






Alessandra Mattioni
Sport Mental
Coach


CHIARI '76

VITTORIA FONTANA



ZAYNAB DOSSO



STEFANO SOTTILE



EDOARDO SCOTTI



LEO FABBRI



ALESSANDRO SIBILIO



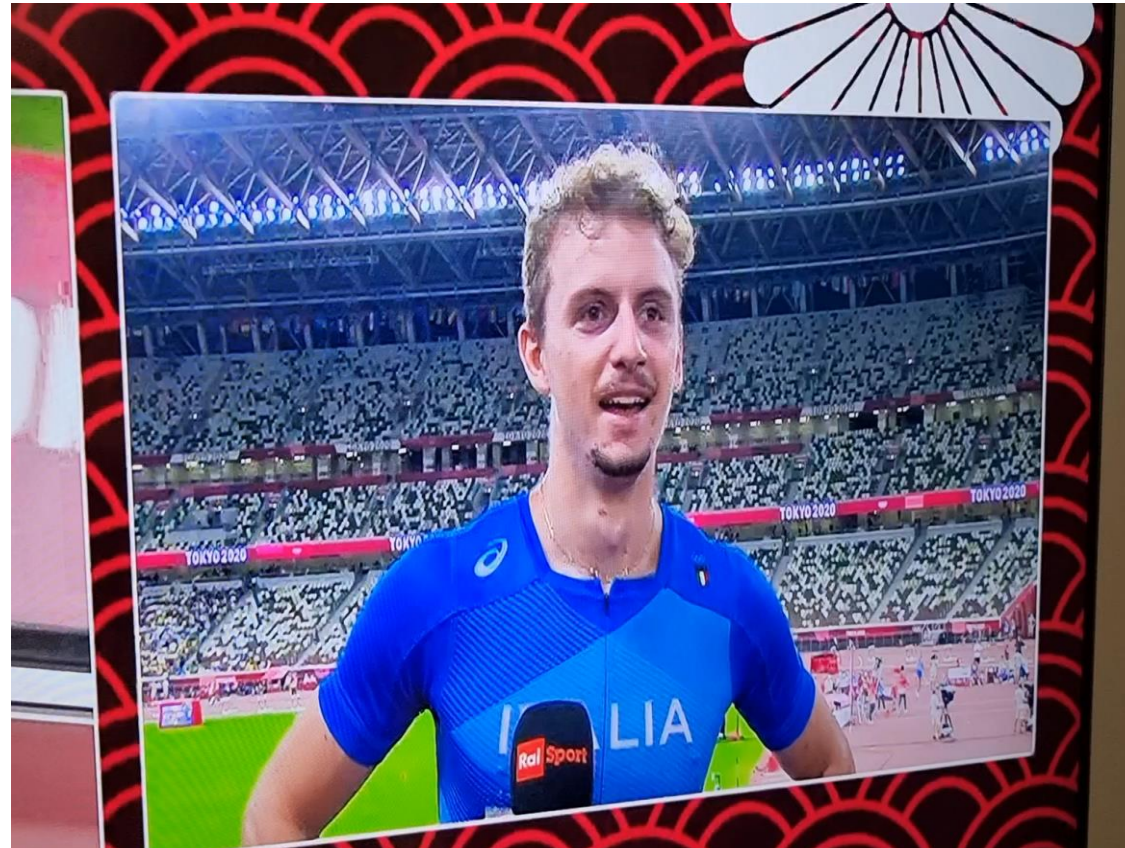
A COSA SERVE IL MENTAL COACH
NELLO SPORT?

CHI NE HA BISOGNO?

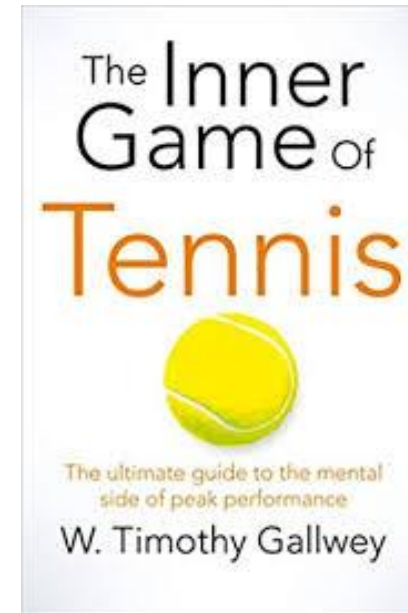
QUALI ATLETI NE HANNO «BISOGNO»?



Alessandro Sibilio



INNER GAME



“L’avversario che si nasconde nella nostra mente è molto più forte di quello che troviamo dall’altra parte della rete.”

