



“

Impara ad esprimere il tuo potenziale allenandoti mentalmente. Esci dalla mediocrità.

COACHTREE™

Allenamento mentale sportivo

“La gestione mentale nella performance sportiva.”

di Andrea Cenni



Allenamento mentale sportivo

Metodo e strumenti per la gestione della
mente nello sport

di Andrea Cenni Caochtree™

Ho pensato spesso, mentre scrivevo questo mio e-book, a chi mi rivolgevo, chi poteva usufruire di questo mio metodo di gestione della mente nello Sport? Atleti, allenatori, istruttori...?

Solo agli atleti? Solo agli atleti più giovani e giovanissimi? O solo agli allenatori? A chi...?

Quello che penso oggi è che queste metodologie che ho inserito qui, sono utili a tutti loro, soprattutto agli atleti giovanissimi che oggi ne hanno maggiormente diritto visto le importanti scoperte in merito. È giusto ammettere che oggi c'è più interesse in questo ambito ma nonostante questo **poco si fa.**

“Poco si fa! ”

Questa è la “molla” che mi ha spinto a scrivere questo piccolo e-book e la mia speranza è che queste poche righe gettino quel senso di URGENZA utile a mettere in pratica questi accorgimenti. Perché, come detto in precedenza, i nostri giovani atleti hanno il diritto di conoscere queste risorse al pari delle altre che formano la performance sportiva.

Coachtree™ è un metodo che si avvale di importanti scoperte in campo della comunicazione e delle **scienze cognitive**. Come ogni metodo va applicato perché senza l'applicazione nulla rende usufruibile un risultato “programmato”.

Eh...si! Sei umano.

Non è così facile anche se te la mettono semplice. A volte non vuoi neanche guardare, conoscere e scoprire.

Il valore sta nello Stato Emotivo in cui ti trovi.

Potessi andare a chiedere non chiederei più tempo ma di mettermi in quello stato mentale utile per fare ciò che va fatto.

Ai miei figli e nipoti.

Edoardo, Teresa, Vittorio e Bianca.

Che in ogni ambito della loro vita interpretino questi importanti strumenti di gestione della mente. Perché come nello sport anche nella vita, riuscire a gestire i nostri stati d'animo fa quella differenza necessaria per dare il meglio di noi stessi.

A Giovanni Sposato che quest'anno inizia una nuova sfida.

PROLOGO

Riuscire a gestire la propria mente nello sport è una delle caratteristiche decisive a parità di competenze. Si parla molto di allenamento mentale ma poco in realtà si fa per colmare questa importante necessità.

Ci sono tantissimi allenatori che ancora hanno un “senso di distacco” sull’allenamento mentale.

Lo ritengono IMPORTANTISSIMO ma tuttavia lo rilegano a strutture più blasonate o professionistiche.

Alcuni si rifanno a “modelli” sentiti dire o ad esperienze di altri raccontate, tralasciando quegli aspetti importanti che si confrontino sul contesto reale delle proprie esigenze. Io vorrei proprio partire da qui con una domanda:

- *È per te importante dare interesse alla parte mentale nello SPORT? - Se la tua risposta è sì! Ti chiedo cosa fai a tal proposito?*

Ci sono realtà sportive dilettantistiche che si allenano tre volta a settimana da 1 ora e 30, alle 2 ore e all’interno di questo spazio, nonostante ritengono che sia importante la parte mentale, poco fanno; forse sarebbe meglio dire che fanno...ma come lo fanno? Per la stragrande maggioranza dei casi che ho vissuto, lo fanno inconsapevolmente e con il rischio di fare peggio.

Sedute con priorità tecnica, tattica, sulle posizioni, esercitazioni fisiche e questo maledetto tempo finisce! Dove lo metto questo benedetto allenamento mentale? Dove lo inserisco? Ci vorrebbe una mezz’ora in più! - Mi si dice.

- Per fare cosa? - rispondo io.

Io credo che qualsiasi ragazzo/a di ogni settore giovanile (e non) debba avere l’opportunità di conoscere e praticare

quelle attività/risorse per crescere mentalmente nello sport alla pari della costruzione fisica e tattica, in modo da poter usufruire di tutti gli strumenti di supporto.

Non dimentichiamo, come dicevo prima, che in realtà si stanno già compiendo attività mentali, che vengono impartite inconsapevolmente dagli allenatori, esercitando negli atleti delle *"immagini, percezioni, concetti"* che anche se vengono fatte con lo scopo di potenziarli, il rischio è proprio quello di esercitare *"modelli e aspettative"* inadeguate, contornate da una serie di elementi capaci di intaccare sia il loro potenziale che la loro motivazione.

Coachtree™

Di Andrea Cenni

Iniziamo ...

"Esprimi il tuo potenziale esci dalla mediocrità."

Innanzi tutto grazie per aver scelto di stare da questa parte leggendo questo e-book!

Da oggi tutto quello che posso fare lo dedico a “confezionarti” le migliori strategie **per il tuo successo di atleta.**

Come sai non basta solo queste, ma qui ci dedicheremo a tutto quello che di norma non fai e che ti avvicineranno sempre di più alla tua sensazione di **appagamento** e riuscita.

Forse in qualche modo (anzi ne sono certo) **“tu fai” delle azioni** e dei pensieri che messi in maniera casuale non rendono incisivo e determinante il tuo senso di appagamento.

C'è una forza motrice più forte del vapore, dell'elettricità e dell'energia atomica: La Volontà



Verso la motivazione

Non andiamo avanti se qualcuno ci spinge ma perché qualcosa ci attrae.



Questa parola, appagamento, la sentirai pronunciare da me molte volte perché la ritengo il vero asso portante che **ti attrae** verso la direzione giusta.

È molto comune nello sport ma anche in altri contesti, dare peso ed enfatizzare il ruolo della forza di volontà, della disciplina, del sacrificio, mentre la “leva” più importante è proprio quella di accedere ai meccanismi di piacere e appagamento.

“C'è una forza motrice più forte del vapore, dell'elettricità, dell'energia atomica: La Volontà”

Albert Einstein aveva senz'altro ragione ma è fuor di dubbio che, purtroppo, sono pochissimi gli individui persistenti e tenaci di natura (anche se queste capacità si acquisiscono con la giusta progressione). Si stima che una persona che fallisce anche per pochissime volte, tenderà a crearsi una immagine di sé distorta che la farà desistere dal continuare il suo impegno e la sua forza di volontà si trasformerà nel senso contrario, creando in lui una maggiore debolezza di efficacia.



Di contro l'**appagamento** sviluppa senso di competenza che da **forza ed energia per continuare a mettercela tutta**. È un circolo virtuoso che parte da come affrontiamo le cose e dallo sviluppare in queste, il

giusto senso di competenza che a sua volta crea piacere, appagamento e nuova motivazione nel continuare a fare.

Un altro termine assai noto nel mondo della psicologia, ne avrai senz'altro sentito parlare è **"l'autoefficacia"** che la distinguo

personalmente in questo e-book, dall'appagamento, perché **l'appagamento** lo rivolgo ai piccoli step del percorso, mentre l'auto-efficacia la colloco in tutto l'insieme del percorso. Spostare questa demarcazione la ritengo a tuo vantaggio e va a tuo supporto.

