

Allenamenti Vincenti

Il sistema per aumentare oltre il 57% le tue prestazioni sportive

ATTENZIONE: Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o duplicata senza l'autorizzazione scritta dell'Autore.

È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né a titolo gratuito né dietro compenso.

NOTE LEGALI: Le strategie riportate in questo manuale sono il frutto di anni di studi, anche se non garantiscono il raggiungimento dei medesimi risultati per tutti, perché ogni lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte e delle proprie azioni, consapevole delle conseguenze di qualsiasi forma di esercizio. Questo documento ha esclusivamente scopo informativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Eventuali problemi o disturbi fisici o psicologici andranno trattati da appropriato personale medico.

Copyright Danao Leggio

Il presente manuale è un metodo “chiavi in mano”. Per ogni argomento cercherò di essere chiaro ed esaustivo. Il mio obiettivo è fare in modo che attraverso questo materiale tu riesca a portare avanti in maniera autonoma il tuo percorso di crescita. Ovviamente non è un manuale su uno sport specifico e non sarà costruito su misura per te, perché non ti conosco (per ora). Per questo troverai spiegazioni di diverse tipologie di esercizi a seconda delle tue caratteristiche. Sono sicuro che ci sono anche quelle che faranno al caso tuo: ci saranno momenti in cui dovrai fare auto analisi per capire quale esercizio è meglio per te. Non lo ho appesantito con i questionari, perché difficili da utilizzare senza il feedback di un esperto, ma anche perché se ti conosci già abbastanza avrei rischiato di farti perdere un sacco di tempo, e come ti ho anticipato non è mia abitudine.

Se vorrai approfondire qualche argomento, conoscerti meglio attraverso i questionari, o per qualsiasi altro motivo, sarai libero di scegliere se contattarmi senza alcun impegno all'indirizzo mail coachdano@allenamentivincenti.it. Per mettere in pratica quello che ti spiego, potresti anche decidere di integrare questo manuale con tue ricerche personali, ma questa soluzione potrebbe richiederti molto tempo ed energie, perché difficilmente troverai qualcosa di simile in rete. Gli argomenti trattati ovviamente sono facilmente reperibili su internet, perché sono tutte tecniche conosciute a livello mondiale e dimostrate scientificamente. Ma nessuno le ha messe insieme in questo modo per farne un solo sistema funzionante in maniera perfettamente sinergica.

In ogni caso sono sicuro che questa guida ti sarà sufficiente per compiere i primi passi nel mondo dell'allenamento mentale. Come proseguire un percorso approfondito è una scelta che spetta solo a te.

IL MODELLO DI ALLENAMENTO MENTALE OTTIMIZZATO

In questo documento condivido con te un modello di allenamento mentale che aumenta di oltre il 57% il valore del tuo allenamento e la capacità di esprimere il tuo potenziale in competizione. Immagino che puoi aver sentito questa promessa tante altre volte, ma il modello che troverai qui spazza via tutti i precedenti modelli di *mental coaching* di cui hai sentito parlare finora, mostrandoti come quei programmi siano obsoleti e inefficienti.

Ho deciso di scrivere questo report perché è fondamentale che tu sappia dell'esistenza di un metodo semplice ed efficace che anche tu puoi utilizzare da subito, anche se magari non hai ancora ottenuto grandi risultati come atleta, oppure se ti senti bloccato e non riesci a fare il salto di carriera o di prestazione che vorresti.

Questo modello è determinante perché ti darà la spinta giusta per iniziare a ottenere quei risultati che meriti, attraverso un corretto allenamento che non sia più solo tecnico e fisico, ma anche mentale, comportamentale ed emotivo.

Si tratta a tutti gli effetti del sistema più efficace per aumentare non solo il valore di ogni giornata di allenamento, ma anche per massimizzare ogni esperienza, che sia una gara importante dove vuoi raggiungere l'obiettivo prefissato, o un'amichevole, un torneo secondario in cui vuoi raccogliere informazioni preziose sul tuo rendimento di atleta. Potrai ottenere la tua prestazione massima senza che sia viziata da un'attivazione troppo alta (ansia, tensione) o troppo bassa (apatia, scarsa intensità), da pensieri distraenti o demotivanti, o da altri atteggiamenti poco funzionali che sono ricorrenti nella storia di ogni atleta e che son sicuro hai provato anche tu svariate volte.

Ma ti avviso, c'è un requisito fondamentale, senza il quale tutto questo non sarà raggiungibile. Questo requisito è la tua voglia. Non parlo di motivazione, a quella ci possiamo lavorare insieme. Parlo della volontà che ci dovrai mettere nel leggere ed applicare questa guida. Davvero, se pensi di stare leggendo qualcosa che faccia effetto immediatamente, senza che tu debba fare alcuno sforzo, come una pillola magica, lascia stare. Se invece hai voglia di impegnarti per raggiungere ciò che desideri, mettendo in pratica quello che leggerai in questo manuale, vedrai che questo metodo fa per te.

Il sistema si divide in 3+1 step:

- 1. Il primo step è la strutturazione di un mindset potente, costituito da una mentalità vincente, un'attitudine all'azione e una forte consapevolezza e conoscenza di te stesso e di come funzioni.*
- 2. Il secondo step consiste nel creare una routine di abitudini vincenti, che ti aiutino a ristabilire un equilibrio tra i tuoi pensieri, le tue emozioni e il tuo corpo. Se vogliamo dare un'etichetta a questo strumento, potremmo chiamarlo "meditazione", ma ti renderai conto che è un'etichetta riduttiva.*
- 3. Il terzo passo è imparare a gestire la comunicazione con te stesso, le tue rappresentazioni interiori. Ognuno di noi ha il suo stile comunicativo e il proprio modo di funzionare. Riuscire a comprendere il tuo ti permetterà di gestire al meglio le tue emozioni, di pianificare meglio le tue azioni e persino di migliorare i risultati dei tuoi allenamenti!*

4

L'ultimo step fondamentale è l'azione. Leggere, capire e imparare è importante, ma mettere in pratica lo è di più. Se ti lascerai guidare da me e metterai in pratica da subito quello che ti mostrerò, per quanti errori tu possa fare e per quanto tu possa non essere familiare con tutto ciò che proverai, otterrai comunque dei miglioramenti straordinari.

Senza perdere ulteriore tempo, seguimi nelle prossime pagine, nelle quali entriamo nel dettaglio di questo metodo con la descrizione dei 3 step.

STEP 1 - MINDSET

Il primo punto chiave, che dovrebbe essere il requisito base per ogni atleta, è il Mindset, ovvero una giusta mentalità vincente. Vedi, si spendono sempre tantissime parole su quale sia “la giusta mentalità”, e nonostante tantissimi guru del settore abbiano detto la loro, scommetto che ancora non ti è chiaro con certezza e in modo semplice cosa voglia dire avere una mentalità vincente. Questo perché è ovviamente una cosa totalmente soggettiva, che dipende dalla persona, dal contesto in cui opera, dall’attività che pratica, e da altri fattori. Nonostante l’impasto possa sembrare molto complicato, gli ingredienti fondamentali sono chiari:

- a) Una mente orientata al percorso*
- b) Un ciclo del fare virtuoso*
- c) Una lucida analisi del contesto*

5

Una mente positiva è una mente consapevole dei suoi bisogni, li ha saputi trasformare in obiettivi e da questo processo ne trae una forte motivazione.

