



PEAK PERFORMANCE & SPORT

COME RENDERE AL MASSIMO DELLE PROPRIE POTENZIALITÀ SPORTIVE

CORSO

DESTINATARI DEL CORSO

Atleti di qualsiasi disciplina sportiva e squadre (calcio, pallacanestro, pallavolo, pallanuoto, hockey su ghiaccio, ecc.).

DURATA DEL CORSO

Il corso viene calibrato per il singolo atleta o squadra in base agli obiettivi che si desiderano raggiungere. Nelle ore di formazione sono previsti dei *follow up* per verificare l'applicazione di quanto appreso e guidare i gli atleti alla progressiva realizzazione della loro Peak Performance.

VISION DEL CORSO

*Una prestazione sportiva eccellente non si costruisce soltanto in palestra e con i duri allenamenti. Un'atleta di qualsiasi disciplina sportiva arriva a dare il meglio di sé costruendosi dall'interno, partendo da qualcosa che ha nel profondo: un desiderio, un sogno, una visione. Egli deve avere resistenza fino all'ultimo minuto, deve essere un po' più veloce, deve avere l'abilità e la volontà. Ma la volontà e la sua forza mentale devono essere più forti dell'abilità fisica, affinché egli possa sprigionare tutto il potenziale in lui presente. Quanto incide la preparazione mentale di un'atleta o di una squadra nelle sue prestazioni? Quali sono i fattori, oltre all'allenamento fisico, che possono tirare fuori il meglio di sé a livello agonistico? Quanto incide l'aspetto emotivo e motivazionale? Il corso **Peak Performance & Sport** mette a disposizione di atleti, squadre e sportivi le più recenti scoperte nell'ambito del training mentale e dell'attivazione di uno stato psicofisico idoneo al raggiungimento della migliore prestazione possibile. Il corso permette al singolo atleta di una qualsiasi disciplina sportiva e/o alla squadra di raggiungere uno stato di consapevolezza inerente ai diversi fattori che, a livello emotivo, motivazionale e mentale, permettono di raggiungere uno stato prestazionale d'eccellenza, facendo sì che le performance agonistiche, corrispondano alle effettive potenzialità di rendimento atletico.*

MISSION DEL CORSO

Imparare, in modo realistico, a migliorare le proprie prestazioni sportive agendo a livello motivazionale, emozionale e mentale. "Se sei rilassato e concentrato nell'imminenza della gara, il tuo rendimento si avvicinerà al cento per cento" MARK SPITZ (vincitore di sette medaglie d'oro olimpiche)

ORGANIZZAZIONE

Il corso viene generalmente svolto presso l'associazione sportiva richiedente o la nostra sede di Verona.

Per richiedere informazioni o preventivi gratuiti:
Tel. 045. 810.00.20 - Fax 045. 810.00.268 - e-mail: info@cs-evolution.com

OBIETTIVI DEL CORSO

Acquisire una serie di conoscenze e di strumenti operativi (metodi, tecniche ed esercizi) in grado di aumentare il livello di Padronanza Personale delle proprie prestazioni sportive, al fine di acquisire maggiore convinzione in se stessi, concentrazione mentale, determinazione agonistica, fiducia, spirito di squadra e mantenere nel tempo al massimo livello le proprie prestazioni.

GRAZIE A QUESTO CORSO POTRAI:

- Conoscere il potere della motivazione intrinseca in grado di realizzare lo stato della Peak Performance
- Imparare come attivare al massimo la tua forza di volontà (volitività)
- Individuare credenze e convinzioni che possono bloccare il tuo massimo rendimento
- Sviluppare la capacità di regolare lo sforzo fisico e la concentrazione mentale
- Imparare a recuperare energie fisiche e mentali
- Scoprire come gestire lo stato di stress eccessivo o d'ansia prima di una prestazione sportiva
- Usare il potere della tua mente per migliorare ed ottimizzare il rendimento agonistico
- Imparare a visualizzare e realizzare una prestazione di successo

