



Scuola Regionale dello Sport delle Marche

Talento, impegno e motivazione

Relatori: Antonio Fiore - Franco Rossi - Luciano Sabbatini

Ancona 7-16 Settembre 2019



1506
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI URBINO
CARLO BO



ON THE AGENDA



Antonio Fiore

“Approccio olistico all’atleta”

Sinergia operativa delle figure professionali coinvolte”



Franco Rossi

“Coaching nello Sport – La rivoluzione dell’approccio”

Le colonne portanti del Coaching

La formula della prestazione

Il potenziale dell’atleta

Le trappole della mente

“L’apprendimento naturale” (esperienza pratica)

Ore 11.20 - Coffee break



Luciano Sabbatini

“La programmazione dell’allenamento mentale”

Come impostare il lavoro per obiettivi dalla stagione al singolo allenamento

Generare obiettivi S.M.A.R.T.E.R.

Allenare “fuori onda”

Esercitazione: come passare dall’obiettivo all’azione

Cosa?

Sensibilizzazione dell'allenatore ad un approccio "sull'atleta"
Acquisizione di informazioni e strumenti pratici

Quando?

Voglia di innovarsi e di allinearsi alle ricerche più moderne
Ricerca di nuovi approcci e modalità efficaci nella funzione di allenatore sportivo

Perché?

Aumentare l'efficacia nel proprio lavoro di allenatore
Sostenere e promuovere il percorso evolutivo dei propri atleti





Coaching nello Sport

La rivoluzione dell'approccio



R EVOLUTION

Relazione

Focus

Azioni

T. GALLWEY – Formula della prestazione

- Esiste nell'essere umano la capacità di apprendimento naturale
- Giochiamo le nostre “partite” sempre su 2 campi... uno interno e l'altro esterno