Sono sicuro che tu sappia bene cosa è un obiettivo e quanto sia importante definirlo con precisione, così da avere maggiori possibilità di raggiungerlo. Ma ti dico che per quanto possa sembrare chiaro e semplice come argomento, io rilevo spesso molta confusione: spesso infatti si definisce “obiettivo” qualcosa che non lo è neanche lontanamente... con il rischio quindi di non riuscire ad individuare con precisione il percorso migliore e investire tempo ed energia in maniera sbagliata.

Facciamo allora chiarezza: cosa è un obiettivo? L’obiettivo è qualcosa di concreto, che per essere efficace deve essere molto dettagliato ed orientato in un tempo limitato. Deve essere tangibile e di alto impatto, che sia di immediata realizzazione e mi avvicini con passi specifici alla prestazione globale che voglio ottenere, dandomi riscontri quotidiani e quindi motivazione costante. Deve essere tarato per raggiungerlo entro 1 o al massimo 3 mesi, e deve essere scomposto in azioni pratiche, concrete: micro obiettivi da sviluppare giorno dopo giorno e portare a termine ognuno entro una o massimo due settimane. Può essere ad esempio una tecnica che vuoi imparare o perfezionare. Quindi

scomporrai la tecnica in vari movimenti, e ad ognuno dedicherai 1-2 settimane, in modo che nel giro di 1-3 mesi tu abbia appreso, o migliorato, o rinforzato quella determinata tecnica nel suo complesso. Ma l'obiettivo può anche essere qualcosa di astratto, come una situazione tattica o la concentrazione. In questo caso però devi essere in grado di scomporlo in qualcosa di misurabile e in azioni applicabili e riproducibili sul campo, che non si riducano a mere sensazioni. La somma degli obiettivi raggiunti durante la stagione ti porterà ad ottenere una determinata prestazione.

Quando raggiungi un obiettivo potrai passare a quello successivo e così via. Per definire la strada da percorrere, per capire quale sarà il prossimo obiettivo, è necessario avere una visione, ovvero appunto la capacità di vederti da qui a un determinato periodo nel futuro, che può essere un anno (la stagione) o un ciclo (ad esempio il quadriennio olimpico, o il periodo juniores, o il ciclo under 23, o under 17, e così via).

Ma come individuare i propri obiettivi? Ci sono sport in cui la prestazione è misurabile oggettivamente ed è già di per sé predittiva del risultato... in questo caso la risposta è molto semplice: devi concentrarti solo ed esclusivamente sulla prestazione. Perché se il tuo obiettivo sarà tarato bene, supportato da una corretta visione, otterrai una buona prestazione che ti porterà automaticamente ad un buon risultato. Banalizzando il concetto, immagina di migliorare tutti i tuoi parametri concreti, oggettivi, richiesti per riuscire a correre i 100m in 10": ad esempio mobilità, massa muscolare, tempi di reazione, ecc. Se la visione del tuo lavoro è corretta molto probabilmente riuscirai a raggiungere questo tuo obiettivo di prestazione; diventa quindi molto probabile che tu possa ottenere una medaglia ai prossimi mondiali. Quindi il miglioramento di un obiettivo alla volta ti porta a migliorare la tua prestazione e, se pratichi uno sport detto closed skill, quale appunto può essere l'atletica, molto probabilmente il risultato avrà un miglioramento direttamente proporzionale. Attenzione, non sto dicendo che tutti potranno diventare campioni del mondo: le tempistiche del tuo processo di miglioramento e il "quanto" migliorare la tua prestazione sono dettagli che puoi stabilire solo tu, concordandoli ovviamente con il tuo allenatore e il tuo staff. Fatto questo, dovrai solo stabilire nel tuo piano strategico quali azioni intraprendere quotidianamente: su quali tecniche, quali competenze o capacità concentrare la tua attenzione di settimana in settimana per arrivare al tuo obiettivo. Se il tuo sport rientra in questi casi, puoi passare direttamente al prossimo punto, saltando il paragrafo successivo.

Individuare i propri obiettivi invece non è così scontato se pratici sport in cui la prestazione non è facilmente misurabile in maniera oggettiva, ovvero sport detti open skill, in cui molti elementi sono estremamente variabili e possono modificare la tua prestazione. Questi elementi possono essere l'avversario, il clima, l'arbitro, le condizioni o tipologia del campo, ecc... In questo tipo di sport è difficile che tu ti possa porre un obiettivo di risultato che possa dipendere esclusivamente da te, perché ci sono troppi fattori fuori dal tuo controllo: se pensi ad una partita di calcio non sempre vince la squadra più forte sulla carta, perché c'è lo stato di forma di ogni giocatore, l'affiatamento della squadra, il fattore fortuna, l'arbitraggio, il fattore campo, il clima, ecc... allora è vero che è importante concentrarsi sulla prestazione perché solo questa è sotto il nostro controllo, ma in uno sport open skill, non è sufficiente essere quello che corre più veloce, o che salta più in alto, o che prende meglio la mira. Quindi cosa vuol dire in questi casi prestazione? Quali sono quegli elementi davvero sotto il tuo controllo che ti porteranno al risultato che desideri? Dovrai semplicemente prendere i tuoi obiettivi, che facilmente saranno astratti, e scendere sempre più in profondità in sotto categorie, fino a trasformarli in obiettivi concreti e misurabili.

7

Ti faccio un esempio per essere più chiaro: mettiamo che giochi a calcio e magari il tuo sogno è diventare il nuovo regista della nazionale italiana entro i mondiali del 2026. Per raggiungere questo obiettivo le qualità necessarie, banalizzando all'estremo, potrebbero essere (a solo titolo di esempio): visione di gioco, concentrazione, controllo della palla. Questo fa prima di tutto capire che probabilmente potresti permetterti di interessarti relativamente meno di altre competenze quali contrasto, gioco aereo, ecc... il che non vuol dire che non le allenerai: se il mister le mette in programma ci lavorerai come tutti gli altri. Ma tu sei consapevole che non sono nel tuo obiettivo, quindi puoi accettare di dedicarci un po' meno energie e soprattutto non le tratterai quotidianamente. Che vuol dire tracciarle? Vedi, così come descritte queste competenze non sono misurabili, quindi quelle che ci interessano dobbiamo "spacchettarle" sempre più, fino a trasformarle in elementi misurabili...so che a questo punto la domanda sarà: "ok, ma come faccio a misurare quanto sono concentrato?". Facendo sempre esempi banali, perché ogni realtà è differente dalle altre, potresti prendere come indicatore le palle perse, i passaggi andati a buon fine e il tempo di possesso palla. Questi sono indicatori oggettivi e misurabili, che ti permetteranno di lavorarci concretamente: ad esempio per migliorare

l'obiettivo "concentrazione" potresti iniziare migliorando la precisione nei passaggi. A questo punto sarai consapevole di dover allenare dei fattori tecnici precisi, non astratti, che ti condurranno a strutturare una prestazione in linea con il tuo obiettivo. Lavorando su un elemento alla volta, otterrai una crescita costante e duratura che ti porterà a migliorare come regista, che di per sé era un obiettivo totalmente astratto.

Molto probabilmente a questo punto stai iniziando a capire perché quello di cui hai sentito parlare finora non funziona. E ci sono altri due aspetti di questo argomento che sono fortemente diversi da come sono narrati dalla stragrande maggioranza, e sono la motivazione e i bisogni. Vedi i bisogni spesso sono dipinti come la scintilla, ciò che ti fa partire, quindi il primo elemento in assoluto, ciò da cui parte tutto. Mentre, sempre in questo tipo di narrazione iper diffusa, la motivazione è "il motivo che ti spinge all'azione", quindi viene dopo aver definito i propri obiettivi e fondamentale ti sostiene quando ti manca la voglia di andare avanti.

Bene, nello sport funziona esattamente al contrario!

