

# MENTAL TRAINING 2° LIVELLO

CONTROLLARE LA MENTE per CONTROLLARE IL CORPO

con il Mental Coach **Cristiano Bonora**

Obiettivo del corso è insegnare all'atleta come **modificare volontariamente i propri pensieri, stati d'animo e stati fisiologici**. Laddove il corso di 1° livello sfrutta il potere delle domande per acquisire una superiore consapevolezza di sé, il corso avanzato utilizza il potere della parola e delle immagini per propiziare la condizione psicofisica desiderata o scacciarne di inopportune.

Il primo modulo didattico addestra a una critica presa di coscienza dei propri pensieri, alla loro riformulazione o sostituzione secondo esigenze. Di qui si procede a strutturare la **comunicazione che lo sportivo intavola con se stesso**: che cosa è utile darsi e come è importante darselo. Come darsi la carica e come invece rilassare il corpo e rasserenare la mente.

## LA SFIDA DELL'ANSIA DA GARA

La seconda metà del programma è interamente dedicata all'**ansia competitiva**: i modelli teorici che ne descrivono il funzionamento e il repertorio tecnico atto a disinnescarne gli eccessi, con **esercitazioni su numerosi scenari possibili**. Un capitolo centrale è qui rappresentato dall'**autostima**, che l'atleta imparerà a regolare scoprendone i fattori di influenza, i meccanismi mentali che la penalizzano e le tecniche di Mental Training per sostenerla.

## DESTINATARI E METODOLOGIA

Come tutti i corsi di MENTAL TRAINING ITALIA, '*Controllare la mente per controllare il corpo*' mira al **trasferimento di abilità**, più che di nozioni. La didattica è quindi continuamente arricchita da **esercizi pratici** da inscriversi nel vissuto sportivo di ciascun corsista, con cui il docente intavola un fitto dialogo uno a uno. A tutela della qualità della formazione, le aule sono pertanto a numero chiuso. Il corso è adatto a **tecnici e atleti** di tutti gli sport **a partire dai 14 anni**. La durata è di una giornata full-time. Il corso è tenuto da **Cristiano Bonora**, Mental Coach professionista e Maestro di Taekwondo del Centro Universitario Sportivo di Milano.

### PROGRAMMA DEL CORSO

#### I. La dieta mentale

I pensieri tossici:

riconoscerli e neutralizzarli

Somministrarsi pensieri utili:

la ristrutturazione cognitiva

#### II. Il potere di Parola e Immagini

Che cosa darsi e come darselo:

il dialogo interno dell'atleta (self-talk)

Richiamare gli stati di grazia:

gli ancoraggi

Allenarsi con il pensiero:

la visualizzazione (Imagery)

Darsi la carica:

sollecitare l'attivazione psicofisica

#### III. L'ansia competitiva

Definizione, modelli grafici e teorici

Fattori dell'ansia:

arousal, stress, eustress, distress, choking

L'autostima:

fattori di influenza e regolazione

L'autoefficacia:

fattori di influenza e rinforzo

Riconoscere ansia somatica e ansia cognitiva

#### IV. Tecniche di controllo dell'ansia

Agire sul corpo per soccorrere la mente:

il rilassamento muscolare progressivo

Agire sulla mente per soccorrere il corpo:

il training autogeno

Esercizi di gestione degli stati ansiosi

Mental  
Training  
Italia.com