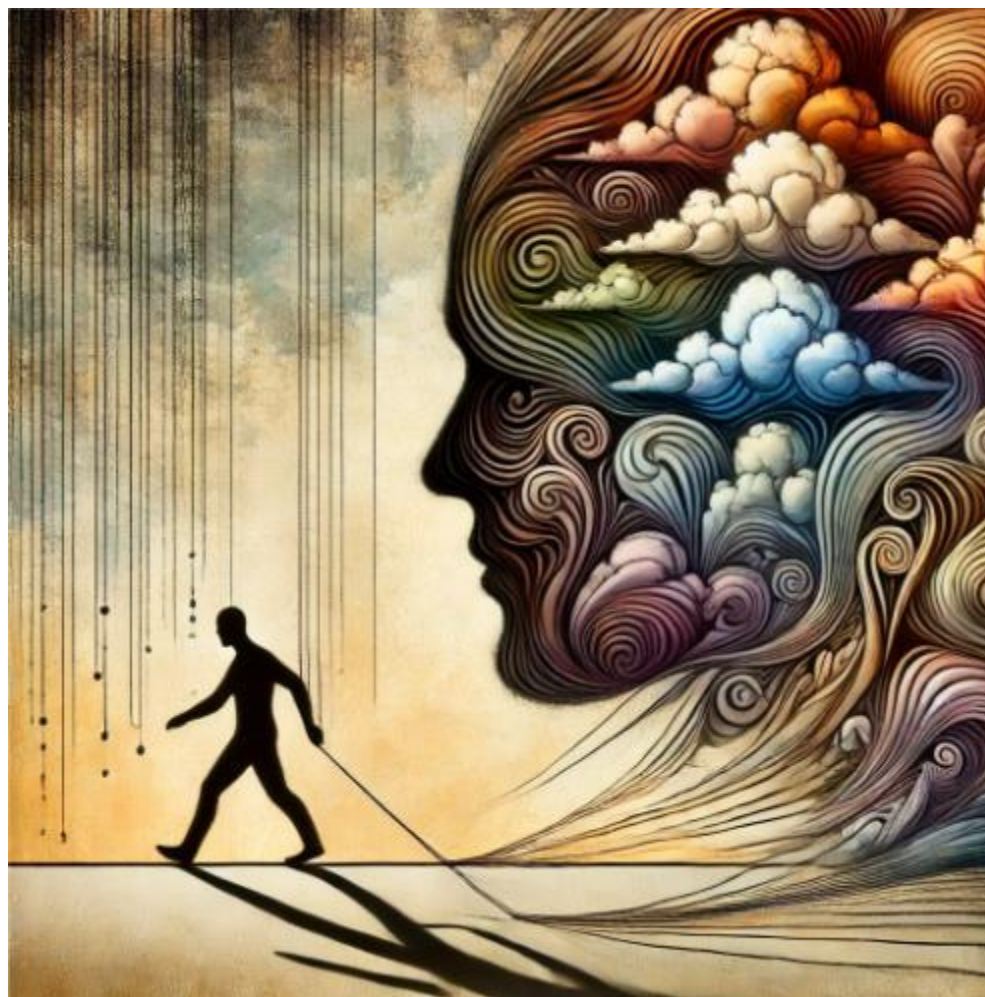
Timothy Gallwey



Formula

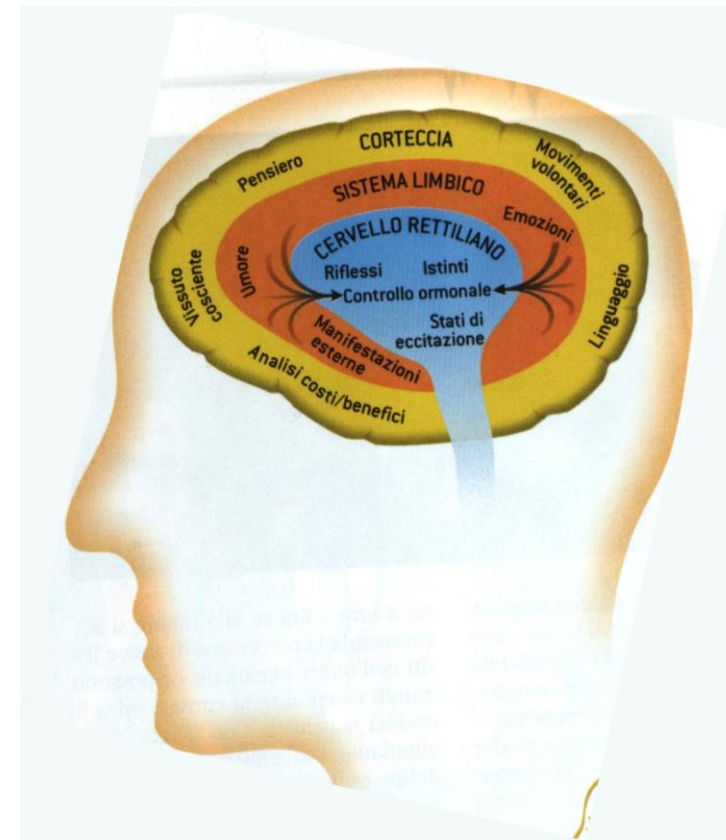
$$\text{PERFORMANCE} = \text{POTENZIALE} - \text{INTERFERENZE}$$