Come detto in precedenza abbiamo, specialmente di questi tempi, a che fare con la tendenza ad essere impulsivi e precipitosi, nell'intento di ottenere in poco tempo quello che vogliamo, ma questo atteggiamento aumenta enormemente la possibilità dell'insuccesso.

Collegando il senso dell'appagamento agli step del percorso, strategicamente preparato e condiviso insieme, ci addentriamo nel processo di **allenamento mentale**.

Sappiamo bene che **un successo si basa sulla perseveranza delle azioni e comportamenti** e la progressione step by step è senza dubbio migliore



Coachtree Sport

Dobbiamo essere chiari sull'insegnamento ai bambini. Non esiste impegno, desiderio di imparare o come si dice "motivazione", se la richiesta non è commisurata al senso di poterela fare.

Infatti il senso di appagamento dei risultati raggiunti ed evidenziati (sempre) è la forza motrice del motivo all'azione.

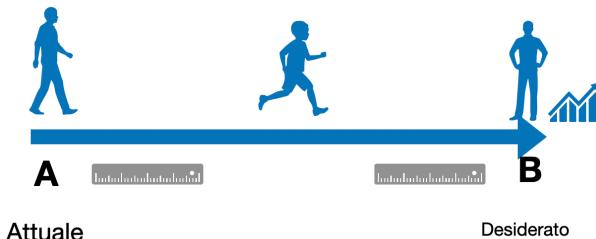
info@coachtree.it

Orienta la tua mente all'High Performance



rispetto ad un cambiamento repentino del tipo “tutto subito”.

Focalizzarti sul percorso ti aiuterà ad aumentare senza dubbio il tuo senso di **efficacia** grazie proprio al tuo sentirti appagato.



Se affrontiamo troppo velocemente alcuni step saremo costretti a tornare altrettanto veloce al punto di partenza e questo non aiuta affatto.

Se il tuo obiettivo è quello di raggiungere **la cima di una montagna** e pensi solo a quello, potresti organizzarti nel trovare **un bravo elicotterista capace di collocarti nella vetta**. Se invece la cima **la vuoi conquistare con le tue sole forze** ti servono alcune **risorse**, che poi sono quelle che possiamo usare in ogni frangente **se sappiamo tirarle fuori al momento opportuno**. Ho detto alcune risorse perché qui mi occupo di quelle che già possiedi come *la calma, la determinazione, la sicurezza, la tenacia, la concentrazione, l'attenzione...* **Attento!** Ho detto le *possiedi* perché do per scontato che come “essere umano” nella tua crescita tu le abbia già sperimentate ma anche queste vanno allenate. Perché le altre, come lo sviluppo di abilità nuove, o come quelle abilità

tecniche atte “*a scalare una montagna*” spero tu le possieda e che tu le allenhi sempre con il tuo allenatore.

È chiaro che queste importanti risorse danno risalto alla tua competenza e abilità in materia. Se ti sei allenato bene, ti sei nutrito altrettanto bene ora sei qui, in quella fase che tutti chiamano “**mettici la testa**”.

Non a caso faccio spesso riferimento anche ad attività semplici come il camminare o semplicemente stare fermi che in certi casi diventano molto difficili, (camminare sulla cresta di una montagna) e questo lo faccio proprio per dare risalto a quanto è importante padroneggiare queste risorse che tra un attimo ti elencherò e che derivano da tutte le novità in campo scientifico e che renderanno **efficaci** le tue **competenze e le tue potenzialità**.

Vediamole insieme

- **Percezione:** come percepiamo la realtà
- **Interpretazione:** come interpretiamo ciò che ci accade
- **Focalizzazione:** cioè capacità di concentrarci al meglio nei nostri obiettivi.
- **Adattamento:** cioè la capacità di trovare e cercare le cose necessarie e i percorsi possibili evitando di incaponirsi sulle cose che non possiamo ne gestire né influenzare.
- **Le connessioni:** la qualità del rapporto con gli altri, per il fenomeno del contagio sociale utile a supportare i nostri cambiamenti e di conseguenza evitare quelle persone che sono di intralcio alla nostra riuscita.

Un altro importante strumento è la chiarezza dei termini che usiamo nel nostro linguaggio.

È importante e alcuni di questi non bisogna darli per scontati. Cerchiamo di sviscerarli insieme per favorirne il percorso.

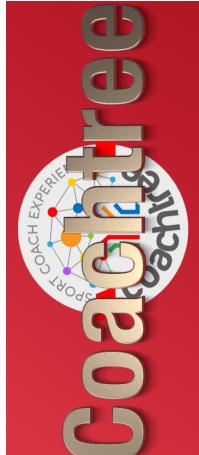
*Un primo termine è: **Impegno, impegnarsi.***



Prima di conoscere i tuoi obiettivi ti chiedo perché hai deciso di **impegnarti** in questo percorso?

Si hai letto bene...**impegnarti**.

Se non senti il desiderio forte di raggiungere uno stato desiderato, se non parti con un minimo di volontà e disponibilità sei fregato in partenza. Quindi do per scontato, visto che sei qui, che rimarrai fedele a questo primo **impegno ad impegnarti!** Quindi **impegnati** 😊 e inizia a compilare una scheda che troverai qui:



“Quello che possiamo o non possiamo fare, cosa riteniamo possibile o impossibile è raramente in funzione delle nostre risorse. Spesso è in funzione delle convinzioni su chi pensiamo di essere”
(Albert Camus)



info@coachtree.it

Orientala tua mente all'

High Performance



Ricorda ogni momento che condividerò con te è un “do ut des” (in latino fa più figo) che vuol dire do affinché anche te tu dia! 😊

Rispondere alle domande che ti faccio è già un allenamento mentale ricordatelo sempre!

In più... sono le tue risposte, che elaborate da ragionamenti, creano forti connessioni tra mente e corpo. Scoprirai andando avanti nel percorso questo profondo significato.

Come avrai visto nelle domande che ti ho posto c’è una delle più importanti sensazioni o chiamale come tu preferisci, percezioni di identità.

Le convinzioni su te stesso.

Se partiamo da questo assunto su chi credi di essere o su cosa credi di poter o non poter riuscire a fare, mi capisci che ho bisogno di farti mettere in pratica quello per cui mi hai contattato e per la quale ti sei “iscritto”:

Dobbiamo sviscerare alcune **tue importanti convinzioni** sia che siano esse potenzianti o depotenzianti.

In primis per questa ragione:

“Avere fiducia in te stesso non ti garantisce il successo, ma non averla garantisce il fallimento.”

-Albert Bandura-

Convinzioni = Senso di certezza riguardo qualcosa o qualcuno.

Quindi parliamo un po' di convinzioni.

Le convinzioni sono:

- Quelle che riguardano te stesso.
- Quelle che riguardano gli altri
- Quelle collettive

- **Le tue convinzioni sono legate**, come ti ho detto, alla tua identità e anche loro concorrono e contribuiscono a “spingerti” **verso la direzione che vuoi** ma solo ed esclusivamente quando le abbiamo sviscerate e in caso ricostruite a tuo vantaggio. Perché con altrettanta potenza possono paralizzarti chiudendo “la tua valigetta degli attrezzi” che ti sei con fatica costruito e questa visione distorta della realtà non farà altro che confermare quello in cui credi di più.

- **Inoltre credere sugli altri** caratterizza che tipo di fiducia gli riponi.

Che tipo di regole ti poni per interpretare i comportamenti altrui?