Come atleta tu hai una serie di bisogni, che possono essere tecnici, mentali, fisici, tattici.
8 Non sono qualcosa di astratto, sono anzi il ponte concreto, ciò di cui hai materialmente bisogno per cambiare ed essere in grado di realizzare il tuo sogno. In fondo, in maniera molto semplice, non sono altro che le tue aree di miglioramento, ripulite e tarate solo su ciò che è strettamente necessario per diventare l'atleta che desideri. I bisogni sono quindi ciò che inseguì, sono quegli elementi che orienteranno la tua strada, che determinano le tue scelte ad ogni bivio. Daranno la direzione ai tuoi allenamenti e modelleranno i tuoi obiettivi. Non è semplice riuscire ad individuarli da soli, ci vuole un grande lavoro di consapevolezza o autoconsapevolezza, altrimenti si rischia di individuare bisogni errati e quindi obiettivi errati. Per questo il consiglio è quello di farti guidare nel tuo percorso da qualcuno che abbia esperienza e visione d'insieme, che sappia dove vuoi arrivare e sia in grado di vedere i tuoi bisogni e trasformarli in obiettivi.

Il secondo aspetto di cui si parla sempre nella fase di definizione di obiettivi, e che più in generale è un argomento fisso di ogni mental coach, è la motivazione. Bene, anche in questo caso devo sorprenderti: la motivazione non è il pensiero di quello che puoi ottenere, ma è ciò che è dietro di te, qualcosa che hai vissuto o stai vivendo in questo momento. Vedi, esistono due modi per vivere il tuo percorso agonistico: l'approccio

WOW e l'approccio NOW. L'approccio WOW vive con piacere l'attività svolta quotidianamente e guarda ammirato e soddisfatto il percorso compiuto finora; l'approccio NOW vede l'attività come uno strumento e misura la distanza che ancora manca alla meta prefissata. Se hai il primo approccio, la mentalità WOW, allora misuri la strada fatta, non quella da fare. I riflettori sono sul miglioramento che stai compiendo giorno dopo giorno, creando circoli virtuosi di apprendimento e crescita. Nel secondo caso invece, la mentalità NOW, vuoi ottenere tutto subito, vorresti che il risultato arrivasse il prima possibile, magari oggi; spesso ti scontrerai con la dura realtà, che ogni miglioramento richiede tempo. Con questo approccio qualsiasi risultato che non sia esattamente quello desiderato non sarà mai abbastanza, non sarai mai veramente soddisfatto, non godrai delle tappe intermedie raggiunte, perchè continuerai a guardare e considerare solo il traguardo finale.

Vedi, in questo momento tu ti trovi ad un certo punto del tuo percorso tra l'inizio e il traguardo che hai stabilito, e questa è una condizione oggettiva. Quello che puoi fare adesso è: porre la tua attenzione su quanto ti manca ancora per arrivare, oppure porre la tua attenzione su quello che hai ottenuto finora. Quest'ultimo atteggiamento è di gran lunga il migliore perché ti porterà a festeggiare ogni piccolo successo quotidiano, trovando il piacere e la motivazione per continuare ogni giorno, permettendoti di apprezzare ogni allenamento, perchè ti porterà un passo più in avanti rispetto a ciò che eri il giorno prima.

Quindi la motivazione è data dalla consapevolezza della strada compiuta e dalla soddisfazione della pratica quotidiana: ogni volta che senti venir meno l'entusiasmo o le energie, pensa a quanta strada hai già fatto, e a come la pratica quotidiana ti permetta di trasformarti, giorno dopo giorno, portandoti verso qualcosa di sempre nuovo e migliore rispetto a ciò che eri il giorno precedente.

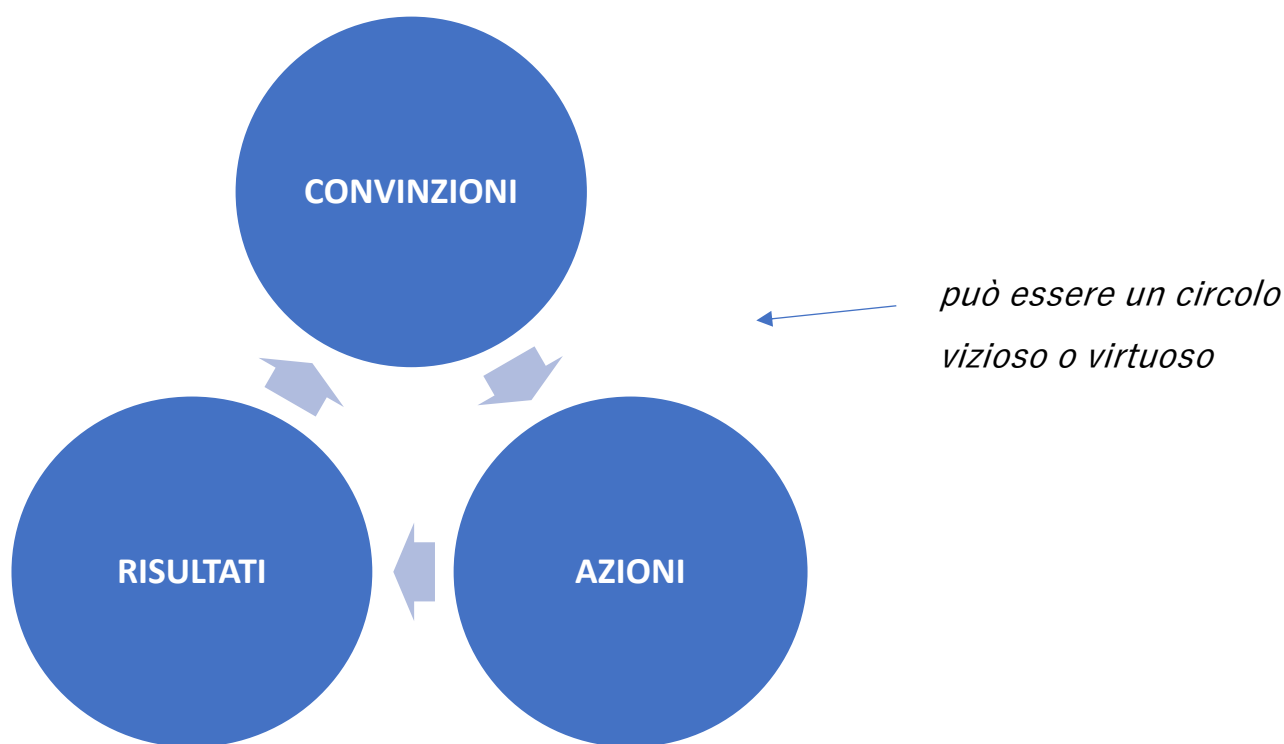
Certo, a volte potresti aver bisogno di una spinta emotiva, che ti aiuti a rialzarti o ti dia la carica nei momenti più bui. È proprio a questo che serve avere un sogno: il suo compito è darti forza quando qualcosa dovesse andare storto, sarà il motivo per tornare con forza in campo o in palestra, quando qualcosa non dovesse essere andata per il verso giusto o nei giorni in cui le energie dovessero essere troppo basse. Ma non sarà il tuo sogno che ti spiegherà come migliorare. Il sogno non ti indica la strada da fare, ti dà solo la

carica emotiva per poterla percorrere. In sintesi, il sogno è qualcosa che hai nel cassetto e spolveri solo quando hai bisogno di ricaricarti; la motivazione è qualcosa di quotidiano, che ti guida nel tuo processo di crescita costante e ti dà le energie per affrontare gli allenamenti e preparare al meglio le gare.

