

Allena-Mente

Recuperare il valore dello sport

Cos'è il progetto Allena-Mente

Il progetto ha lo scopo di affrontare le tematiche che lo sport porta con se e che possono rendere il lavoro di una società sportiva un processo educativo nei confronti dei ragazzi.

Motivare nel modo corretto, sostenere i propri figli senza creare ansie, portare gli adolescenti ad avere fiducia in se stessi, superare le difficoltà, riconoscere le proprie emozioni, sono alcuni degli argomenti su cui si andrà a riflettere.

Spesso questi meccanismi avvengono senza consapevolezza, perdendo così il valore dell'esperienza vissuta che permette la crescita della persona. **Allena-Mente** è un momento di confronto con se stessi, di conoscenza delle potenzialità messe in campo, utile alla formazione personale di ognuno.

Un valore aggiunto che se ben dosato con l'aspetto fisico dello sport, crea i presupposti per una crescita sana dei ragazzi che possono alimentare correttamente la loro autostima ed autoefficacia.

Di seguito vi diamo alcuni spunti per le diverse tipologie di intervento per meglio comprendere il progetto, che si sviluppa sulle relazioni tra Allenatori, atleti e genitori.

Allena-Mente per lo staff tecnico

L'allenatore oltre che curare l'aspetto tecnico atletico, è la persona che meglio conosce ogni singolo atleta e attraverso una corretta relazione comunicativa può dare le giuste motivazioni ad ognuno.

Ogni atleta ha la sua personalità, riuscire a riconoscerla e trovare le giuste leve per attivarla in modo positivo, non solo permette di ottenere il massimo in termini di motivazione e performance, ma alimenta la crescita personale dello stesso che può trovare nell'allenatore un giusto compagno di crescita nello sport e non solo.

Alcuni argomenti del processo:

- Automotivazione ed ispirazione
- Autoefficacia
- Intelligenza emotiva
- Inner game(dialogo interiore)
- Comunicazione efficace e assertiva
- Empatia e costruzione della fiducia
- Essere vincenti (mentalità sportiva)
- Allenare le potenzialità positive
- Carico stressante, resilienza allenabile
- Obiettivi di risultati e di performance
- Gestione dell'ansia
- Ascolto attivo

Allena-Mente per i genitori

I genitori sono i primi tifosi e primi sostenitori dei bambini che si avvicinano ad uno sport.

A volte però possono superare il confine di «sostenitori positivi» e diventare fonte di ansia per il bambino che si sente giudicato e sotto esame.

In questi incontri affronteremo alcuni argomenti importanti che possono fornire ai genitori materiale di riflessione e di crescita personale nella valutazione del loro atteggiamento nei confronti dei loro figli.

Alcuni argomenti sono:

- La giusta motivazione
- Autostima e fiducia in se stessi
- Intelligenza emotiva
- Giudizio
- Comunicazione efficace
- Ascolto attivo
- L'obiettivo funzionale dello sport
- Quale felicità per i figli
- Sostenere positivamente

Allena-Mente per gli adolescenti

Chi fa sport in età giovanile, spesso si concentra sul gesto tecnico e fisico, senza prendere coscienza dell'importanza dell'atteggiamento mentale utile a superare le difficoltà e accrescere il senso di autoefficacia.

Negli anni molti smetteranno di praticare sport e inizieranno una nuova vita in cui lo sport non è più elemento centrale del quotidiano vivere.

Comprendere quali sono le qualità sviluppate attraverso lo sport, le capacità di portare a termine un impegno, degli obiettivi e di superare le sconfitte, diventerà un proprio bagaglio esperienziale fondamentale utile nella vita personale e non solo nello sport.

Alcuni argomenti:

- Motivazione intrinseca(auto-motivazione)
- Fiducia in se stessi e autostima
- Controllo emotivo
- Inner game(dialogo interiore)
- Come superare gli ostacoli
- Passione motore di spinta
- Gestione dell'ansia
- Conoscere le proprie potenzialità positive
- Obiettivi di risultato e di performance

Il valore sociale dello sport

Quale obiettivo deve avere la società sportiva oltre a quello agonistico?

Che valore ha lo sport nella realtà in cui viviamo oggi?

Quale servizio offre una società sportiva alla comunità?

Che tipo di persone saranno gli atleti quando smetteranno di fare sport agonistico?

Come la società sportiva si può interfacciare in modo costruttivo con la famiglia dell'atleta?

Come rendere consapevoli gli atleti delle esperienze vissute a livello emozionale, di autostima, di autoefficacia e delle loro potenzialità come persone?

Come rendere ottimale la performance di un atleta?

Che cosa può fare il direttivo?

Che cosa possono fare gli allenatori?

In che modo i genitori possono essere un valore aggiunto?

Il percorso Allena-Mente risponde a queste domande, costruendo il processo migliore per la società sportiva che può in questo modo dare valore agli aspetti educativi e formativi degli atleti, non solo dal punto di vista sportivo ma come futuri adulti.

Allena-Mente...il punto di partenza

Il progetto si basa sulla cura delle relazioni, personali e con le persone. Per questo motivo amo incontrare le persone che sono interessate a comprendere in modo più completo le potenzialità di **Allena-Mente**, anche solo per una reciproca conoscenza.

La fiducia è il punto di partenza che permette di raggiungere grandi risultati comuni.

Riferimenti:

Gioni Cadamuro Sport/Business Coach Professionista

Cell. 3482202714

Mail: gioni.cadamuro@gmail.com

Sito: www.gionicadamuro.it