

NEURO PERFORMANCE COACHING.

DI SANDRO CORAPI



SANDROCORAPI
THE MENTAL COACH

CHE COS'È?



Il neuro performance coaching è un innovativo modello di coaching per gli atleti, ideato da Sandro Corapi insieme ad un team di esperti della performance del movimento fisico.

Con questo protocollo lo sportivo viene supportato a 360° nell'accrescimento delle proprie performance mentali, fisiche e tecniche dello sport specifico. Saranno dunque le potenzialità latenti dall'atleta a uscire fuori, con conseguenti grandi risultati. La matrice di protocollo che lavora sugli aspetti prettamente fisici tramite la riprogrammazione neurale di alcuni movimenti, che in questo modello prende il nome di Link Neuro Atletico (NAT), è già utilizzata da campioni del calcio, come il difensore centrale dell'Arsenal Mertesacker, e del basket, come Stephen Curry, considerato il miglior tiratore della storia dell'NBA.

Nell'ambito operativo del Neuro Performance Coaching il Link Neuro Atletico rappresenta un concetto di allenamento "integrato" adattato costantemente alle circostanze individuali e "sport specifiche" dell'atleta. Il nostro metodo infatti, opera sulle fondamenta neurologiche dell'individuo e quindi è assolutamente personalizzato.

Per noi l'abilità di preparare in modo "sano" un atleta cosicchè possa performare al meglio è la base di ogni allenamento efficace oltre che efficiente. Poiché ambiamo a sviluppare il pieno potenziale di ogni individuo il nostro obiettivo costante è quello di permettergli di restare libero da infortuni, unica condizione, questa, per poter lavorare migliorando e quindi ambire a raggiungere prestazioni elevate. Sandro Corapi ha deciso di creare questo nuovo modello partendo dal concetto base su cui ha costruito la sua carriera e la sua professione di Mental Coach: Sono il lavoro e l'allenamento costante della nostra mente a fare la differenza e a produrre grandi risultati! Un concetto che ha grandi fondamenta scientifiche e il neuro performance coaching ne è la massima espressione. In sintesi, questa è la nuova frontiera della performance fisica, tecnica e mentale. Molti campioni dello sport hanno avuto il privilegio di lavorare sulle proprie potenzialità e sul raggiungimento dei loro obiettivi grazie a percorsi di mental coaching tradizionali, ma l'inserimento di questo nuovo modello sta riscontrando tra gli sportivi un notevole successo.

COME VIENE SEGUITO L'ATLETA?

Per ogni singolo atleta ci occupiamo di far seguire il protocollo tecnico/fisico e mentale con la creazione delle condizioni interiori, utilizzando dei modelli da noi ideati.

Questo passa attraverso il controllo e la verifica dei quattro passaggi chiave, affinché un'abitudine mentale, fisica e tecnica passi dall'incompetenza inconsapevole alla competenza inconsapevole.



COSA SI FA?

MENTAL COACHING > RI-MAPPATURA NEURALE > INTERVENTO FISICO > MENTAL COACHING

Nel protocollo ogni fase descritta prevede l'esistenza della macro-fase fondamentale, quella del Mental Coaching. Non è corretto difatti chiamarla fase, perché alla base del percorso vi è proprio l'allenamento mentale, senza il quale viene meno tutto il modello del neuro performance coaching.

1. Nella prima fase chiamata Ri-mappatura Neurale, l'atleta si sottopone a dei semplici test: ad esempio test sulla camminata standard (GAIT) e con dual task, test sensitivi, test sulla funzionalità del cervelletto (accuratezza, bilanciamento, coordinazione), test visivi di base, test sui muscoli. Questo serve a rilevare la condizione delle diverse "mappe" che compongono il GPS neurale dell'atleta.

2. Nella seconda fase chiamata Intervento Fisico, sono previste tre sotto-fasi:

-Prima fase: *esercizi sulla respirazione (valutazione del tipo di respirazione, intervento per rinforzare la capacità respiratoria), sulla vista, sull'apparato vestibolare (esercizi che coinvolgono movimento testa-occhi), sulla posizione e movimento del corpo nello spazio e sulla mobilità delle articolazioni.*

-Seconda fase specifica: *esercizi mirati con intervento su una particolare area genetica dell'atleta.*

-Terza fase dello sport specifico: *trasferimento dei meccanismi di base nei movimenti dello sport specifico.*

E ancora **Mental Coaching!**

A COSA SI TENDE?

Tendiamo alla migliore performance del movimento e della mente, gli atleti sono dotati del miglior software di movimento che risiede nel cervello.

Il sistema nervoso centrale elabora, valuta e integra i segnali di input provenienti dal sistema periferico, nello specifico dai tre grandi sistemi: vestibolare, visivo e propriocettivo. Questo determina degli output motori qualitativi con prestazioni di alto livello.

L'atleta prenderà piena coscienza della forza della sua mente. Questo farà tendere al raggiungimento degli obiettivi inizialmente individuati.

DUNQUE..

UN PROGRAMMA UNICO NEL SUO GENERE

Attraverso esercizi mentali e fisici coordinati scientificamente, gli atleti saranno in grado di acquisire giorno dopo giorno una migliore capacità di reazione alle situazioni imposte dal proprio sport, appropriandosi di una coscienza mentale e corporea, diventando più forti, più veloci, più agili e pienamente consapevoli delle loro potenzialità e della loro possibilità di raggiungere risultati di altissimo livello.

Sono tre le principali aree di intervento:

- **L'ALLENAMENTO MENTALE E FISICO**
- **LA PREVENZIONE**
- **LA RIABILITAZIONE.**

Queste si integrano completamente con tutte le attività dei vari staff della società sportiva di appartenenza dell'atleta e puntano ad un unico obiettivo, quello di

**PORTARE L'ATLETA AD OTTENERE DELLE PERFORMANCE
MAI RAGGIUNTE PRIMA.**



Grazie.

GVC ITALIA SRL
Via degli Olmetti, 39E
00060 - Formello
RM P.I C.F. 09103451002
www.sandrocorapi.it
www.enthusia.it



SANDROCORAPI
THE MENTAL COACH