



Libera Università del Volontariato e dell'Impresa Sociale

Corso di formazione

**Mental Training Olistico e
programmazione neuro linguistica
applicata allo sport**

Docente: Salvatore Rustici



Sito internet: uniluvvis.it

E-mail: luvis@erbasacra.com

Indirizzo: [Piazza San Giovanni Bosco, 80 - 00175 Roma](#)

Destinatari	Professionisti del settore educativo e sociale, insegnanti, Medici, Psicologi, Manager, Imprenditori, Attori, Artisti, Allenatori, Animatori, etc.
Obiettivi	Questo corso ha lo scopo di preparare gli studenti alla ricerca e alla prevenzione del benessere psicofisico generale, trovando e potenziando le risorse necessarie per raggiungere l'eccellenza personale.
Modalità di svolgimento del corso	L'evento si svolge a distanza.
Durata	Il corso ha la durata di 27 ore complessive.

Premessa

Migliorare la propria prestazione e conoscere l'eccellenza personale: possiamo realizzare questa importante ambizione partecipando al presente corso per imparare le potenti tecniche del Mental Training Olistico.

Le tecniche di Mental Training aiutano gli atleti dilettanti, i Professionisti e i non atleti, a migliorare le proprie Performance alla ricerca dell'eccellenza personale.

E' un percorso che porta alla consapevolezza e al pieno utilizzo delle proprie risorse, liberando le potenzialità personali inesprese, indirizzandole al massimo del rendimento prestazionale.

Le tecniche che utilizzeremo sono le stesse di cui si avvalgono gli atleti professionisti nella preparazione di avvenimenti Internazionali e Olimpiadi.

Il successo si può ottenere, mentre il benessere si dovrebbe vivere ogni giorno: questo è un percorso di crescita personale!

Quello che siamo oggi è il risultato delle emozioni, convinzioni-esperienze che abbiamo vissuto durante il nostro percorso di vita e questo ci porta spesso ad avere dei minimi cambiamenti di rotta del nostro percorso, che poi, con il tempo si rivelano importanti.

Il nostro benessere è un atteggiamento mentale, una sorta di equilibrio della nostra vita e questo naturale percorso ci porta ad un naturale e progressivo miglioramento della vita personale (L'ECCELLENZA).

Obiettivi

Questo corso ha lo scopo di preparare gli studenti alla ricerca e alla prevenzione del benessere psicofisico generale, trovando e potenziando le risorse necessarie indirizzate verso il raggiungimento della propria eccellenza.

Fornire metodi e tecniche pratiche, utili per il proprio equilibrio psico-fisico, potenziando e ricercando il giusto stato d'animo per accedere alle proprie risorse e affrontare in maniera propositiva le presenti e le future sfide nello sport e nella vita.

Essere consapevoli della nostra concentrazione, dei nostri punti di forza, della nostra energia, del nostro ritmo e il modo in cui ci attiviamo nei confronti della prestazione, come sentiamo e ci rapportiamo con il nostro corpo, elaborando infine le strategie necessarie per raggiungere i nostri obiettivi.

Programma del corso

Il corso si suddivide in 9 moduli

Modulo 1 – ALLENAMENTO PSICOLOGICO

Spesso nelle scuole di addestramento sportivo si sentono discorsi del tipo: “In allenamento è un fenomeno, poi in gara è un disastro! Io provo a parlarci ma non c'è niente da fare, la situazione non cambia”.

In questa lezione approfondiremo i più importanti concetti dell'allenamento Psicologico.

Modulo 2 – LE ABILITA' PSICOLOGICHE DI BASE

Sono indispensabili in tutti gli sport e non sono dipendenti dal livello di maestria dell'atleta.

Le abilità psicologiche di base sono 4:

- 1) RILASSAMENTO
- 2) IMMAGINAZIONE MENTALE
- 3) DIALOGO INTERNO
- 4) IMPARARE DALLA PROPRIA ESPERIENZA.

Questo tipo di abilità mentali portano la persona al miglioramento sia in allenamento che in gara, e possono essere insegnate sia all'inizio dell'adolescenza che in tarda età. In questa lezione metteremo in evidenza la relazione e i specifici ruoli dei due attori principali dello sport: Allenatore e Atleta.

Modulo 3 - IL RILASSAMENTO

Il rilassamento è una condizione che tutti noi conosciamo e utilizzarlo significa recuperare stanchezza mentale e fisica, donandoci una profonda sensazione di calma.

In questa lezione approfondiremo il concetto di rilassamento e le tecniche che si possono utilizzare per raggiungere questo indispensabile e utile stato.

