

SSPI™ SKI JUNIOR

Supervisione Strategica della Performance - giovani sciatori

2 incontri/mese | 60 minuti | online | percorso consigliato: 6 mesi

IL PROGETTO. Seguire il giovane atleta per tutta la stagione con una persona di riferimento che osserva il sistema nel suo insieme: atleta, allenatore, famiglia, scuola, gruppo, preparazione e recupero. Senza sostituirsi al tecnico: l'obiettivo è aiutare il ragazzo a comprendere, utilizzare e trasformare meglio in prestazione le indicazioni ricevute.

COSA ALLENIAMO

- Concentrazione e gestione dell'attenzione prima e durante allenamento e gara.
- Errore, pressione e ripartenza: imparare a leggere ciò che accade senza bloccarsi.
- Respirazione, rilassamento e routine per regolare attivazione ed energia.
- Percezione del gesto tecnico: collegare sensazioni, movimento e indicazioni dell'allenatore.
- Obiettivi, motivazione e sogni: trasformarli in direzione, scelte e comportamenti concreti.
- Recupero e abitudini: sonno, organizzazione, preparazione atletica e attività complementari.
- Scuola, gruppo e socializzazione: gestire impegni, relazioni e crescita personale insieme allo sport.

UN SISTEMA INTEGRATO

Il supervisore tiene il filo tra prestazione, preparazione atletica, recupero, comunicazione atleta-allenatore, famiglia e vita quotidiana. Quando utile, si confronta con genitori e tecnico per rendere il percorso coerente e leggibile per il ragazzo.

COME FUNZIONA

- 1 MAPPA INIZIALE DELL'ATLETA**
Obiettivi, desideri, pressioni, abitudini, scuola, rapporto con allenatore e gruppo, punti di forza e aree da costruire.
- 2 UN INCONTRO OGNI 15 GIORNI**
60 minuti dedicati a ciò che sta accadendo realmente nella stagione: allenamenti, gare, tecnica, comunicazione e scelte.
- 3 PERFORMANCE BOOK**
Entro 48-72 ore il ragazzo riceve una sintesi operativa dell'incontro, con punti chiave, strumenti ed eventuali compiti. Incontro dopo incontro costruisce il proprio book personale.
- 4 FAMIGLIA E ALLENATORE**
Quando utile e concordato, il percorso prevede un confronto con i genitori e con il tecnico, senza interferire con i rispettivi ruoli.

QUOTA PERCORSO SKI JUNIOR

€ 100 per incontro
€ 200/mese - 2 incontri

La quota comprende il lavoro diretto, la preparazione dell'incontro e la produzione del materiale post-incontro/Performance Book. Eventuale videoanalisi collegata al percorso.

“Non prepariamo soltanto la prossima gara. Costruiamo l’atleta che saprà affrontare anche quelle successive.”

Alessandro Schiasselloni

Medical Coach® | Mental Coach | Preparatore Atletico | Chinesiologo Tecnico Sportivo | ADHD Coach
Supervisore Strategico delle Performance Integrate | esperienza nello sport e nello sci alpino fino alla Coppa del Mondo

PORTALE SSPI www.supervisorestrategicoperformance.it

www.sportmentalist.it | www.alessandroschiasselloni.it