



**IMPROVE**

**YOUR**

**ENTRA IN CONTATTO  
CON TE STESSO  
E LIBERA IL TUO POTENZIALE**

**STATE OF MIND**

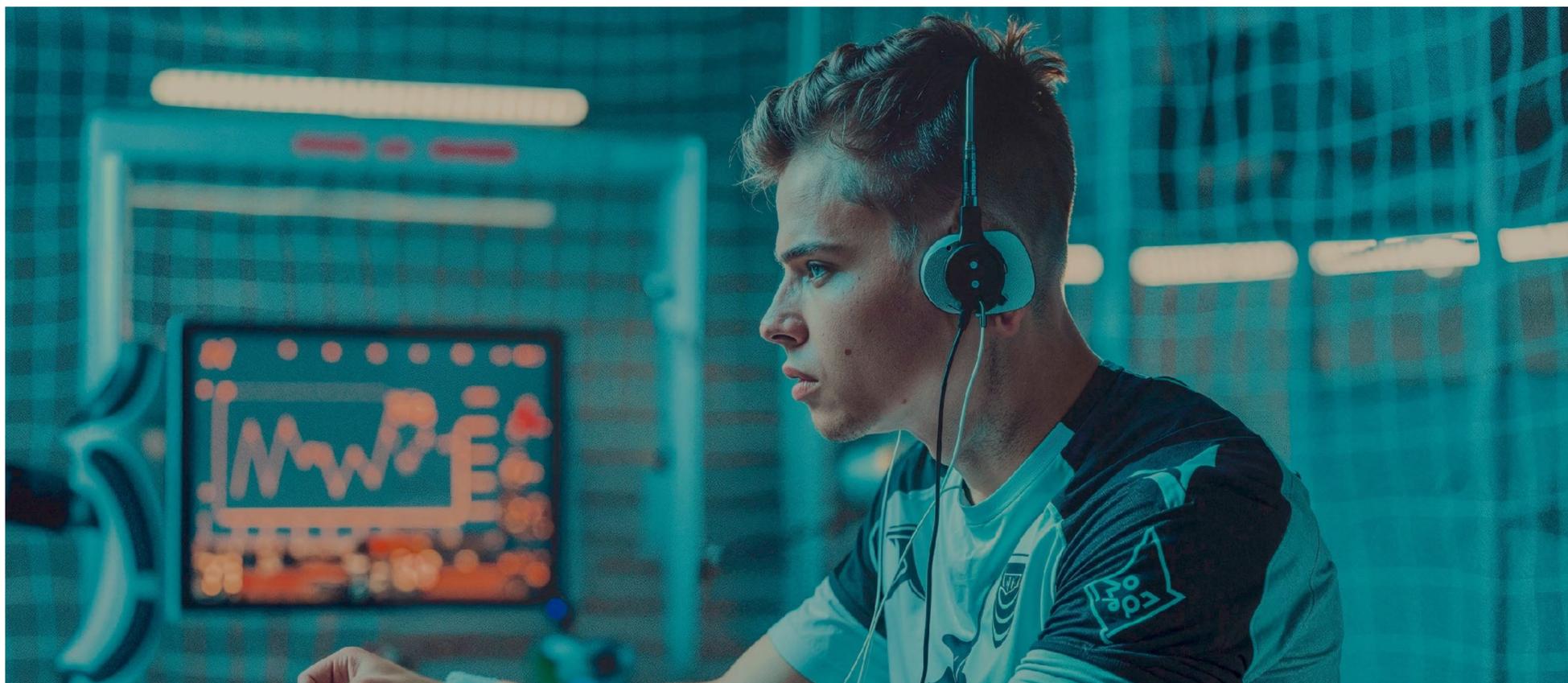
**REACH THE**

**TOP**

**ZENITH  
MIND WORK**

# ZENITH MIND WORK

Il termine "zenith" si riferisce al punto più alto nel cielo, direttamente sopra l'osservatore, usato metaforicamente per indicare il culmine o il livello più alto di una cosa. "Zenith", pertanto, sottolinea l'obiettivo del programma che è quello di portare gli atleti al massimo delle loro capacità mentali e prestazionali, attraverso un set professionale di Mind Work, un insieme di metodologie e strumenti già testati per il raggiungimento del picco delle performance individuali e di squadra.



