



**FREE** *Your* **MIND**  
**Formazione in Azione**

## Scuola di **SPORT COACHING**

Corso intensivo e residenziale di  
**COACHING SPORTIVO**



Scuola di Coaching  
**SPORTIVO**

**Il COACHING applicato  
allo sviluppo della  
PERFORMANCE SPORTIVA**

**FYM s.r.l. - FORMAZIONE, COACHING e CONSULENZA**

via Casilina, 379 ROMA 00176 - P.Iva: IT11145681000 - Iscrizione REA: RM 1282083

N. Verde **800.14.87.37** - Web: [www.fym.it](http://www.fym.it) - Email: [info@fym.it](mailto:info@fym.it)

**O TI FORMI, O TI FERMI!**



UNI EN ISO 9001 - Cert. 42136  
UNI ISO 29990 - Cert. 42137

“La forza mentale distingue i campioni dai quasi campioni.”

Rafael Nadal

Il Coaching nasce in ambito sportivo, e in questo ambiente trova la sua più naturale applicazione, proprio perché tutto lo sport è focalizzato sui concetti chiave del Coaching: PERFORMANCE e RISULTATI.

Ma nello sport esistono molti tipi di performance: tecnica, atletica, mentale, emotiva e relazionale, con le declinazioni individuali o di squadra e di team.

Per far distinzione tra tutti questi tipi di Performance, molti parlano di Mental Coaching Sportivo, anche se in realtà sarebbe più corretto parlare di PERFORMANCE Coaching Sportivo.

Il focus per un Coach Sportivo Professionista è su 3 aspetti: **MENTALE, EMOTIVO e RELAZIONALE.**

La **mente** di un atleta deve essere un rasoio affilato, e deve conoscere le strategie relative alla propria disciplina. Esistono vari tipi di performance sportiva, da quelle che durano pochi secondi (come nei tuffi), a quelle che durano molte ore (come ultra-maratone e triathlon), da quelle individuali a quelle di squadra, e da quelle che prevedono uno scontro (esempio la scherma o la boxe) o un confronto solo con se stessi (esempio il sollevamento pesi). Le strategie mentali devono tenere conto di questi aspetti peculiari della disciplina e del singolo atleta.

Poi c'è la **performance emotiva**, diversa da quella mentale: un atleta deve essere pronto a reazioni emotive proprie, dei propri compagni di squadra e dei propri avversari, e deve sapersi gestire e riequilibrare emotivamente.

Infine c'è la **performance relazionale**: un atleta deve sapersi relazionare al proprio team, ai propri compagni nel caso degli sport di squadra, ai propri tifosi, ai propri manager e parenti, e anche con i media.

Nello sport tutto influenza la performance e un Coach Sportivo deve conoscere tutti questi aspetti e queste dinamiche.

L'obiettivo del corso è specializzarsi nell'applicazione del Coaching ai contesti sportivi, professionistici e dilettantistici, di squadra e individuali, agonistici e non.

Scopriremo le principali "trappole" e "auto-sabotaggi" in cui spesso cadono gli atleti, le squadre, gli allenatori, le organizzazioni sportive e i mental coach stessi.

Il corso di Sport Coaching fornisce strumenti, tecniche, protocolli, modulistica, casistica ed esperienze che permettono di proporsi come Coach Sportivi di alto profilo.

“Lo sport va a cercare la paura per dominarla,  
la fatica per trionfarne, la difficoltà per vincerla.”

Pierre de Coubertin





## OBIETTIVI DEL CORSO

- Imparare ad applicare il Coaching a varie discipline sportive
- Apprendere i principali protocolli di Performance Coaching Sportivo
- Imparare ad inserirsi e a cooperare con i team di supporto agli atleti

## PROGRAMMA

### DIDATTICO

- Tipologie di performance
- Progettare lo Sport Coaching
- Coaching Individuale
- Team Coaching
- Tecniche di SPORT Coaching
- Strumenti di SPORT Coaching
- Protocolli di SPORT Coaching
- Lo stato di FLOW
- Performance Mentale
- Performance Emotiva
- Performance Relazionale
- Peak Performance
- Endurance Performance
- Relazione Coach / Atleta
- Relazione Coach / Squadra
- Relazione Coach / Supporter  
(Dirigenza, Allenatore,  
Preparatori, Familiari, etc...)
- Sport Coaching Giovanile
- Resistenze Individuali
- Resistenze Organizzative



## METODOLOGIE

### DIDATTICHE

- Formazione frontale  
(con slides e dispense)
- Esercitazioni Esperienziali
- Esercitazioni Interattive
- Esercitazioni di Gruppo
- Esercitazioni con Video
- Esercitazioni in plenaria
- Esercitazioni con supervisione
- History Case
- TEST di apprendimento



# FYM - Scuola di SPORT COACHING

## Corso residenziale e intensivo di COACHING SPORTIVO

**DURATA** - Il corso (residenziale) ha una durata di tre giorni, (30 ore effettive):

- 1° giorno: ore 10:00 - 23:00
- 2° giorno: ore 07:00 - 23:00
- 3° giorno: ore 07:00 - 17:00

**QUOTA D'ISCRIZIONE** 790 € + IVA 22% (Totale 963,80 €)

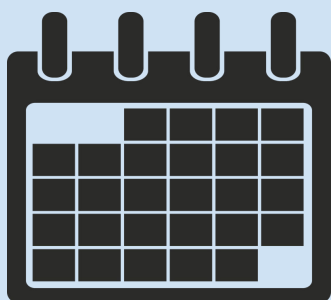
**La quota d'iscrizione include:**

- seminario residenziale di tre giornate (30 ore effettive di formazione);
- materiale didattico in formato cartaceo e digitale;
- accesso all'area riservata di esercitazione on-line post-formazione;
- attestato di frequenza (con le ore di presenza effettiva);
- rifrequenza gratuita del corso nelle edizioni successive.

**Il seminario è parte della SCUOLA COACHING FYM (SPORT)**

### GARANZIE FYM

- **Rifrequenza Gratuita** (puoi rifrequentare il corso gratuitamente più volte);
- **Soddisfatti o Rimborsati** (se rinunci entro le prime 3 ore di corso del 1° giorno).



**PROSSIME  
DATE del  
CORSO**



**ISCRIZIONE  
ON LINE  
al CORSO**



**INFO sulla  
SCUOLA di  
COACHING**

AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE PER LA QUALITÀ ISO UNI EN ISO 9001:2015 - CERTIFICATO CSQA N. 42136  
AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE PER I SERVIZI DI FORMAZIONE UNI ISO 29990 - CERTIFICATO CSQA N. 42137



**FYM s.r.l. - FORMAZIONE, COACHING e CONSULENZA**

via Casilina, 379 ROMA 00176 - P.Iva: IT11145681000 - Iscrizione REA: RM 1282083

N. Verde **800.14.87.37** - Web: [www.fym.it](http://www.fym.it) - Email: [info@fym.it](mailto:info@fym.it)

**O TI FORMI, O TI FERMI!**