Conosciamo bene che queste regole si differenziano da persona a persona ed è molto facile cadere nei fraintendimenti e generare tra questi conflitti personali.

- Inoltre è bene sviscerare se necessario e discuterne insieme, le **classiche convinzioni, quelle collettive**. Di queste fanno parte i luoghi comuni o quelle del passa parola che possono avere un enorme impatto su di te. La famosa riprova sociale.

In un video che ho postato è ben nota questo tipo di convinzione collettiva, ed è quella oramai famosa tra i coach, dell'atleta medico Roger Bannister.

Attenzione! Le tue convinzioni posso essere consce, quindi sei in grado di valutarle o quanto meno osservarle... mentre altre sono inconsce. Le credenze limitanti che ti portano a certezze acquisite sono in grado di limitare l'accesso al tuo effettivo potenziale.



Il potenziale che è in te.

Se ce la metto tutta, non posso perdere. Forse non vincerò una medaglia d'oro, ma sicuramente vinco la mia battaglia personale. È tutto qui.
(Pietro Trabucchi)

Se le tue convinzioni esprimono quello che pensi di poter fare (o non poter fare) e condizionano direttamente la tua percezione della realtà, a sua volta **la realtà che percepisci** determina **l'efficacia** di utilizzo del tuo **potenziale personale**, che normalmente è **molto superiore** a quello che credi.

Tutto questo ti porterà a comportarti in un certo modo ed è **molto probabile** che tu possa **evitare** di fare le cose essenziali o addirittura potresti auto-sabotarti adottando un atteggiamento mentale che ti porterà a fare male quelle cose necessarie. *Profezia auto-avverante*. Uno schema mentale che ti spinge verso ciò di cui sei certo perché ti sei convinto di non farcela. Certo il solo pensare il contrario non è sufficiente per essere in grado di riuscire a fare quella determinata cosa con successo, ma tutto ciò è **assolutamente una condizione necessaria**. Cominciare a pianificare è

COACHTREE - SPORT

Coachtree factor

- *"La Ripetizione è la madre di tutte le abilità."* -

Allenarsi mentalmente e farlo una volta ogni tanto, è poco utile e conduce al fallimento. Come in quello fisico è importante dare una certa costanza all'attività per far sì che ci sia reale apprendimento e condizionamento. **Cosa fare, come farlo e quando farlo** è ciò che ti aprirà la "strada" verso l'espressione più alta del tuo **potenziale**.

Inizia subito!

COACH SPORT EXPERIENCE
info@coachtree.it



senza dubbio una strategia di condotta importante per aprire la strada al tuo potenziale.

Il potenziale che è in te (Quello che potresti fare).

Il famoso pioniere del mental training Timothy W. Gallwey, afferma che la performance (p) di un atleta è rappresentata da P cioè il potenziale meno (i) l'interferenza $p = P - i$ In questa formula si presupponeva infatti che la performance – soprattutto nello sport – fosse sempre inferiore rispetto al Potenziale per via delle famose interferenze. Ma le interferenze nello Sport ci sono eccome... Quelle esterne, come l'avversario, il pubblico, l'ambiente, colo per citarne alcune. Oppure quelle interne, cosa pensi, cosa ti dici, su cosa ti concentri, cosa vedi, che poi sono quelle che determinano il tuo stato d'animo ecc...

Quindi quello su cui c'è bisogno di puntare il tuo FOCUS del momento è prendere consapevolezza di tutta quella serie di fattori esterni (quelli interni li fai con me) e metterli su carta. Pronti? Via

Che tipo di interferenze hai nel tuo sport che potrebbero suscitare in te situazioni di disagio?



Coachtree Sport

Sviluppare un atteggiamento mentale positivo richiede la capacità di rielaborare in maniera costruttiva i pensieri che condizionano negativamente la nostra performance. Il prima e il durante si prepara.

COACH SPORT EXPERIENCE

info@coachtree.it

High Performance



Questo è uno dei punti rilevanti che affronteremo insieme nella coaching to call

TO CALL chiama ora -----

AZIONI e COMPORTAMENTI. (Quello che effettivamente fai)

“Le convinzioni determinano le azioni. Le azioni determinano i risultati che ottieni e i risultati determinano le convinzioni che crei.”
(Richard Bandler)

La qualità delle tue azioni dipende da quanto efficientemente sfrutti il tuo potenziale

Ma se il tuo potenziale è subordinato ad una serie di interferenze chi controlla il tuo effettivo potenziale?

Puoi essere solo tu!

Siamo a buon punto.

Quello che hai “prodotto” nel ragionamento non è così scontato. **L'unica cosa di cui hai il controllo sono le tue azioni**, e la qualità delle tue azioni è direttamente proporzionale da quanto efficientemente sai sfruttare il tuo potenziale.

Eccoti nel dentro di tutta una serie di “processi” che definirei più propriamente **percorsi del tuo allenamento mentale**.

- *Quello a cui credi condiziona la tua percezione della realtà.*
- *La realtà che vivi condiziona l'accesso al tuo effettivo potenziale.*
- *Come utilizzi il tuo potenziale determina la qualità delle tue azioni e ci metto anche il tuo comportamento che così facendo entra anche quello del non agire, che per forza di cose, limita ancor di più il tuo produrre risultati.*

I risultati che ottieni

Qui ci addentriamo in un ragionamento importante che potrebbe fare la differenza in te e ti invito a porre la massima attenzione.

Tutti i risultati che hai ottenuto hanno dato peso e significato al tuo sistema di **credenze**. Queste come abbiamo già detto, **possono rinforzare** questo ciclo rendendolo virtuoso oppure condizionarlo negativamente.

Come coach e allenatore di nuoto, mi sono trovato spesso a condividere con i miei colleghi **l'importanza** del proporre **adeguate sollecitazioni** in tutti i settori. Mi spiego meglio: Rispettare i principi delle **“proposte commisurate”** è senza dubbio **fonte di supporto**. Prendersi cura della persona che apprende e fargli sperimentare **la riuscita del compito assegnato** è la miglior pratica **alla motivazione intrinseca**.

Purtroppo questo in molte occasioni non avviene. La ricerca spasmodica di alcuni risultati agonistici o la semplice proposta collettiva potrebbe sortire un effetto negativo fino a portare il bambino all'abbandono precoce dello sport.

Come abbiamo detto in precedenza, è molto forte la tendenza che se una cosa non ti riesce per le poche volte che ci provi, **non è detto però che poi non ti riesca effettivamente**. Molti risultati e ricerche affermano proprio il contrario. Quelle poche volte che hai provato ti hanno dato una immagine distorta su di te,

generando una serie di convinzioni che ti porteranno a cercare conferma di ciò che pensi. Invece non esserci riuscito è solo un modo per strutturare la riuscita. Te lo ripeto : *"Invece non esserci riuscito è solo un modo per strutturare la riuscita."*

Questi risultati negativi ti fanno credere di non essere all'altezza, mentre è molto probabile che **cambiando questo bias** (soprattutto accettare quello che è, e darti molte più possibilità cambiando eventualmente modi e metodi) **tu possa ottenere ciò che ti eri prefissato.**

Quindi i risultati che generi **sono solo risultati** e non hanno a che fare con la tua personalità ma **con la modalità**; e su questa si può sempre intervenire. Lo ripeto ancora:

"I risultati che generi sono solo risultati e non hanno a che fare con la tua personalità ma con la modalità; e su questa si può sempre intervenire."

