

## Cos'è il Mental Coaching, Chi è il Mental Coach

### Storia

Da quando il già Prof. Daniele Popolizio - in qualità di ricercatore per l'Unione Europea con Incarico Speciale per lo sport - iniziò nel 2003 a condurre studi scientifici internazionali sulla psicologia applicata allo sport, emersero chiaramente due problematiche:

- 1) la mancanza di un metodo scientifico attendibile che garantisse un'efficace incremento della performance, sia sportiva che professionale
- 2) la mancanza di una figura professionale completa che fosse altamente specializzata nella gestione e nello sviluppo del Talento

Fu per questa ragione che Daniele Popolizio, in 10 anni di ricerche internazionali sia teoriche che applicate ai migliori talenti dello sport, arrivò a dimostrare l'esistenza di numerosi meccanismi mentali legati alla performance e allo sviluppo/affermazione del Talento individuale, sperimentando e mettendo a punto poi la famosa Tecnica dell'imbuto (la tecnica più efficace in circolazione che tanta attenzione mediatica ebbe grazie ai noti casi di Federica Pellegrini e ai molti altri campioni dello sport) e a strutturare la figura professionale del Mental Coach, fino a farla riconoscere e diffondere ufficialmente con il conseguimento del Primo Diploma Ufficiale al Merito Sportivo di Mental Coach rilasciato proprio dalla Direzione Ricerca dell'Unione Europea, che lo ha reso il miglior Mental Coach d'Europa ed il Fondatore Ufficiale Riconosciuto del Mental Coaching.

Questi passi hanno permesso al Mental Coach e alla nuova disciplina scientifica del Mental Coaching di esistere in Europa. E di essere applicata oggi a tutti i settori del mondo del lavoro, dell'arte e dello spettacolo.

Il modello scientifico studiato da lui è stato pubblicato nel libro "Vincere nella Vita" – edizioni Sperling & Kupfer, 2010 – e nella Rivista Scientifica da lui fondata e diretta "Il

## What is Mental Coaching Who is the Mental Coach

### Background

Since Prof. Daniele Popolizio – an already special appointed as Sport Researcher at the European Commission – started to conduct international scientific studies on applied psychology to the sport at the beginning of 2013, two set of problems came to light:

- 1) the lack of a reliable scientific method that would guarantee an effective increase in performance, both sport and professional
- 2) the lack of a specific professional person who was highly specialized in the management and development of talent

In response to these problems, Daniele Popolizio, in 10 years of international research, both theoretical and applied at the best talents of the sport, has been able to prove the existence of numerous mental mechanisms linked to performance and development / affirmation of the individual talent.

Experimenting and developing the famous Funnel Technique (the most effective technique in circulation that had so much media attention due to the Federica Pellegrini and many other sports champions most known cases) he had the chance to structure the professional figure of the Mental Coach up to its official recognition and diffusion.

He achieved the First Official Diploma of Merit Sports Mental Coach, released by the Research Directorate of the European Union and became the most popular Mental Coach in Europe as well as the Official Recognized Founder for Mental Coaching.

These steps allowed the Mental Coach and the new scientific discipline of Mental Coaching to exist in Europe and to be applied today in all sectors of the working environment, art and entertainment.

The scientific model designed by Prof. Popolizio has been clearly explained in his published book entitled: "Winning in Life" - Sperling&Kupfer Editions, 2010 - and in the scientific journal

Talento” – Cempis Associazione Editore, 2009.

### **Disciplina Scientifica del Mental Coaching, branca della Psicologia**

Il Mental Coaching è la nuova disciplina scientifica e metodica di sviluppo del talento individuale studiata, sperimentata e messa punto in 10 anni di ricerca ufficiale internazionale dal già prof. Daniele Popolizio, Responsabile con Incarico speciale di ricerca allo Sport per l’Unione Europea.

La disciplina consiste nello studio specialistico del Talento al fine di individuarne le peculiarità e tracciarne un profilo altamente scientifico e dettagliato, anche mediante test specialistici, per poi approntare un piano di lavoro che permetta di accrescerne enormemente le qualità emerse e rafforzarne i limiti, attivando un meccanismo di sblocco e potenziamento in profondità.

Il tutto viene realizzato con la Tecnica dell’imbuto sperimentata 10 anni fa dal prof. Daniele Popolizio, nuovo metodo di potenziamento psicologico finalizzato proprio allo sviluppo di performance, sicurezza e leadership. Tale metodica è applicata sia all’individuo che ai team di lavoro e alle squadre sportive.

