Manuale Agenda Sport

SPORT COACH EXPERIENCE

Coachtree

Atleta



IL MIO MANUALE /DIARIO. ✍🏻

Nome _____

Cognome_____

Email_____

"Scrivere è un tipo di attività muscolare psico neurale che aiuta a realizzare un ponte; è un integrazione fra la mente conscia è quella subconscia."

Stephen Covey

I 4 CLIENTI DEL COACH

UNA PERSONA *vuole migliorare le prestazioni, il suo benessere fisico e mentale, le sue relazioni personali.*

UN MANAGER *vuole migliorare la sua azienda, il suo tempo, le sue finanze, la capacità di prendere decisioni immediate.*

UN TEAM *vuole migliorare le prestazioni*

UN ATLETA *vuole migliorare la propria performance sia nel gestire le sconfitte e le vittorie, sia nella fase di preparazione di una competizione migliorando la sia prestazione in gara*

☐ *Persona*

☐ *Manager*

☐ *Team*

☐ Atleta

OBIETTIVO COACHING.

“Non sono gli eventi a cambiare l’uomo ma è l’uomo a cambiare gli eventi!”





Obiettivo Coaching _____

Renderti abile nell’ottenere **PRESTAZIONI** di livello anche in **CONDIZIONI** estreme

COSA È UNA PRESTAZIONE=

p-i potenziale - interferenze

Elenca le interferenze

- O* calo di energia fisica
- O* incapacità di gestione dello stress
- O* scarsa concentrazione
- O* ansia di arrivare
- O* vincere
- O* prevalere
- O* paura di fallire l’obiettivo
- O* paura di non essere all’altezza
- O* ipersensibilità
- O* paura di perdere
- O* incostanza
- O* preoccupazione in merito al risultato
- O* mancanza di supporto esterno
- O* impazienza
- O* mancanza di tempo
- O* distrazioni esterne
- O* calo motivazionale
- O* senso di inadeguatezza

Altro….

LE 7 FASI DEL COACHING

Portare il cliente da A a B _____

Obiettivo del Coaching

- non sa _____Stato attuale
- Non sa_____Obiettivo
- Non sa_____Risorse
- Non sa_____i perché
- Non sa _____Azioni
- Non sa _____ Scopo e visione
- Non sa _____ identità

Il coach

Atteggiamento: Positivo o negativo

Attento ai dettagli osserva tutti i canali. VAK

- ☐ Propositivo
- ☐ Pratico
- ☐ Focus

1. SCOPRIRE primo elemento di indagine è scoprire le prestazioni del coachee, reparto, team e dei collaboratori - Questionario - (misurare)
2. SVILUPPARE potenzialità e definizione obiettivi (7 sessioni)
3. SOSTENERE le potenzialità e gestire le interferenze. Seguirlo è importante altrimenti torna a fare quello che faceva prima.

"Alla gente non manca la forza, ma la volontà."

(Victor Hugo)

Lunedì	Martedì	Mercoledì
Impegno_____ **Sfida**_____ **Come valuti il tuo atteggiamento**_____ **Cerca e Usa parole e frasi potenzianti (vedi pagina apposita)**	**Impegno**_____ **Sfida**_____ **Come valuti il tuo atteggiamento**_____ **Cerca e Usa parole e frasi potenzianti (vedi pagina apposita)**	**Impegno**_____ **Sfida**_____ **Come valuti il tuo atteggiamento**_____ **Cerca e Usa parole e frasi potenzianti (vedi pagina apposita)**
		

Giovedì	Venerdì	Sabato
Impegno_____ **Sfida**_____ **Come valuti il tuo atteggiamento**_____ **Cerca e Usa parole e frasi potenzianti (vedi pagina apposita)**	**Impegno**_____ **Sfida**_____ **Come valuti il tuo atteggiamento**_____ **Cerca e Usa parole e frasi potenzianti (vedi pagina apposita)**	**Impegno**_____ **Sfida**_____ **Come valuti il tuo atteggiamento**_____ **Cerca e Usa parole e frasi potenzianti (vedi pagina apposita)**
		

La Virtù per i Greci

Espandere al massimo livello possibile le proprie capacità.
Non abbiamo una virtù solamente per affrontare le difficoltà

Le Virtù non sono innate **ma si imparano** mettendo le in pratica giorno dopo giorno mediante una parte di forza di volontà.