Mi preme dirti che non vorrei passare per uno che ti dice di essere perfetto in ogni cosa. C'è qui un bel video di Velasco che ti rende bene l'idea. Guardalo

>>>>>entra<<<<<<



Spero di avere reso bene l'idea.

Quello che voglio è darti l'opportunità di **gestire i momenti critici**, quelle famose interferenze abbassando, come dice Velasco, la pressione del momento.

La nostra **mente non nasce programmata per il successo**, anche perché, se è vero, come afferma Russ Harris che circa l'80% dei nostri pensieri ha qualche contenuto negativo, è chiaro che diventa impossibile liberarsi di tutte le convinzioni limitanti. **L'unica possibilità** che hai per limitarne il condizionamento è cambiare il rapporto con i tuoi pensieri.

Un modo migliore per fare questo **consiste nell'allenare la capacità di osservare** le cose da prospettive diverse, sviluppando quella flessibilità mentale capace di sostituire le **tue convinzioni limitanti** con nuove credenze più coerenti e funzionali al raggiungimento dei tuoi obiettivi e risultati.

Prova ora a fare questo esercizio

Descrivi una tua fase sportiva di insuccesso (... dopo lo puoi fare anche pensando al tuo atleta preferito), dove ti sei sentito di aver sbagliato e trova in questo almeno tre aspetti positivi. (Adesso fallo rivolto verso l'atleta preferito).

Personalmente se penso ad un atleta mi viene in mente
Roberto Baggio ai mondiali del 1994

Trovare tre aspetti positivi su di lui in quel momento mi viene molto facile: 1) Era ad una finale mondiale. 2) Ha fatto un ottimo mondiale 3) Sono arrivati secondi.

Bene. Se sei arrivato fino a qui puoi contattarmi via chat se hai dentro di te dei pensieri che limitano il tuo potenziale. Ad ora dovresti averne preso coscienza di cosa s'intende tutto ciò. Ci sono delle esercitazioni molto potenti per aiutarti a accettare e a rinforzarti in maniera veramente strategica.

>>>>>>>>>Chiamami <<<<<<<<

COACHTREE - SPORT

Le aree del cervello che regolano l'attenzione sono le stesse di quelle che presiedono all'autocontrollo. Quindi maggiore è la tua capacità di focalizzarti sull'obiettivo, maggiore sarà la tua capacità di autocontrollarti.

COACH SPORT EXPERIENCE



Performance



L' obiettivo

Mia personale esperienza che nonostante sugli obiettivi si sia scritto di tutto e di più, la rete ne è

stracolma di come fare per..., questo argomento è a mio avviso messo poco in pratica.
Consiglio la visione di questo video... vecchio ma sempre attuale.

>>>> qui

C'è inoltre da far notare che, anche tantissimi allenatori, fanno poca chiarezza con i loro atleti sugli obiettivi. Gli obiettivi sono: individuali e di squadra. Hanno tempistiche vicine e lontane. Vanno condivisi e soprattutto va coltivato "il desiderio" e la possibilità a raggiungerli.

Tu che obiettivo ti sei prefissato da qui ad un anno?

Da qui a 6 mesi?

Da qui alla fine del mese?

Da qui alla fine della settimana? Oggi?

Su quale miglioramento stai puntando? Puoi misurarlo? Come?

Lo sai che se migliori solo di una piccola cosa puoi contribuire a trasformare enormemente tutta la tua squadra?



Vedi qui. >>>>>>>>qui ➡.

“La cultura è tutto ciò che rimane quando si è dimenticata tutta l’informazione.”

Jorge Luis Borges

Performance

La competizione ci insegna di cercare la soluzione più veloce, per superare uno ostacolo. Lasciarsi alle spalle il passato e mettere a fuoco l’obiettivo per dare tutto te stesso. Ricorda : il tuo stato d’animo dipende dal significato che tu dai a ciò che succede.

COACH SPORT EXPERIENCE

High Performance



Quindi stabilisci un obiettivo.

Ho scaricato dal web questa importante modalità che ho provato personalmente e che ritengo validissima e la condivido con te.

👉 Hai un obiettivo che desideri raggiungere intensamente ?

Qui ti inseguo **Io WOOP** una semplice tecnica in 4 passi, frutto delle ricerche della neuroscienziata Prof.ssa Gabriele Oettingen e che ti permette di distruggere tutti gli ostacoli, che ti impediscono di raggiungere il tuo obiettivo.

Prima però dobbiamo fare un pò di chiarezza.

I limiti del pensare positivo

Il pensiero positivo ha benefici e limiti. Pensare in modo positivo ci aiuta a superare la noia, mentre eseguiamo un compito noioso. Creare fantasie positive ci da piacere. Immaginando vividamente un futuro desiderato, siamo capaci di ingannare il nostro cervello facendogli credere che sia realtà.

Esso non distingue la realtà da una situazione vividamente immaginata (come ben sa, chiunque si sia mai svegliato in preda ad un incubo). In questo modo, credendo che la situazione sia reale, il nostro cervello si calma e ci sentiamo bene e rilassati.

(...)

Ora diamo un'occhiata ai limiti o agli effetti negativi del pensare positivo. **Contrariamente a ciò che la maggioranza crede, creare fantasie positive diminuisce la nostra energia per fare il duro lavoro necessario per affrontare le sfide coinvolte nel realizzare i nostri obiettivi più sfidanti** (Te la ripeto perchè è fondamentale !).

Contrariamente a ciò che la maggioranza crede, creare fantasie positive diminuisce la nostra energia per fare il duro lavoro necessario per affrontare le sfide coinvolte nel realizzare i nostri obiettivi più sfidanti

Quando creiamo le nostre fantasie positive, in qualche modo, inganniamo il nostro cervello facendolo pensare che abbiamo già raggiunto il nostro obiettivo e,

invece di caricarci di energia per passare all'azione, ci rilassiamo e non agiamo più.

Il contrasto mentale

Il contrasto mentale è la tecnica in cui la fantasia desiderata viene combinata con l'ostacolo, che ci impedisce di realizzare il nostro obiettivo. **In pratica si deve PRIMA pensare al futuro desiderato e POI all'ostacolo, in questo modo si crea una connessione tra i 2 elementi.**

Ci sono però 2 regole da rispettare:

NON invertire l'ordine (cioè pensando prima all'ostacolo e poi all'obiettivo desiderato), perchè NON funziona !

L'obiettivo deve essere realizzabile, altrimenti se fai il contrasto mentale con un obiettivo che tu reputi irrealizzabile, il tuo cervello lascia andare il tuo obiettivo, non ci crede.

La focalizzazione d'intenti

Il contrasto mentale diventa ancora più potente una volta che lo combini con la focalizzazione d'intenti. Immagina di essere un pallavolista che vuole migliorare la sua difesa a muro.

Per ogni ostacolo che occorre allo svolgimento del tuo compito: Costanza allenamenti - Salti e posizione mani - numero di volte dell'esercizio - possibilità dell'attaccante ecc... -, devi prevedere un'istruzione su cosa devi fare per superare l'ostacolo.

In pratica si tratta di scrivere un istruzione del tipo:

SE succede l'evento indesiderato, (- mi sono allenato poco-) ALLORA faccio un'azione correttiva.