Rileggi quante volte vuoi questi passaggi su obiettivi e motivazione: si riveleranno preziosi. Completato questo passaggio, possiamo passare al secondo ingrediente per avere una mentalità vincente, ovvero riuscire a creare un ciclo del fare virtuoso.

Se sei un atleta infatti la cosa che farai più spesso di tutte, almeno a livello consapevole, sarà agire: allenamenti, gare, preparazione tecnica, preparazione fisica, ecc. Metti continuamente in atto un'azione dopo l'altra. Ma c'è un'altra attività che fai altrettanto spesso, anche se forse non in maniera consapevole: questa attività è pensare. Ogni azione che compi genera un feedback, ovvero un tuo pensiero riguardo quella azione, un tuo giudizio sull'azione e su di te che l'hai compiuta. Questo feedback ci sarà in ogni caso, anche quando non te ne accorgi. Se non lo porti a galla rendendolo esplicito e consapevole non vuol dire che non ci sia, ma che resterà semplicemente nella tua mente, nascosto in silenzio da qualche parte. Ma qual è dunque la funzione dei feedback? Sin dall'alba dei tempi, lo scopo di questi feedback è l'evoluzione: compiamo delle azioni, ne registriamo i risultati, e creiamo delle convinzioni che velocizzino le nostre prossime scelte. È questo il ciclo ed è stato fondamentale per millenni, gli uomini primitivi lo hanno usato per sopravvivere fino all'era moderna: si avvicinavano al fuoco (azione), provavano un piacevole tepore (risultato), capivano che il fuoco sarebbe stato un alleato di notte o d'inverno (convinzione). Se l'uomo primitivo cambia azione, ad esempio si avvicina troppo al fuoco, cambia il risultato (si scotta) e cambia la convinzione (il fuoco è un nemico). Il feedback è quel pensiero, strutturato in maniera consapevole o inconsapevole, che ti dice quanto avvicinarti al fuoco perché resti un alleato e non diventi un nemico. È quindi la somma, o meglio l'elaborazione, del risultato delle proprie azioni e della convinzione che ne scaturisce. Ora lasciamo l'uomo primitivo e torniamo a noi. Anche noi abbiamo l'obiettivo di evolvere, cioè diventare atleti sempre migliori. Ma al contrario degli uomini di 20-30000 anni fa, oggi siamo sommersi di informazioni e troppo spesso non siamo assolutamente in grado di gestirle. Per questo si gestiscono da sole, creando in noi delle convinzioni di cui non ci rendiamo conto e dei feedback che arrivano in maniera incontrollata e possono quindi rivelarsi dannosi invece che utili.

Il normale percorso per un atleta è quasi sempre questo: si allena ed ottiene dei risultati (positivi o negativi); in base a questi risultati si crea delle convinzioni di conseguenza; le sue azioni saranno condizionate da queste convinzioni: si allenerà di più, con più impegno e più sacrifici se è convinto di essere un buon atleta; si allenerà con meno entusiasmo e meno impegno se sarà convinto di valere poco. In entrambi i casi i suoi risultati saranno coerenti con le azioni che compirà, rinforzando la sua convinzione, che lo farà agire di conseguenza e così via. Come vedi si può innescare un circolo vizioso, dove azioni, risultati e convinzioni perdono continuamente di qualità, oppure un circolo virtuoso, nel quale le azioni portano a risultati positivi che innescano convinzioni che infondono entusiasmo, portando a progettare e compiere azioni sempre più efficaci, ottenendo risultati migliori, e così via.



In sintesi, normalmente l'atleta aspetta di iniziare ad avere ottimi risultati, per poi iniziare ad allenarsi con impegno, così da diventare un atleta di successo. Quello che invece vogliamo è invertire questo processo: avere la convinzione di poter diventare un atleta di successo, quindi allenarsi con impegno ed entusiasmo, così da ottenere ottimi risultati con continuità.

Puoi ottenere questo circolo virtuoso in 2 modi: il primo è grazie al caso, ovvero ottieni qualche risultato favorevole, ti convinchi di poter avere successo, e inizi ad agire, allenarti e comportarti come un campione, finché non lo diventi. Può funzionare, l'unico problema è che non hai il controllo del processo e non credo che tu sia arrivato fino a qui per sentirti dire che la soluzione migliore è affidarti alla tua buona stella. Per fortuna c'è un altro modo, che ti permette di controllare le tue azioni e fare in modo che i tuoi risultati non siano frutto del caso, utilizzando una semplice ma potentissima abitudine, quella delle domande. Quando un allenamento, una gara, o anche semplicemente un passaggio tecnico o un qualsiasi dettaglio è andato come volevi, non ti convincere passivamente di essere bravo, o di essere in grado di farla sempre a quel livello, ma chiediti “come posso fare per continuare ad ottenere questo”. Quando invece le cose non dovessero andare bene o quantomeno come te le aspettavi, chiediti “cosa posso cambiare per migliorare questo aspetto, in cui non riesco ANCORA ad esprimermi come desidero?” Non sottovalutare questo termine, “ANCORA”, perché è davvero molto significativo per il nostro cervello, in quanto invia il segnale che gli eventuali errori sono transitori, la strada è lunga e nulla è definito. È molto diverso dirsi o sentirsi dire “non ci sono riuscito” rispetto a “non ci sono ancora riuscito”. Nel primo caso la frase dà l'impressione di una sentenza definitiva, che non ha altri appelli. Nel secondo caso si percepisce invece di essere in un percorso che prevede altre possibilità, che ci riproverai altre volte nel tempo e al tempo stesso è una frase che dà l'idea che l'obiettivo non sia poi così lontano. Una volta che avrai imparato a porti queste domande, le risposte che ti darai ti permetteranno di modificare il tuo ciclo delle convinzioni, aggiungendo un elemento semplice ma fondamentale: la strategia. Il tuo ciclo diventerà così basato su STRATEGIA-AZIONE-FEEDBACK.

Questo vuol dire che per creare un circolo virtuoso, devi come prima cosa imparare a definire una strategia solida che possa guidarti. Strategia vuol dire una pianificazione attenta di tutto quanto va fatto e di tutti quegli accorgimenti che ti mettono nelle condizioni di esprimere le tue azioni al massimo. In seguito svolgerai la tua azione e al termine della stessa, o magari anche durante, ricaverai numerose informazioni, che costituiscono il feedback. Cerca sempre di mantenere il tuo feedback su parametri neutri, non tanto in termini di successo/insuccesso, ma come ti ho già anticipato prima, cerca di valutare cosa puoi continuare a fare perché si è rivelato efficace, e cosa invece è meglio cambiare, e in che modo. Il feedback, cioè la raccolta di informazioni che avrai a seguito delle azioni compiute, ti aiuterà a formulare una strategia migliore e ancora più

puntuale e dettagliata, così da compiere azioni sempre più efficaci.

Come forse avrai già notato cambia totalmente il punto di vista: prima agivi guidato dalle tue convinzioni e alla ricerca del risultato, mentre ora la vera protagonista è l'azione. In questo modo creerai un circolo virtuoso in cui attraverso la strategia pianifichi ciò che vuoi fare, lo metti in pratica con l'azione e ne ricavi un feedback che ti dirà cosa è andato bene e cosa è andato male, permettendoti di elaborare ed adattare la prossima strategia. Qual è la differenza sostanziale? Che se sei ingabbiato nel ciclo vizioso sei schiavo delle convinzioni: ogni errore ti demotiva, ti convince di come sia difficile il percorso e ti porta sempre più lontano dalla tua meta. Nel ciclo virtuoso invece ogni errore di fatto ti avvicina al traguardo, perché grazie al feedback ti permette di migliorare continuamente la tua strategia e di conseguenza anche le tue azioni. E le convinzioni che fine fanno nel ciclo virtuoso? Non spariscono, sarebbe impossibile; semplicemente non sono più al centro della scena. Inoltre una volta che avrai imparato a padroneggiare la tecnica di porti domande, imparerai a rinforzare le convinzioni positive e a "smontare" le convinzioni negative, rendendole deboli prima ancora che si installino nella tua mente.

