

## PROGETTO "RUVO DI PUGLIA"

Il progetto "Ruvo di Puglia" nasce dall'intenzione di facilitare il processo di crescita della squadra di basket, di incentivarne la consapevolezza e quindi migliorarne le prestazioni.

Si impegna a creare le condizioni ideali affinché la squadra possa dare il meglio e a seguirne i riscontri pratici fino al raggiungimento del traguardo stabilito.

La chiave è l'allineamento mente/corpo del giocatore, si tratta cioè di riuscire a far giocare i singoli con il corpo e con la mente insieme, verso l'obiettivo comune alla squadra. Usando una metafora: un atleta che corre i cento metri pensando con tutte le sue energie a raggiungere il traguardo, registrerà un tempo indubbiamente migliore di un'altro che corre guardando l'obiettivo ma con l'attenzione mentale altrove.

Lo scopo è quello di "sincronizzare" il singolo giocatore e la squadra su un unico tempo/percorso verso l'obiettivo precedentemente stabilito con i vertici della società sportiva stessa.

La prima tappa consiste quindi nello studio e nella definizione accurata di un obiettivo condiviso e nella pianificazione di una strategia funzionale per il raggiungimento dello stesso.

Il percorso formativo si sviluppa attraverso una modalità principale:

### **Incontri individuali e di gruppo con i giocatori,**

si tratta di un intervento di coaching e formazione vera e propria che ha lo scopo di allineare ciascuna persona e la squadra nel suo insieme, all'obiettivo stabilito.

Saranno toccate tutte le aree di influenza: spirito di appartenenza, identità, valori/convinzioni, capacità, comportamenti e ambiente.

# TimeLight®

*Supporto motivazionale e strategico nello sviluppo del potenziale umano*

Questa modalità prevede la possibilità di incontri anche con i vertici della società stessa al fine di creare un movimento omogeneo del team per intero verso gli obiettivi, mantenere un'unica direzione di crescita e costruire un allineamento nel sistema di linguaggio e comportamenti di tutti.

**I punti fondamentali del progetto (riguardanti sia i vertici che il gruppo di lavoro) sono:**

1. Costruzione di un impostazione mentale e orientamento consapevole e inconsapevole del singolo e della squadra, al raggiungimento dell'obiettivo.
2. Apprendimento tecniche per l'utilizzo delle proprie risorse mentali e fisiche al fine della migliore prestazione sportiva.
3. Allineamento delle quattro sfere di influenza: mentale, fisica, energetica ed emotiva alla miglior performance.
4. Tecniche di centratura per prendere decisioni difficili in tempi ridotti, per la gestione del proprio stato emotivo, la gestione dello stress e per ritrovare la concentrazione.
5. EFT tecnica per il superamento di situazioni difficili e traumi (mentali ed emotivi) capaci di compromettere la performance del giocatore.
6. Apprendimento tecniche di comunicazione efficace, per favorire una migliore comunicazione ai singoli e alla squadra (questo punto è pensato in particolare per l'allenatore e i vertici della squadra) .

## **Costi e Modalità:**

Il programma incontri si svolgerà presso la Vostra sede di allenamento a Ruvo di Puglia.

Gli incontri avranno cadenza mensile e comunque dovranno esser da me calibrati nella periodicità a seconda delle necessità dei giocatori e del momento attraversato dalla squadra. Il mio accompagnamento coprirà comunque l'intera stagione compresa tra agosto e aprile inclusi.

---

TimeLight® sas di Chiara Pardini - via Sassaia, 200 Piano di Mommio (LU)

Tel. e Fax 0584.36.31.32 - Mobile +39.338.71.67.676

**www.timelight.it** - info@timelight.it

# TimeLight®

*Supporto motivazionale e strategico nello sviluppo del potenziale umano*

Il compenso forfetario richiesto viene calcolato sulla base dell'obiettivo "play off" nel campionato di A dilettanti e corrisponde a euro \*\*\*\*\* netti;

la quota di euro \*\*\*\*\* viene aggiunta per ogni mese in più di lavoro.

In aggiunta i premi seguenti:

- il 5% in più sull'intero del mio compenso, al raggiungimento delle semifinali
- un ulteriore 5% in più al raggiungimento delle finali

Non sono compresi i costi di vitto e alloggio per l'intera stagione. Rimangono esclusi anche i costi per trasferte e relativi alloggi supplementari.

E' compreso nella quota un servizio di consulenza telefonica o mail. Sono compresi i costi di trasferimento presso la Vostra sede.

Il progetto "Ruvo di Puglia" è pensato per i giocatori e i vertici della società, ma si potrà estendere come servizio di coaching agli altri componenti del team, su richiesta e senza spese aggiuntive, al fine di creare un ambiente migliore intorno alla squadra.



Chiara Pardini

Piano di Mommio li, 22 agosto 2009

---

TimeLight® sas di Chiara Pardini - via Sassaia, 200 Piano di Mommio (LU)

Tel. e Fax 0584.36.31.32 - Mobile +39.338.71.67.676

**www.timelight.it** - info@timelight.it