

# CORSO "NEUROSCIENZE E TRANCE AGONISTICA"

VIRTUAL EDITION + INCONTRO DAL VIVO BONUS

Relatrice: Alessandra Mattioni



## CORSO "NEUROSCIENZE E TRANCE AGONISTICA"



Il wingwave® Coaching è accreditato CCE da ICF International



Continuing Coach Education  
International Coach Federation

**LIVELLO 1**  
VIRTUAL EDITION  
+ 1 INCONTRO BONUS IN PRESENZA



Corsi accreditati NLC per Otto Deit Akademie



Scienza e Coscienza dell'Eccellenza



**ALESSANDRA MATTIONI**

## VUOI PORTARE IL TUO IN TRANCE AGONISTICA?

Per un Mental Coach Sportivo è indispensabile avere strumenti e tecniche che possano favorire l'accesso allo "stato di grazia" dell'atleta e conoscere gli ultimissimi elementi scientifici sul tema.

Il sogno di ogni atleta è avere la possibilità di entrare in trance agonistica ogni volta che lo desidera, vale a dire la possibilità di accedere in uno stato di "super coscienza" in cui riesce a rimanere incredibilmente concentrato su ciò che sta facendo.

I più recenti studi dimostrano che un atleta che si trova in trance agonistica migliora nettamente la sua performance, fino a raggiungere risultati che credeva fuori dalla sua portata. Si tratta di un miglioramento di parametri specifici della prestazione di carattere organico-muscolare e tecnico-strategico.

Un corso esperienziale, ricchissimo di esercizi pratici, basati su evidenze scientifiche e divulgati in maniera pratica e coinvolgente.

## PROGRAMMA DEL CORSO

- La trance agonistica o stato di flow
- Relazione tra muscoli-mente-emozioni e cervello
- Catene Cinetiche ed Emozioni
- Le “interferenze” e possibili blocchi per la prestazione
- Come riorganizzare “Il grande decisore”
- Le 4 variabili fondamentali per indurre un cambiamento in positivo
- Come creare uno stato emotivo capace di promuovere il cambiamento
- Respirazione e performance d'eccellenza
- Gaba e prestazione
- Nervo Vago, teoria polivagale e azzeramento vagale
- Wingwave e Sport
- Meditazione, Training autogeno, Yoga, Qi Gong, Mindfulness: perché sono funzionali alla prestazione sportiva
- La Coerenza cardiaca
- Cibo e performance
- Le basi scientifiche delle tecniche proposte
- Il lavoro sulle abitudini quotidiane e creare nuove routine
- Apps, portali ed ausili tecnologici

## COSA SAPRAI FARE DOPO IL CORSO.

Aiutare il tuo cliente a:

- Conoscere ed avere consapevolezza dei propri processi emozionali e mentali
- Mettere in atto i cambiamenti desiderati
- Allenare il corpo e la mente per ottenere la “Trance Agonistica” o “Stato di Flow”
- Creare nuovi network mentali
- Scoprire la tecnica o l'insieme di tecniche più efficaci nel suo caso
- Ideare, mettere in pratica ed allenare nuove abitudini
- Avere Fiducia nelle proprie capacità
- Liberarsi dalle “interferenze” e “Blocchi”
- Condurre il “focus” e la concentrazione
- Predisporre ad una gara o un match sfidanti
- Condurre le dinamiche dell'ansia e della pre-occupazione prima e durante la gara
- Scoprire come lo Stress favorisce concentrazione, coraggio e resistenza
- Ridurre i tempi di recupero emotivi/mentali dopo eventuali traumi o infortuni
- Consolidare i tuoi punti di forza nello Sport Coaching
- Acquisire nuove tecniche e abilità di Sport Coaching

## COME CI RIUSCIRAI

Lavorerai con una Coach di alto profilo che allena quotidianamente atleti, allenatori e squadre di interesse nazionale

- Lavorerai su casi reali di Sport Coaching, passando dalla teoria alla pratica.
- Attraverso l'esecuzione di Esercizi potrai apprezzare personalmente l'efficacia delle tecniche
- Riceverai un feedback preciso e immediato sul tuo intervento di Sport Coaching.

+ 2 sessioni di coaching/consulenza telefonica (durata 30 minuti per sessione) nei 2 mesi successivi alla fine del corso, utili per rivedere insieme l'uso e l'implementazione degli argomenti del corso.

**Il corso è stato progettato sia per chi vuole applicare le tecniche di Sport Coaching a sé stesso sia per chi desidera utilizzarle per aiutare altre persone.**