Il WOOP

La Prof.ssa Oettingen ha scoperto mediante i suoi esperimenti che combinando il contrasto mentale con la focalizzazione d'intenti le probabilità di raggiungimento dei propri obiettivi aumentano enormemente.

La Oettingen ha denominato la combinazione di queste 2 tecniche con il nome WOOP, dalle iniziali dei 4 passi per implementarla (Wish, Outcome, Obstacle, Plan) Desiderio, risultato, ostacolo, piano:

- **Desiderio.** Quale è un tuo desiderio IMPORTANTE che vuoi realizzare nei prossimi _____ [definisci entro quando lo vuoi realizzare] ?
- **Risultato.** Come ti sentirai quando avrai realizzato il tuo obiettivo ?
- Quali saranno i tuoi pensieri e le tue emozioni ?
- **Ostacolo.** Quale è il principale ostacolo che si frappone fra te e il risultato desiderato ? **L'ostacolo** deve essere qualcosa nella TUA sfera di influenza (cioè deve dipendere da TE !) Sii spietato/a nel trovare il VERO ostacolo !
- **Piano.** Scrivi la tua azione correttiva usando lo schema: SE / QUANDO _____ [evento ostacolo], ALLORA io _____ [azione correttiva].

Questo processo va applicato tante volte, quante sono gli ostacoli che hai.

NOTA BENE BENE BENE: l'azione correttiva deve essere un'**AZIONE FISICA** (per esempio scrivere, fare, chiedere aiuto, spegnere, etc). **PENSARE NON** è un'azione fisica !

Esempio 1

Desiderio: voglio migliorare nel muro in difesa

Risultato: mi sentirò migliore quando avrò murato in partita almeno il 30% gli attacchi dei miei avversari.

Ostacolo: mi distraggo spesso durante gli allenamenti e metto poca enfasi negli esercizi senza palla.

Piano inefficace: SE sarò pigro e disorganizzato ALLORA ricorderò a me stesso che per migliorare ci vuole entusiasmo, organizzazione, autodisciplina e metodo [presuppone **PENSARE** e fare leva sulla tua motivazione, che però è evidente che in quel momento non hai, altrimenti staresti già studiando]

Piano efficace: SE invece di impegnarmi perdo tempo e mi mi distraggo, ALLORA aumenterò il numero di volte nei precisi salti che l'allenatore mi propone.[contiene un'azione **PRATICA**]

Esempio 2

Desiderio: voglio mettere la palla nel canestro di allenamento perché questo mi aiuta a migliorare la mia qualità di alzatole.

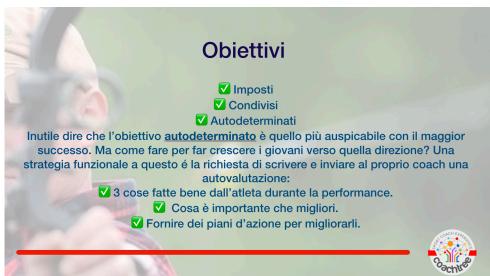
Risultato: potrò aumentare l'efficacia del mio compagno di squadra in attacco.

Ostacolo: ho paura che gli errori che commetto condizionino il mio stato.

Piano inefficace: QUANDO commetterò quegli errori chiuderò un attimo gli occhi e mi ricorderò di chi sono [presuppone PENSARE e difficilmente ti aiuterà ad uscire dalla tua testa, proprio il luogo in cui risiede la tua paura]

Piano efficace: QUANDO la paura di sbagliare farà capolino nella mia testa , aumenterò il numero di volte

di fare esercizio
parlando con il mio
allenatore sui metodi [
contiene un'azione
PRATICA]



E ricordati che per
ogni singolo obiettivo
probabilmente hai

diversi ostacoli, perciò applica il processo ed identifica
un'istruzione correttiva per OGNI ostacolo.

Altra condizione imprescindibile è l'assunzione di un atteggiamento consono alla sfida. Visto che fai sport hai bisogno nonostante gli eventuali errori di riprendere l'atteggiamento giusto e pronto alla sfida.

Partiamo dalla definizione di ATTEGGIAMENTO. è uno dei costrutti più difficili da definire per la psicologia, tanto che ancora oggi non c'è una vera visione

Coachtree Sport



Sviluppare un atteggiamento mentale positivo richiede la capacità di rielaborare in maniera costruttiva i pensieri che condizionano negativamente la nostra performance. Il prima e il durante si prepara.

info@coachtree.it

COACH SPORT EXPERIENCE



High Performance

condivisa. IO parteggio per questa e tu fai lo stesso perché nello sport è la più accreditata..

✓ Atteggiamento:

La definizione di Gordon Allport del 1935 è tra le più quotate:

"un atteggiamento è uno stato di prontezza mentale e neurologica, organizzato nel corso dell'esperienza, che esercita un'influenza diretrice o dinamica sulle risposte di un individuo a tutti gli oggetti e situazioni con cui è in relazione".

Gli atteggiamenti sono quindi inestricabilmente legati al comportamento e da qui deriva la loro importanza.

Ci tengo a dire che assumere un atteggiamento giusto si apprende! Lo si apprende gestendo al meglio le tue emozioni.

È molto facile che in successione a degli errori tu possa assumere degli atteggiamenti improduttivi e questo può facilitare i compiti agli avversari, oppure dare maggior

risalto alle tue paure. L'atteggiamento tra l'altro è un "azione fisica", è l'assunzione di un determinato comportamento che si manifesta attraverso la tua postura, il tuo respiro, il tuo linguaggio del corpo e anche attraverso il tono in cui ti parli (e questo può essere benissimo applicabile assumendo un giusto atteggiamento nella tecnica WOOP - Che tipo di atteggiamento assumerebbe il mio campione preferito se si trovasse nelle mie condizioni?).

COACHTREE - SPORT

Coachtree Sport

Con il termine **atteggiamento** si indica la disposizione di ogni persona di produrre risposte emotive, sentimentali, comportamentali, determinate dall'ambiente familiare, sociale o lavorativo, riguardo a **situazioni, gruppi o oggetti.**

COACH SPORT EXPERIENCE

info@coachtree.it High Performance



COACHTREE - SPORT

Coachtree Sport

Con il termine **atteggiamento** si indica la disposizione di ogni persona di produrre risposte emotive, sentimentali, **comportamentali**, determinate dall'ambiente familiare, sociale o lavorativo, riguardo a **situazioni, gruppi o oggetti**.

COACH SPORT EXPERIENCE

info@coachtree.it

High Performance

coachtree

Quindi è anche di facile individuazione da parte sia tua che dell'avversario.

Di estremo aiuto sono le riprese video durante certi momenti di gara, così come lo scorgere delle dinamiche comunicative nei vari momenti della performance vedi anche i match Point, o gli intervalli e compresi i momenti post gara.

Passiamo ora a delle vere e proprie tecniche da utilizzare per gestire al meglio la tua condizione di atleta.

Quello che ho proposto in varie occasioni nelle mie sedute di coaching e che ho anche fatto personalmente come coachee è la ricerca comunicativa delle sensazioni che provi pre - durante - post la sfida che ti

sei posto. Attraverso delle domande potenzianti o che comunque ti portano ad individuare i tuoi punti di forza, oppure a quello che puoi fare per... ritengo sia una strategia di grande impatto pro-attivo, la costruzione di un puzzle tuo personale, alla ricerca di nominalizzazioni e interpretazioni che ti porteranno a individuarne il processo.

