



PREPARAZIONE

Quello che farai domani in campo dipende da quello che fai oggi in allenamento

CHI E' CHI: DAVIDE MAMO

Da sempre sportivo, dopo il Liceo Classico mi sono laureato in **Psicologia** con una Tesi sullo Stress nel gioco del calcio. La passione per lo sport mi ha indotto ad approfondire le mie conoscenze scegliendo il Master in Psicologia dello Sport , che ho conseguito con un elaborato finale dedicato alla **promozione del talento** nelle società sportive giovanili.

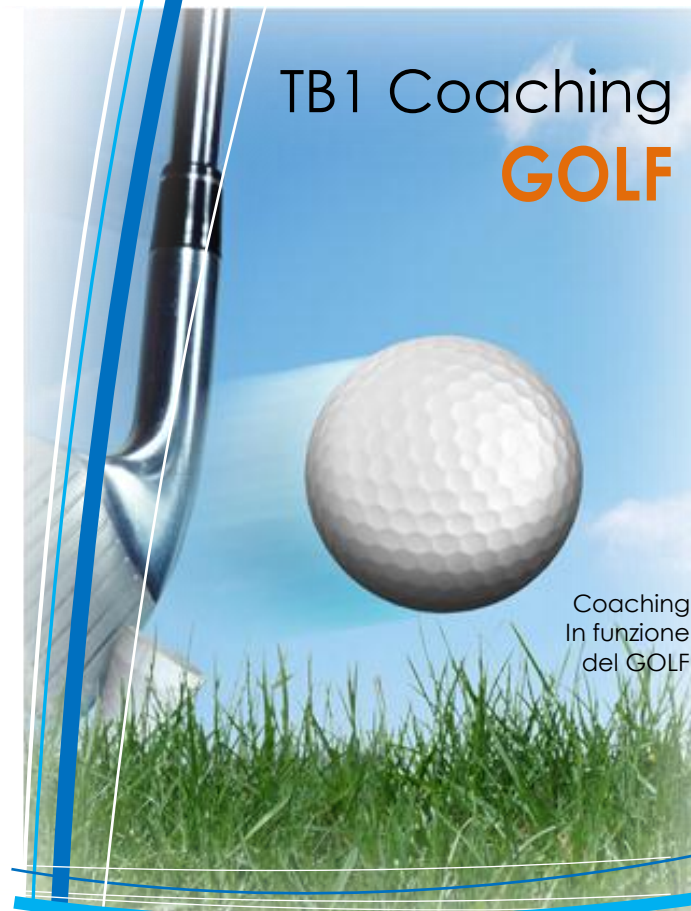
La mia professione si è poi sviluppata nell'attività di **consulenza** direzionale e di **coaching**, collaborando inoltre con società sportive, per un **affiancamento mentale** alle diverse figure coinvolte nella società e gestione della comunicazione.

Golfista, ho deciso di creare un percorso per golfisti: Professionisti e Amateur.



ToBeOne Coaching

Davide Mamo
info@tb1.it
[Http://www.tb1.it](http://www.tb1.it)



ToBeOne Coaching

Le opere d'arte presenti in questa brochure e utilizzate nei "Percorsi del Colore" sono state concesse in uso dal Maestro Alfredo Pieramati e non sono riutilizzabili e/o divulgabili.

PREPARAZIONE MENTALE: STIMOLO E RISORSA

Il golf si gioca per lo più su un percorso lungo una spanna.
Lo spazio compreso tra le tue orecchie.
(Bobby Jones)

Il golf è uno sport che richiede un impegno, in termini di tempo, elevato, ma gli esseri umani non riescono a mantenere la concentrazione continua per così tanto tempo; e a dire il vero nel golf non è neanche necessario: il giocatore deve essere concentrato dal momento in cui sceglie il bastone per effettuare il colpo a quando il colpo è stato effettuato. La sfida, a ben vedere, è il continuo on-off che la pratica del golf richiede.

Soluzioni innovative per il tuo gioco

NELLA TUA SACCA

- ✧ Resistenza
- ✧ Concentrazione
- ✧ Capacità decisionali
- ✧ Ascolto
- ✧ Pensiero astratto
- ✧ Assunzione del rischio calcolato
- ✧ Fiducia in sé stessi
- ✧ Visualizzazione
- ✧ Self talk
- ✧ Costanza

ARTE E COACHING: I COLORI DELLA MENTE

Con i "Percorsi del Colore", incontri tematici, offerti ai Golf Club, attraverso l'unione di **Arte e Preparazione Mentale** si facilita la comprensione e l'apprendimento delle tematiche importanti per la prestazione sul campo.

Gli incontri sono divisi in due fasi: **Mostra Artistica "Suggestiva"** con opere del Maestro Pieramati e successivo **Incontro di riflessione** sull'importanza delle Strategie Mentali, non solo nel golf.

MENTAL COACHING

I Percorsi di **Mental Coaching** offrono un affiancamento duraturo e personale per il giocatore.

Il focus è il miglioramento della **Persona**: renderla capace di gestirsi al meglio e reggere la pressione e lo stress della gara, delle relazioni e della vita.

Soluzioni innovative di coaching (**Coaching Sistemico**) studiate e derivate dalla **realtà Manageriale** permettono il raggiungimento di uno stile Personale ed efficace per affrontare la carriera Professionistica.

PERCORSI PERSONALIZZATI



Percorsi Personalizzati per il Professionista o per chi desidera diventarlo. Un affiancamento per la durata della stagione agonistica con un lavoro sistemico Mental Coach-Giocatore-Allenatore

INCONTRI TEMATICI



I Percorsi del Colore permettono di trattare la preparazione mentale, declinata secondo le esigenze del golf, in un modo stimolante attraverso l'affiancamento di mostre pittoriche e analisi delle emozioni.

AFFIANCAMENTO GOLF CLINIC



Affiancamento in campo pratica. Momento di incontro sulle tematiche della concentrazione, attenzione, visualizzazione. Affiancamento sul campo per verifica e messa in atto delle strategie di gestione personale.

ESPRIMI IL MEGLIO DI TE, PERCHE' E' GIA' DENTRO DI TE

