

Percorso di Coaching Sportivo

Obiettivi:

- ❖ miglioramento della prestazione sportiva e della connessione corpo-mente-ambiente
- ❖ incremento del benessere psicologico del binomio durante l'allenamento e gare

Fasi del percorso:

- 1) analisi ed identificazione dei punti di forza ed aree di miglioramento del binomio
- 2) definizione di obiettivi sport-specifici tesi al raggiungimento della prestazione di eccellenza
- 3) elaborazione di strategie "personalizzate" di problem solving sport-specifico
- 4) verifica dei risultati ottenuti
- 5) mantenimento delle capacità acquisite

Tempi:

- durata percorso: massimo 5 mesi (metà gennaio – metà maggio 2010)
- numero: 12/15 incontri
(di cui 6 con cavallo – 3 volte per due giorni consecutivi)
- frequenza: 3 incontri al mese
- durata: 1 h per gli incontri solo individuali
oppure 40 min di osservazione netta in campo + 30 min di colloquio
(solo in alcune fasi del percorso)
- fasce orarie: mattutina e/o pomeridiana
- giorni della settimana: mercoledì e/o giovedì

Iscrizioni:

- **inviare al Centro il modulo di iscrizione e curriculum sportivo entro il 23 dicembre '09** (link modulo di iscrizione)
- le iscrizioni vengono valutate in base al curriculum sportivo ed accettate in ordine cronologico fino ad esaurimento posti
- entro il 31 dicembre c.a verrà confermata l'iscrizione telefonicamente o via e-mail
- in caso il cavaliere sia minorenne è necessario il consenso informato per il trattamento dei dati firmato da entrambi i genitori (link modulo consenso informato)

sono ammessi cavalieri di età non inferiore ai 15 anni che svolgono discipline equestri individuali olimpiche e non olimpiche.

Sede dell'attività:

Centro Internazionale del Cavallo
c.na Rubbianetta – parco regionale "La Mandria"
Druento (TO) – www.centrointernazionaledelcavallo.it

Quota di iscrizione: 880,00€

IBAN: Banca Unicredit

IT 11 P 02008 30460 000040731350

- 1° rata 220,00 (entro l'11 gennaio 2010)
- 2° rata 220,00 (entro il 1 febbraio 2010)
- 3° rata 220,00 (entro il 29 marzo 2010)
- 4° rata 220,00 (entro il 26 aprile 2010)

che comprende:

- il percorso di coaching con la dott.ssa Vallarin (12/15 incontri)
- report della fase di analisi e piano di azione strategico
- report di verifica e mantenimento
- box e una lettiera presso il Centro
- uso delle strutture del Centro:
 - maneggio coperto e tensostruttura
 - pista in sabbia di 1600 mt
 - 2 campi in erba (200x120),
 - 2 campi in sabbia (180x80 e 100x80)
- uso della foresteria (stanza riscaldata con bagno)
- uso dello studio per i colloqui individuali

Durante le parti esperienziali sul campo, unitamente all'istruttore, è prevista la compresenza dell'istruttore al fine di lavorare in maniera congiunta nel rispetto delle specifiche competenze.

Contatti:

per info sul percorso Dott.ssa Monica Vallarin (Psicologa dello sport – SFERA Certified Coach) cell. 339/8578109
monica.vallarin@libero.it

per iscrizioni e logistica Francesca Bisacco (Centro del Cavallo) tel. 011/9940000
g.bisacco@libero.it

Dottoressa Monica Vallarin

Psicologa dello sport, si occupa di coaching sportivo.

Ex primatista ed olimpionica di nuoto collabora con la Federazione Italiana Nuoto in qualità di docente regionale dal 1999 e da allora si occupa di preparazione mentale con atleti di discipline individuali, di squadra e relativi staff.

Da anni promuove incontri divulgativi sui temi fondamentali dell'agonismo e delle loro connessioni psicopedagogiche con il processo di crescita evolutiva.

Dal 2008 è membro della commissione di psicologia dello sport dell'Ordine degli Psicologi del Piemonte.