Prudenza	
Giustizia	
Forza	
Temperanza	
Carità	
Ottimismo	
Laboriosità	
Generosità	
Amicizia	
Fiducia	
Umiltà	
Lealtà	
Flessibilità	
Perseveranza	
Azione	
Ordine (o metodo strategia)	

Emozioni

Ed ecco come vengono raggruppate all'interno di otto famiglie principali:

***Collera:** furia, sdegno, risentimento, ira, esasperazione, indignazione, irritazione, acrimonia, animosità, fastidio, irritabilità, ostilità e, forse al grado estremo, odio e violenza patologici.*

***Tristezza:** pena, dolore, mancanza d'allegria, cupezza, malinconia, autocommiserazione, solitudine, abbattimento, disperazione e, in casi patologici, grave depressione.*

***Paura:** ansia, timore, nervosismo, preoccupazione, apprensione, cautela, esitazione, tensione, spavento, terrore; come stato psicopatologico, fobia e panico.*

***Gioia:** *felicità, godimento, sollievo, contentezza, beatitudine, diletto, divertimento, fierezza, piacere sensuale, esaltazione, estasi, gratificazione, soddisfazione, euforia, capriccio e, al limite estremo, entusiasmo maniacale.*

***Amore:** *accettazione, benevolenza, fiducia, gentilezza, affinità, devozione, adorazione, infatuazione, agape.*

***Sorpresa:** *shock, stupore, meraviglia, trasecolamento.*

***Disgusto:** *disprezzo, sdegno, aborrimento, avversione, ripugnanza, schifo.*

***Vergogna:** *senso di colpa, imbarazzo, rammarico, rimorso, umiliazione, rimpianto, mortificazione, contrizione.*

Parole di forza

Impegno Controllo Sfida Equilibrio Attenzione Atteggiamento Motivazione Potenziamento Rilassamento Determinazione Audacia Tranquillità Impegno Costanza Perseveranza Flessibilità Responsabilità Intelligenza Preparazione fisica Fiducia Accortezza Puntualità Entusiasmo Passione Curiosità Modestia Pazienza Autodisciplina Volontà Ottimismo.

Doti e caratteristiche

“Un vincitore è solitamente colui che riconosce i suoi talenti naturali, lavora sodo per svilupparli in capacità, ed usa queste capacità per raggiungere i suoi obiettivi.”
Larry Bird

- Identità personale
- Identità professionale
- Cosa sai fare?
- Di cosa ti fidi di te stesso?
- Quali sono i risultati che apprezzi di te stesso?
- Cosa pensi che gli altri si aspettano da te?
- Vai a braccetto con l’arroganza?
- Ti giudichi affidabile?
- Hai vicinanza con chi è in difficoltà?
- Quale è la lezione più importante che hai imparato oggi?

Delle domande qui sopra scegline tre che ti hanno più colpito. (Senza scrivere risposta)

1_____

2_____

3_____

Vivere nel mondo senza avere consapevolezza del suo significato è come vagabondare in una immensa biblioteca senza neppure toccare un libro."
(Dan Brown)

Quali potrebbero essere a tuo parere i 3 punti di forza della tua squadra o reparto? (In cosa siete i più bravi)
1)
2)
3)

Quali potrebbero essere a tuo pare i punti di debolezza della tua squadra o reparto? (In cosa siete meno bravi)
1)
2)
3)

Quali sono i tre suggerimenti che potrebbero migliorare la tua squadra o reparto?
1)
2)
3)

Conferma con una sola risposta ognuna delle seguenti affermazioni:

⭕Singolo ⭕ Squadra ⭕ Entrambi

Ritengo di conoscere e comprendere le mie priorità della squadra/equipe nel quale lavoro.

☐Molto d'accordo
☐Abbastanza d'accordo
☐Poco d'accordo
☐Per niente d'accordo

Ritengo che sia io che ciascuno dei componenti conosce e comprende le priorità della nostra squadra.

☐Molto d'accordo
☐Abbastanza d'accordo
☐Poco d'accordo
☐Per niente d'accordo

Ciascun Giocatore, me compreso (player) ha le giuste competenze per coprire il ruolo che gli è stato assegnato.