Parole e linguaggio.

Il “self talk” è un accorgimento tecnico per l’alta prestazione ed è tra le risorse più importanti per un atleta.

Ci sono atleti che utilizzano la prima persona (io) e altri la seconda persona (tu). La ricerca e lo studio ha evidenziato che la miglior strategia è addirittura la terza persona singolare.

In prima persona diresti a te stesso: “Ce la faccio, Sono forte!”

In seconda persona ti diresti: “Forza Andre ..dai forza Stringi i denti. Andrea sei forte”

In terza persona “... è forte Andrea! Andrea è capace di stringere i denti fino in fondo.” “Andrea è veramente forte!”

Riportando un’ulteriore ricerca e questa è recentissima, il linguaggio più funzionale alla nostra performance è proprio la terza persona. Per questo ci sono diverse ragioni, parlando in terza persone si ottiene un più distacco da quel contenuto mentale, cioè è come se ci si coinvolgesse un po’ di meno. Lo so che sembra

assurdo che sia meno coinvolgente e allo stesso tempo più efficace, ma è così.

Inoltre parlare in terza persona ti consente di motivare una parte di te stesso e di trattarla in modo serio, di riconoscere che tu non sei quelle parole ma allo stesso tempo rispondi ad esse; è come se ci fosse un coach a sostenerti o il tuo mentore più importante.

Sappi che è abbastanza comune dialogare in senso negativo e giudicante e la prima cosa che dovremmo fare è proprio questa, renderci consapevoli di come ci stiamo parlando . Moltissimi coach fanno fare degli esercizi su questo tema e io sono uno di quelli.

Appena si identifica un linguaggio negativo, depotenziante, fermiamolo con un piccolo stratagemma
Ripetersi: “Andrea lo farà da parte, lo ha individuato e lo cambierà...Ha visto il semaforo rosso....STOP! ⚠”

E poi sostituirlo con uno preparato e ripetuto più volte in modo da averlo imparato a memoria.
(Andre sta davvero in forma...dai dai... ce la fa... guarda come è)

Scrivere

Scrivere è una attività muscolare psico-neurale che aiuta a realizzare un “ponte” d’integrazione tra la mente consci e la mente inconscia.



Per fare questo è necessario scrivere in un foglio quali pensieri negativi arrivano e sostituirli con quelli preparati in precedenza positivi, incoraggianti e in terza

persona. e ripeterli più volte... (cose semplici). In questo si basano i miei incontri dal vivo di coaching

Un esercizio molto potente è questo: Scrivi su di un foglio (puoi anche disegnare se sei bravo) tutte le parole depotenzianti che ti vengono in mente pensando alla tua performance. Su un altro foglio invece le risposte potenzianti a quelle parole e fai in modo di metterle ben in evidenza. Prendi ora il foglio dove hai scritto le negative e brucialo!... Si hai letto bene... vai in un posto tranquillo e sicuro (dove non darai fuoco a casa o a boschi) e brucia quel foglio aggiungendo parole come: "è normale che ci siano anche queste paure ma il coraggio è affrontarle al meglio! Andrea è al meglio"...(logicamente sostituisci andrea con il tuo nome ;-).

Non so se già te l'ho detto ma usare la terza persona singolare nel linguaggio cosiddetto interno (ma anche a voce alta) ha una maggior efficacia rispetto alla prima persona e alla seconda. Frutto di una ricerca da poco evidenziata ma che puoi tranquillamente ricercare online. Quindi usala al meglio.

È chiaro che ci sono anche altri modi di esercizio e in caso se vorrai potremmo valutarli insieme quando mi contatti.

Andiamo ancora avanti...

Cerca di comprendere il meccanismo che ti porta a decidere il perché fai quella cosa.

Mi spiego meglio! Se oggi decidi di fare un'azione precisa per raggiungere un tuo obiettivo giornaliero o settimanale, come ad esempio ... studiare un argomento, oppure anche un semplice gesto come apparecchiare la tavola per il pranzo; perché lo fai? Cerca di comprendere cosa ti spinge a farlo? Questo è molto importante per una serie di step che puoi iniziare ad osservare.

Studi perché hai paura di fare una brutta figura o perché le conseguenze negative di ciò, potrebbero compromettere la tua media; oppure perché ti sentisti più appagato e in linea con te stesso per il tuo sapere, o perché una buona interrogazione ti metterebbe nei confronti degli altri in una buona visione? C'è una netta e sottile differenza su certe scelte che a volte potrebbero risultarti scontate e per questo anche inconsce. Si tratta di metaprogrammi.

Apparecchi la tavola per evitare le strilla di tua madre o lo fai perché è essenziale per il tuo momento del pranzo?

Portare attenzione a questi aspetti ci aiuta a comprendere quali strategie ottimizzare per creare la giusta sinergia tra energia e stato d'animo associato.

Come esseri umani siamo programmati per evitare il dolore e andare verso il piacere. Questi due aspetti sono importantissimi nella tua percentuale di scelta e ci

(ti) spinge a ricercare le giuste parole (linguaggio) i giusti suggerimenti (audio - per il tuo allenatore e coach) e le giuste immagini (video e foto analisi).

Personalmente ritengo i video e le foto (e le analisi di persone autorevoli) molto importanti e li utilizzo anche personalmente per trovare ogni piccolo spunto. Sono importanti se li collochi nel momento opportuno e ognuno di noi è differente, quindi una ricetta generale per tutti non è consigliata. Suggerisco di provare in anteprima della performance dai 30 ai 60 minuti o anche prima di allenarsi.

Nel coaching personale (soprattutto i video) li utilizzo anche nei resoconti settimanali oppure li invio per far notare un gesto tecnico o una particolare azione. Questo tipo di approccio ad oggi non solo è consigliato ma lo ritengo indispensabile perché ha fatto fare passi da gigante sull'immagine di se stessi e pertanto sulla immagine ideomotoria. Purtroppo in molte realtà non viene ancora utilizzato o utilizzato poco, nonostante sia messo in evidenza in molti corsi di formazione; sembra che si venga a togliere tempo al processo allenante (come fare allenamento mentale) o aggiungerlo, quando invece è parte del processo stesso.

Trova il video che fa per te! YouTube docet.

POSTURA fisiologia

Un'altra chiave d'accesso importante al “**tuo sentirti al meglio**” è la tua postura. Siamo molto attenti sugli altri ad osservare i loro comportamenti e riusciamo a

comprendere il loro umore proprio per via dell'assunzione della loro postura. Una postura chiusa, ripiegata su se stessi, un'espressione di broncio, cupo... denota molte cose. **Spesso sottovalutiamo** un aspetto che ci **permette di riprendere** in mano il nostro umore e il **nostro stato d'animo** ed è **utilizzare** la nostra fisiologia **in modo inverso**. Quando ti senti di un umore non utile alle tue esigenze **è proprio prendere coscienza del tuo corpo**, della tua posizione, dell'espressione del tuo viso e fare in modo di cambiarlo con un atto di volontà, magari imitando un tuo mentore o personaggio famoso del tuo sport...

Cosa farebbe il tuo “personaggio” in quella situazione? Che postura assumerebbe se si trovasse nelle tue stesse condizioni?