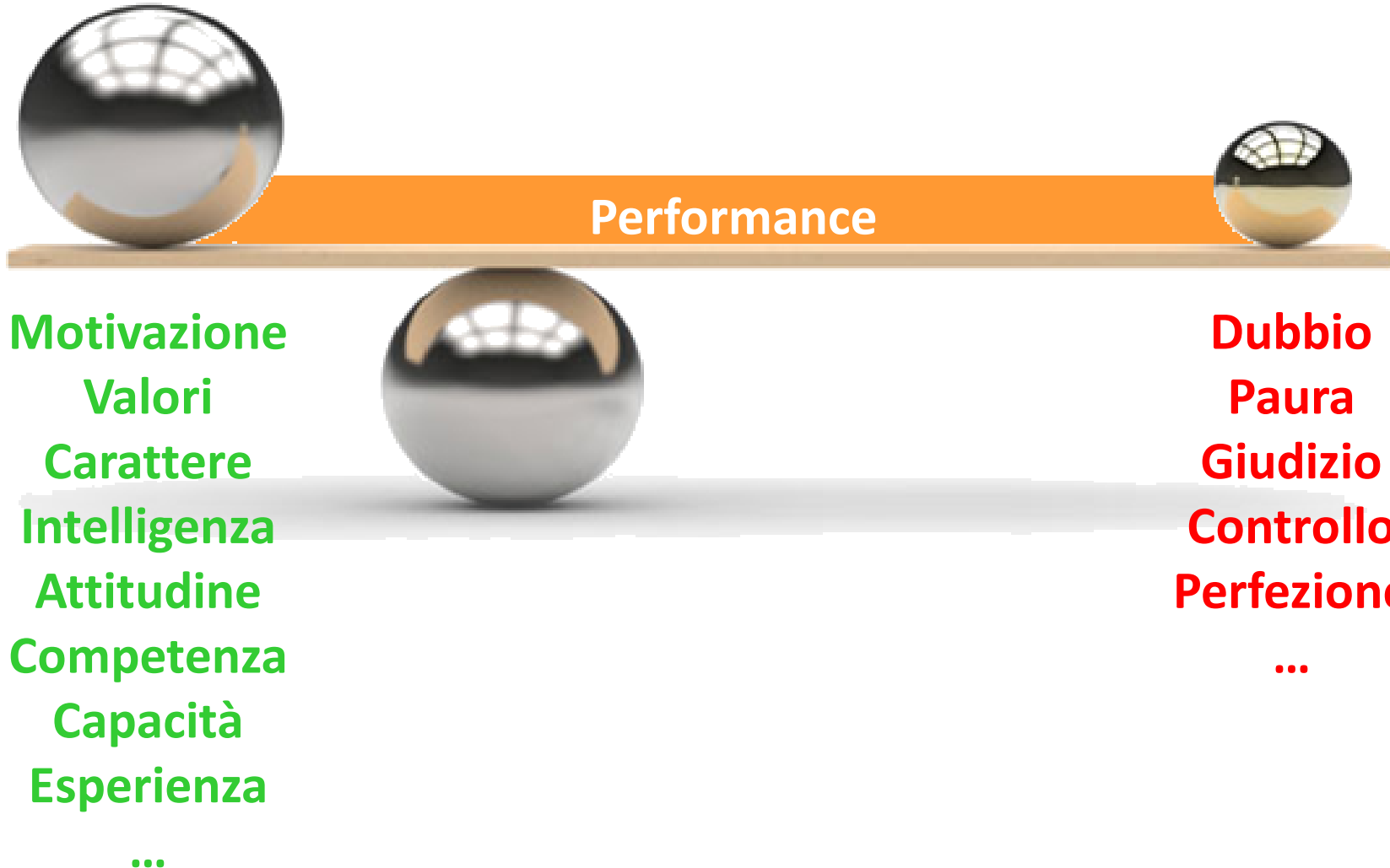


Prestazione = potenziale - interferenze



J. WHITMORE – Metodo del Coaching

- Aiutare ad apprendere piuttosto che limitarsi ad impartire insegnamenti (autonomia)
- Il massimo rendimento si raggiunge con la liberazione del potenziale
- Occorre guardare al potenziale e non al risultato
- Si parla al potenziale attraverso le domande



“L’apprendimento naturale”

Prestare particolare attenzione non al “tennis”
ma al metodo adottato e all’evoluzione osservabile

Relazione

Senza critica/giudizio

Dialogo

Con domande per parlare al potenziale

Sviluppo

Apprendimento naturale liberando il potenziale



FOCUS

Variabili di Incidenza Prestazionale (VIP^X)

