SPORT MENTAL COACHING

ELITE PROGRAM

ELITE KICK BOXING
COACH
JOE SANTANGELO
FIGHT CLUB

SMC

Udemy
SPORT
COACHING
INTENSIVE
TRAINING

FIGHT CLUB

SPORT MENTAL COACHING

DEFINIZIONE - AMBITI DI APPLICAZIONE - PROGRAMMAZIONE

SPORT MENTAL COACHING è una locuzione anglosassone che definisce una disciplina psicodinamica che si è oramai affermata anche in Europa, negli ultimi 20 anni. In particolare significa *Allenatore Sportivo della Mente*. In chiave sintetica lo **SMC** è un processo di relazione volto a ottimizzare e massimizzare la prestazione dell'Atleta, fornendogli la consapevolezza, la competenza e le capacità di gestione di specifici fattori che determinano la Performance d'Eccellenza (*Peak-Performance*).

I Mental Coach sono esperti nel campo della psicologia dello sport e della performance. In altre parole sono professionisti che comprendono come il processo decisionale, le credenze, le immagini, le emozioni e i sentimenti influenzino e siano influenzati dagli atti di prestazione, nonché dagli esiti della competizione stessa.

L'ambito di applicazione dello **SMC**, intuitivamente, è molto variegato: è uno strumento di *empowerment* di atleti professionisti/semi-professionisti che praticano discipline sportive individuali e collettive (team), situazionali e di routine/endurance, a corpo libero e non (strumenti/motori/armi sportive). Ogni disciplina sportiva che presenti un ambito competitivo (agonismo), in definitiva, può trarre enormi vantaggi dall'attività di **SPORT MENTAL COACHING**, perché l'assetto mentale dell'Atleta è sempre lo stesso. In particolare il Coaching definisce questo aspetto in termini di **SPORT MINDSET**, ovvero *Assetto Mentale dell'Atleta*, quell'elemento completamente avulso dalle funzionalità del corpo (*capacità coordinative e condizionali*), dalle abilità motorie e dalle capacità tecniche, che pur influenza radicalmente la performance e l'esito di una competizione.

Lo **SPORT MENTAL COACH**, dunque, agisce proprio sullo **SPORT MINDSET**, individua le aree di fragilità (*rafforzandole*) e le aree di forza (*incrementandole*), esplora e approfondisce le cause di vulnerabilità interna del *Coachee* (l'Atleta) e sviluppa una strategia per neutralizzarle, raccomanda al Coachee le modalità per ingaggiare una lotta severa con l'*Avversario Interno* e sconfiggerlo, evidenzia e stigmatizza le credenze limitanti e le sostituisce con convinzioni potenzianti, educa il Coachee ad alimentare la motivazione caratteristica, l'ambizione e la proattività e, intuitivamente, sblocca il suo talento intrinseco, finalizzandolo alla performance di picco (*Peak-Performance*).

Ogni atto di prestazione umana richiede che un individuo sia in grado di integrare, in modo efficiente (*energia*) ed efficace (*risultato*) una speciale combinazione di forma fisica, competenza tecnica, strategia tattica e abilità psicologiche.

Un comune malinteso è che gli allenatori mentali siano degli psicologi – un professionista che lavora per neutralizzare/risolvere un problema psicologico, che *interferisce con il raggiungimento delle prestazioni*. La verità è che pochissimi Sport Mental Coach presentano questa competenza. È piuttosto da intendersi come una guida, un facilitatore nel raggiungimento di obiettivi e risultati, così nello sport come nella vita di tutti i giorni.

Ciò detto, è altrettanto intuitivo che lo **SPORT MENTAL COACH** è un professionista certificato che padroneggia molteplici aree formative attinenti alla tecnica sportiva, alla psicodinamica, alla psicomotricità, alla psicologia dello sport, alla fenomenologia delle motivazioni/pulsioni/emozioni. Deve essere, in definitiva, abilitato all'esercizio del **MENTAL COACHING**, in termini di erogazione di servizi di consulenza alla persona.

Lo **SPORT MENTAL COACHING** finalizzato a prestazioni di picco presenta modelli e protocolli di operatività abbastanza standardizzati, in ossequio ai protocolli ICF (*International Coaching Federation*):

SESSIONE-ZERO: Modulo della durata di 90/120' finalizzato ad acquisire informazioni cruciali in merito all'individualità e alla specificità del *Coachee* (motivazione intrinseca, obiettivo sportivo dichiarato, competenze note/ignote, incompetenze note/ignote, ambizione dichiarata, grado di collimanza tra motivazione/risorse e obiettivo dichiarato, disponibilità all'azione, grado di consapevolezza interna, classificazione dell'*Auto-immagine* del Coachee).

