

Per la prima volta in assoluto

# Delta Sport

## le basi del movimento efficace

Il Movimento Arcaico applicato alla prestazione sportiva

*Corso riservato ad allenatori e insegnanti*  
*20 gennaio 2019 - Padova*

In anteprima assoluta Massimo Mondini presenta alcuni concetti innovativi nel mondo dello sport per il continuo miglioramento tecnico, per il potenziamento della motricità di base e per accelerare l'apprendimento a qualsiasi livello:

1. Come le abilità motorie innate migliorano la prestazione
2. Il metodo di osservazione, basato sugli *universalità del movimento*, che gli permette di individuare punti forti e punti deboli di atleti di qualsiasi livello e di intervenire su essi con precisione chirurgica
3. Il sistema per ripulire rapidamente i pattern motori disfunzionali dell'atleta, siano questi provenienti da infortuni, vecchie impostazioni sbagliate o attitudini personali.

Il metodo elaborato da Massimo Mondini è basato sul riportare l'atleta in una condizione di grande plasticità e capacità di apprendimento ex novo, in maniera che il tecnico possa agire su di lui senza interferenze, senza i blocchi o i limiti che l'atleta ha interiorizzato negli anni, senza le calcificazioni e le sclerotizzazioni che rendono difficile ogni nuova conquista.

In particolare in questo corso si vedrà più nel dettaglio il concetto di **Reset**, cioè la **ripulitura degli schemi motori disfunzionali**.



*“È la tecnica più efficace per portare un atleta di alto livello ad un livello ancora superiore... è molto stimolante sia il lavoro corporeo sia quello che succede a livello mentale.”*

**Gianluca Farina**, medaglia d'oro olimpica nel canottaggio (Seul 1988), successivamente allenatore della nazionale  
[http://it.wikipedia.org/wiki/Gianluca\\_Farina](http://it.wikipedia.org/wiki/Gianluca_Farina)

Attenzione il corso non è Mental coaching (e non gli assomiglia nemmeno un po') e non c'entra niente col Feldenkrais, l'Eutonia, il Trager, il Laban e tutti gli altri bellissimi

metodi di integrazione motoria.

Non sono presentati trucchetti neurologici ad effetto (quelli che vanno tanto di moda su Youtube ma che in sostanza non danno nessun reale vantaggio).

Tutto il lavoro presentato è costituito da tecniche concrete sviluppate da Massimo Mondini nei suoi ormai 24 anni di attività professionale.

Tutte le tecniche privilegiano il **risultato misurabile e persistente sul lungo termine**. Gli effetti speciali li lasciamo al meraviglioso mondo del cinema.



*“Il Movimento Arcaico ha agevolato la mia attività da sportivo perché è aumentata la flessibilità e la scioltezza in barca e mi ha permesso di migliorare a livello tecnico. Prima di praticarlo avevo molta difficoltà e rigidità nell’avanzare a livello tecnico il mio gesto motorio, sicuramente avevo una palata e un settore di remata molto più corto, ed ora riesco a fare tutto con più naturalezza e facilità.*

*È migliorato anche il mio stato di quiete e il mio sonno, riesco a stare più tranquillo e più calmo e quindi riesco a gestirmi meglio sia negli appuntamenti importanti che prima di una gara. Mi porta ad affrontare una gara in una condizione migliore e quindi esprimere il mio massimo potenziale”*

**Simone Raineri**, medaglia d’oro olimpica nel canottaggio (Sidney 2000),  
[https://it.wikipedia.org/wiki/Simone\\_Raineri](https://it.wikipedia.org/wiki/Simone_Raineri)

Il corso avrà un taglio pratico, saranno fatte diverse *dimostrazioni\** dal vivo e saranno mostrati *esercizi pratici* che gli allenatori, se lo desiderano, potranno integrare già dal giorno dopo nell’allenamento coi propri atleti.

Sarà lasciato molto spazio alle domande dei tecnici per chiarire qualsiasi dubbio ed esser sicuri di poter integrare realmente quello che si è acquisito traendone **tutti i vantaggi possibili**.

