

LA SQUADRA DI CASA

Elementi di coaching per le famiglie a tutela di prestazioni, motivazione e salute dei giovani calciatori

Mental
Training
Italia.com

con il Mental Coach **Cristiano Bonora**

OBIETTIVO

Il corso intende fornire alle famiglie (e di riflesso alle associazioni sportive) un **aiuto pratico** affinché i giovani calciatori traggano il massimo dall'esperienza di crescita umana e sportiva offerta dalle scuole calcio. L'esperienza mostra come i settori giovanili denuncino costantemente la mancata collaborazione tra famiglie e società intorno a sani e condivisi principi di educazione sportiva. Ciò si traduce in un clima di aggressività sul campo e sugli spalti, nell'insorgere di ansie competitive già tra i giovanissimi e in pressioni ai danni degli allenatori. A farne le spese sono prima di tutto i ragazzi, che producono prestazioni inferiori e sono esposti a gravi rischi per la loro salute sia fisica che mentale.

'La squadra di casa' introduce i familiari a una cultura della prestazione entro la quale **la vittoria** sia una conseguenza, non una condizione dello star bene con il proprio sport. Di lì, vengono fornite strategie di comunicazione atte a favorire la **serenità** e la **motivazione** dei ragazzi, in allenamento come in partita.

Obiettivo del corso è agevolare una sana e corretta cultura sportiva in famiglia, con lo scopo ultimo di **migliorare da subito la qualità della vita** dei giovani calciatori, indipendentemente dal livello che raggiungeranno e dai risultati che conseguiranno.

DESTINATARI E METODOLOGIA



Il corso è indirizzato a **genitori e tutori degli allievi delle scuole calcio**. L'attività in aula prevede l'alternanza tra esposizione e divertenti esercizi pratici, l'utilizzo di media, il racconto di storie

sportive e un **intenso dialogo** con i corsisti. Come ogni corso di **Mental Training Italia**, il punto di partenza è sempre **ascoltare e porre domande**, non pretendere di insegnare, tanto meno a fare i genitori. Gli incontri si svolgono all'insegna di un dialogo piacevole, nel comune interesse che i ragazzi crescano sani, felici e sempre più bravi a giocare a calcio. Il Mental Coach fornisce strumenti semplici e utilissimi, che i familiari decideranno se utilizzare a casa **in assoluta libertà**.

INFORMAZIONI

Il corso si articola in 2 incontri di circa 3 ore e mezza ciascuno. Il corso è tenuto da **Cristiano Bonora**, Mental Coach professionista e Maestro di Taekwondo del Centro Universitario Sportivo di Milano. Per le prenotazioni, visitare il sito www.mentaltrainingitalia.com o contattare il relatore al **349 4902243**.

PROGRAMMA DEL CORSO

I. Le motivazione dei giovani atleti

Motivazioni sane, ambigue, pericolose e tossiche

Motivazioni sane

Gestire motivazioni ambigue o pericolose

Ripensare una motivazione tossica

II. Vincere

Cultura del risultato e della prestazione

La trappola del risultato a tutti i costi

Vivere produttivamente le sconfitte

I sabotaggi mentali

Il ricatto emotivo del risultato

III. Concentrazione

Vivere nel presente e godersi la prestazione

Concentrazione, una definizione utile

Gli approcci che favoriscono la concentrazione

I fattori di distrazione

IV. La paura

Prevenzione, accettazione

L'educazione sportiva come prevenzione dei

fenomeni d'ansia e sofferenza psichica nello sport

V. Comunicazione e motivazione

Sostenere la motivazione dei ragazzi

Feedback positivi e correttivi

Comunicazione verbale e non verbale

Come sostenere i ragazzi in partita

VI. Parlare di sport in famiglia

Le domande per una comunicazione sana

Over-Training: sintomi e prevenzione

La panchina: come affrontarla positivamente