RTD: RECIPROCAL-TRUST-DEAL: Seconda sessione, finalizzata alla presentazione di un percorso sviluppato dal Coach e calibrato sulle specificità del Coachee, che includa esiti e riflessioni determinate dalla *Sessione-ZERO*, nonché peculiarità della disciplina sportiva praticata. Il **RTD** contiene un programma di massima (*Masterplan*) e la classificazione della tipologia attuale dell'Atleta (*Current State*: stato di Mindset corrente): a) *The Rookie* – b) *The Spectator* – c) *The Participant* – d) *The Prima Donna* – e) *The Silent Killer* f) *The Subconscious Commando* – g) *The Contender*.

SPORT MENTAL COACHING SESSIONS: Sequenza di moduli di coaching, da operarsi *one-2-one* (in caso di *Coaching Individuale*) della durata di 60' (o, max, 90'). L'azione di **MENTAL COACHING** viene effettuata in ossequio ai protocolli ICF ed è basata su confronto, relazione e contraddittorio guidato, ed è finalizzata a definire istruzioni e raccomandazioni (condivise) che il Coachee dovrà applicare tra una sessione e l'altra. Obiettivo ultimativo è quello di favorire un processo di trasformazione che porti il Coachee dallo stato classificato – *Current State*: a) → g) – allo stato di *Peak-Performer* (potenziale Campione).

MODELLO/PROTOCOLLO OPERATIVO IN 3 FASI, per SPORT MENTAL COACHING INDIVIDUALE (1-2-1)
GOAL
SESSIONE-ZERO
ANAMNESI
DIAGNOSI
CLASSIFICAZIONE COACHEE
RTD-MASTERPLAN
DEFINIZIONE MASTERPAN
ACCORDO MENTAL-COACHING
FREQUENZA/TIMING
COACHING-ATTIVO
SESSIONI DI
MENTAL COACHING ATTIVO
CONFRONTO
CONTRADDITTORIO
RACCOMANDAZIONI
ATTIVITA'
FEEDBACK & ENHANCEMENT
INPUT
THROUGHPUT
ASSET PERFORMANCE
OUTPUT

SPORT MENTAL COACHING

CORRELAZIONE CON *COMBAT-SPORTS*

Per quanto non sia teoricamente necessario che lo **SPORT MENTAL COACH** sia praticante o conoscitore della disciplina sportiva praticata dal Coachee, per tanto gli Sport da Combattimento presentano specificità tali da richiedere una consapevolezza delle criticità del Combat.

Esiste una fortissima correlazione tra l'attività di **SPORT MENTAL COACHING** e la performance agonistica, (*PRO* e *SEMI-PRO*) in ambito **COMBAT**: tutte le diverse discipline afferenti agli Sport da Combattimento possono fruire potenzialmente di un vantaggio enorme offerto dallo **SMC**.

