

Kiřiye Özel (private coaching) Koçluk YOL HARİTAMIZ

Performans fiziksel özelliklerin ötesine geçer. Ankara Tenis Akademisi'nin Kiřiisel Gelişim programı, liderlik, vizyon eğitimi, beslenme, zihinsel dayanıklılık ve atletik vücut yönetimi gibi alanlarda performans eğitimi sunmaktadır. Yenilikçi performans teknikleri ekibimiz tarafından uygulanır. 11 yıl boyunca geliştirilen kişisel gelişim programımız atletik ilerlemeyi, karakter gelişimini ve genel kişisel gelişmeyi desteklemektedir. Amacımız, oyuncunun hayatı boyunca önüne çıkacak tüm zorlukları üstlenmeye hazırlarken, spor ve yaşamda tam potansiyeline ulaşmasına yardımcı olmaktır.

FİZİKSEL

Ankara tenis akademisi'nin Fiziksel Kondisyon Programı ile rekabeti geride bırakın. Alanında uzmanlardan oluşan ekibimiz, en uygun fiziksel özelliklere ulaşmanıza yardımcı olmak için performans eğitiminizi tamamlayan bir program tasarlayacak.

- Hız, çeviklik ve hareket
- Dayanıklılık koşullandırma
- Güç ve güç
- Esneklik, denge ve çekirdek

BESLENME

Ankara tenis akademisinin'de, sporcuların tenis performanslarına cevap vermek için beslemenin ne kadar önemli olduğunu öğretiyoruz. Beslenme programımız, sporcularımıza doğru beslenme eğitimi vermektir. Onları evde veya dışarıda doğru yemek yeme alışkanlığı ile yarışmaya hazır olacak şekilde eğitir.

- Optimal günlük beslenme
- Atletik planlara uygun yemek
- Besin alımı ve zamanlaması
- Vücut kompozisyonu ve çerçeve
- Vücut ağırlığı sorunları
- Enerji dengesi

GÖRSEL EĞİTİM

Vizyonel eğitim sadece görmekle ilgili değil - yapmakla ilgilidir. Sporcular göz kaslarını ve görsel sistem gelişimini daha hızlı ve verimli bir şekilde gerçekleştirecektir.

- El-göz kordinasyonu
- Görüş açısı
- Reaksiyon süresi
- Derinlik algısı

- Görüş gücü

ZİHİNSEL (mental) EĞİTİM

Zihinsel Kondisyon yaklaşımımız, sporcuların herhangi bir günde en iyi şekilde antrenman ve rekabet etmeleri için güven, odaklanma ve kararlılık oluşturmalarına yardımcı olacak yüksek performanslı bir zihniyet geliştirmelerine yardımcı olur.

- Zihinsel dayanıklılık
- farkında olma
- Enerji yönetimi
- Düşünce yönetimi
- Takım çalışması

LİDERLİK EĞİTİMİ

“Başarı Piramidi” ni, daha iyi iletişim becerilerine, konuşma becerilerine, hesap verebilirliğe, karakter oluşturmaya ve kişisel varlığa sahip liderler geliştirmektedir.

- Etkili iletişim
- Otantik liderlik
- Medya eğitimi
- İşbirliğinin gücü
- Mücadele becerileri
- Takım kültürü oluşturma

YAŞAM BECERİLERİ

Yapılandırılmış bağımsızlık duygusuyla, öğrenci-sporcuların hayatlarını Ankara tenis akademisinin'de sahiplenmelerine izin vermek istiyoruz. Bu bağımsız seçimleri yaparken, antrenör ekibimiz doğru kararları vermelerine yardımcı olmak için orada.

- Kişisel Gelişim
- sorumluluk
- Oyuncular arası etkileşimler
- Sağlık ve sıhhat
- Kariyer planlaması
- adapte olabilirlik
- Organizasyon ve zaman yönetimi