

Atleta vincente

1-Mental coaching

- Aumento prestazioni capacità individuali
- Strumenti per trovare le risorse dentro sè stessi
- Problema
 - Soluzione (potenzialità individuali)
 - Metodo, strategia e tecnica
- Processo di cambiamento
 - Autostima
 - Motivazione
- Focus sulla prestazione
 - Visualizzare
 - Creare le condizioni
- Autosabotaggio
 - Riprogrammazione
 - Mindset vincente

2-RVM

- Riconosci i pensieri qui e ora
- Valuta se positivi o negativi
 - Emozioni
- Modifica i pensieri negativi
 - CCCP
- Pensiero
 - Emozioni
 - Stato d'animo
 - Azione
 - Risultato
 - Positivo
 - Corto
 - Convinto
 - Consapevole

3-Visualizzazione

- Processo
 - Simulatore mentale
 - Realtà/immaginazione
 - Se puoi immaginarlo, puoi farlo
 - Superamento condizione limitante
- Esecuzione
 - Posizione
 - Interna
 - Esterna
 - Avversaria
 - Rilassamento
 - Passato (negativo)
 - Passato (positivo)
 - Futuro (creo il contesto)
 - Stato d'animo
 - Presente
 - Fiducia
 - Abbandono del passato
 - Niente paura del futuro
- Consapevolezza
 - Meditazione
 - Piedi a terra
 - 100 passi
- Attenzione
 - Rumore di fondo
 - Spengo interferenze esterne
 - Attenzione selettiva
 - Considero ciò che mi interessa
 - Focus sul respiro
- Concentrazione
 - Processo mentale organizzativo

Inversamente proporzionale

4-SMART-P

- Domande
 - Perchè?
 - Cosa cambia per me e gli altri?
 - Cosa accade se riesco?
 - Cosa accade se non riesco?
 - Cosa non accade se riesco?
 - Cosa non accade se non riesco?
- Acronimo
 - Specifico
 - Misurabile
 - Azione
 - Realismo
 - Tempo
 - Positività

5-Percorso

- Definizione obiettivi
 - Autovalutazione
 - Tabella di marcia
- Emozioni
 - Primarie
 - Secondarie
- Tecnica della defusione

6-Ancoraggi

- Tipi
 - Ambiente
 - "Come quella volta in cui ho fatto bene"
 - Azione
 - Qualcosa che devo compiere
- Processo mentale con cui creo associazioni
- Inconsapevoli

7-Bolla di energia

- Facilita
 - Scopo
 - Aumenta consapevolezza
 - Riscaldamento mentale
- Rende potenti
 - Ancoraggi
 - Segue e avvolge l'atleta
- Creazione
 - Mindset
 - Visualizzazione
 - Consapevolezza
 - Attenzione
 - Concentrazione
 - Ancoraggio
- Può essere distrutta e ricreata

8-Gestione della gara

- Target panic
 - Autostima
 - Fai pace e accettalo
 - Emozioni
 - Non caombatterle ma accoglierle
 - Respirazione
 - Il respiro ti respira
 - Consapevolezza
 - Dove sei, che ora è, cosa sei
 - Ancoraggio ambiente
 - Come voglio sentirmi
 - Attenzione selettiva
 - Cosa mi serve qui e ora
 - Concentrazione
 - Su cosa avere il focus
 - Visualizzazione
 - Colpire il bersaglio mentalmente
- Bolla
 - Pilota automatico
- Riparto
- Archivio
- Analizzo
- Reset
- Affrontare la sconfitta
 - Nessuno è infallibile
 - Dare il 100% è una vittoria interna