☐Molto d'accordo
☐Abbastanza d'accordo
☐Poco d'accordo
☐Per niente d'accordo

I conflitti che possono nascere non vengono ignorati ma efficacemente affrontati e risolti da ciascuno in modo chiaro, trasparente e responsabile.

☐Molto d'accordo
☐Abbastanza d'accordo
☐Poco d'accordo
☐Per niente d'accordo

A ciascun player e reparto è previsto spazi e momenti per migliorare le proprie competenze e abilità.

☐Molto d'accordo
☐Abbastanza d'accordo
☐Poco d'accordo
☐Per niente d'accordo

In squadra le difficoltà sono affrontate in modo aperto e costruttivo.

☐Molto d'accordo
☐Abbastanza d'accordo
☐Poco d'accordo
☐Per niente d'accordo

In quale priorità elencheresti questi tre aspetti in questo momento della stagione?
(Segna dal 1° al 3°)

_. Allenamento mirato alla capacità tecnica e strategia.

_. Allenamento condizionale (Forza Resistenza Velocità)

_. Allenamento mentale e focus dell'obiettivo.

Ritengo che le mie possibilità di crescita sportiva siano offerte e faccio ciò che mi è richiesto per ottenerle.

- Molto d'accordo
- Abbastanza d'accordo
- Poco d'accordo
- Per niente d'accordo

SCOPRIRE LA TUA DIREZIONE.

Quali sono le parole che descrivono meglio la persona che vorresti essere?

Quali tratti del tuo carattere vorresti che le persone vedessero in te?

Quale argomento vorresti approfondire e conoscere meglio?

Quali ulteriori competenze abilità vorresti acquisire?

Se tu potessi chiedere consiglio a qualcuno lo chiederesti a: (anche tre personaggi fantastici o storici o attuali e evidenziane le caratteristiche)

Esempio: SUPERMAN
- Forte
- Coraggioso
- Giusto.

1) _____

A)_____

B)_____

C)_____

2)_____

A)_____

B)_____

C)_____

3) _____

A)_____

B)_____

C)_____

SE POTESSI ESSERE UN ANIMALE MI PIACEREBBE ESSERE……perchè:

_____

_____

Esempio: AQUILA
Perchè:
- È libera
- È elegante
- Ha una visione d'insieme.

Indica chi vorresti essere _____

Perchè? Tre caratteristiche:
-
-
-

COME TI VEDI?_____ esempio: (Delfino. Perchè è forte è amato, offre il suo aiuto)

Perchè tre caratteristiche
-
-
-

SONO FIERO DI ME, ANCHE PERCHÉ... (es: Parlo un ottimo inglese... ho lavorato con.. Ho studiato e ...)

-
-
-

Istruzioni:

Quando parli a te stesso puoi farlo in tre modi e hanno tutte e tre una funzione distinta. Puoi usare la prima persona (io) che assume quasi una forma di accompagnamento all'azione ... (sono forte, ce la faccio !)

Oppure la seconda persona (Tu) che ha la funzione di incitamento e dello sprone, soprattutto nei momenti di difficoltà quando l'atleta ha bisogno di ricaricarsi e di trovare la fiducia in se stesso. (Stringi i denti.... Dai sei forte!...Stai andando bene! Forza che ora vai meglio!)...È come se tu avessi un coach interiore che sostituisce l'allenatore. Usare la seconda persona equivale a guardarsi con un occhio esterno

liberandosi dall'ansia dalle preoccupazioni che potrebbe caratterizzare un momento specifico della gara.

C'è un ulteriore modo che è stato considerato più produttivo da uno studio condotto che è parlarsi in terza persona: (nome...) è un atleta forte, ha molte più possibilità di farcela, ha dentro di se una energia continua, è un portento, ha una tecnica ecc...

Quali potrebbero essere a tuo parere i tuoi 3 punti di forza ? (In cosa sei più bravo?)
1)
2)
3)
Quali potrebbero essere a tuo pare i tuoi punti di debolezza ? (In cosa sei meno bravo?)
1)
2)
3)
Quali sono i tre suggerimenti che potrebbero migliorarti?
1)
2)
3)

Il contrasto mentale

Il contrasto mentale è la tecnica in cui la fantasia desiderata viene combinata con l'ostacolo, che ci impedisce di realizzare il nostro obiettivo. In pratica si deve PRIMA pensare al futuro desiderato e POI all'ostacolo, in questo modo si crea una connessione tra i 2 elementi.