La brutta notizia è che il ciclo delle convinzioni è quello che tutti abbiamo innato e sono sicuro che sia il modo in cui anche tu finora hai affrontato le cose: quando tutto va bene sei carico e super motivato, ma se qualcosa non va per il meglio inizi a dubitare di potercela fare, dando il via quindi a quel famoso circolo vizioso.

Ma per fortuna c'è una buona notizia, ed è che se seguirai i miei consigli sarà facile per te fare un semplice ma radicale cambio di mentalità e costruire un ciclo delle azioni virtuoso che sia efficace sia nei momenti positivi che soprattutto in quelli negativi. Se hai paura di non riuscire a seguire queste istruzioni o hai voglia di essere seguito passo passo nel tuo percorso, con informazioni ancora più dettagliate, contattami per aderire al programma ["Coaching Vincente"](#), dove troverai tutto quello di cui puoi avere bisogno.

Passiamo ora al terzo punto fondamentale che caratterizza la corretta mentalità vincente: la lucida analisi del contesto. Vuol dire avere la consapevolezza delle risorse su cui puoi fare affidamento, dell'ambiente in cui vuoi e puoi lavorare e in generale di tutto ciò che è sia al tuo interno (tempo da dedicare, energie, valori, potenzialità, abilità, capacità, competenze, ecc) che al tuo esterno (risorse economiche, staff a disposizione, famiglia, amici, supporters, strutture per allenarsi, livello dei competitors, ecc). Il primo passo è conoscere quindi la realtà, per poi provare a sfruttarne i punti di forza, cercando al tempo stesso soluzioni per colmare eventuali lacune o migliorare determinare aree

che senti possano indebolire il tuo progetto. Per esperienza posso dirti che questo punto è troppo spesso sottovalutato, ritenuto secondario, ed invece è un punto di importanza fondamentale, al pari degli altri di cui abbiamo già parlato.

Per farti apprezzare ancora di più l'importanza del contesto permettimi di usare una metafora: immagina di dover partecipare ad una gara automobilistica. L'illusione iniziale è quella di pensare che basti avere l'auto più veloce per vincere, ma pensandoci bene ti accorgi che in realtà non è così: ad esempio se provassimo a confrontare una Ferrari di Formula 1 con una semplice Panda 4x4, ovviamente la seconda non avrebbe scampo su qualsiasi pista. Ma è qui che il contesto diventa fondamentale: prova a pensare se cambiassimo terreno: l'auto più veloce passerebbe ad essere fortemente svantaggiata in condizioni differenti, quali ad esempio una gara di rally su fango.

Fuori di metafora, spero di averti convinto quanto non basti allenarsi al massimo per avere "il motore più potente", se poi non fai un'attenta analisi del contesto in cui sei inserito.

Abbiamo detto che possiamo suddividere il contesto in elementi interni ed esterni:

Per interni intendiamo

- tempo da dedicare all'allenamento e in generale al tuo sport
- livello di dedizione (È la prima attività? È l'unica attività? È un'attività secondaria?)
- energie fisiche e mentali di cui disponi
- valori che ti guidano (sportivi, familiari, religiosi, ecc...)
- potenzialità
- abilità
- capacità
- competenze
- attitudine
- intelligenza emotiva
- intelligenza sportiva

Come elementi esterni del contesto troviamo

- risorse economiche
- componenti del tuo team
- famiglia, amici, supporter, sponsor
- infrastrutture per allenarsi/gareggiare
- tipologia e caratteristiche dei tuoi competitors

- possibili alleati
- probabili ostacoli
- ambiente, clima (soprattutto per sport outdoor)
- ausili tecnologici

Scommetto che non avevi mai pensato a quanto può essere complesso il contesto in cui ti alleni e gareggi, e al tempo stesso quanto questo possa influire sul raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Con questa lista dettagliata puoi iniziare da subito ad analizzare la situazione e a programmare eventuali correttivi o strategie che scaturiscono dalla semplice messa in evidenza della realtà che ti circonda. Del resto analizzare il contesto spesso non vuol dire conoscere qualcosa di nuovo, ma semplicemente accendere i riflettori su qualcosa che era già lì, ma di cui non ti eri mai accorto, o magari non avevi evidenziato a sufficienza, o ancora sapevi fosse lì ma non gli avevi mai dato la giusta importanza.

Esiste un questionario che ti permette in maniera guidata di analizzare tutte queste voci e costruirti la fotografia del tuo contesto attuale. Puoi richiederlo andando su [“Booster Vincente”](#), il programma per dare un’ulteriore accelerazione al tuo percorso mentale. Una volta in possesso della tua fotografia, sarà più facile per te valutare come gestire al meglio il tuo contesto, a seconda dei punti di forza e delle aree che invece potrebbero essere da migliorare.

15

Siamo arrivati alla fine di questo capitolo, in cui ti ho descritto in maniera rapida ma già dettagliata come creare il tuo mindset, la tua mentalità vincente. Se hai spesso difficoltà nello stabilire i tuoi obiettivi, provi scarsa motivazione, basso livello di convinzione, limiti nell’autovalutazione, troverai utilissime le istruzioni che hai trovato in questo report; leggilo più volte con attenzione, metti in pratica ciò che leggerai passo per passo e non ti resterà che guardarti indietro per notare quanta strada sei riuscito a fare!

Se invece pensi che possa esserti utile una spinta in più nell’analisi del contesto e vuoi un aiuto per sviscerare ogni elemento con cura, puoi dare un’occhiata più da vicino al mio programma [“Coaching Vincente”](#). Questo programma potrà farti risparmiare tempo, energie e tentativi a vuoto. Del resto ormai avrai capito che non conoscere il contesto equivale a guidare un’auto in piena notte con i fari spenti: non è detto che tu non riesca comunque ad arrivare dove desideri, ma sicuramente impiegherai molto più tempo, rischiando di andare fuori strada o di sbagliare direzione e investire energie, tempo e risorse a vuoto.

Quando ho ideato il report che stai leggendo, ho pensato a qualcosa che fosse già totalmente sufficiente a guidarti in un percorso completo di allenamento mentale. Puoi utilizzare queste informazioni fin da subito con efficacia, senza avere bisogno di altro, e io ne sarei davvero contento. Ma ci tengo a dirti che ho preparato anche un programma per te che scende molto più in profondità, che potrai utilizzare se ti rendessi conto di aver bisogno di un aiuto in più, di voler risparmiare un po' di tempo o di voler avere la certezza di mettere in pratica tutto nella maniera non solo corretta, ma anche più efficace possibile.

Se sei interessato puoi contattarmi senza impegno: pianificheremo insieme il modo migliore per dare un'accelerata pazzesca alla tua crescita mentale!

[*Coachdanao@allenamentivincenti.it*](mailto:Coachdanao@allenamentivincenti.it)

STEP 2 - ABITUDINI VINCENTI

Il secondo passo fondamentale del tuo allenamento mentale deve essere la costruzione di una **routine** di abitudini vincenti, che ti aiutino a ristabilire un equilibrio tra i tuoi pensieri, le tue emozioni e il tuo corpo.

