


JOE SANTANGELO
MAESTRO
 TEAM: Fight Club Karate
 QUALIFICA: Maestro
 SPECIALITÀ: Kickboxing VI Dan



**OFFICIAL
ANNOUNCEMENT**

JOE SANTANGELO NATIONAL KICKBOXING


TEAM – SPORT MENTAL COACH



[Home](#)
[Affiliazione](#)
[Settori](#)
[Albo Cinture Nere](#)
[Regolamenti](#)
[Classifiche](#)
[News](#)
[Eventi](#)
[Gallery](#)
[Contatti](#)
[Privacy Policy](#)

SETTORE MENTAL COACHING

Responsabile Nazionale Settore: Maestro Joe Santangelo



Sport Mental Coaching è una locuzione anglosassone che definisce una disciplina psicodinamica che si è oramai affermata anche in Europa, negli ultimi 20 anni. In particolare significa *Allenatore Sportivo della Mente*. In chiave sintetica lo **SMC** è un processo di relazione volto a ottimizzare e massimizzare la prestazione dell'Atleta, fornendogli la consapevolezza, la competenza e le capacità di gestione di specifici fattori che determinano la Performance d'Eccellenza (*Peak-Performance*).

I Mental Coach sono esperti nel campo della psicologia dello sport e della performance. In altre parole sono professionisti che comprendono come il processo decisionale, le credenze, le immagini, le emozioni e i sentimenti influenzino e siano influenzati dagli atti di prestazione, nonché dagli esiti della competizione stessa.

L'ambito di applicazione dello **SMC**, intuitivamente, è molto variegato: è uno strumento di *empowerment* di atleti professionisti/semi-professionisti che praticano discipline sportive individuali e collettive (team), situazionali e di routine/endurance, a corpo libero e non (strumenti/motori/armi sportive). Ogni disciplina sportiva che presenti un ambito competitivo (agonismo), in definitiva, può trarre enormi vantaggi dall'attività di **Sport Mental Coaching**, perché l'assetto mentale dell'Atleta è sempre lo stesso. In particolare il Coaching definisce questo aspetto in termini di **Sport Mindset**, ovvero *Assetto Mentale dell'Atleta*, quell'elemento completamente avulso dalle funzionalità del corpo (*capacità coordinative e condizionali*), dalle abilità motorie e dalle capacità tecniche, che pur influenza radicalmente la performance e l'esito di una competizione.

Lo **Sport Mental Coach**, dunque, agisce proprio sullo **Sport Mindset**, individua le aree di fragilità (*rafforzandole*) e le aree di forza (*incrementandole*), esplora e approfondisce le cause di vulnerabilità interna del *Coachee* (l'Atleta) e sviluppa una strategia per neutralizzarle, raccomanda al *Coachee* le modalità per ingaggiare una lotta severa con l'*Aversario Interno* e sconfiggerlo, evidenzia e stigmatizza le credenze limitanti e le sostituisce con convinzioni potenzianti, educa il *Coachee* ad alimentare la motivazione caratteristica, l'ambizione e la proattività e, intuitivamente, sblocca il suo talento intrinseco, finalizzandolo alla performance di picco (*Peak-Performance*).

Ogni atto di prestazione umana richiede che un individuo sia in grado di integrare, in modo efficiente (*energia*) ed efficace (*risultato*) una speciale combinazione di forma fisica, competenza tecnica, strategia tattica e abilità psicologiche.

Un comune malinteso è che gli allenatori mentali siano degli psicologi – un professionista che lavora per neutralizzare/risolvere un problema psicologico, che *interferisce con il raggiungimento delle prestazioni*. La verità è che pochissimi Sport Mental Coach presentano questa competenza. È piuttosto da intendersi come una guida, un facilitatore nel raggiungimento di obiettivi e risultati, così nello sport come nella vita di tutti i giorni.

Ciò detto, è altrettanto intuitivo che lo **Sport Mental Coach** è un professionista certificato che padroneggia molteplici aree formative attinenti alla tecnica sportiva, alla psicodinamica, alla psicomotricità, alla psicologia dello sport, alla fenomenologia delle motivazioni/pulsioni/emozioni. Deve essere, in definitiva, abilitato all'esercizio del **Mental Coaching**, in termini di erogazione di servizi di consulenza alla persona.