Si tratta di un innovativo percorso specificamente sviluppato per il mondo del calcio professionistico e dilettantistico, perché integra i modelli ed i metodi della psicologia sportiva con teorie, metodologie e tecniche derivanti dagli ultimi progressi in diversi campi scientifici. Tra queste figurano gli studi sul campo morfogenetico, che esplorano l'influenza delle strutture e dei pattern nascosti nei processi biologici, ma anche le avanzate scoperte della neuropsicologia relative alla visualizzazione cerebrale ed al bio-feedback e tecniche con visori 3D per arricchire l'esperienza e migliorare l'efficacia del training, così come le funzioni dei neuroni specchio nel miglioramento delle capacità di imitazione e apprendimento, nonché le teorie sulla comunicazione interpersonale, derivanti dal prezioso lavoro della Scuola di Palo Alto e dai contributi della NLP. A questo background teorico ed ai relativi protocolli metodologici e applicativi, si affiancano le tecniche afferenti alla Mindfulness Orientata, alle Imagery Motorie ed al Training Autogeno.

Questo approccio multidisciplinare non solo rafforza le abilità tattico-tecniche (anche il gesto tecnico è espressione dell'intelligenza dell'atleta, quindi è subordinato all'espressione tattica del calciatore), ma promuove anche una profonda crescita personale e interpersonale, essenziale per il successo nel mondo del calcio moderno.

Questi strumenti sono combinati con una profonda comprensione delle evoluzioni tecniche del calcio moderno, come la ridefinizione dei ruoli in campo e la nuova attenzione alla relazione tra performance e interferenze.

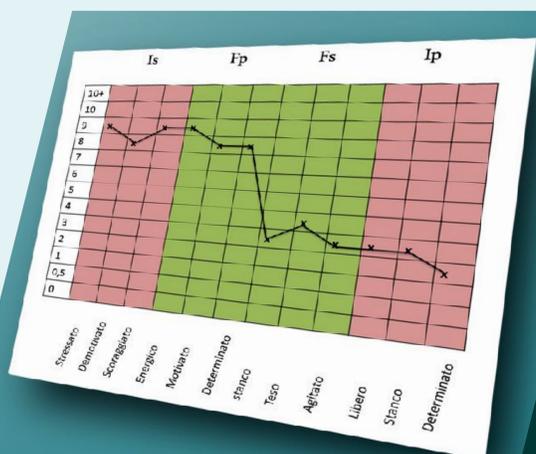
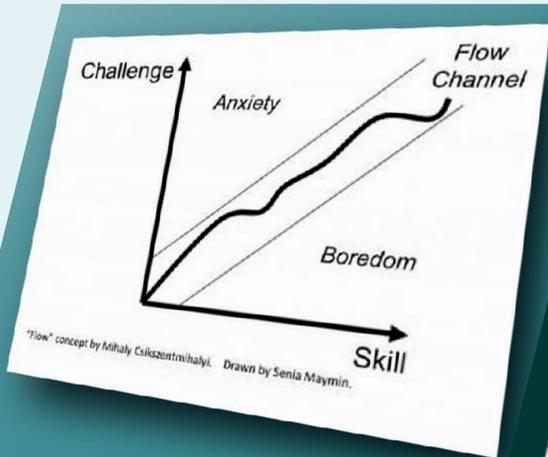
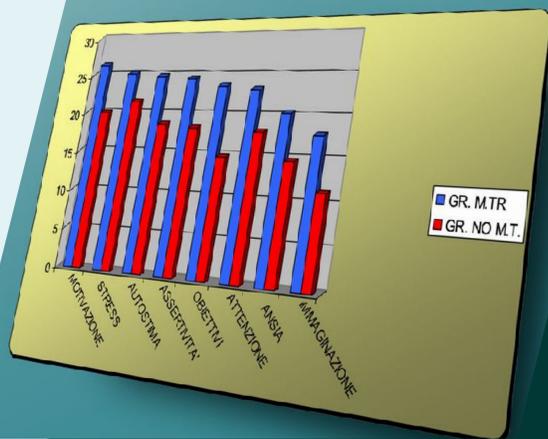
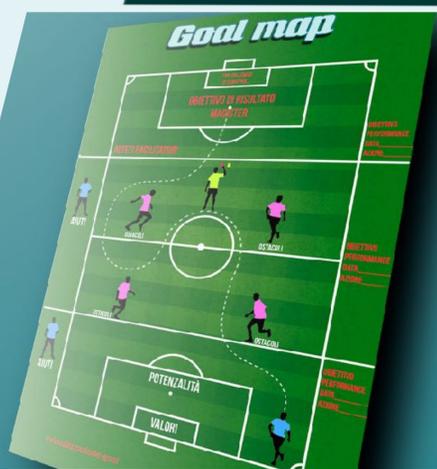
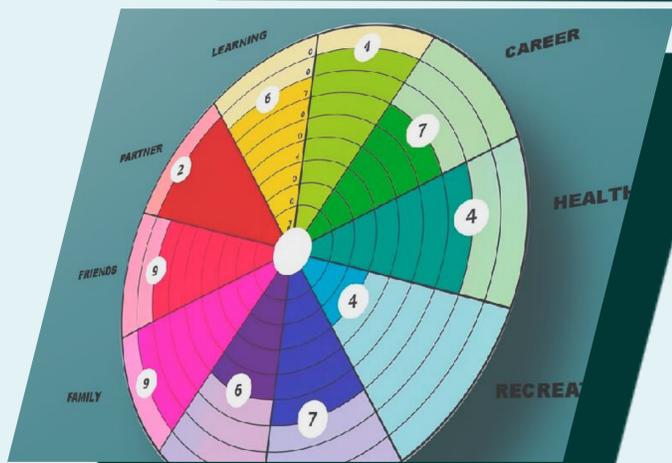
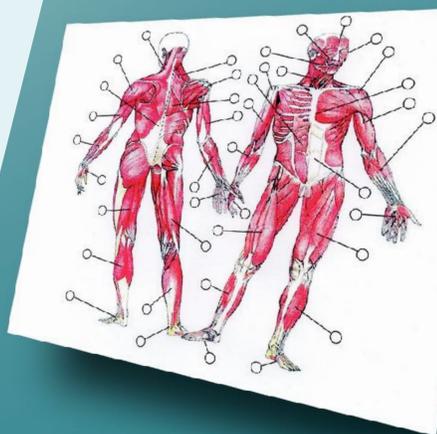
Come Tim Gallwey ha insegnato, la performance (P) è il risultato del potenziale (P) meno le interferenze (I):  $P=p-I$ . Questa formula, semplice ma potente, ci ricorda che le prestazioni non dipendono soltanto dalle abilità innate o dall'allenamento fisico, ma anche dalla capacità di ridurre o eliminare le interferenze che possono limitare l'espressione del vero potenziale di un atleta, consentendo così ai giocatori di raggiungere e mantenere la loro massima espressione di performance psico-fisica per tutta la durata della singola partita e dell'intera annata sportiva.

