



Federazione Italiana Sport Equestri

LUNEDI' CULTURALI FISE AGGIORNAMENTO ISTRUTTORI FEDERALI

Roma, Palazzo delle Federazioni - Viale Tiziano 74 – Sala Consiglio – Piano Terra

COME MIGLIORARE LE PERFORMANCE NEGLI SPORT EQUESTRI CON IL MENTAL COACHING:

TECNICHE DI MENTAL COACHING PER ESSERE DI SUPPORTO AL PROPRIO ALLIEVO ANCHE A LIVELLO MENTALE.

Negli Sport moderni avere talento ed allenarsi quotidianamente non è più sufficiente per Vincere, ormai la preparazione Mentale è componente fondamentale per avere successo nel lungo periodo. Per un Istruttore avere un Atleta preparato tecnicamente non è sufficiente per far sì che vinca in gara. Se l'atleta non è preparato mentalmente e non sa gestire la pressione del campo prova e della gara rischia di buttare via mesi di allenamento. Ogni istruttore vuole il meglio per il proprio allievo ma alcune volte non riesce ad essergli di supporto anche a livello mentale semplicemente perché non sa come fare!! La mente dell'atleta infatti, proprio come il cavallo, quando è in gara ha bisogno dei suoi tempi di riscaldamento in campo prova, di peak performance in gara, e di defaticamento post gara e va gestita nel miglior modo possibile affinché l'atleta sia sicuro di sé, concentrato e in uno stato emozionale ottimale per esprimere il suo massimo potenziale. Questa giornata di Formazione sarà dedicata a trasferire agli istruttori tecniche e strategie di mental coaching per poter supportare i propri allievi anche a livello mentale.

PROGRAMMA DELLA GIORNATA:

1) L'importanza dell'allenamento mentale negli sport moderni

- Le tre aree della peak performance
- il circolo del successo

2) Come gestire al meglio le proprie emozioni e quelle del proprio allievo prima e dopo la gara

- Tecniche per gestire le emozioni
- Tecniche per migliorare la concentrazione



Federazione Italiana Sport Equestri

3) Come gestire al meglio il campo prova dal punto di vista mentale

- Strumenti per mettere l'allevato "in stato" di concentrazione in campo prova

4) Come gestire al meglio la sconfitta e riprendersi velocemente

- Strumenti per trasformare la sconfitta in un momento di crescita

5) Come gestire al meglio la vittoria senza stress eccessivo

- Strumenti per gestire la pressione della gara

6) Come andare oltre i propri limiti mentali

- Strumenti per eliminare gli auto-sabotaggi mentali

Relatore: Eva Rosenthal ex Atleta professionista, Istruttore, Mental Coach e Trainer Ekis per la Divisione Sport.



Federazione Italiana Sport Equestri

Eva Rosenthal

- Campionessa di nuoto agonistico, agonista di arti marziali
- Wu Shu, inizia la sua carriera agonistica nel Dressage all'età di 23 anni
- Conquista 30 medaglie in 10 anni di carriera agonistica
- equestre, partecipa ai Campionati del Mondo WEG 2006, si qualifica per gli Europei 2007 e le Olimpiadi 2008 vincendo, tra nuoto ed Equitazione, più di 50 Medaglie
- Istruttore FISE di II livello
- Sport Mental Coach e Corporate Mental Coach Ekis
- Docente Coni, Trainer Sport e Corporate
- PNL Advanced Master Practitioner
- Licensed Sports Performance Coach
- Mental Coach Bocconi per gli Alumni
- Le sue rubriche sul mental coaching sportivo nell'equitazione sono ospitate dal Portale del Cavallo, da Cavalli e Segugi, Tutto Dressage e Dressage International
- Mental Coach FISE per la nazionale paralimpica di Paradressage
- Parla 6 Lingue (Italiano, Inglese, Portoghese, Tedesco, Francese e Spagnolo)
- Segue Atleti alle Olimpiadi e ai Mondiali ed anche non professionisti; È Mental Coach della FISE per la squadra di Paradressage. Ha lavorato, tra gli altri con: Goncalo Carvalho, campione ed Olimpionico di Dressage, Valentina Truppa, campionessa ed Olimpionica di Dressage, Bertram Allen, Campione Salto a Ostacoli, Micol Rustignoli, 2 Ori ai Campionati Italiani, Brunella Roscetti, atleta ParaDressage, Vittoria Vignale, Bianca Gresele, Vittoria Fuser campionesse nel Salto Ostacoli. Elena Bertocchi: Tuffatrice Argento Europei 2016 Oro Europei 2017, Bronzo Mondiali 2017, Oro Mondiali 2018, Davide Gisetti: Campione Italiano e Vice Campione del Mondo under 23 Canoa Slalom. Broni Squadra Basket femminile A1 ed atleti in svariate discipline come: Tennis, Padel, Atletica, Golf, Sci, per citarne alcune.