Cosa è una routine di abitudini vincenti? Non sono altro che azioni ripetute in momenti scanditi e consapevoli, che ti permettono di avere una marcia in più. Le abitudini possono essere di qualsiasi tipo ovviamente, ma noi qui ci concentreremo su quelle che ti permetteranno di raggiungere un migliore equilibrio interiore.

Vedi, seguendo studi e interviste fatte nel corso degli anni, i problemi che più riscontrano gli atleti non sono poi cambiati così tanto, anzi risultano essere più o meno sempre gli stessi, e cioè:

- perfezionismo: paura dell'errore, procrastinazione, ansia del futuro, giudizio
- insicurezza: ricerca di dati, paura di perdere il controllo
- distrazione: concentrazione bassa o di breve durata
- emotività: scarso controllo delle emozioni
- resilienza: gestione della sconfitta e della frustrazione
- attivazione: troppo rilassato o troppo teso

17

Sono sicuro che anche tu ti sia riconosciuto in qualcuno di questi problemi. Quasi tutti gli atleti si riconoscono a livello profondo in almeno 1-2 di questi: leggendoli probabilmente anche tu hai detto “sì, questo sono proprio io!”. Magari hai avuto esperienza di tutti o quasi tutti in qualche forma più o meno impattante per le tue prestazioni, ma sono sicuro che 1 o 2 di questi abbiano proprio toccato le tue corde.

Questo perchè ognuno di noi funziona secondo una determinata modalità, e a seconda del tuo modo di vivere le cose, potresti entrare nella categoria che soffre maggiormente perfezionismo/insicurezza, o essere stato toccato più da distrazione/emotività, oppure potresti aver avuto più spesso problemi di resilienza o attivazione. La cattiva notizia è che ovviamente queste caratteristiche non sono a compartimenti stagni, ognuno di noi ha delle preferenze più o meno marcate, ma può comunque sentirsi risuonare in tutti i

casi. Potresti insomma aver sperimentato tutte queste situazioni e non riuscire a cogliere la differenza su quali possano essere per te più importanti e quindi quelli da “risolvere” prima. Questo può essere un problema perché a seconda dei problemi che avverti più spesso o con più forza, sarebbe da prediligere una specifica routine. Ma ho due buone notizie: la prima è che troverai qui di seguito spiegate le 3 diverse routine; potrai anche decidere di provarle tutte e capire con la pratica quale ti si addice maggiormente. L'altra notizia che può interessarti è che esiste un questionario, molto semplice, che stabilisce con grande precisione quale sia il tuo modello comportamentale preferito e di conseguenza quale routine sia la più adatta a te. Ovviamente non lo potrai trovare in questo report perché, pur essendo un questionario abbastanza rapido e semplice, per essere realmente efficace ha bisogno che sia io a sottoporlo ed analizzarlo. Ma non devi preoccuparti, potresti non averne nessuna necessità: la maggior parte degli atleti, una volta provate tutte e tre le routine, capisce facilmente non solo quale preferisce praticare, ma anche e soprattutto quale sia quella che si sposa meglio con il proprio modo di comportarsi e di reagire di fronte alle difficoltà. Tuttavia, se volessi approfondire questo argomento ti ricordo che puoi dare uno sguardo al programma “[Booster Vincente](#)”

18

Entriamo dunque nel concreto: quali sono queste routine, queste abitudini che se costruite e portate avanti con regolarità ti permetteranno di risolvere i tipici problemi che ogni atleta riscontra, in allenamento e soprattutto in gara?

Ogni routine è collegata ad una tipologia di problema. Qui ti spiegherò quali sono le pratiche adatte ad ogni situazione. In allegato alla guida avrai ricevuto anche le trascrizioni degli esercizi, così da poterli praticare in autonomia. Non essendo un manuale teorico, non lo ho appesantito inserendo direttamente qui la descrizione approfondita di ogni pratica, ma se sei interessato potrai approfondire cliccando su ogni nome. Ecco come abbinare le pratiche ai principali problemi degli atleti:

Se ciò che patisci maggiormente in gara o comunque durante la tua performance è il perfezionismo e l'insicurezza, ciò che fa per te è quasi sicuramente un allenamento alla presenza e alla consapevolezza attraverso la [pratica della mindfulness](#), che è una tipologia di allenamento alla realtà nel momento presente. Può essere intesa come una forma di meditazione, ma è più un insieme di esercizi che hanno lo scopo di portarti a vivere il presente attimo dopo attimo, con attenzione, senza giudicare.

Se distrazione ed emotività sono invece gli aspetti che senti di voler migliorare maggiormente, allora la routine giusta per te è il [training autogeno](#):

un metodo di auto-distensione che attraverso un atteggiamento di concentrazione e focalizzazione sul proprio corpo, ti permette di produrre reali modificazioni a livello fisico e mentale che favoriscono il rilassamento ma anche il recupero delle energie mentali, riducendo sensibilmente i famosi “alti e bassi”.

Se i tuoi talloni d’Achille sono invece una bassa resilienza o il livello di attivazione, la routine che fa per te è un insieme di esercizi che prende il nome di [rilassamento muscolare progressivo](#). Questa tecnica, come suggerisce il nome stesso, prevede di ottenere una fase di rilassamento attraverso la contrazione e il rilassamento di tutti i distretti muscolari. È davvero già descritto tutto nel suo nome: tutto quello che devi fare è concentrarti su un singolo distretto muscolare, contrarlo al massimo, e poi rilassarlo. Ripetuto il processo su ogni muscolo del corpo, la sessione sarà finita. Questa pratica permette di gestire in maniera ottimale i livelli di tensione e rilassamento, sia fisico che mentale: attraverso l’esperienza motoria sarà influenzata anche la mente, e alternando rilassamento e tensione sarà facile, con un po’ di pratica, iniziare a percepire dove ci sia un problema e regolare il livello dannoso riscontrato.

Ognuna di queste 3 pratiche descritte assolve allo stesso scopo, permetterti di raggiungere l’equilibrio tra il livello esteriore, cioè il corpo, la tua fisiologia, e il livello interiore, cioè le tue emozioni, i tuoi pensieri, i tuoi stati d’animo. Ma al tempo stesso ognuna è diversa dalle altre perché ogni routine è pensata specificatamente per soddisfare le caratteristiche del modello di comportamento a cui fa riferimento. Come ti ho già anticipato infatti esistono 3 macro modelli di comportamento, che nei momenti di difficoltà si manifestano quasi sempre allo stesso modo; ogni modello è più sensibile a determinati esercizi piuttosto che ad altri. Utilizzando la metafora delle auto da corsa, l’obiettivo è sempre lo stesso, raggiungere il traguardo; ma a seconda del terreno che troverai o delle tue caratteristiche di guida, per arrivare prima e più comodamente preferirai utilizzare un’auto da rally, una da Formula 1 o magari una Formula E...

Per questo è importante che tu tenga presente che non esiste giusto o sbagliato, non c’è un percorso più veloce e uno più lento: esiste solo il percorso che si sposa meglio con le tue caratteristiche.

Come ti ho già accennato troverai in allegato la guida per la pratica di ogni esercizio: puoi provarli tutti e 3 e decidere quello che ti faccia sentire meglio, oppure puoi valutare quali siano i tuoi problemi più ricorrenti all'interno dello schema che ti ho descritto poco fa, così da scegliere la routine più adatta a risolvere quella tipologia di problemi. Ora hai tutti gli strumenti per attivare anche il secondo step di questo modello di allenamento mentale. Tuttavia ti ricordo che ho previsto anche una soluzione su misura per te, per individuare il tuo modello di comportamento più facilmente e senza perdere tempo, dal titolo "[Booster Vincente](#)", che ti permetterà di:

- avere un questionario specifico che ti indichi con esattezza quali siano i tuoi modelli di comportamento preferenziali;
- ottenere la descrizione dettagliata, la creazione e la guida passo passo della routine più adatta alle tue esigenze;
- eliminare qualsiasi possibilità di errore nella scelta della tua routine ideale;
- risparmiare tutto il tempo da dedicare alla ricerca e ai diversi tentativi;
- avere gli audio per mettere in pratica quotidianamente la tua routine.

