



## **Dott. Gianluca Casartelli – Preparatore Mentale**

**+39 3805086306/ [wglc@virgilio.it](mailto:wglc@virgilio.it)**

- Laureato in Psicologia Clinica
- Master in Psicologia dello Sport
- Specializzazione in Mindfulness

### FORMAZIONE post laurea

- Corso: Preparatore Mentale FIT di 2° Livello
- Corso: Preparatore Mentale FIT di 1° Livello
- Corso: Mental Coach , A. Castellani
- Corso: Coach , A. Castellani
- Corso: Per Monitori Tennis G+S (gioventu'+sport Bellinzona, Svizzera)

La consulenza e l'affiancamento psicologico mirano a migliorare il rapporto che il tennista sviluppa con la propria performance agonistica.

Gli incontri prevedono:

- Analisi della "Domanda" dell'atleta;
- Indagine anamnestica con finalità rivolta a conoscere il tipo di percorso che lo ha condotto ad oggi;
- Individuazione della problematica;
- Strutturazione dell'intervento;

Mi rivolgo a soggetti di tutte le età, che desiderino sia migliorare la performance agonistica, partendo dal superamento di problematiche individuate e circoscritte (si veda sotto), sia ai soggetti che desiderino rendere il percorso sportivo un'esperienza di **crescita** personale oltre che atletica, dato che le due crescite (personale e atletica) prescindono da ogni cosa, poggiano su fondamenta identiche, individuabili in specifiche qualità come ad esempio: Responsabilità; Determinazione; Resilienza; Rispetto; Gratitude; Umiltà; Integrità.

Di seguito, alcune delle problematiche maggiormente trattate:

- Ansia
- Attenzione
- Autoconsapevolezza/ Autoefficacia/ Autostima/ Fiducia di Sé
- Autodeterminazione
- Gestione emotiva (frustrazione, rabbia, negatività)
- Motivazione
- Processi autoregolativi
- Stress
- Burnout
- Approccio alla gara
- Gestione degli "spazi" di gioco
- Pianificazione degli obiettivi
- Rapporto con i Genitori/Allenatori
- Recupero post-infortunio

È possibile prenotare una consulenza Psicologica telefonicamente.

Segui le pagine:

**INSTAGRAM** "gianluca\_casartelli"



**FACEBOOK** "Gianluca Casartelli"