

Calendario Open Academy ALLENATORI

Stagione Sportiva 2024/2025
LUNEDÌ dalle 20.30 alle 21.30



2024

OCT

28

CHOKING

Imparare a conoscere e gestire il "blocco mentale" in situazioni di pressione

NOV

25

NIKEFOBIA

Come allenare la mentalità del successo negli atleti

DEC

23

POST-COMPETITION BLUES

Come sostenere gli atleti dopo le competizioni importanti ed aiutarli a superare il vuoto post-gara

2025

JAN

27

RESPONSABILITA' E TEAM

Come evitare la diffusione di responsabilità, promuovere la cultura della leadership individuale e rafforzare l'impegno reciproco

FEB

24

PRESTAZIONE

Dalla paura al successo: Come aiutare i propri atleti a riconoscere e utilizzare i propri limiti per superare sé stessi

MAR

31

ALLENARE LA CONCENTRAZIONE

Strategie per allenatori contro le distrazioni e perdite di focus dei propri atleti

APR

28

RITROVARE LA MOTIVAZIONE

Strategie e strumenti per aiutare gli atleti a superare la demotivazione

MAY

26

PERFEZIONISMO E PRESTAZIONE

Verso un equilibrio tra eccellenza e pressione

JUN

16

SELF-CONFIDENCE

Strategie per stimolare gli atleti a dare il massimo credendo in sé stessi

- INCONTRI REGISTRATI IN MODALITA' ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM
- LUNEDÌ SERA DALLE 20.30 ALLE 21.30
- SEMPRE L'ULTIMO LUNEDÌ DEL MESE (A PARTE DICEMBRE E GIUGNO)
- LINK SUL SITO:
[HTTPS://SPORTMINDSETAGENCY.THINKIFIC.COM/COLLECTIONS](https://sportmindsetagency.thinkific.com/collections)



Calendario Open Academy ATLETI (under 16)

Nati non oltre il 12.2008

Stagione Sportiva 2024/2025

MARTEDÌ dalle 19:30 alle 20:30



2024

OCT
22

ERRORE E PERFEZIONISMO

Trasformare le aspettative in crescita.

OTT
29

LAB - DAGLI OSTACOLI ALLA RESILIENZA

Approcci pratici per gestire l'errore e il perfezionismo

NOV
12

ALLENAMENTO VS COMPETIZIONE

Come gestire la preparazione mentale.

NOV
19

LAB - DALLA PRATICA ALLA GARA

Tecniche pratiche per migliorare la gestione mentale

DIC
10

PAUSE E SFIDE

Come affrontare i momenti di arresto fisico e mentale.

DIC
17

LAB - DALLA PAUSA ALLA RIPRESA

Laboratorio di strategie per riprendersi dalle difficoltà.

2025

GEN
14

SPORT E VITA PERSONALE

Alleati o avversari?

GEN
21

LAB - CONCILIARE SPORT E VITA

Strategie e strumenti per un bilanciamento ottimale

FEB
11

STO IN SILENZIO O AGGREDISCO?

Come sviluppare una comunicazione efficace.

FEB

18

LAB - TROVARE LA VOCE

Tecniche pratiche e strategie per favorire la relazione e lo scambio

MAR

11

PREPARAZIONE E RECUPERO

Come ottimizzare il tempo prima e dopo la partita.

MAR

18

LAB - DAL PREPARTITA AL RECUPERO

Come utilizzare al meglio i momenti pre e post gara

APR

8

IL CLUTCHING

Come gestire la partita sotto pressione.

APR

15

LAB - CLUTCH PERFORMANCE

Strategie per trionfare nei momenti decisivi.

MAY

6

GAME PLAN

Strategie per la gestione ottimale di ogni partita.

MAG

13

LAB - STRATEGIA VINCENTE

Come pianificare e progettare un piano vincente

GIU

3

CHOKING E FLOW

Come gestire il blocco e il flusso mentale.