Modulo 4 - IMMAGINAZIONE MENTALE E VISUALIZZAZIONI

Le ripetizioni mentali della propria prestazione sono uno degli aspetti fondamentali della preparazione psicologica.

In questa lezione approfondiremo l'importanza e l'efficacia delle visualizzazioni nella preparazione mentale.

Modulo 5 - LA GESTIONE DEI PENSIERI

Saper gestire in maniera efficace i propri pensieri, permette di sviluppare un dialogo interno con se stessi equilibrato, favorendo in maniera ottimale la prestazione sportiva.

In questa lezione approfondiremo l'importanza dei pensieri, nel raggiungimento degli obiettivi.

Modulo 6 - IMPARARE DAI PROPRI ERRORI E SCONFITTE (ESPERIENZA)

L'esperienza passata di un atleta è nettamente legata nella convinzione di saper fronteggiare una determinata situazione sportiva (autoefficacia).

In questa lezione analizzeremo le caratteristiche di autoefficacia che un buon Atleta deve possedere.

Modulo 7 - RISCALDAMENTO MENTALE, CARICAMENTO PSICOLOGICO, OBIETTIVI E STRESS

La maggior parte degli atleti anche amatori, prima di iniziare la propria attività sportiva, eseguono esercizi di riscaldamento fisico, tecnico e mentale.

In questa lezione verranno proposte alcune tecniche pratiche da utilizzare per effettuare un giusto riscaldamento mentale e un caricamento Psicologico.

Gli obiettivi e la motivazione per raggiungerli faranno da sfondo. In seguito analizzeremo i vari tipi di stress, utilizzando solo quello positivo (Eustress) che porta beneficio alla prestazione.

Modulo 8 – CONCENTRAZIONE, GESTIONE e PREPARAZIONE DELLE COMPETIZIONI, ANCORAGGIO IN PNL e TECNICHE DI DISSOCIAZIONE/ASSOCIAZIONE

La concentrazione è un'abilità molto importante non solo quando le cose vanno bene, ma in particolar modo quando queste prendono il verso sbagliato: dopo un errore si dovrebbe evitare qualsiasi forma di distrazione e questa è la qualità che distingue i bravi atleti dai fuoriclasse.

Modulo 9 - ANTICIPAZIONE MENTALE

Molti grandi professionisti dello sport eseguono mentalmente le proprie performance sportive, prestando attenzione alla perfetta esecuzione: l'immaginazione mentale gioca un ruolo profondo nel miglioramento della propria performance.

Nel proseguo delle lezioni in questo Modulo, andremo ad analizzare i Livelli Logici per comprendere la nostra vera Mission, la Time Line per risolvere le problematiche e i blocchi emotivi di un tempo passato, affrontando con un nuovo spirito il presente e il futuro, la Congruenza con se stessi e con gli altri, le Convinzioni potenzianti per raggiungere con successo i propri Obiettivi, lo stato d'animo potenziante per accedere alle giuste risorse e raggiungere l'eccellenza personale.

Modalità di svolgimento del corso

Il corso si svolge a distanza per la durata di 27 ore complessive.

Per entrare nel corso online è sufficiente accedere all'indirizzo <http://www.erasacra.eu/aule/> e creare il proprio account se ancora non si è registrati, altrimenti, basterà inserire il proprio Username e Password attivati precedentemente.

Per fare questo, bisognerà cliccare su “Login” in alto a destra della schermata.

Non appena il pagamento sarà pervenuto, un responsabile si occuperà dell'iscrizione dell'utente al corso scelto.

L'iscrizione alla piattaforma telematica è assolutamente gratuita!

Costo e modalità di pagamento

Il corso “Mental Training Olistico e programmazione neuro linguistica applicata allo sport” ha un costo di € 220,00, comprensivo di formazione online, eBook relativo alla tematica del corso, altro eventuale materiale messo a disposizione dal docente e attestato di partecipazione rilasciato da *Luvis*.

Inoltre, chi volesse approfondire argomenti e metodologie specifiche, può contattare il docente all'indirizzo skype “**salvaru364**”.

Il pagamento si può effettuare in due semplici modalità:

1. tramite bonifico bancario a

CARIPARMA – Ag. 30 di Roma

IBAN: IT64C 0623 0032 2800 0043435676

Intestato a "Libera Università del Volontariato e dell'Impresa Sociale"

OPPURE

2. tramite Carta di credito accedendo all'indirizzo

<http://uniluvis.it/altri-corsi-professionali>

Contatti

Segreteria Luvis:

Tel. 06.71546212 – Cell. 3462179491 – E-mail: **luvis@erbasacra.com**