# TEAM CONNECTION WORK

## A CHI SI RIVOLGE

I principali destinatari del progetto sono i singoli calciatori, il team-squadra, gli allenatori ed i componenti dello staff





# MIND craft PRESETS

Un approccio  
multidimensionale

Il nostro programma di mental training è progettato per essere comprensivo e altamente personalizzato, integrando tecniche avanzate di psicologia sportiva, neuroscienze applicate e coaching motivazionale. Effettuiamo una valutazione dettagliata per identificare sia i punti di forza che le aree di miglioramento del giocatore, creando un percorso su misura che lo supporta nell'ottimizzare le sue prestazioni e nel raggiungere il suo massimo potenziale.

**NEW**

# TECHNOLOGY

Integrated mind-body feedback technology



Skin  
Conductance



Heart Rate  
Variability



Respiration



Temperature



# chi SIAMO

Il nostro team è un'eccellente fusione di competenze ed esperienze, progettata per offrire un approccio all'avanguardia nel mental-training sportivo.

Composto da psicoterapeuti, mental-coach sportivi, ex calciatori professionisti ed esperti di comunicazione, il nostro gruppo utilizza un'ampia gamma di tecniche e teorie per migliorare le prestazioni dei giocatori e delle squadre a tutti i livelli.



**Dott. Maurizio  
Tempestini**

Laureato in Psicologia clinica e di Comunità  
Abilitato alla professione di Psicologo e iscritto all'Albo degli Psicologi della Regione Toscana.  
Specializzato in Psicoterapia indirizzo Umanistico e Bioenergetico.  
Psicologo dello Sport e Socio Ordinario della FIPsiS (Federazione Italiana Psicologi dello Sport).  
Laureato in Pedagogia Indirizzo Psicologico.  
Formatore Senior, esperto per la progettazione corsi, analisi dei bisogni, docente di aula, tutor di aula sia per le aziende private che per le amministrazioni pubbliche.