20

Se ritieni che sia importante soddisfare anche uno solo di questi punti, non esitare a dare un'occhiata a questo programma: è davvero approfondito e affronterà ogni punto in maniera dettagliata, così da non lasciarti più alcun dubbio e condurti per mano, lasciando a te solo il ruolo di agire e mettere in pratica tutto quello che ti spiegherò!

Se sei interessato prova a dare un'occhiata qui

[Booster Vincente](#)

STEP 3 - GIOSTRA INTERIORE

L'ultimo elemento fondamentale per un completo allenamento mentale prende in considerazione la tua comunicazione interiore. Ognuno di noi ha dentro la testa una vera e propria giostra, con tanti attori che, a turno, prendono la parola e comunicano tra di loro, creando un bel caos! Sono sicuro che anche tu sperimenti quotidianamente l'esperienza di comunicare con te stesso...ma sei consapevole di come lo fai? Ognuno di noi parla con se stesso attraverso un determinato stile comunicativo, scegliendo tra il canale visivo, quello verbale e quello delle sensazioni. Uno di questi tre sarà il tuo canale preferenziale, poi ne avrai un altro che utilizzerai in maniera secondaria, mentre il terzo nella maggior parte dei casi ti renderai conto di utilizzarlo pochissimo. Come ormai avrai iniziato a comprendere, il primo passaggio importante è riuscire a capire qual è il tuo stile comunicativo: se riesci a conoscere e padroneggiare il modo in cui preferisci comunicare, potrai controllare le tue emozioni, la tua tensione, migliorerai i tuoi allenamenti e farai un salto di qualità anche nella gestione delle tue gare!

21

Per ogni modalità comunicativa potrai praticare gli esercizi specifici più mirati, ed è per questo che ancora una volta la consapevolezza riveste un ruolo importante. Quindi prima di mettere in pratica gli esercizi e i comportamenti che ti proporrò, è importante che tu dedichi del tempo per valutare quale sia la tua modalità preferita, che come ti ho anticipato può essere una delle seguenti:

1. Visualizzazione creativa, ovvero ragioni e comunichi a te stesso tramite immagini, come se fossi un regista che monta spezzoni di film che rappresentano situazioni che hai vissuto o che vivrai.
2. Immaginazione cinestesica: il tuo stile preferenziale è quello delle percezioni sensoriali; con questo intendo sia gli altri 4 sensi esclusa la vista, quindi tatto, udito, olfatto e gusto, sia le sensazioni fisiche quali la fatica, l'attività muscolare, la sensazione della velocità, ecc...

3. Dialogo interiore, cioè comunichi a te stesso attraverso parole e frasi, come se volessi raccontarti quello che succede o volessi commentare passato presente o futuro.

Entriamo nel dettaglio per ognuna di loro. Se hai già ben chiaro quale sia il tuo stile comunicativo, puoi andare direttamente a quel paragrafo. Se invece non sei convinto prova a leggerle tutte e a notare quella che ti “risuona” di più. In questi casi il metodo “prova e sbaglia” è sempre utile: se ti dai un paio di settimane per provare ogni tipologia di esercizi, in meno di un mese potresti aver comunque trovato la tua modalità di comunicazione interiore. Se invece vuoi velocizzare il processo e ridurre a zero i rischi di sbagliare, ricordati che puoi sempre fare affidamento al percorso [*“Booster Vincente”*](#), per approfondire questi argomenti e rispondere ai questionari specifici che ti aiuteranno a determinare con precisione come comunichi con te stesso.

VISUALIZZAZIONE CREATIVA

Se ti ritrovi in questa modalità vuol dire che preferisci “pensare per immagini”.

Come atleta questo significa che:

in fase di apprendimento o perfezionamento hai bisogno di vedere la corretta esecuzione della tecnica che dovrai eseguire, che può essere eseguita dal tuo allenatore o da un compagno, oppure puoi anche vederla eseguita da qualcuno che la sa eseguire al top, magari attraverso un’attenta video analisi.

Per rinforzare e velocizzare l’apprendimento è importante poi ripetere nella tua mente queste immagini, come fosse un film in cui rivedi più volte te stesso eseguire la tecnica, e come un regista riprendi tutto dalle inquadrature che ritieni più efficaci: da lontano, di lato, una piccola zona, oppure mettendo in risalto un singolo aspetto, o eseguendo lo zoom su un dettaglio, ecc.

Riuscire a visualizzare la corretta esecuzione e la giusta sequenza di movimenti che compongono la tecnica ti permetterà di essere molto più a tuo agio durante

l'apprendimento. Sarai più veloce nella comprensione e interiorizzazione dei gesti da effettuare, e riuscirai a correggere molto più facilmente eventuali imprecisioni.

Nel tuo caso la video analisi è davvero efficace, sia nella prima fase, per apprendere visionando filmati di chi è un ottimo esecutore della tecnica, sia nella seconda fase, in cui hai appreso la tecnica e riguardando te stesso in video riesci a notare e correggere eventuali difetti. Ovviamente quando parlo di video analisi, intendo un processo articolato che non si dovrebbe esaurire nel semplicemente guardare un paio di volte come hai eseguito il gesto o il movimento, ma va guardato sotto diversi aspetti e preferibilmente con il contributo del tuo tecnico di riferimento.

La video analisi si può utilizzare ovviamente sia per una singola tecnica, sia per l'analisi di una gara o di una simulazione gara (ad esempio una partitella); in questi contesti potrai analizzare sia come esegui le tecniche sotto lo stress dato dei tempi rapidi ed eventualmente dai movimenti dell'avversario, sia situazioni tattiche o di situazione: ad esempio come hai reagito ad una scelta dell'avversario, come hai preso posizione, come hai agito in base alla posizione o ai movimenti dell'avversario o dei compagni, e tanto altro.

La visualizzazione può avere anche funzione creativa: proprio come in un film, puoi visualizzare nella tua mente una particolare situazione, per valutare nuove soluzioni, alle quali quando sei "in campo" non riesci a pensare. È una modalità interessante per utilizzare il potere del pensiero laterale, ovvero vedi la situazione da un punto di vista nuovo, e attraverso la fantasia, trovi soluzioni alle quali non eri mai arrivato guardando il problema sempre dallo stesso punto di vista. Alcune domande che ti possono guidare in questa fase potrebbero essere:

- Cosa vedi? Come ti vedi durante quella particolare situazione? (per analizzare il punto di partenza)
- Cosa ti vedi fare di diverso rispetto a quello che stai facendo ora? Se potessi fare qualsiasi cosa, cosa faresti? (per delineare la tua strada)
- Cosa puoi migliorare di ciò che stai già stai facendo? (per lavorare sull'esecuzione e sulla consapevolezza)

Provo a farti un esempio, anche se ovviamente potrebbe non essere calzante per il tuo sport. Tornando all'esempio ormai abituale dell'auto da corsa, potresti non avere un'ottima guida sul bagnato, ma non riesci a trovare soluzioni. Con la visualizzazione

puoi provare ad usare la fantasia ed immaginare, ad esempio, di derapare con il posteriore a più di 90° senza perdere velocità né aderenza con l'avantreno. Certo è altamente improbabile riuscirci nella realtà, ma questa immagine potrebbe aiutarti nell'intuire una soluzione intermedia realizzabile in pista, quale ad esempio la scelta di una mescola differente o una diversa modalità d'ingresso in curva. Purtroppo non posso farti un esempio perfettamente calzante perché non conosco il tuo sport, ma se vorrai fare insieme a me un lavoro specifico sulle tue esigenze, dai un'occhiata al programma [“Coaching Vincente”](#): in 4 sessioni struttureremo un modello completo su misura per te.