In questo corso imparerai:

- Perché a volte gli atleti più dotati sono i più difficili da allenare (e come risolvere il problema)
- Come individuare gli schemi disfunzionali che possono rallentare o bloccare la crescita dell’atleta
- Quali sono gli elementi più importanti per pianificare il salto di qualità senza crisi prima, durante o dopo (come ad esempio il passaggio da dilettante a pro o dalla serie B alla A)
- L’elemento più importante per evitare l’abbandono della pratica



*“Il Movimento Arcaico ideato da Massimo Mondini ripristina funzioni motorie fondamentali ed è un’integrazione fondamentale per percorsi di terapia fisica e per le sedute di osteopatia.”*

**Claudio Bozzetti**, esperto di tecniche di riabilitazione, massaggiatore della Nazionale Italiana di Calcio dal 1991 al

2004

<http://www.cprparma.com/it/claudio-bozzetti-centro-riabilitazione-parma>

**\*In questo corso viene offerta un’occasione unica.**

Ogni partecipante ha la possibilità di portare al corso **gratuitamente** un proprio atleta: quest’opportunità è particolarmente utile sia per dimostrare direttamente l’efficacia del sistema, sia per introdurre direttamente l’atleta al metodo e ritrovarsi col lavoro già iniziato.

ASSICURATI un vantaggio che i tuoi avversari non hanno e assicuratelo subito, che nello sport il tempo corre!



*“Per un allenatore avere una figura come quella di Massimo è fondamentale, soprattutto se ci si deve relazionare in un contesto come quello di in gruppo. La risposta delle atlete al lavoro svolto con lui e i suoi collaboratori è stata splendida, e ha evidenziato **in modo eclatante miglioramenti tecnici e fisici**, sia per come veniva eseguito un fondamentale, ad esempio, sia per come questo fondamentale in un*

*contesto di stress è stato poi trasformato. In partita ci sono stati i momenti più concreti e visibili di questo salto di qualità.*

*Poter avere poi degli occhi attenti non tanto a cosa facevano le atlete, ma a come lo facevano, ha consentito di migliorare il rendimento globale della squadra.*

**Maggiore intensità mentale, quindi meno errori di deconcentrazione** sono stati, soprattutto in questo finale di stagione al vertice, un valore aggiunto del nostro gruppo.

*In poche parole, è la **persona che integra nel modo più esatto il lavoro di un tecnico**, sia da un punto di vista mentale che fisico e dell’utilizzo e recupero delle energie.*

*La risposta del nostro gruppo, al suo lavoro, vale poi più di ogni parola.”*

**Luca Bertozzi**, vice allenatore Juvenilia Basket femminile, Reggio Emilia  
[lucabertozzi81@gmail.com](mailto:lucabertozzi81@gmail.com)



*“In tutta la mia esperienza di allenatore non ho mai visto una squadra di atlete che non si conoscevano che all’inizio del campionato fosse da subito così amalgamata, così... squadra.*

*Massimo ha organizzato un mini-ritiro precampionato e in due giorni è riuscito a trasmettere alle ragazze la mentalità del **miglioramento continuo**. Anche il lavoro individuale sulle singole atlete è stato decisivo nei momenti di difficoltà e ha fatto la differenza. Mi sento di consigliare il lavoro con Massimo ad ogni società, al di*

*là di ogni dubbio.”*

**Giancarlo Giroldi**, allenatore Juvenilia Basket femminile, Reggio Emilia  
[giancarlo.giroldi@libero.it](mailto:giancarlo.giroldi@libero.it)

Altre testimonianze su [www.movimentoarcaico.it/testimonianze](http://www.movimentoarcaico.it/testimonianze)

**Appuntamento al  
20 gennaio 2019  
dalle 10.00 alle 17.30  
Valsugana Rugby  
Via Querini, 7D - Padova**

Costo del corso: **80 euro**

Il numero di posti disponibili è limitato.

La **prenotazione è obbligatoria** e deve essere effettuata entro il **10 gennaio 2019**.

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

email: [info@movimentoarcaico.it](mailto:info@movimentoarcaico.it)

Tel. 349 0079284 Enrico