Io mi sono spesso domandato in occasioni anche non sportive, come si comporterebbe MJ Micheal Jordan in questa stessa mia situazione?

Posso assicurarti che già proponendolo ho cambiato respirazione e postura...

Fallo subito anche TE!



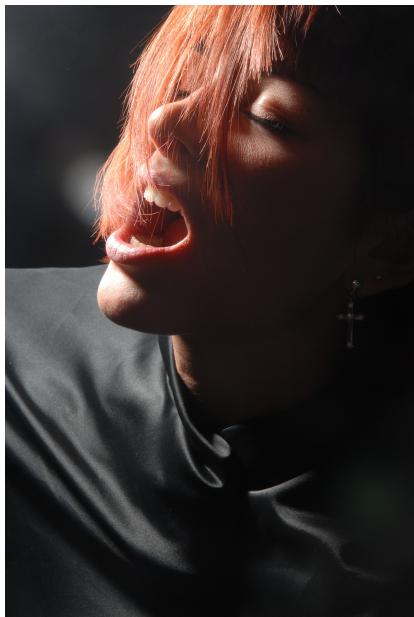
Ne parliamo in una coaching >>>>>>>>> chiama ora <<<<<<<<<<<<

"La mediocrità è non fare ciò che si è capaci di fare."

La respirazione

“Mettiti comodo e seduto... dirigi la tua attenzione alla respirazione nella pancia (in caso tu non fossi sicuro di questa respirazione metti le mani sulla pancia e sentila “gonfiare” quando inspiri e “sgonfiare” quando espiri / circa sei cicli al minuto). Concentrati su di essa e lascia andare la tua mente. Osserva quanto la tua attenzione sul respiro viene ostacolata dai tuoi pensieri; l’obiettivo non è cambiarli devi solo osservarli e quando ti accorgi di questo riporta la tua attenzione al respiro. Osserva il suo

comportamento, cosa la distrae, se arriverà disagio va bene, se arriverà impazienza va bene, osserva ciò che c’è. Ascolta la tua voce interiore e appena ti senti distratto riporta il pensiero al ritmo del tuo respiro.” Bene...come primo esercizio meditativo può bastare. Importante è farlo almeno dai 10 ai 20 minuti ogni giorno; è facilmente prevedibile che questa pratica renda diffidenti parecchie persone. La nostra cultura è



piena di pregiudizi e di idee non corrette su cosa sia la meditazione e sulla sua reale utilità, basta pensare al passato quando non c'era la consapevolezza di un rapporto stretto tra attività fisica e salute. Molte persone sono cresciute coltivando atteggiamenti negativi nei confronti della pratica sportiva, vista come interferenza rispetto ad altre priorità come il lavoro o la famiglia. Oggi molti allenatori trovano la pratica meditativa o l'allenamento mentale un interferenza (per fortuna sta cambiando questa mentalità). Parlo di meditazione come strumento per comprendere la nostra attenzione. Jon Kabat-Zinn forse il più importante divulgatore in occidente della pratica meditativa definisce la meditazione come “..la pratica di mantenere desta l'attenzione momento per momento”.

La respirazione come strumento di gestione delle emozioni. Conosci Wim Hof? Se si torna a vedere i suoi video altrimenti ho il piacere di presentarti l'uomo ghiaccio. Scopri chi è e cosa fa. Intanto ti mando questa pratica del respiro che devi assolutamente provare.

Utilizzo personalmente alcune sue tecniche e posso assicurarti che sono un vero toccasana per la gestione delle nostre emozioni. Allenati su queste. Molte volte le ho richieste negli incontri dal vivo. Inizia ad usare queste tecniche. Provaci subito!



L'allenatore

LINGUAGGIO E COMPRENSIONE con i giovani atleti

Quanto sono importanti le “istruzioni” degli allenatori nel raggiungimento dei risultati dei loro atleti?

La ricerca scientifica ha fatto presente che ci sono dei comportamenti degli allenatori che portano a dei risultati e altri invece che tendono a frenarli o inibirli. E questi non dipendono dalle caratteristiche fisiologiche ma proprio dalle componenti mentali degli atleti. Si è così visto a livello scientifico che ci sono dei modi più appropriati per impartire i dovuti stimoli e/o concetti sportivi.

È molto facile osservare allenatori su come siano volenterosi nel preparare e proporre attività allenanti per i propri atleti accompagnate da ridondanti spiegazioni di carattere verbale per poi dopo aver messo alla prova i loro atleti, rendersi conto e fermare il tutto perché di quanto spiegato si è compreso poco.

Non mi riferisco solo a quelle attività che per forza di cose hanno bisogno di essere ben spiegate e ci sta l’errore (es: allenamenti a circuito o a stazioni), ma a quei semplici gesti di movimento o di carattere tecnico che sono alla base di ogni sport. Si perché questi sono chiamati “modelli tecnici prestativi” che da un po’ di anni sono studiati sotto ogni aspetto e quindi giudicati “idonei” e presi a modello.

Il primo stratagemma del percorso Coachtree™ si basa proprio sul modellare un giusto linguaggio che si incentri su:

- Partecipazione attiva di chi ascolta.
- Suscitare immagini e emozioni positive
- Lasciare spazio di interpretazione senza giudicare un errore.

Su quest'ultimo aspetto c'è poca attenzione e alcune volte si interviene in maniera inopportuna addirittura negativamente sull'atleta e non sul "modello".

Riservandomi di analizzare il contesto reale di intervento è possibile comunque dare una concreta base su cui poggiare i nostri interventi. Interventi rivolti a cosa si deve fare (quale è lo scopo) e possibilmente se ne osserviamo una scarsa efficacia, offrire il "come" attraverso un modello da imitare. E in questo abbiamo oggi anche la possibilità di dare dei "compiti a casa" con dei video da far vedere ai nostri atleti.

Senza una quantità sufficiente di azione non si riescono ad avere trasformazioni e noi non vogliamo solo istruire ma TRASFORMARE.

Trasformazioni attraverso il coinvolgimento emotivo:

- Voglia partecipativa
- Sostegno
- Incitamento
- Approvazione
- Riuscita nelle attività proposte
- Entusiasmo

Prima cosa, in qualsiasi processo d'insegnamento è importante far leva sui bisogni. Ne suggerisco sei che ritengo molto importanti:

- Bisogno di sicurezza.
- Bisogno di varietà.
- Bisogno di importanza.
- Bisogno di amore/apprezzamento.
- Bisogno di crescere.
- Bisogno di contribuire

Consiglio la lettura di questo [mio post](#) 

Ci piace fare ciò che soddisfa i nostri bisogni (e questo vale anche per noi).

È necessario far comprendere bene cosa vogliamo.

I bambini più piccoli si distraggono facilmente (fa parte della loro crescita) pertanto è inutile **insistere** troppo su una spiegazione tecnica, facciamo vedere ciò che vogliamo sempre con un video o con un atleta che lo sa fare.

Essere chiari e sintetici.

Essere partecipativi e divertirsi veramente in quello che facciamo, sapendo che il nostro contributo dà un grande "valore" alla loro crescita.

Fare domande.

Abbiamo bisogno dei loro feedback per renderci conto se hanno capito, oppure solo per fornirgli spunti di ragionamento, per far trovare a loro stessi la soluzione più idonea.

