

# Mental and Performance Coaching

Come ottimizzare le prestazioni nel BJJ

a cura di:

**Dott. Nicolò Ragalmuto**  
preparatore Fisico e Mentale

**Sabato 18 febbraio 2023**  
dalle ore 10:00 alle ore 14:00



**Milleluci Sporting Center - Via Aldo Quarantotti, 50, 00054 Fiumicino RM**

# WORKSHOP

## “Mentalità vincente e stato di Flow”

Tutti gli atleti, i tecnici e lo staff sono ormai a conoscenza di come i fattori mentali possano fare la differenza durante la competizione.

Ottenere un'efficace performance in ambito sportivo non richiede soltanto un corpo ben allenato fisicamente, tecnicamente e tatticamente ma gli aspetti legati alla gestione delle emozioni come ansia e stress agonistico richiedono una mente ben allenata e preparata.



Difatti, come il corpo ha bisogno di stimoli e di tempo per poter performare anche il nostro “cervello” necessita di un determinato tipo di allenamento volto a gestire le emozioni e ad ottenere un'ottimale motivazione ed ambizione sportiva.

Pensate ancora che il lavoro tecnico e fisico basti da solo?

Troppo spesso si sente parlare di atleti “super dotati” in allenamento che poi in gara non esprimono al massimo il loro potenziale.

Non è consigliabile dunque per l'atleta sottovalutare l'importanza rivestita dall'allenamento mentale.

Per tale ragione negli ultimi anni oltre al lavoro da parte delle varie figure preposte allo sviluppo della performance dell'atleta, il ruolo del Mental Coach Sportivo riveste sempre più importanza nella riuscita di un'ottimale prestazione.

Quando la tua ottimale forma fisica, tecnica e tattica incontrerà la tua perfetta forma mentis, il risultato verrà assicurato.

Gli obiettivi del Mental Coaching nello sport sono:

- gestione dell'ansia prima e durante la gara;
- maggiore conoscenza di sé e migliore controllo delle proprie emozioni;
- aumento dell'autostima;
- monitoraggio delle soglie di stress;
- controllo mentale della fatica atletica;
- maggiore capacità di attenzione;
- maggiore concentrazione;
- ottimizzazione della prestazione atletica.





Quando disputate una gara volete giungervi ansiosi, stressati o deconcentrati? O volete invece avere il completo controllo di voi stessi?

Per quanto tempo ancora vuoi rischiare di perdere?

Vuoi ancora attendere prima di avere il controllo su te stesso gestendo ansia, stress e concentrazione?

Attraverso questo workshop teorico-pratico, sia gli atleti che le varie figure intorno a loro, saranno in grado di capire:



- 1) Da cosa nasce la prestazione, cioè quali elementi esogeni ed endogeni oggettivi e soggettivi influenzano la performance per aiutare gli atleti ed il team ad innalzare la loro consapevolezza.
- 2) Come gestire vittorie e sconfitte.
- 3) Come raggiungere lo stato di "FLOW" utile per essere efficaci in gara.

Il Mental Coaching nello sport è uno strumento potente che permette di accedere al pieno potenziale dell'atleta per migliorare ed ottimizzare la performance.

Basta dunque venir sconfitti per mancanza di concentrazione, motivazione, ansia o eccessivo stress!



*Dott. Nicolò Ragalmuto*



**ACADEMY**