



PROGETTO

SPORT MENTAL COACHING

OBIETTIVI

Parleremo, scopriremo e ci alleneremo nel:

- Lavorare sulla propria autostima
- Superare le paure
- Imparare a gestire le emozioni e i propri stati d'animo
- Usare la visualizzazione e l'immaginazione
- Come ottenere il meglio da se stessi
- Come sviluppare e raggiungere i propri obiettivi
- Come riconoscere e utilizzare le leve motivazionali (meta-programmi) estratti con il LAB Profile
- Come allenare le proprie potenzialità e trasformarle in attitudini e abilità verso il futuro
- Miglioramento della performance
- Mantenimento della concentrazione
- Capacità di volere e sapere dare il massimo nei momenti decisivi per migliorare la qualità e l'intensità della prestazione sia in allenamento sia in gara

COME SARANNO RAGGIUNTI

- Sessioni di coaching individuali da 30'
- Sessioni di formazione esperienziale in aula
- Osservazione e feedback sul campo di gioco

COACHING

Il Coaching è un metodo finalizzato al **miglioramento delle performance** e al raggiungimento di **obiettivi di maggior valore** attraverso la scoperta e lo sviluppo delle **potenzialità personali**.

Il **Mental Coach** è un allenatore della mente. E' colui che ti aiuta a trovare dentro le risorse che ancora non sono affiorate e che permettono di ottenere i **risultati desiderati** e una qualità di vita molto più soddisfacente.

E' un professionista che si è specializzato in **tecniche e strategie mentali e comportamentali**, basate sulla **Programmazione Neuro-linguistica**, con lo scopo di aiutare le persone ad eliminare gli ostacoli che si frappongono al raggiungimento dei propri obiettivi e al proprio stato di benessere psico-fisico.

Nel **Coaching** l'allenamento e la **valorizzazione delle potenzialità** permettono di inquadrare l'essenza stessa del Coaching: accompagnare la persona verso il suo massimo rendimento attraverso un processo autonomo di apprendimento.

FORMAZIONE ESPERIENZIALE

Si differenzia dalle tradizionali metodologie di formazione d'aula per la **presenza di attività pratiche e concrete**. Viene stimolato un **processo di apprendimento** non tanto "per prove ed errori" ma strutturando momenti in cui "ci si ferma e si riflette su".

Questo porta a scoprire le conseguenze negative di alcuni nostri comportamenti ma anche a **valorizzare e sistematizzare i comportamenti costruttivi** inconsapevoli. L'attenzione è centrata sul "qui ed ora" collegando il processo di apprendimento a situazioni concrete.

Le attività proposte sono reali e le conseguenze dei propri comportamenti immediate.

Il momento didattico/formativo è associato anche al gioco dimostrando che si può **imparare e crescere anche divertendosi**. Viene così recuperata la dimensione ludica dell'apprendimento tipica dei bambini che, proprio perché utilizzano il divertimento e l'emotività positiva, riescono ad **apprendere molte cose e molto velocemente**.

OSSERVAZIONE E FEEDBACK SUL CAMPO DI GIOCO

Il Mental Coaching ha il suo completamento attraverso l'osservazione e il feedback diretto sul campo di gioco.

Verrà così messo in pratica l'apprendimento iniziato in aula tramite la formazione e gli allievi saranno monitorati per poi affrontare le tematiche emerse durante il gioco.

Il feedback è comportamentale e volto ad allenare la mente, non l'aspetto tecnico o fisico. Questo per incrementare la performance agonistica che è la risultante di questi tre fattori che intervengono in contemporanea e con la stessa importanza.



Il primo a rendersi conto di quanto la **testa influisce sulle prestazioni sportive** fu **Timothy Gallwey** che gettò le basi del coaching.

Gallwey arrivò a questa conclusione: *“Ogni sforzo umano impegna due arene: quella esterna e quella interna. Il gioco esterno è giocato su un’arena esterna per superare ostacoli esterni e per raggiungere un obiettivo esterno. Il gioco interiore avviene all’interno della mente del giocatore e si gioca contro ostacoli come **paura, insicurezza, dialogo interno depotenziante, mancanza di focus e convinzioni limitanti**. Il gioco interiore è giocato per **superare gli ostacoli autoimposti** che impediscono ad un individuo o un gruppo di accedere al loro pieno potenziale.”*

Ecco perché è **fondamentale allenarsi anche mentalmente**, altrimenti si rischia di vanificare le migliaia di ore investite negli altri due aspetti importanti della performance sportiva: l'allenamento atletico e quello tecnico-tattico.

SERVIZI

Sessione preliminare presentazione progetto con genitori
Sessione introduttiva del progetto con Maestro, Staff Tecnico e Allievi
Sessione iniziale con intervista individuale agli Allievi
Sessioni Formazione Esperienziale in aula
Sessioni Mental Coaching individuali da 30'

DURATA PROGETTO: 10 mesi

MODALITA' DI SVOLGIMENTO: 4 ore di presenza per 2 volte al mese (per un totale di 8 ore al mese) + 1 follow-up mensile (mail, skype, telefono)

LUOGO DI SVOLGIMENTO: Da definire

INVESTIMENTO

400 € mensili.

Opzionali: Sessioni di Coaching Individuale

Su richiesta sarà possibile accedere a sessioni individuali della durata di 2 ore al costo di 100 €.

Grazie per l'attenzione e cordiali saluti.

Cinzia Scimia
Mental Coach