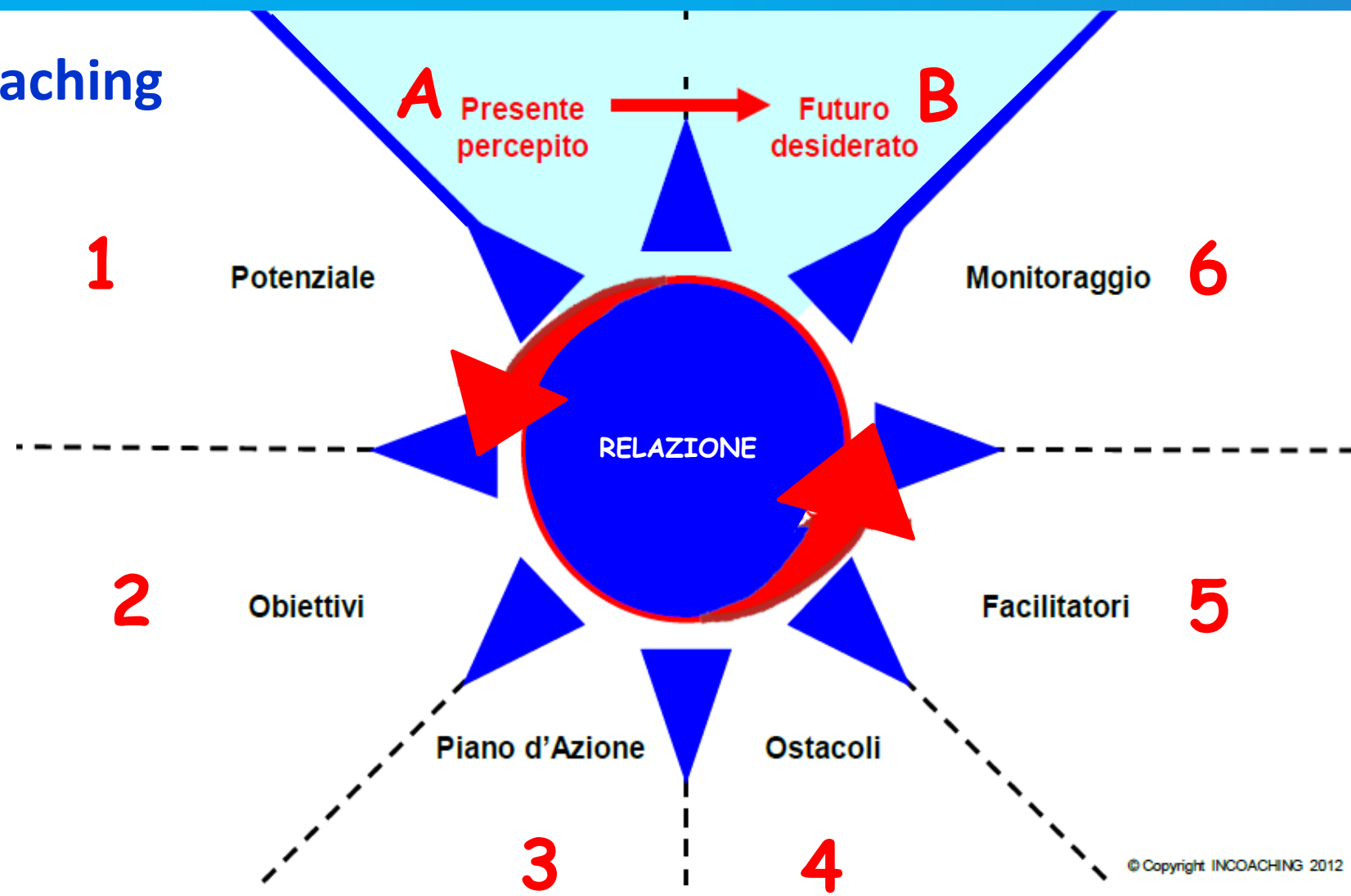
Sul processo e non sul risultato

Relatore: Franco Rossi

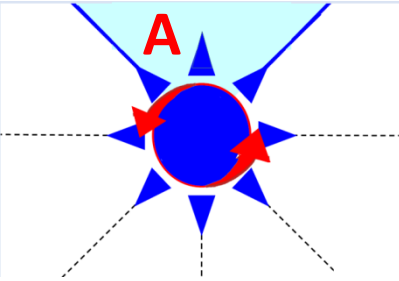


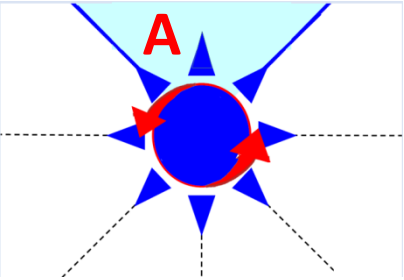
La programmazione dell'allenamento mentale

Mappa del Coaching



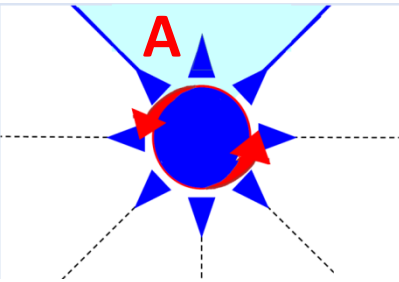
Presente percepito: “Dove sono ora?”



