

CORSO DI AGGIORNAMENTO ONLINE PER GLI ALLENATORI DI 2° E 3° GRADO

6 - 7 FEBBRAIO 2021 ORE 10 - 12.30

ALLENAMENTO TECNICO E NON SOLO: COME ALLENARE MENTALMENTE I TUOI ATLETI – 1ª E 2ª PARTE

Docente **Fabrizio Rotta** di Very Personal Consulting.

PER CHI È QUESTO CORSO?

- Per chi sente la necessità di conoscere aspetti legati all'allenamento mentale
- Per chi conosce già alcuni degli argomenti di seguito elencati, ma vuole avere l'opportunità di rivederli ed esercitarsi
- Per chi ha la volontà di impegnarsi nell'applicazione costante di tali strumenti anche dopo il corso

Il corso si terrà sulla piattaforma online *GoToMeeting*.

La quota di iscrizione è di **40€** per singolo corso.

Info utili: per una maggiore completezza dei contenuti è preferibile partecipare a tutte e due le edizioni. L'iscrizione al singolo corso rimane comunque possibile ed efficace.

INTRODUZIONE

Ogni allenatore sa bene che per raggiungere il massimo della performance, ogni atleta ha bisogno di allenare al meglio 3 elementi fondamentali:

1. TECNICA-TATTICA 2. FISICO 3. MENTE

Purtroppo, molto spesso, pur facendo un eccellente lavoro tecnico-tattico e fisico, si ottengono continui insuccessi.

Tali insuccessi possono essere determinati dall'atteggiamento mentale dell'atleta ... e a volte, anche dell'allenatore.

MODALITÀ DEL CORSO

Ogni argomento prevede sia una parte teorica che una parte di esercitazioni pratiche e di simulazioni per l'applicazione degli strumenti appresi.

PER ISCRIVERTI AL CORSO:

- SABATO 6 FEBBRAIO 2021

<https://bit.ly/3i4bfoT>

- DOMENICA 7 FEBBRAIO 2021

<https://bit.ly/2LtvWOW>

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:

<https://www.verypersonalconsulting.com/contatti/>

GLI ARGOMENTI DELLA 1ª PARTE DI SABATO 6 FEBBRAIO:

- **Linguistica:** conoscerai tutte quelle parole che, utilizzate in maniera efficace, aumentano le possibilità di motivare ed influenzare il tuo atleta in maniera utile e produttiva.
- **Cambio della realtà interna:** conoscerai un esercizio di visualizzazione che potrai utilizzare in prima persona e/o insegnare ai tuoi atleti nei momenti di difficoltà emotiva.

GLI ARGOMENTI DELLA 2ª PARTE DI DOMENICA 7 FEBBRAIO:

- **Filtri mentali:** quali sono, come riconoscerli e cosa fare.
- **Ristrutturazione:** parliamo delle due macro-modalità per poter ristrutturare ciò che il tuo atleta costruisce mentalmente in maniera improduttiva rispetto ad un evento.
- **Respirazione:** è la cosa più importante che ci sia. Conoscerai un esercizio semplice ed immediato che potrai utilizzare personalmente e/o insegnare ai tuoi atleti, in modo da abbassare i livelli di stress ed ottenere una maggiore concentrazione.