RUOLO DELLE EMOZIONI



Durante i periodi di stress elevato, con l'aumentare della secrezione di adrenalina, si produce un abbassamento del potenziale elettrico attraverso la membrana delle cellule nervose preparando così il corpo al meccanismo di “attacco o fuga”. Il corpo reagisce per sopravvivere, ritirando

l'energia dalla neocorteccia dirigendola verso il sistema nervoso centrale.



FORMULA delle EMOZIONI

K+ ripetuto

= piacevole, attuabile

= presto reale.

**CREARE SPESSO STATI POSITIVI
CREA ABITUDINE A K+**



FORMULA delle EMOZIONI



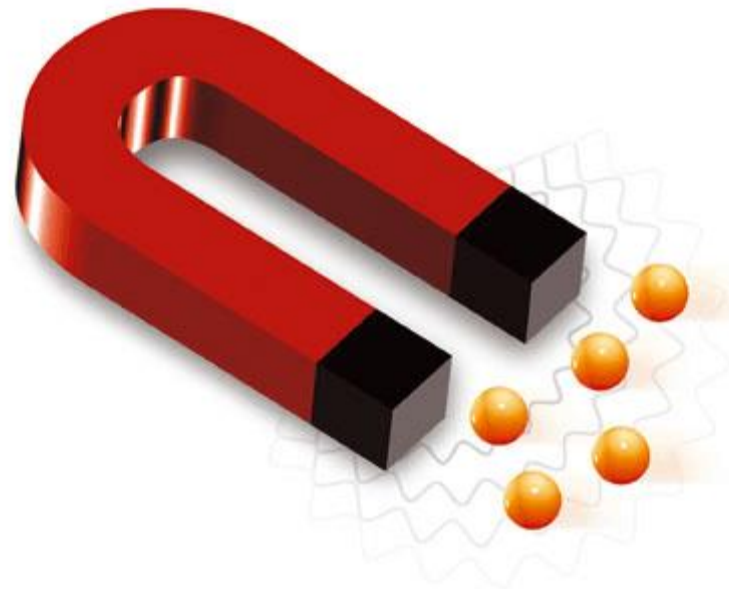
K- ripetuto

= spiacevole, attuabile

= presto reale.

FIDUCIA

**LE CONVINZIONI SONO MAGNETI
POTENTISSIMI!!!!**



FIDUCIA

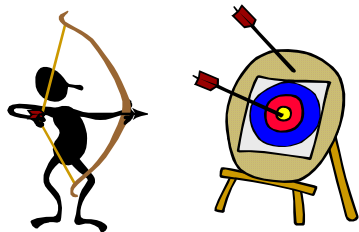
**Profezia che si
autorealizza**



CONVINZIONI

- IL SUCCESSO LI INCORAGGIA: ESSI POSSONO POICHE' PENSANO DI POTERE

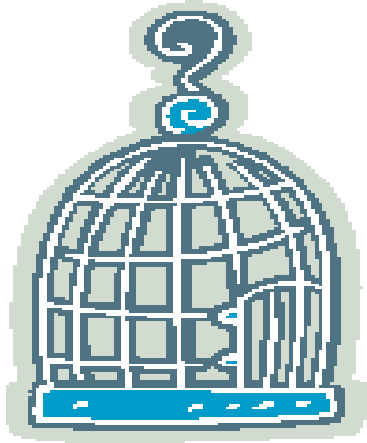
Virgilio



**“Gli strateghi vittoriosi hanno già
trionfato, prima ancora
di dare battaglia;**

**i perdenti hanno già dato battaglia,
prima ancora di cercare la vittoria”.**

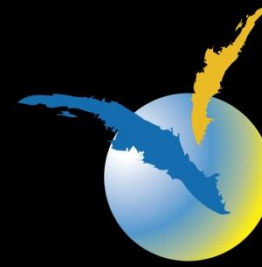
Parola di Sun-tzu.