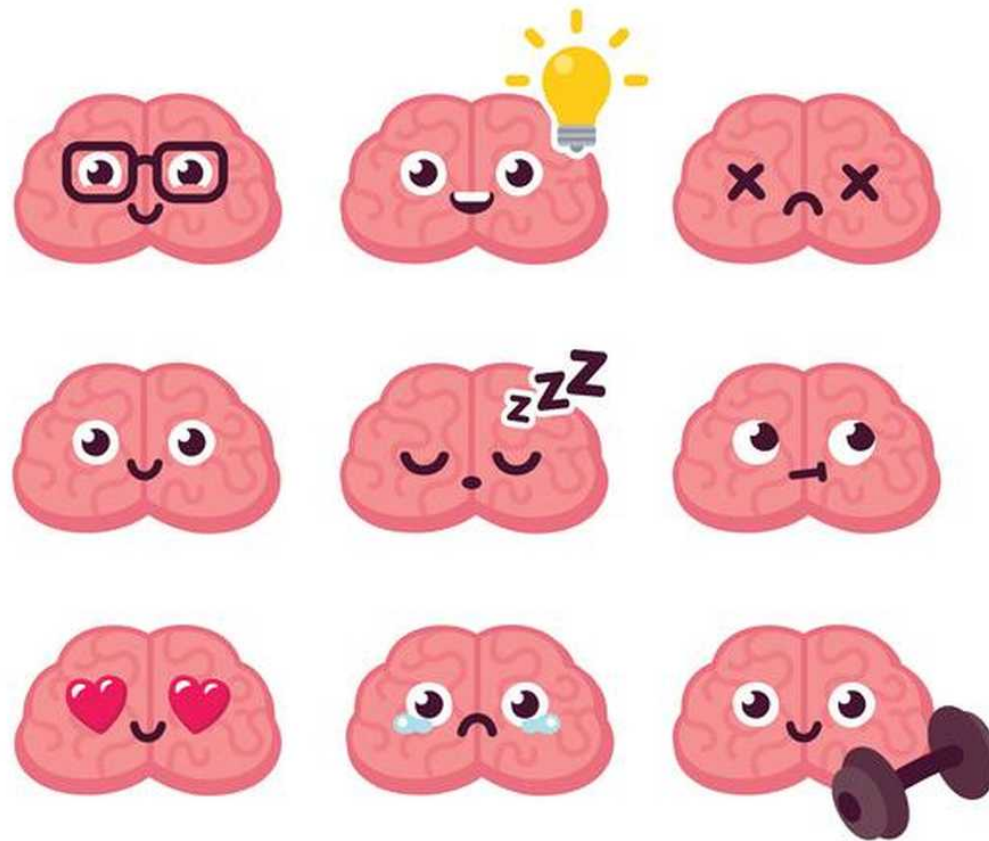
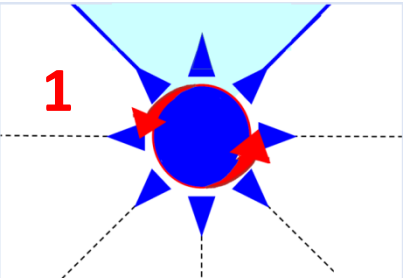


- Precisione ... ++
- Attenzione mantenuta... +++
- Posizione in pedana/campo...+

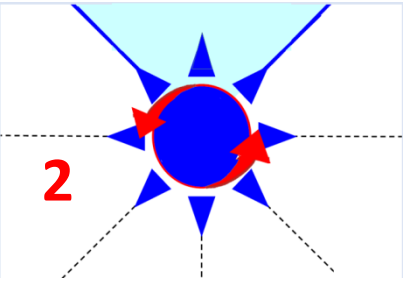
Futuro desiderato: *“Dove voglio essere tra X tempo?”*



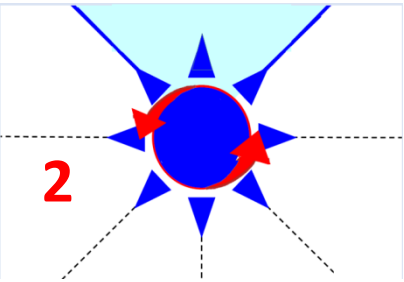
Il Potenziale: “Cos’è?”



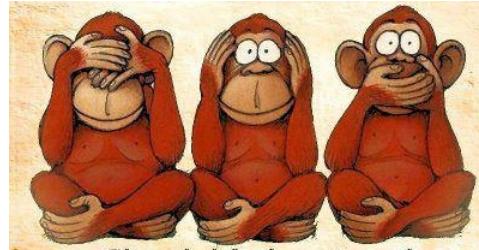
“Che ha la possibilità di realizzarsi in quanto sussiste in potenza” (Diz. Sabbatini-Coletti)



- ✓ Dirigono l'**attenzione** e l'**azione**
- ✓ Modulano l'**energia** e l'**impegno**
- ✓ Aumentano la **persistenza**
- ✓ Stimolano lo sviluppo di **strategie** appropriate



-Imposti

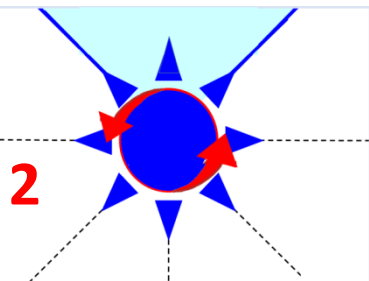


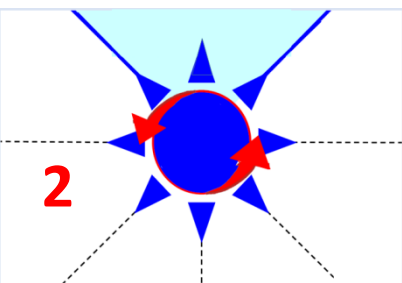
-Condivisi



-Autodeterminati







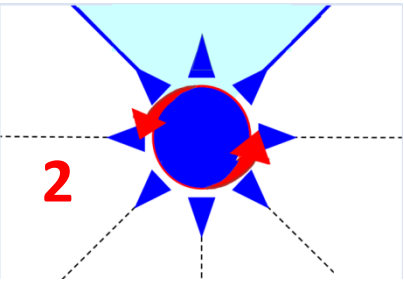
AUTODETERMINATI



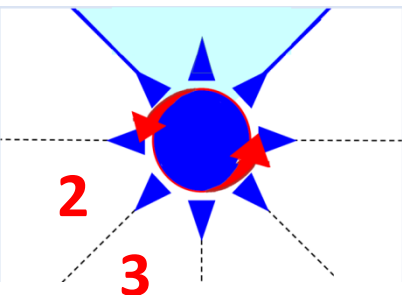
CONDIVISI



Obiettivo Tecnico Individuale: migliorare il fondamentale di ALZATA



Relatore: Luciano Sabbatini

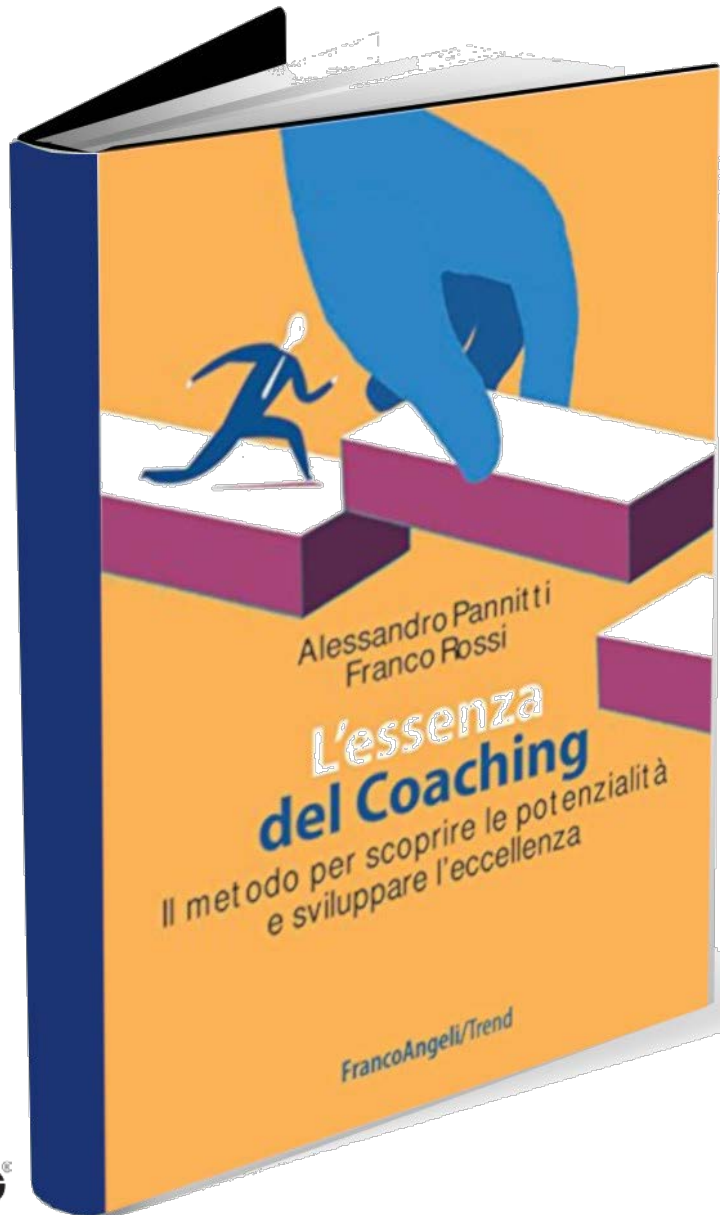


V.I.P.



variabili
incidenza
prestazionale

S.M.A.R.T.E.R.



www.incoaching.it / info@incoaching.it