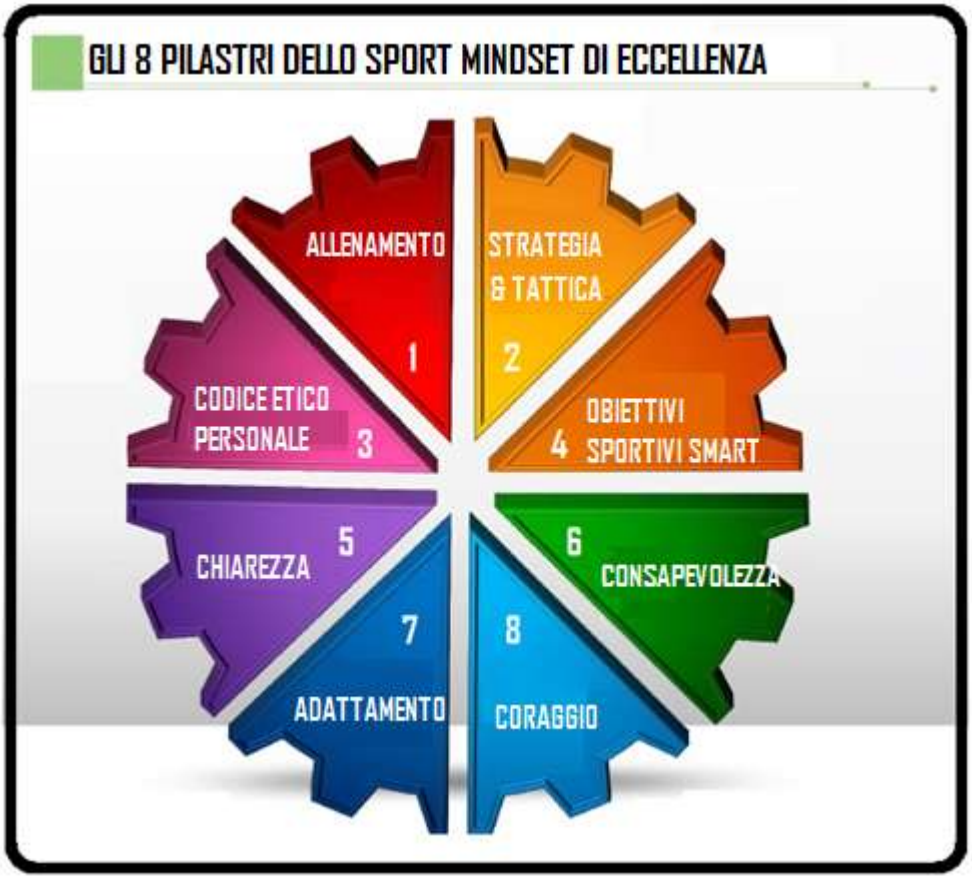
Il **FIGHTER**, infatti presenta uno **SPORT MINDSET** assolutamente conforme a quello descritto da *Psicologia dello Sport*, *Psicodinamica dello Sport* e *Psicologia delle Motivazioni Sportive*. Al Fighter di successo, infatti, è richiesto di conseguire determinati fattori mentali che si rivelano cruciali per esprimere e confermare una performance di eccellenza. Del tutto genericamente possiamo assumere che lo **SMC** può facilitare l'acquisizione delle seguenti competenze psichiche in capo al **FIGHTER**:

- Focalizzazione di attenzione e concentrazione —
- Incremento della motivazione e dell'autostima —
- Formulazione e definizione degli obiettivi specifici —
- Capacità di visualizzazione e ancoraggio —
- Capacità di gestione e controllo delle emozioni —
- Neutralizzazione della "*Sindrome dell'Impostore*" —
- Trasformazione dei *Punti di Forza* in "*Speciali*" —
- Conseguimento dell'assetto mentale del FIGHTER-PRO (*sapere sempre cosa bisogna fare*) —
- Comunicazione intra-personale (*Self-Talk* o *Dialogo Interno*) —
- Comunicazione inter-personale (*Coach – Partner – Compagni – Avversari*) —
- Padroneggiare il "*Trilemma degli Istinti*": Fight/Fly/Freeze
- Confronto vincente con il proprio Avversario Interno ═

SPORT MENTAL COACHING

FATTORI MENTALI DELLA PRESTAZIONE

Lo **SPORT MINDSET** è un *dispositivo psichico ed emotivo* composto da **8 Pilastri** che, a loro volta, sono scomponibili in ulteriori fattori: i cosiddetti **Fattori dello Sport Mindset** (55, riportati sotto il grafico):



---

1 ALLENAMENTO FISICO

- PASSIONE
- STABILITÀ – PERSEVERANZA
- SODDISFAZIONE
- RESISTENZA
- SACRIFICIO

2 ADDESTRAMENTO TATTICO/STRATEGICO

- TATTICHE
- STRATEGIE
- EMULAZIONE
- VISIONE
- RESPONSABILITÀ
- DIALOGO INTERNO

3 CODICE ETICO

- ONESTA'
- FAIRPLAY
- INTEGRITA'
- COERENZA
- PROGRAMMAZIONE
- DIVERSIONE

4 PREDISPOSIZIONE ALLA DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI

- OBIETTIVO SPORTIVO
- MONITORAGGIO
- MOTIVAZIONE
- AUTO-MIGLIORAMENTO
- ECCELLENZA
- PROGRAMMAZIONE
- PERIODIZZAZIONE
- SCOSTAMENTO PRESTAZIONE DAL VALORE NOMINALE
- METODOLOGIA

5 CHIAREZZA DI DESTINAZIONE

- DEFINIZIONE DELLA SITUAZIONE
- GESTIONE DELLE ASPETTATIVE
- ATTEGGIAMENTO *"QUI-E-ORA"*
- MONITORAGGIO SENSAZIONI
- CONCENTRAZIONE
- ANALISI PUNTI FORZA/DEBOLEZZA
- CONTROLLO EMOZIONI
- DISPONIBILITA' AL B-PLANNING (PIANO-B)

