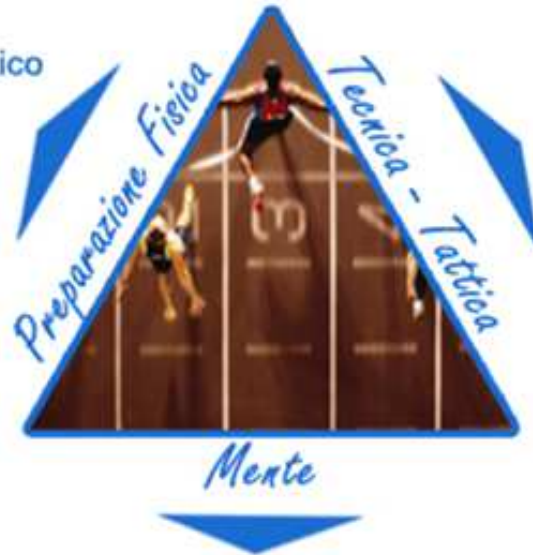


# La prestazione ottimale di un atleta ed il ruolo del Mental Coach



# Le componenti fondamentali della prestazione ottimale

- Potenziamento muscolare
- Miglioramento delle qualità fisiche
- Prevenzione
- Salute dell'atleta
- Preparatore Atletico
- Medico
- Fisioterapista
- Osteopata



- Biomeccanica dei gesti
- Progressioni didattiche
- Modelli di prestazione
- Allenatore
- Moduli di gioco
- Uso dei supporti video
- Statistiche

- Programmazione per Obiettivi
- Gestione Stati d'Animo
- Mental Training
- Comunicazione

# La base teorica del coaching sportivo

PNL: Programmazione Neuro Linguistica



# Obiettivo del coach

Mettere l'allenatore, la squadra  
e/o il singolo atleta, nelle  
condizioni ottimali per potersi  
esprimere al meglio delle  
proprie possibilità



# Il ruolo del coach in ambito sportivo

Supporto per l'allenatore;

Supporto per la squadra;

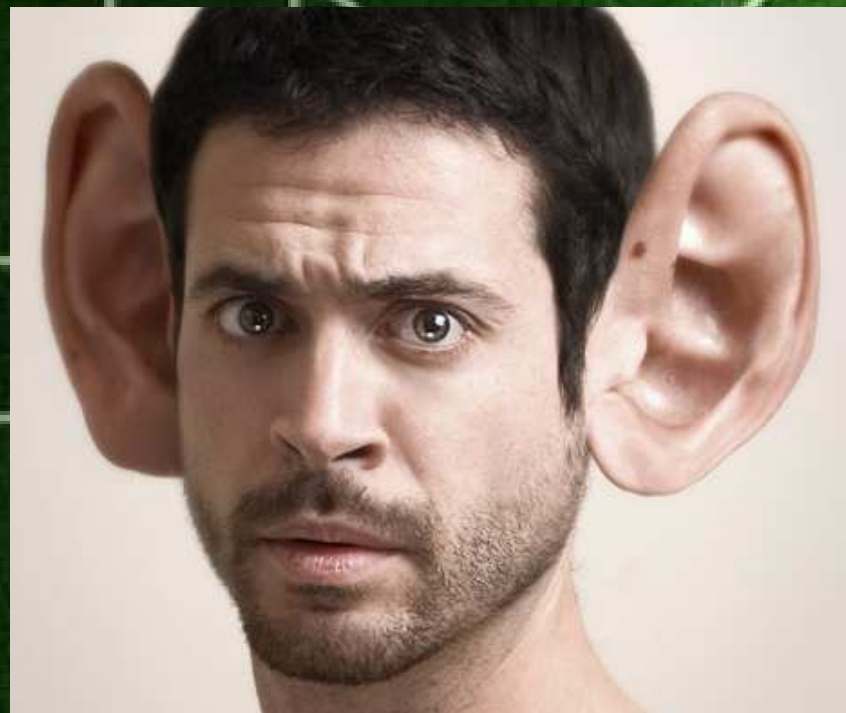
Supporto per il singolo atleta;

Con quali strumenti?