**Dott.ssa  
Jessica Venturi**

Laureata in scienze e tecniche psicologiche, mental coach con specializzazione nel settore sport e business, creatrice di protocolli di mental training, problem solving e team building basati sullo studio del campo morfogenetico, esperta di tecniche di imagery tradizionale e derivante dagli studi antropologici con nativi americani e antiche tradizioni di lavoro interiore.

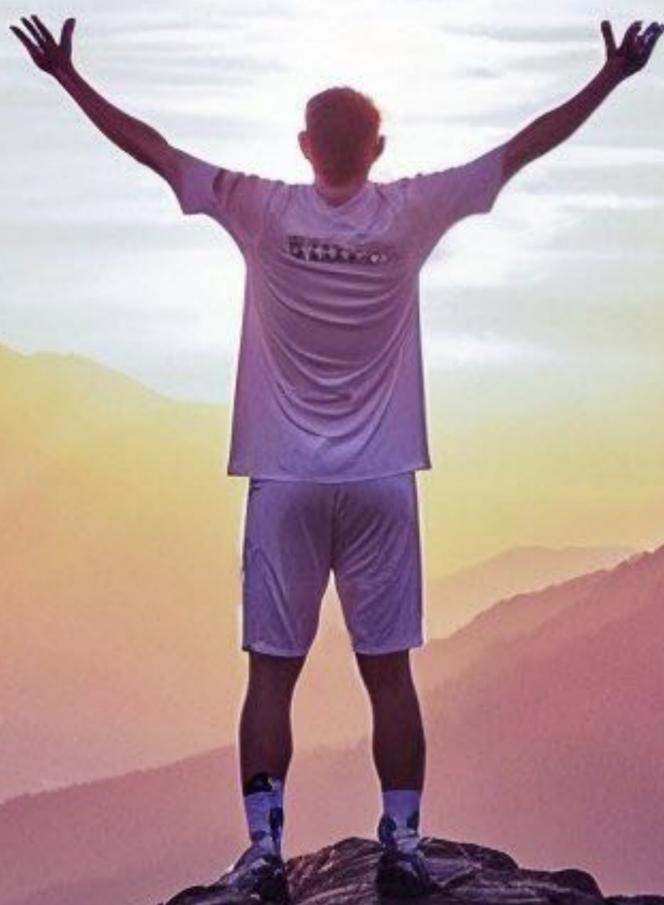
Il nostro approccio si distingue per la sua base scientifica e per l'adozione di tecniche all'avanguardia che integrano lo stato mentale ottimale con la prestazione fisica. Si tratta di un processo che non solo migliora le abilità tecniche e tattiche, ma anche la resilienza mentale, l'auto-stima, l'auto-efficacia e la connessione emotiva tra i membri del team. Offriamo inoltre formazione nel campo della comunicazione efficace, team-building, problem-solving e gestione del cambiamento, programmi di leadership, mediazione e risoluzione dei conflitti, nonché assistenza psicologica quando si renda necessario un intervento mirato per la risoluzione di problematiche tipiche del mondo dello sport, quali ad esempio ansia da prestazione, deficit motivazionale, comunicazione disfunzionale nel gruppo, recupero da un grave infortunio e successivo percorso di riatletizzazione.

Inoltre, consideriamo essenziale nel nostro programma l'adattamento alle singole esigenze dei giocatori e delle squadre, promuovendo una personalizzazione del training che è fondamentale per il successo.

Questo approccio olistico non solo aiuta i giocatori a sviluppare nuove competenze, ma fornisce anche gli strumenti per gestire efficacemente le dinamiche di squadra e le relazioni interpersonali, creando un ambiente coeso e motivato, essenziale per il successo nel calcio moderno.

L'obiettivo è chiaro: facilitare e sostenere la creazione di un ambiente in cui ogni componente (atleta, allenatore, componente dello staff, team nel suo insieme) possa prosperare, sviluppando non solo il sapere ed il saper fare, ma anche il saper essere, che include le risorse psicologiche e le competenze trasversali (di relazione) necessarie per affrontare e superare le esperienze (talvolta chiamate ostacoli) che possono emergere sia in campo che fuori dall'ambiente sportivo.

Ringraziandovi per la vostra attenzione rimaniamo a disposizione per ogni domanda o ulteriore chiarimento sul nostro innovativo programma.



## Contatti

Maurizio Tempestini  
328 0592860

Jessica Venturi  
339 5704661

[www.zenithmindwork.it](http://www.zenithmindwork.it)  
[info@zenithmindworks.it](mailto:info@zenithmindworks.it)