Essebi Coaching
Treviso

PROGETTO DANZA

PERCORSO DI COACHING
E
ALLENAMENTO MENTALE NELLA DANZA SPORTIVA

- *Per aumentare il divertimento nello sport del ballo minimizzando stress e tensione nella coppia;*
- *Per aumentare la qualità delle proprie performance;*
- *Per aumentare la consapevolezza e responsabilità delle proprie scelte.*

Il percorso è tarato sulle caratteristiche della danza sportiva: si balla in due, quindi non è uno sport individuale, ma non si è nemmeno una squadra in quanto, pur essendoci due ruoli diversi, l'azione è unica e contemporanea.

Nella danza sportiva, pertanto, la coppia è il *"soggetto sportivo",* un "unicum" che si deve muovere come un ingranaggio che si incastra alla perfezione.

Il Mental Coach entra nella coppia per risvegliare il potenziale individuale e metterlo al servizio del "*soggetto sportivo"*.

Il Mental Coach è una sorta di catalizzatore delle emozioni e delle tensioni all'interno della coppia.

Il Mental Coach, attraverso l'attività di Coaching, promuove la consapevolezza e la crescita dell'identità della coppia per aumentarne il livello di performance.La presenza della figura del Mental Coach nella scuola di danza rappresenta il completamento dell'offerta didattica e sportiva, poiché assicura una immagine di qualità e professionalità dimostrando che l'atleta viene seguito e curato a 360 gradi, sia come individuo, sia come sportivo.

Il progetto si articola su tre diversi ambiti di intervento:

"COACHING DIDATTICO":

Quattro incontri tematici per avvicinare i ballerini della scuola al mondo del Coaching e mostrare loro l'utilità dell'allenamento mentale con il Mental Coach, sia a livello sportivo che nella vita di tutti i giorni:

1 – Coaching: cos'è e a cosa serve. Come risvegliare il potenziale umano nello sport e nella vita di tutti i giorni.
2 – Dialogo di coppia e gestione degli stati d'animo.
3 – Gestione della paura, dell'ansia e dello stress da performance.
4 – Comunicazione, linguaggio e dialogo interno.

Questi quattro incontri sono a cadenza mensile o bimensile a discrezione dell'organizzazione e hanno una durata di 90 minuti circa e possono essere inseriti all'interno di uno stage.

"COACHING-TRAINING SPORTIVO":

Proposta A:

Con cadenza quindicinale.

Prima di un allenamento, si tiene un incontro della durata di 30/45 minuti durante il quale viene trattato un aspetto specifico del Mental Coaching.

Sulla base dell'argomento trattato, vengono poi proposte delle attività ed esercizi da inserire nell'allenamento vero e proprio che verrà gestito, come di consueto, da un Tecnico della scuola, affiancato dal Mental Coach, per offrire alle coppie un feedback completo (aspetto tecnico e aspetto mentale).

Proposta B:

Con cadenza mensile.

L' allenamento è dedicato all'attività di Mental Coaching.

Nella prima parte, teorica e della durata di 60 minuti, vengono trattati alcuni argomenti specifici che verranno poi richiamati successivamente, in palestra, durante l'allenamento vero e proprio.

A seguire, nella seconda parte sempre della durata di 60 minuti, vengono proposte attività ed esercizi inerenti agli argomenti trattati precedentemente e applicati alla disciplina sportiva del ballo.

Questa seconda parte dell'allenamento viene gestita dal Mental Coach di concerto con un Tecnico della scuola, per offrire alle coppie un feedback completo (aspetto mentale e aspetto tecnico).

A titolo **esemplificativo** alcuni argomenti che verranno trattati:

- definire un obiettivo
- focus e concentrazione
- dialogo interno
- la coppia
- atteggiamento da gara
- gestione della paura e dell'ansia
- feedback e valutazione della performance
- mantenere alta la motivazione
- superamento delle convinzioni limitanti
- problem-solving

"COACHING ONE TO ONE"

Attività di Coaching con la singola coppia per accompagnarla durante tutta la stagione sportiva.

Questa attività prevede una personalizzazione del percorso attraverso incontri quindicinali nei quali verranno proposte attività ed esercizi personalizzati e finalizzati al miglioramento della performance.

La coppia verrà guidata:

- nella definizione dei propri obiettivi
- nella gestione della dinamica di coppia e nello scambio di feedback
- nell'identificazione e nel mantenimento delle proprie motivazioni
- nella creazione di un piano di azioni di preparazione alle gare
- nella gestione delle "paure", del livello di ansia da prestazione e dello stress prima e durante la gara
- nell'accrescimento della fiducia in sé stessi e nelle proprie potenzialità
- nella conoscenza delle proprie dinamiche mentali
- nell'interazione tra alimentazione, mente e prestazione sportiva.

PLUS E VANTAGGI

Nello sport non ci può essere successo senza allenamento e preparazione così come in un conto bancario non ci può essere prelievo senza aver fatto prima un deposito.

La partecipazione al Progetto Danza, per quanto attiene ai primi due ambiti, promuove:

- la crescita personale, attraverso idee e spunti di riflessione non solo sulla attività sportiva, ma anche sulla vita di tutti i giorni
- la socializzazione dei ballerini e la crescita del senso di appartenenza al gruppo.

La possibilità di accedere ad un percorso personalizzato, inoltre, completa l'offerta proposta agli atleti che, in tal modo, pur sentendosi parte di un gruppo, diventano protagonisti del proprio percorso sportivo.

La scuola, promuovendo questo progetto, dà una immagine di sé moderna, al passo con i tempi, aperta alle novità, offrendo dei servizi innovativi nel mondo della disciplina della danza sportiva.

Solo poche scuole, attualmente, sono in grado di offrire tutto questo ai propri atleti.