

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, dai bambini all'età adulta.

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 **PSICO**fisico;
- 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 contenuti si affrontano durante il percorso 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 vertono 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.

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

Dove si svolgono le consulenze e i corsi individuali/di gruppo di Mental Training?

Le consulenze individuali e di gruppo si svolgono nel mio studio che si trova presso il Centro medico sportivo Igea, in via Montello n.75 a Brescia.

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!**

La soluzione si chiama SKYPE! Grazie all’ausilio di questo programma di videochiamata potrai seguire un piano di mental training personalizzato anche a **DISTANZA**.

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