Ci sono però 2 regole da rispettare:

- NON invertire l'ordine (cioè pensando prima all'ostacolo e poi all'obiettivo desiderato), perché NON funziona !
- L'obiettivo deve essere realizzabile, altrimenti se fai il contrasto mentale con un obiettivo che tu reputi irrealizzabile, il tuo cervello lascia andare il tuo obiettivo, non ci crede.

La focalizzazione d'intenti

Il contrasto mentale diventa ancora più potente una volta che lo combini con la **focalizzazione d'intenti.**

👁 Immagina di essere un pallavolista che vuole migliorare la sua difesa a muro.
Per ogni ostacolo che occorre allo svolgimento del tuo compito: *Costanza allenamenti - Salti e posizione mani - numero di volte dell'esercizio - possibilità dell'attaccante ecc…* - ,

➪ devi prevedere un'istruzione su cosa devi fare per superare l'ostacolo.

In pratica si tratta di scrivere un istruzione del tipo:
SE succede l'evento indesiderato = mi sono allenato poco

- **ALLORA** faccio un'azione correttiva.

Il WOOP

La Prof.ssa Oettingen ha scoperto mediante i suoi esperimenti che combinando il contrasto mentale con la focalizzazione d'intenti, le probabilità di raggiungimento dei propri obiettivi aumentano enormemente. La Oettingen ha denominato la combinazione di queste 2 tecniche con il nome WOOP, dalle iniziali dei 4 passi per implementarla (Wish, Outcome, Obstacle, Plan) Desiderio, risultato, ostacolo, piano:

- **Desiderio.** Quale è un tuo desiderio IMPORTANTE che vuoi realizzare nei prossimi _____ [definisci entro quando lo vuoi realizzare] ?

- **Risultato.** Come ti sentirai quando avrai realizzato il tuo obiettivo? Quali saranno i tuoi pensieri e le tue emozioni ?

- **Ostacolo.** Quale è il principale ostacolo che si frappone fra te e il risultato desiderato ? L'ostacolo deve essere qualcosa nella TUA sfera di influenza (cioè deve dipendere da TE !) Sii spietato/a nel trovare il VERO ostacolo !

- **Piano.** Scrivi la tua azione correttiva usando lo schema:
  SE / QUANDO _____ [evento ostacolo],
  ALLORA io _____ [azione correttiva*].

Questo processo va applicato tante volte, quante sono gli ostacoli che hai.

NOTA BENE BENE BENE: * l'azione correttiva **deve essere un'AZIONE FISICA** (per esempio scrivere, fare, chiedere aiuto, spegnere, etc). PENSARE NON è un'azione fisica !

Esempio 1
Desiderio: voglio dare l'esame di diritto fra 30 giorni.
Risultato: Avrò finito tutti gli esami della sessione e potrò andare qualche giorno in vacanza
Ostacolo: mi distraggo spesso andando su Facebook
Piano inefficace: SE sarò pigro e disorganizzato ALLORA ricorderò a me stesso che per vincere ci vuole entusiasmo, organizzazione, autodisciplina e metodo
[presuppone PENSARE e fare leva sulla tua motivazione, che però è evidente che in quel momento non hai, altrimenti staresti già studiando]

Piano efficace: SE invece di studiare perdo tempo su Facebook, ALLORA spegnerò il telefono e staccherò la batteria [contiene un'azione PRATICA]

Esempio 2

Desiderio: voglio raddoppiare i miei guadagni entro la fine dell'anno.
Risultato: potrò estinguere i miei debiti
Ostacolo: ho paura di cambiare lavoro

Piano inefficace: QUANDO la paura di cambiare mi bloccherà chiuderò un attimo gli occhi e mi ricorderò di chi sono [presuppone PENSARE e difficilmente ti aiuterà ad uscire dalla tua testa, proprio il luogo in cui risiede la tua paura]

Piano efficace: QUANDO la paura di cambiare mi bloccherà, parlerò con una persona che ha cambiato più lavori, oppure parlerò ad una persona che fa già quel lavoro [contiene un'azione PRATICA]

