Introduzione

Il mondo là fuori non è fisso e immutabile

- Come interpretiamo la realtà
- L'esperienza di ciò che chiamiamo realtà è un fatto mentale
- La coppia nel padel: essere guida, essere guidato
- La soluzione è contenuta nel problema
- Il MoMA: Modello Multidimensionale dell'Atleta

Selezionare, sentire, giocare: l'attenzione nel padel

- La base di tutto
- Attenzione, udito, errori
- Focus attentivo interno ed esterno: vantaggi, differenze, possibilità
- Come si traduce tutto questo nel padel: alcuni consigli

Conoscere e gestire le emozioni

- Cos'è un'emozione
- La paura
- L'ansia
- La rabbia
- Questione di tempo e di consapevolezza

Comunicare efficacemente con sé e con il partner

- Parole, gesti, suoni e silenzi. E un panino, grazie!
- Il muro bianco

Leggere il gioco, decidere, migliorare

- Anticipazione e decision making
- Motivazione e plateau della prestazione
- Il MoMA nella motivazione e nella definizione degli obiettivi

Visualizzare, immaginare, giocare meglio

- Imagery e ipnosi: un'introduzione generale
- L'imagery nello sport
- L'ipnosi nello sport
- Dieci leggi mentali utili nello sport

Respira e allena la mente

- L'importanza del respiro

- Esercizi di base per la prestazione
- Un’estrema sintesi e alcuni esercizi mirati

Bibliografia