

# SPORT COACHING

---

## Descrizione introduttiva del Corso

Questo corso nasce dall'esigenza sempre più diffusa da parte di atleti e allenatori sportivi – professionisti e non - rispetto allo sviluppo della capacità di gestire efficacemente l'aspetto mentale della prestazione in gara.

È largamente riconosciuto che la prestazione in gara risente in modo sostanziale di come vengono gestiti pensieri ed emozioni al di là delle abilità tecnico-tattiche-fisiche, che comunque risultano necessarie e continuano ad essere importanti da allenare con costanza.

Di fronte a questa esigenza le soluzioni tradizionali sono le seguenti:

affidarsi a figure tecnico-tattiche esperte oppure rivolgersi allo psicologo dello sport.

Nel primo caso la direzione di lavoro abitualmente proposta è quella di aumentare il tempo dedicato all'allenamento tecnico inserendo aspetti tattici specifici derivanti dall'esperienza personale del tecnico in questione. Tendenzialmente i risultati di questo approccio sono di scarso impatto.

Nel caso dello psicologo dello sport la situazione è più complessa e variegata. In generale l'approccio clinico che molti psicologi adottano non è funzionale alle esigenze specifiche dell'atleta o allenatore. Non sempre lo psicologo offre servizi "sul campo" che spesso sono esattamente ciò di cui l'atleta ha bisogno. Inoltre, l'intervento dello psicologo viene spesso percepito dall'atleta o dall'allenatore come un'ammissione implicita o inconscia di malattia e questo atteggiamento va a minare la relazione e l'efficacia del percorso.

La proposta metodologica di questo corso è in linea con le competenze e gli standard etici e professionali dell'International Coaching Federation e parte dall'assunto di base che gli

atleti e gli allenatori hanno tutte le risorse necessarie per raggiungere ciò che desiderano, sono persone sane e il focus è sul presente con sguardo al futuro piuttosto che sul passato e su ciò che non ha funzionato. A questo mattone fondante si aggiungono delle pratiche derivanti dagli studi sulle neuroscienze, dalla mindfulness e dallo sviluppo dell'intelligenza emotiva per allenare l'auto-consapevolezza personale e rafforzare la capacità di indirizzare intenzionalmente l'attenzione migliorando la concentrazione.

---

## Obiettivi del Corso

Attraverso gli argomenti e le pratiche affrontate in questo corso potrai acquisire alcune competenze che ti permetteranno di affiancare atleti e allenatori nello sviluppo della capacità di gestire il loro aspetto mentale in gara. Vediamo nello specifico che cosa imparerai:

1. Come impostare l'accordo iniziale di un percorso di sport coaching in linea con gli standard etici e professionali dell'International coaching Federation;
2. Conoscere le capacità mentali fondamentali da allenare in un atleta/giocatore e acquisire alcune pratiche di base per farlo.
3. Conoscere un metodo per fornire feedback agli atleti prima e dopo la prestazione.
4. Conoscere l'importanza delle routine come strumento per focalizzare la mente e accedere allo stato d'animo maggiormente funzionale al gesto o al colpo.
5. Sperimentare alcune pratiche per focalizzare la mente dell'atleta.
6. Ascoltare e confrontarsi con alcuni allenatori di massimo livello nei rispettivi sport di riferimento.

---

## Requisiti per l'accesso

Coach già formati (almeno ACSTH o Livello1) non necessariamente formati con EEC, con una conoscenza di base del mondo dello sport e delle dinamiche legate alla competizione.

---

## Materiale didattico

Slide dell'aula

Incontri con allenatori e atleti professionisti

Bibliografia

---

## Struttura Corso

- 3h video conferenza on line 1
- 3h video conferenza on line 2
- 8h training in presenza
- 2h testimonials on line
- 2h testimonials on line

## VIDEO CONFERENZA 1

### Programma di massima

- Presentazioni e allineamento aspettative
- Delimitazione ambito intervento (prestazione interiore vs prestazione esterna)
- Alcuni concetti di base
- Stato dell'Essere
- Mente conscia/mente inconscia
- Unione Mente Corpo

- I fattori della prestazione eccellente
- Sport individuale / sport di squadra
- Sport di resistenza/Sport di situazione/misto
- Rapporto con allenatore o head coach
- Il coaching ICF al servizio di un percorso di sport coaching
- Risultati di prestazione vs risultati di apprendimento

## **VIDEO CONFERENZA 2**

### **Programma di massima**

- Gli strumenti del mental training al servizio di un percorso di sport coaching
- Capacità di focalizzare l'attenzione
- Concetto di variabile critica
- Esempi in alcuni sport
- Capacità di distrarre la mente
- Lavorare sul ritmo
- L'uso della voce
- Esempi in alcuni sport
- Lavorare sul respiro
- La coerenza cardiaca
- Basi di visualizzazioni

## **TRAINING IN PRESENZA**

### **Programma di massima**

- Un metodo per dare feedback agli atleti durante la prestazione
- Sperimentazione sulla capacità di focalizzare l'attenzione
- Creazione di routine (fuori e dentro il campo)
- Costruire allenamenti mentali sotto pressione
- Gestire i momenti di non gioco
- Un modello di feedback post gara

- Spazio di condivisione

## **TESTIMONIALS ON LINE**

Saranno presenti allenatori e atleti di livello professionale che condivideranno le loro esperienze e casi reali su come hanno gestito le sfide competitive e la motivazione.

**Format:** 1 ora e venti circa di speech, 40 minuti di domande

## **TESTIMONIALS**

**Angelo Lorenzetti** – Volley Serie A

**Alex Finelli** – Basket Serie A

**Gianfranco Milano** – Volley Serie A

---

## **Prezzi**

- **1.000** + IVA in 2 rate
- **950** + IVA in unica soluzione
- **900** + IVA per ex allievi EEC con pagamento in unica soluzione