GLI ESSERI UMANI
COSTRUISCONO GABBIE
CON LE PROPRIE PAROLE

LE PAROLE SONO
PERFORMATIVE!

CREANO!!!



Alessandra Mattioni
Formazione e Coaching
Mente e Cuore

**Pronunciate il nome del colore di queste parole ad alta voce
più velocemente possibile, ignorando il testo delle parole...**

**Blu Giallo Rosso Verde Giallo Verde Blu
Giallo Rosso Verde Giallo Blu Rosso
Verde Giallo Rosso Verde Blu Giallo Blu
Verde Rosso Giallo Blu Blu Rosso
Giallo**



LA CONOSCENZA *CAMBIA* IL MONDO...

MA NON BASTA...

BISOGNA ALLENARLA

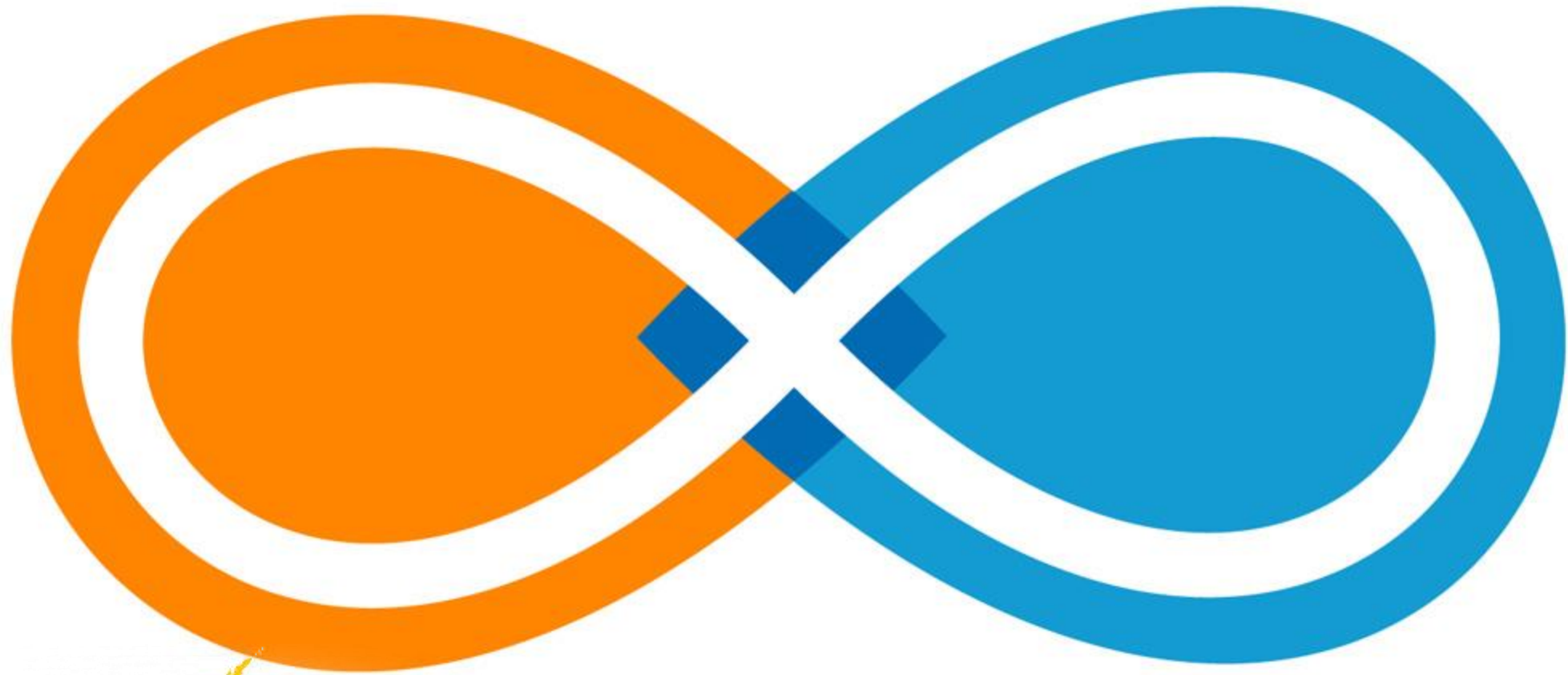
www.alessandramattioni.it

NEUROPLASTICITA'



NEUROPLASTICITA'





Alessandra Mattioni
Life Coach

Per informazioni:

www.sportmentalcoach.it

www.alessandramattioni.it

cell 335.74.05.122

E-mail: info@alessandramattioni.it



: alessandra mattioni



: alessandra mattioni



:alessandramattioni_coach

Per approfondimenti:

