



## Come aiutare atleti ed allenatori ad eccellere?

- Miglioramento della performance di atleti e squadre.
- Scelta degli obiettivi e supporto motivazionale.
- Gestione stress da gara
- Comunicazione
- Coaching: per Tecnici, Atleti, Dirigenti
- Team building
- Test: questionari sport-specifici utili al rilevamento di particolari aspetti della pratica sportiva.
- Osservazione sul campo.
- Intervento per la tutela della salute e il benessere degli atleti.
- Sportello genitori sugli aspetti psicologici della pratica sportiva.



**Dott.ssa Katya Iannucci**  
Psicologa e Coach professionista  
[www.sportbusinessplus.wordpress.com](http://www.sportbusinessplus.wordpress.com)  
Tel. 333 6048991

**Dott.ssa  
Katya Iannucci**  
Psicologa e Coach

## Mental Coaching & Sport



**Nello Sport  
come nella  
vita, ci vuole  
la testa:  
allenala!**



«Se fai quello che ami, niente ti potrà fermare.»

Sebastian Vettel, Pilota F1.

## Il fattore mentale nello Sport

Blocco psicologico, paura, demotivazione: quante volte ne abbiamo sentito parlare nello sport. Quanti allenatori hanno detto: "In allenamento è così bravo, e poi in gara non rende. Sembra bloccato".

Molti atleti lavorano sodo in allenamento ma non sempre raggiungono i risultati sperati.

Sbloccare la prestazione di un atleta o di una intera squadra è possibile grazie all'**ALLENAMENTO MENTALE**.

Al giorno d'oggi gli Atleti che forniscono prestazioni ottimali sono quelli che hanno "più testa". Ciò significa che oltre al tradizionale allenamento specifico per ogni disciplina sportiva, diventa importante aggiungere anche una **buona preparazione mentale**, fatta da un professionista competente.

Ogni atleta o squadra nel momento in cui fornisce una buona performance, si sente alla grande, prova emozioni positive come felicità, soddisfazione. L'allenamento mentale serve anche a questo, cioè a provare emozioni positive e ad eliminare tutti quei blocchi che non consentono di raggiungere le condizioni ottimali.

### I vantaggi

Ad alto livello la differenza tra 2 atleti è fisica al 20% e psicologica all'80% (vedi A. Cei, "Mental Training")

Secondo la British Psychological Society (Concentration Skills Training in Sport - Greenlees e Moran) **l'allenamento mentale può aumentare i risultati delle performance sportive di oltre il 50%.**

### Perché allenare anche la testa?

Perché ogni atleta o squadra merita di gareggiare al proprio meglio e di potersi esprimere al massimo delle proprie possibilità, che si tratti di una maratona, di una partita o di combattere, se non dai il 100% non raggiungerai i tuoi obiettivi.

### Non solo per agonisti

Il Mental Coaching rivolge la propria attenzione anche a quegli aspetti non direttamente mirati al conseguimento di un obiettivo agonistico, ma alla relazione tra pratica sportiva e **miglioramento della qualità della vita e tutela della salute** nelle diverse fasi dello sviluppo, dall'infanzia, all'adolescenza, alla giovinezza, all'età adulta e senile.

È importante affidarsi ad un **professionista competente** ed in grado di fare "lavoro di squadra", che si muove in maniera sinergica ed allineata con quanto deciso e concordato con gli allenatori e i club.

## Contatti

**Dott.ssa Katya Iannucci**

Psicologa e Coach professionista

[www.sportbusinessplus.wordpress.com](http://www.sportbusinessplus.wordpress.com)

Tel. 333 6048991