6 COSCIENZA DI SE'

- FIDUCIA IN SE' STESSI
- GESTIONE CRITICHE ESTERNE
- FORZA DI VOLONTÀ
- RESISTENZA ALL'ADULAZIONE

- UNICITÀ
- INQUADRARE IL FALLIMENTO
- AMBIZIONE
- INQUADRARE LA VITTORIA
- VULNERABILITÀ DEL SÉ INTERIORE
- GESTIONE DEL NEMICO INTERNO

7 ADATTAMENTO

- IMPARARE DAI FALLIMENTI
- SOSPENSIONE DELL'ATTIVITA'
- INFORTUNIO
- OSTACOLI/AVVERSITA'
- RESILIENZA

8 CORAGGIO

- PROPENSIONE AL RISCHIO
- GESTIONE DEL RISCHIO
- NON CONFORMITÀ E SINGOLARITA'
- RAFFORZAMENTO DEL LOCUS INTERNO
- STATO DI ASSENZA DI PAURA
- RESPONSABILITÀ

SPORT MENTAL COACHING

PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE - COLLETTIVA

Lo **SPORT MENTAL COACHING** presenta due declinazioni primarie: quella individuale ("*one-2-one*" Mental Coaching) e quella collettiva (Seminars/FRONTAL-Sessons).

- **L'ATTIVITÀ DI COACHING INDIVIDUALE** è operata secondo le forme descritte di sopra (*Sessione-ZERO → RTD: Reciprocal Trust Deal → Sport Mental Coaching Sessions*). Evidentemente l'efficacia dell'attività dipende da molteplici fattori, ma le esperienze campionate da ICF (*International Coaching Federation*) raccomandano un set minimo di 8 sessioni, fino a preconcordare *Excellence Set* di 20-30 sessioni, da diluirsi in 3-4 mesi (cfr: frequenza raccomandata: *1 sessione/settimana*).
- **L'ATTIVITÀ DI COACHING COLLETTIVO**, diversamente, è strutturata in modo decisamente diverso. La *Sessione-ZERO* è sostituita dallo studio della classe di Coachee (Atleti: 10/20/---/50/80 atleti); lo Sport Mental Coach deve proattivamente individuare una serie di parametri relativi alla classe di Atleti cui sarà erogata la sessione. Occorre identificare elementi di omogeneità e di eterogeneità, ovvero fattori di allineamento e contrasto tra i Coachee presenti alla sessione: fascia di età, competenza tecnica consolidata, lingua/alfabetizzazione, esperienza e anni di pratica, genere, provenienza. In secondo luogo occorrerà conoscere i rudimenti regolamentari della disciplina sportiva praticata dai Coachee, nel caso si presentassero come una classe omogenea per sport. Queste informazioni servono per programmare l'intervento, che verterà su una serie organica di fattori che, in linea di massima:
  - siano comprensibili all'intera classe;
  - siano utili per l'accrescimento del Mindset dell'intera classe;
  - siano immediatamente verificabili durante la sessione (simulazione a freddo);
  - includano la possibilità di proseguire l'attività di self/coaching anche al termine della sessione attiva (in palestra, nella società di appartenenza, in altri ambiti competitivi).

  L'attività di Coaching Collettivo risulta particolarmente efficace quando realizzata:

  - sull'intera squadra sportiva (tutti i componenti del Team);
  - sulle rappresentative nazionali di una determinata disciplina sportiva (ex: Squadra Nazionale Italiana di Boxe/Kickboxing), durante il periodo di addestramento/allenamento di routine e in previsione di competizioni internazionali significative (Campionati Europei – Campionati Mondiali).

SPORT MENTAL COACHING

IL COACH - DOCENTE

JOE SANTANGELO

Maestro 6° DAN Kickboxing – Maestro 5° DAN Karate;

Campione Mondiale e Campione Europeo Kickboxing (*Semi/Light Contact*);

MASTER post-laurea in Sport Management;

Professore Tecniche di Sicurezza GIS (Roma);

Docente di Business Combat Mindset IAKSA;

Docente di Psicodinamica del Combattimento ACA (Bologna);

Sport Mental Coach certificato (ILA-Milano – SUC-Londra – UDEMY)

Autore di 16 pubblicazioni, 5 delle quali di Tecnica Sportiva, Strategia e Sport Mental Coaching.