# Gli strumenti del Coach

Comunicazione efficace e  
persuasiva;



# Gli strumenti del Coach

Programmazione per obiettivi;



# Gli strumenti del Coach

Gestione stati d'animo;





# Gli strumenti del Coach

Mental Training;



# Cosa è concretamente l'allenamento mentale?

Allenamento mentale significa abituare la mente a lavorare a nostro servizio permettendoci di raggiungere i nostri obiettivi.



# Cosa è concretamente l'allenamento mentale?

Concretamente consiste in una serie di strategie (visualizzazione, anticipazione mentale, strutturare un sistema di convinzioni potenzianti, rinforzare l'autostima, aumentare la concentrazione e l'attenzione, comunicare in modo efficace con se stessi, ecc.) che ci rendono più forti e ci danno una spinta motivazionale enorme!

# Cosa significa gestire le emozioni e gli stati d'animo?

La qualità dei risultati che ognuno di noi ottiene dipende dalla qualità delle nostre azioni e dei nostri comportamenti. A loro volta questi dipendono proprio dai nostri stati d'animo. Sappiamo che ci sono emozioni potenzianti per ogni momento della nostra vita e la nostra mente può aiutarci ad essere nello stato d'animo giusto, nel momento giusto, per fare la cosa giusta!

Roberto Merli

# Il supporto del Coach

**Per gli allenatori:**

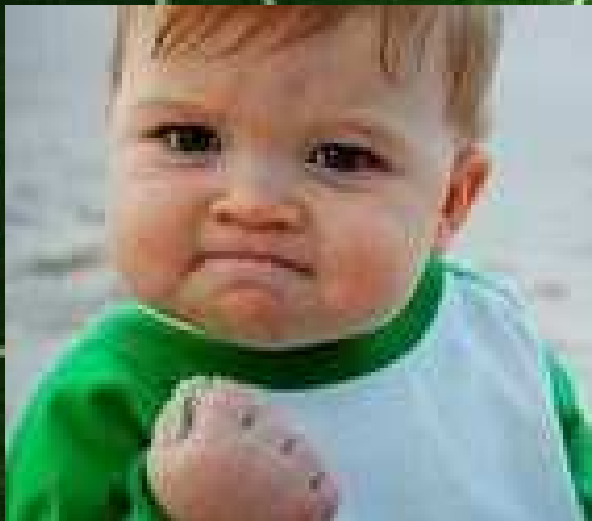
La comunicazione efficace  
dell'allenatore



# Il supporto del Coach

## Per gli allenatori:

### Sviluppare la capacità di motivare



# Il supporto del Coach

**Per gli allenatori:**  
Sviluppare la propria leadership



# Il supporto del Coach

**Per gli allenatori:**  
gestione delle dinamiche di  
gruppo





# Il supporto del Coach

Per il team:

Team Coaching



# Il supporto del Coach

## Team Coaching

In questa attività di **Coaching** è fondamentale il rapporto di collaborazione tra l'allenatore e il **Coach** che, insieme, dovranno decidere i temi e le modalità degli interventi.

La competenza del Coach servirà a predisporre la squadra all'atteggiamento mentale più idoneo a garantire la massima espressione delle sue potenzialità.

# Il supporto del Coach

## Team Coaching

I temi che solitamente vengono trattati sono:

- il teamwork e la creazione di un team affiatato,
  - gli obiettivi,
  - la motivazione,
  - l'atteggiamento mentale,
- la gestione della vittoria e della sconfitta,
- strategie di comunicazione e leadership,
  - sviluppo di peak performance.

# Il supporto del Coach

Per il singolo atleta:

Il ruolo del **Personal Coach** è di aiutare il soggetto ad utilizzare tutte le proprie risorse per superare le difficoltà e raggiungere gli obiettivi prefissati.

Comunicazione

Definizione e programmazione degli obiettivi

Gestione degli stati d'animo

# I miei riferimenti



Nicola Guerrini

347.1891950

[nicola.guerrini@technet.it](mailto:nicola.guerrini@technet.it)