

Corsi Personalizzati di Mental Training per Atleti e Sportivi

Allena la tua mente ad una miglior Performance



La psicologia applicata allo sport è la scienza che studia come la **MENTE** influisce sulla qualità delle prestazioni, nello sport e nella vita.

Potrai migliorare la qualità delle tue **PERFORMANCE** imparando a gestire ed utilizzare le **POTENZIALITÀ** della tua mente.

Attraverso questo corso personalizzato di mental training imparerai a conoscere meglio la tua mente. Apprenderai **TECNICHE** e **STRATEGIE** mentali mirate allo scopo di **GESTIRE** l'ansia pre- gara e lo stress agonistico, migliorare le tue capacità di **CONCENTRAZIONE**, sviluppare **AUTO- EFFICACIA** e supportare la tua motivazione verso gli obiettivi desiderati.

A chi è rivolto il Mental Training?

Ad atleti, sportivi ed appassionati di sport.

Ad atleti professionisti e agli sportivi amatori, di tutte le età.

A tutti coloro che desiderano sperimentare i benefici dell'unione mente- corpo nella pratica del proprio sport. A tutti coloro che desiderano **OTTIMIZZARE** l'espressione di sé e delle proprie capacità all'interno delle performance sportive, lavorative e nelle relazioni.

Obiettivi del Mental Training:

- Imparare a gestire lo stress agonistico e l'ansia pre- gara

- Agevolare e favorire il recupero PSICOfisico
- Potenziare l'apprendimento/e perfezionamento dei gesti tecnici caratterizzanti il proprio sport
- Apprendere ad auto motivarsi
- Liberare la mente dai pensieri negativi
- Potenziare la capacità attentiva e la concentrazione
- Imparare a gestire il livello di attivazione
- Sviluppare auto- efficacia
- Creare una chiave d'accesso allo stato di flow

Quali argomenti saranno trattati nel corso di mental training ?

Dopo un **primo colloquio conoscitivo con l'atleta** al fine di comprendere i suoi obiettivi, le aspettative e le motivazioni verso il percorso di Mental training, le successive sedute verteranno sui seguenti argomenti:

✓ **definizione degli obiettivi e tecniche di gestione del dialogo interno** per:

- Supportare la motivazione
- Favorire la gestione della fatica
- Promuovere la percezione di auto- efficacia

✓ **Controllo del Respiro e Tecnica del Rilassamento progressivo** per:

- accelerare il recupero psico- fisico
- Gestire l'ansia pre- gara
- Individuare e sciogliere le tensioni corporee e mentali

✓ **Tecnica della Distensione immaginativa**. L'obiettivo è:

- imparare a liberare la mente dai pensieri distraenti attraverso esercizi di visualizzazione mentale
- Gestire lo stress agonistico
- Prevenire l'ansia pre-gara
- Migliorare la qualità del sonno e del riposo

✓ **Tecnica dell'imagery**. Questa tecnica consente di:

- Accelerare l'apprendimento/e perfezionamenti dei gesti atletici
- Supportare la motivazione e la fiducia nelle proprie capacità
- Favorire la concentrazione sull'obiettivo
- Recuperare mentalmente da fonti di distrazione, quali errori e imprevisti

- ✓ **Creazione di una personale routine pre- gara** con l'obiettivo di:
 - Gestire il livello di attivazione ottimale in vista dello start
 - Prevenire l' ansia pre- gara ed eventuali tensioni
 - Entrare nello stato concentrativo adeguato prima del via
- ✓ **Riflessione sulle tecniche di gestione mentale** in gara per:
 - Individuare e utilizzare i personali punti di forza
 - Comprendere le abitudini che favoriscono l'attivazione ottimale
 - Individuare tecniche adeguate per mantenere la concentrazione sul presente
 - Riflettere sulla gestione del ritmo in gara e sull'utilizzo dell'energia
- ✓ **Feedback sull'utilizzo** in gara ed in allenamento **delle tecniche apprese**
- ✓ **Apprendimento del Training Autogeno**: una tecnica composta da **6 esercizi di autodistensione** che generano benefici psicofisiologici.

La ricerca in psicologia dello sport evidenzia che nel settore sportivo la tecnica del TA **favorisce una migliore espressione dell'atleta** nella performance.

Nello specifico **il Training Autogeno**:

- aiuta l'atleta a **scaricare la tensione e l'emotività** e ad acquisire così un maggior controllo sulle emozioni (ansia, insicurezza, paura) che possono interferire negativamente con il buon esito di una prestazione sportiva
- favorisce il **rilassamento muscolare**, riducendo così il rischio di contratture e di infortuni e rappresentando un importante ausilio nella riabilitazione degli infortuni.
- **favorisce una maggiore concentrazione** durante la gara.
- apporta anche un **miglioramento nel "clima di squadra" e nelle relazioni**: maggiore armonia, superamento di rivalità e antagonismi e aumento del senso di appartenenza e di coesione fra i membri del team.
- ✓ **esercizi di autoipnosi** e conclusione del percorso di Mental Training.

La tecnica di autoipnosi, quando utilizzata nello sport, consente una **concentrazione maggiore e più intensa** che permette all'atleta di migliorare il gesto tecnico e contemporaneamente di ridurre lo stress favorendo così una migliore gestione della gara.

Su richiesta è possibile attivare anche corsi di Mental Training di gruppo, per Team o squadre.

Dove si svolgono le consulenze ed i corsi individuali di Mental Training?

I colloqui individuali si svolgeranno nel mio studio a Cazzago San Martino (BS)

Ti piacerebbe imparare delle tecniche di mental training ma per motivi di distanza o di tempo hai difficoltà a recarti in studio? **NESSUN PROBLEMA! HO LA SOLUZIONE CHE FA PER TE!** si chiama **SKYPE!** Grazie all'ausilio di questo programma potrai seguire un piano di mental training personalizzato anche a **DISTANZA.**

Per chiedere ulteriori informazioni o per richiedere un primo colloquio informativo (il colloquio informativo è gratuito), scrivetemi una mail all'indirizzo info@claudiamaffi.it