

# 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