*Animare, entusiasmare, avere autorevolezza,
professionalità.*

Esperienze:

Indicazioni, suggerimenti, domande :

Saper porre domande costruttive nei momenti “tecnici di apprendimento” o quando ci troviamo in difficoltà è un’abilità che fa davvero la differenza nella nostra professione.

Quando l’allievo percepisce e giudica una difficoltà come più “alta” del suo potenziale, tenderà istintivamente a rispondere “non mi riesce, non posso farcela...”

Nei bambini è un segnale molto importante. La richiesta potrebbe essere troppo elevata per quel momento o bagaglio tecnico motorio o soltanto per esperienze passate che non hanno dato il risultato voluto.

Se comunque riteniamo che la proposta è adeguata poniamogli le giuste indicazioni e il giusto sostegno.

Prepararsi delle frasi è importante per dare un giusto supporto comunicativo.

Ecco alcuni esempi riferiti al singolo atleta:

“Con costanza e con atteggiamento fiducioso, alla fine troverai le risposte e il modo giusto di cui necessiti e meriti.”

“Come puoi dare il meglio il meglio di te in questa situazione?”

“Come puoi migliorare questo gesto?”

“Cosa puoi fare per esprimerti al meglio?

“Quale difficoltà incontri nell’effettuare questa attività?

“Come pensi di risolverla?”

“Pensi sia possibile fare una cosa completamente nuova senza incontrare difficoltà?”

“Credi sia possibile imparare o modificare “un modo” senza incorrere in difficoltà?”

Sono domande molto importanti che portano al ragionamento e fanno trovare la soluzione senza preconfezionarla.

Riferite all’intero gruppo.

“Vediamo se riuscite a fare.....”

“Chi di Voi se la sente di fare....”

“Quali difficoltà incontrate a muovervi in questo modo (lento – veloce/ ecc..) e dove “sentite” la pressione maggiore - minore?”

“Quale è il modo miglior per....”

“Sapete dirmi dove si trova/sento/.....il punto - momento dove esercito più forza più spinta...ecc...”

Le risposte-

-Questo non mi riesce –

-A) Risposta classica “ non si dice non mi riesce” “dai provaci almeno” –

-B) Risposta autorevole ” Certo!!... è una cosa che non abbiamo mai provato.... (o lo abbiamo fatto solo qualche volta) e con un certo grado di difficoltà, ma

penso che sei in grado a poco a poco di impararlo, in cosa posso aiutarti per fartelo almeno provare?

La risposta b è la più efficace.

Allievo: - ho provato tantissime volte e non mi riesce...

Risposta classica: - riprovaci ancora

Risposta autorevole - *é normale! Ma tu sei un bambino straordinario e vedrai che quando ci riuscirai quelle volte che hai provato e non sei riuscito ti sono servite per farcela.*

Il sostegno:

Evitare i rimproveri e astenersi dal mettere in risalto l'errore. Oramaiabbiamo tantissimi studi che indicano che il miglior sistema educativo si basi sul mettere in risalto le cose fatte bene. L'errore serve a te che istruisci per capire il loro grado momentaneo di apprendimento (non a farli sentire deficienti nel vero senso della parola) e per questo a infondere le giuste direttive.

Lo so che hai anche te delle difficoltà in questo modus operandi, nessuno ti ha mai insegnato a formulare il tuo linguaggio in positivo. Ricorda prenderne coscienza è il primo passo del nostro cambiamento. Allenati!!

Come formulare il giusto intervento specialmente con i bambini e ragazzi.

- *Iniziamo con l'intervenire evidenziando ciò che è andato bene*
- *Passiamo a cosa si può migliorare*
- *Ed infine come fare per miglioralo. (Offrire gli strumenti per risolvere l'eventuale imprecisione).*

Altra importante funzione sono le “indicazioni” con i toni giusti. Indicazioni a supporto positive, in un crescendo d’intensità emotiva:

- bene....bravo...continua così...apprezzo molto il tuo impegno...sei nella “strada giusta”...grande... eccellente...ottimo...magnifico...entusiasmante...sei forte...mitico...”

Molto spesso le persone usano un tono di voce deciso e convincente per dubitare e un tono insicuro e debole per motivarsi, credere, farsi i complimenti.
Claudio Belotti

Mi si è chiesto spesso quanto tempo ci vuole per rendere fruibile una tecnica di allenamento mentale?

Per prima cosa ci tengo a precisare che una tecnica non si improvvisa, anzi, ogni tecnica ha al suo interno delle variabili molto soggettive che vanno ricercate assieme ad un coach o quantomeno è necessario disporre di “dinamiche di accesso” preferenziali e conosciute dopo test individuali, cosa che i coach fanno e che poi condividendole, dopo possono essere fatte in proprio.

Come un “gesto tecnico sportivo” si parte da una funzione (lo scopo) si evidenzia poi la seconda fase, perché la prima è la “capacità inconsapevole” cioè osservare, leggere comprendere, una abilità e non sapere se siamo in grado di metterla in pratica.

Apprendo la funzione specifica e provo che ho forti difficoltà (incapacità consapevole):

Mi alleno riprovando e riprovando (capacità consapevole) fino a che la tecnica è dentro di me e esce in maniera inconscia. (Capacità inconsapevole).

Queste fasi, molto soggettive, sono di estrema importanza perché soprattutto negli atleti la consapevolezza porta a perdita di tempo per sferrare quell'abilità vincente; ma i processi devono essere assimilati in maniera consapevole per creare i giusti automatismi necessari per esprimersi in maniera istintiva.

Quindi tornando a noi, se durante l'applicazione di queste tecniche, immaginiamo un giovane atleta che messo sotto pressione da una partita che ritiene importante sotto molto aspetti, (**esterni**: ad esempio una finale, quindi ci sarà molto pubblico, oppure verrà una persona importante ecc... **interni**: linguaggio, convinzioni, esperienze ecc.) e debba praticare una tecnica mentale per gestire l'ansia, se quell'atleta non avrà messo in pratica tutti quegli strumenti a sua disposizione nei mesi precedenti perché ha bisogno di ricordarsi tutti i procedimenti, è evidente che non ne trarrà alcun vantaggio.

Come le tecniche sportive le tecniche mentali debbono poter fluire in maniera automatica. Nessun atleta di pallavolo pensa nel servizio a come inclina la spalla, posizionare il braccio, mettere la mano. Semplicemente lo esegue. Così la tecnica di allenamento mentale deve essere semplicemente eseguita.

“Le tecniche mentali non rappresentano una garanzia di successo ma sono una condizione utile affinché il successo possa realmente avvenire.”

Per rispondere alla domanda iniziale “quanto tempo ci vuole...” potremmo dire sicuramente mesi... ma forse sarebbe meglio dire ***non iniziare è sicuramente peggio!***

Sono giunto alla fine di questo e-book ...almeno per adesso ma sarà sempre in divenire 

Sono certo che se metterai in atto Coachtree™ potrai entrare nel “flusso” delle tue competenze sportive con maggiore efficacia e sentirti pienamente soddisfatto.

Questo e-book come sai non è niente senza la pratica intenzionale. E non basta certo una corsa di 100m per prepararti al meglio per quella gara.

Questo e-book è una traccia del percorso che condivideremo insieme offrendoti ulteriori spunti attraverso incontri video, waths'up, webinar ecc..

Questo e-book è...

...solo un e-book 



Coachtree™

Andrea