Tutta la disciplina e la metodica poggiano sull’utilizzo della Psicologia Scientifica.

### **Figura professionale specialistica del Mental Coach**

Il Mental Coach, per essere riconosciuto e dunque autorizzato ad intervenire su una persona o un gruppo, deve innanzi tutto essere uno Psicologo iscritto all’Albo Nazionale (5 anni di laurea + abilitazione alla professione con Esame di Stato nazionale).

Questa abilitazione tuttavia da sola non è sufficiente, poiché trattandosi di una figura professionale specialistica, necessita anche di un secondo importante titolo, quello di Psicoterapeuta Specialista iscritto all’Albo Nazionale (4 anni di specializzazione ulteriore dopo la laurea + abilitazione ad esercitare l’approccio psicoterapeutico scelto).

La figura fin qui delineata esiste già da tempo ed è l’unica abilitata ad intervenire sui meccanismi psicologici interni delle persone e

"The Talent" - Cempis Association Publisher, 2009 founded and currently directed by the Professor himself.

### **The Mental Coaching (Scientific discipline and branch of Psychology)**

The Mental Coaching is a new scientific discipline that focuses its attention on the individual talent development. It has been studied, tested and finalized in 10 years of intense research by Prof. Daniele Popolizio, special appointed as Sport Researcher at the European Commission.

The new discipline strictly polarizes its attention on the study of the Talent in order to identify its features and to trace an accurate scientific and a highly detailed profile of it.

Thanks to tests *ad hoc* it is possible to organize a work plan that allows the individual to greatly increase its qualities emerged during the tests and to strengthen its personal limits, activating a release mechanism able to endorse it in depth.

This psychological process finds concrete expression into the Funnel technique experimented 10 years ago by prof. Daniele Popolizio. This is a new method of psychological enhancement aimed at developing performance, safety and leadership. This method is applicable to all individuals, business professional groups and sports teams.

Both discipline and methodology are based on the Scientific Psychology.

### **The Mental Coach Specialist**

The Mental Coach specialist in order to be legally recognized - and therefore authorized to intervene on a person or a group - must be firstly a psychologist registered and legally certified in its own country (5 years degree + license to practice after passing a national examination) and secondly, needs to get a second major title as National Mental Health Specialist (4 years of further specialization after graduation + authorization to pursue the approach psychotherapeutic chosen).

The specialist outlined above already exists and is the only one authorized to intervene in the

dei gruppi, finalizzata però essenzialmente alla cura di sintomi e di ristrutturazioni delicate delle strutture mentali e di personalità. Ma il Mental Coach è l'evoluzione specialistica dello psicologo – psicoterapeuta nel ramo della psicologia del talento e della performance, della gestione delle risorse umane.

Ecco dunque perché, occupandosi di performance e di talento, il Mental Coach deve ottenere anche un Diploma ufficiale di Master in Gestione delle Risorse Umane (Universitario / o di Ente di Ricerca Istituzionale) della durata di almeno 1 anno e in aggiunta deve svolgere con incarico ufficiale di Ente di Ricerca Riconosciuto o Università almeno 5 anni di ricerca nazionale e/o internazionale sul tema della psicologia della performance e/o del Talento.

A questo punto mancherà solo un ultimo, ma importante passaggio per potersi presentare come Mental Coach: avere una esperienza/pratica specialistica documentabile di almeno 5 anni nell'ambito della gestione delle risorse umane, nei settori dello sport e/o del lavoro.

In definitiva questa figura professionale è la classica figura professionale di secondo livello, cioè frutto della molteplice convergenza di laurea, specializzazioni, ricerca ed expertise.

*Il Mental Coach Riconosciuto è uno specialista del Talento e della Riuscita*

internal psychological mechanisms for both individuals and groups but limited to the care of symptoms and delicate mental structures of the personality.

The Mental Coach is an evolution of the psychologist: it is a psychotherapist in the branch of psychology of talent and performances as well as a manager of human resources.

In that respect, the Mental Coach also needs to attend a Master in Human Resource Management and obtain a diploma - released by any University or any Research Institute - lasting at least 1 year. Moreover, it has to conduct at least 5 years of national and / or international research on a topic related to a psychology of performance and / or Talent in one of the official Research Institutions or University legally recognized.

The final step a future Mental Coach needs to go through in order to be recognized officially is to have a documented experience of at least 5 years in the field of human resource management in the areas of sport and / or labor.

To Sum up, this job role is a Level 2 job position, that means the convergence of several university specializations, research and expertise.

*The Mental Coach is a recognized specialist of the Talent and the Success.*