GIU

10

LAB - SUPERARE IL BLOCCO MENTALE

Tecniche e strumenti per entrare nel flow

- INCONTRI SUDDIVISI IN 2 PARTI: 1' PARTE (REGISTRATA) - 2' PARTE (LABORATORIALE)
- IN MODALITA' ONLINE A DISTANZA
- LINK SUL SITO: [HTTPS://SPORTMINDSETAGENCY.THINKIFIC.COM/COLLECTIONS](https://sportmindsetagency.thinkific.com/collections)
- MARTEDÌ SERA DALLE 19:30 ALLE 20:30



Calendario Open Academy ATLETI - Over 16

Nati oltre 01.2007

Stagione Sportiva 2024/2025

LUNEDÌ / GIOVEDÌ dalle 20:00 alle 21:00



2024

OTT
24 **ALLENAMENTO VS COMPETIZIONE:**
come gestire la preparazione mentale

NOV
11 **ERRORE E PERFEZIONISMO:**
trasformare le aspettative in crescita

DIC
2 **PAUSE E SFIDE:**
come affrontare i momenti di arresto fisico e mentale

NOV
7 **DALLA PRATICA ALLA GARA:**
laboratorio pratico di strumenti per ottimizzare la performance mentale sotto pressione

NOV
21 **DALL'ERRORE ALLA RESILIENZA:**
laboratorio pratico di strategie per affrontare il perfezionismo

DIC
19 **DALLA PAUSA ALLA RIPRESA:**
laboratorio pratico di strategie per superare le difficoltà e ritrovare l'equilibrio

2025

GEN
13 **SPORT E VITA PERSONALE:**
alleati o avversari?

FEB
10 **STO IN SILENZIO O AGGREDISCO?**
conoscenza e apprendimento della "terza alternativa"

MAR
10 **MASSIMIZZA PREPARAZIONE E RECUPERO:**
come ottimizzare il tempo prima e dopo la partita

APR
7 **CLUTCHING:**
come gestire la partita sotto pressione

MAG
5 **GAME PLAN:**
Strategie per la gestione ottimale di ogni partita

GIU
2 **BLOCCO MENTALE E FLUSSO MENTALE:**
Impara a gestire i due poli

GEN
30 **SPORT E VITA PERSONALE - LAB:**
dalla collusione alla convivenza - strategie per un buon bilanciamento

FEB
27 **STO IN SILENZIO O AGGREDISCO? - LAB**
laboratorio pratico di comunicazione e feedback

MAR
27 **LABORATORIO PRATICO DI PREPARAZIONE E RECUPERO:**
come ottimizzare il tempo prima e dopo la partita

APR
24 **LABORATORIO PRATICO DI CLUTCHING:**
come gestire la partita sotto pressione

MAG
22 **LABORATORIO PRATICO DI GAME PLAN:**
Strategie per la gestione ottimale di ogni partita

GIU
19 **DAL BLOCCO MENTALE AL FLOW - LAB:**
Strategie per prendere padronanza di sé

- INCONTRI SUDDIVISI IN 2 PARTI: 1' PARTE (REGISTRATA) - 2' PARTE (LABORATORIALE)
- IN MODALITÀ ONLINE A DISTANZA
- LINK SUL SITO: [HTTPS://SPORTMINDSETAGENCY.THINKIFIC.COM/COLLECTIONS](https://sportmindsetagency.thinkific.com/collections)
- LUNEDÌ E GIOVEDÌ SERA DALLE 20.00 ALLE 21.00



Calendario Open Academy GENITORI

Stagione Sportiva 2024/2025
MARTEDÌ dalle 20:30 alle 21:30



2024

OCT

29

GENITORI E DUAL CAREER

Come sostenere i tuoi figli tra successo scolastico e sportivo

NOV

26

ESSERE GENITORI A BORDO CAMPO

Come supportare con l'equilibrio e rispetto

DEC

17

IL LATO INVISIBILE DELLO SPORT

Come genitori possono riconoscere le preoccupazioni nei giovani atleti

2025

JAN

28

SCONFITTA E FRUSTRAZIONE

Guida per genitori che vogliono coltivare resilienza dei figli

FEB

25

IL MOMENTO CRITICO DEL DOPO GARA

Come agire da genitori senza interferire

MAR

25

IL SIGNIFICATO DEL SUCCESSO

Cosa vuol dire "farcela" nel mondo sportivo

APR

29

SPORT E ADOLESCENZA

Costruire competenze per la vita

MAY

27

OLTRE IL PERFEZIONISMO

Insegnare ai figli a gestire limiti e errori

JUN

24

RIMANERE IN GIOCO

Strategie per prevenire il calo motivazionale

- INCONTRI SUDDIVISI IN 2 PARTI: 1' PARTE (REGISTRATA) - 2' PARTE (LABORATORIALE)
- IN MODALITÀ ONLINE A DISTANZA
- LINK SUL SITO: [HTTPS://SPORTMINDSETAGENCY.THINKIFIC.COM/COLLECTIONS](https://sportmindsetagency.thinkific.com/collections)
- ULTIMO MARTEDÌ DEL MESE (TRANNE DIC) ORARIO DALLE 20.30 ALLE 21.30

