

Articolo pubblicato a maggio 2014 sulla rivista on line BYOU MAG a pag. 74, "Mental Coaching Sportivo".

Per info: info@totilicata.it <http://t.co/1QAKMJpyQN>

Mental Coaching Sportivo

Il ruolo del Mental coach per persone, atleti, squadre, non è e non può essere legato solo ed unicamente al lavoro sulla mente e sull'emozione. E' un incontro con persone con un proprio equilibrio bio-psico-fisico, più o meno armonico, che va conosciuto e rispettato, prima di essere modificato.

La mia esperienza riguarda, in modo particolare, lo sviluppo della persona-atleta in varie discipline sportive. Poco importa se si tratta di rugby, golf, twirling o double trap.

Ritengo sempre fondamentale operare in affiancamento con il coach o allenatore/trice della squadra o del campione-atleta. Perché? Perché il coach è colui che molto spesso allena il *sapere* ed il *saper fare*. Fa capire le regole del gioco, addestra gli atleti e la squadra con tattiche e strategie.

Il mio intervento, invece, si inserisce nella costruzione del *saper essere*, modificando completamente il risultato, rendendo totalmente efficace ed efficiente tutto il lavoro fatto in precedenza, favorendo l'emersione e la risoluzione di incomprensioni e difficoltà che possono rappresentare degli ostacoli tra l'atleta e il risultato desiderato ma non raggiunto pienamente.

L'ascolto totale (empatico-emozionale-interiore), l'osservazione e la comprensione della persona-atleta, dei suoi bisogni specifici, mi permettono di costruire, o meglio, di ***cucire su misura***, ciò che serve.

A volte è solo mancanza di lucidità mentale: il corpo risponde ma la mente non lo accompagna e quindi l'errore è di casa. A volte è la mancanza della visione di campo, del posizionamento o, banalmente, della reale voglia di allenarsi a vincere.

Spesso devo intervenire per far comprendere, attraverso tecniche psicomotorie e ancoraggi interiori, cosa voglia dire essere coordinati con se stessi e con ogni cellula del proprio corpo affinché tutto si attivi in un'unica direzione.

Se si vuole essere campioni bisogna volerlo e dimostrarlo innanzitutto a se stessi. Solo dopo, quando la scossa interiore è stata attivata, si potrà raggiungere la meta desiderata rendendola reale e tangibile. A quel punto avremo davanti ai nostri occhi dei campioni pronti a scendere in campo in modo così evidente che un attento osservatore sarà facilmente in grado di capire chi vincerà quella partita.

Il vero campione è colui che facendo battere all'unisono passione, impegno, fatica, strategie e cuore ha già vinto con se stesso e, ormai consapevole della sua voglia di vincere, potrà diventare un numero 1!

Salvatore Toti Licata - "Sono il Sarto delle Relazioni"

Laureato in sociologia, specializzato in criminologia con master di 1° livello e come formatore con scuola di formazione formatori. Classe 1963, con oltre vent'anni di esperienza accumulata nel mondo della gestione e organizzazione delle risorse umane, consulenza aziendale e formazione psico-sociale. Esercita attività didattica dall'A.A. 2001 presso l'Università Milano-Bicocca. Le competenze metodologiche, tecniche ed operative sono il patrimonio che mette a disposizione dei Clienti attraverso la capacità di relazionarsi anche in contesti complessi, con il fine di comprendere ed operare per la soluzione dei reali



bisogni e lo sviluppo del capitale umano, delle persone, delle organizzazioni e del fatturato.

Offre consulenza per Aziende ed Imprese per la gestione e organizzazione delle risorse umane, lo sviluppo, la comunicazione strategica, il Coaching Sistemico per la Gestione d'Azienda (Coaching Sport, Life, Business), lavorando su obiettivi pratici ed esistenziali nel rispetto dei valori aziendali. Esperto di Management Coaching, crea concrete sinergie operative per sviluppare equilibrio, ordine ed armonia fra vita lavorativa e personale, per incrementare i risultati aziendali e/o sportivi e la qualità della vita. È autore di articoli su riviste nazionali, quotidiani e libri. www.totilicata.it