Esempio 3

Desiderio: stare meglio fisicamente
Risultato: sentirmi meglio e avere forze per sviluppare nuovi progetti
Ostacolo: sono pigra

Piano inefficace: Se mi faccio prendere dalla pigrizia reagisco pensando a come mi sentirò meglio e piena di forze e in grado di sviluppare meglio nuovi progetti
[presuppone PENSARE e fare leva sulla tua motivazione, che però è evidente che in quel momento non hai, altrimenti avresti già fatto l'attività fisica]

Piano efficace: QUANDO mi faccio prendere dalla pigrizia, mi metto le scarpe e vado a correre per soli 2 minuti. [contiene un'azione FISICA che rompe la tua pigrizia ed inizia a metterti in movimento]
E ricordati che per ogni singolo obiettivo probabilmente hai diversi ostacoli, perciò applica il processo ed identifica un'istruzione correttiva per OGNI ostacolo.

Definisci il tuo obiettivo agonistico di gare.

Obiettivo annuale **(gara o gare che ritieni più importanti).**

data…… ora……

Tipologia di gara (che tipo di gara è?). Km……. Tempo tuo di record……

Tempo obiettivo……..

Scrivi:

Obiettivo intermedio (primo obiettivo da qui alla gara più importante)

Data…… …… …ora……..

Tipologia di gara (che tipo di gara è?). Km……. Tempo tuo di record……

difficoltà…….. Tempo obiettivo…….

Scrivi

Obiettivo di verifica (obiettivi di verifica sono le eventuali gare di avvicinamento sia all'obiettivo intermedio che dopo l'intermedio).

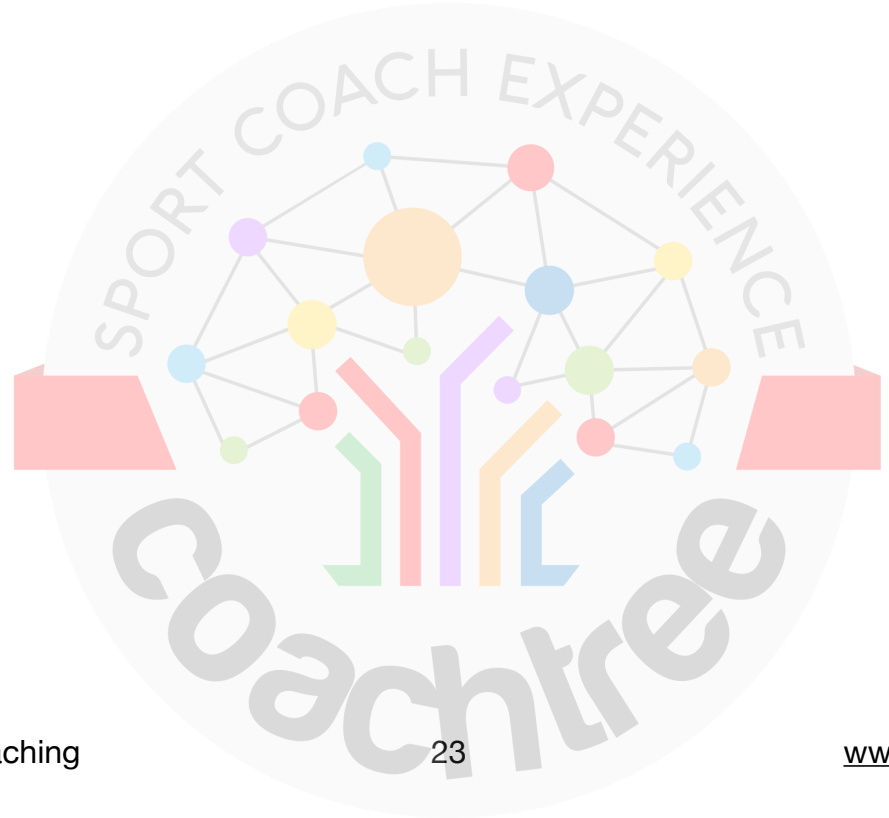
Data ……..ora…….

Tipologia di gara

Scrivi

SPORT COACH EXPERIENCE
Coachtree

SPORT COACH EXPERIENCE
coachtree


SPORT COACH EXPERIENCE
coachtree

SPORT COACH EXPERIENCE
Coachtree