Finora ti ho parlato di come utilizzare la visualizzazione in allenamento, ma questa può essere molto utile anche *in fase di competizione*, anche se più con scopo di gestire le emozioni che quello di apprendere. Nei momenti di tensione o di insicurezza, puoi rivedere nella tua mente i movimenti o le azioni che dovrai compiere, utilizzando alcuni trucchi per diminuire l'ansia che ti suscita l'avversario o il campo. Ad esempio se giochi a pallacanestro e devi tirare un tiro libero, puoi chiudere gli occhi per un secondo e immaginare l'esatta traiettoria che vuoi imporre alla palla, mentre contemporaneamente immagini il pallone molto più piccolo e leggero che ti obbedisce docilmente. Se giochi a tennis e sei al servizio, puoi visualizzare il campo avversario in bianco e nero, mentre dipingi con un colore acceso il piccolo riquadro dove vuoi che tocchi terra la battuta. Se fai uno sport di combattimento, puoi immaginare il tuo avversario più piccolo, più debole o più lento: così diminuirà la tensione dell'affrontarlo. Quindi visualizzare nel momento della gara ha lo scopo di aiutarti emotivamente, infondendoti sicurezza in ciò che farai, diminuendo al massimo le distrazioni esterne e facendoti rendere al 100%, toccando il tuo massimo potenziale.

IMMAGINAZIONE CINESTESICA

Questo stile comunicativo si basa sulle percezioni sensoriali: intendo sia i 4 sensi esclusa la vista (quindi tatto, udito, olfatto e gusto) sia le sensazioni fisiche più astratte, quali la fatica, l'attività muscolare, la sensazione del movimento o del ritmo, ecc...

Se sei un atleta con tali caratteristiche, ecco nel tuo percorso gli esercizi che puoi utilizzare per *allenarti meglio* e per *competere meglio*.

Nella fase di *apprendimento e perfezionamento* ciò che velocizzerà il tuo processo sarà mettere l'accento sulle sensazioni e percezioni che si provano durante l'esecuzione. Più che farti vedere come fare hai bisogno di avvertire le giuste sensazioni, di provare concretamente e percepire l'esecuzione a livello sensoriale, o ancora più precisamente, a livello cinestesico. Questo significa che il metodo migliore per imparare e progredire per te è quello di agire, e “registrare” nel tuo corpo quali sono le sensazioni relative all'esecuzione corretta. Quando sarai riuscito ad abbinare sensazioni ad esecuzione corretta al movimento o tecnica, nella tua pratica ti concentrerai sul rivivere quelle sensazioni, sapendo che corrispondono al pattern esecutivo corretto.

L'allenamento mentale più efficace per te consiste nell'allenamento ideomotorio, un metodo che consiste nel ripetersi sistematicamente nella tua mente il gesto tecnico su cui stai lavorando, percependo tutte le sensazioni che provengono dal tuo movimento: devi riuscire ad immaginare e rivivere con intensità le contrazioni muscolari, il tuo respiro, il contatto con la palla o l'attrezzo che utilizzi (arma, racchetta, mazza, ecc) e tutte le caratteristiche che possono permetterti di rivivere l'esperienza di quel gesto nella maniera più vivida e realistica possibile.

Vedi, è ormai dimostrato che la nostra mente non riesce a distinguere tra ciò che accade realmente e ciò che invece immagini vividamente. Si attiva nello stesso modo, e memorizza allo stesso modo una traccia di quello che immagini, come se lo avessi vissuto realmente.

Esistono tre grandissimi vantaggi in fase di apprendimento che puoi ottenere grazie a questo metodo:

- ✓ Puoi svolgere il tuo allenamento in qualsiasi momento della giornata, perché non hai bisogno di essere realmente “in campo”, ma puoi farlo da casa, mentre sei in auto, in metro, in treno, ecc...
- ✓ puoi ripetere un movimento molte più volte di quante potresti farlo nella realtà, perchè non sei soggetto a stress fisico, a fatica muscolare intensa e a rischio infortuni

- ✓ puoi correggere la tua tecnica “resettando completamente il sistema”: se commetti un errore o presenti delle sbavature nell’esecuzione, diventa molto difficile la correzione durante l’esecuzione reale, perché se è interiorizzato, quel “difetto” tenderà a tornare sempre. Durante l’allenamento ideomotorio potrai invece concentrare le tue percezioni e sensazioni sul movimento giusto, rompendo così gli schemi motori memorizzati e riducendo di molto il tempo necessario per interiorizzare la correzione.

Cosa fare invece in *fase di competizione*?

Anche la postura è uno strumento importantissimo per un atleta, soprattutto per un atleta cinestetico, che è molto incentrato sulle emozioni e sensazioni. Se sei come la maggiore parte degli atleti che seguo, probabilmente poco prima o durante la gara passi una buona parte del tempo in posizioni di chiusura, ovvero con le spalle abbassate, la testa china, il corpo contratto magari con le gambe piegate. Spesso lo fai perché mentre aspetti sei seduto e cerchi di rilassarti o stare comodo. Quello che non sai è che in questo modo stai favorendo un atteggiamento mentale negativo. Il primo passo per attivare un approccio molto più positivo e sicuro di te è tenere semplicemente per un paio di minuti il tuo corpo in una posizione aperta ed espansiva, ovvero con spalle sollevate indietro, schiena dritta, petto avanti, gambe leggermente divaricate, non incrociate e ancora meglio se ben distese. Questa postura può produrre un significativo aumento dei livelli di testosterone, un abbassamento del cortisolo e un incremento delle sensazioni di potenza e accettazione del rischio, portandoti a generare risposte potenti ai tuoi dubbi e soluzioni efficaci ai tuoi problemi.

In sintesi, mostrarti (anche solo a te stesso) come un vincitore ti aiuterà a comportarti in campo come un vincitore. Il tuo linguaggio corporeo invierà il messaggio giusto sia all’avversario che a te stesso, ossia non sei mentalmente perturbabile e non ti abatterai, non importa cosa stia succedendo in campo.

L’altro aspetto fondamentale in gara per un atleta cinestetico è vivere le sensazioni e le percezioni che si sviluppano durante la tua performance, concentrandoti su ciò che hai provato sia a livello fisico che a livello di atteggiamento e di mentalità quando hai eseguito delle ottime azioni o delle scelte valide. Il momento in cui utilizzare questa pratica cambia notevolmente a seconda del tuo sport, e quindi per capire quando fare questo esercizio dovrai fare un’attenta analisi sulla base della tua esperienza di gara e della tua specialità sportiva.

Non conoscendo il tuo sport ti farò degli esempi generici che comprendano le varie tipologie di sport, in modo da trattare quasi sicuramente anche sport che abbiano caratteristiche simili al tuo:

- in sport con *impegno alternato*, quali tennis, pugilato, e la gran parte degli sport di squadra, va fatto nelle fasi di recupero;
- negli sport di endurance va praticato durante momenti critici della performance: quando superi un riferimento, o per superare sensazioni negative, quali incertezza, fatica, dolori, ecc...
- negli sport di potenza e di destrezza, nei quali spesso non hai pause e l'intensità della performance non ti permette di spostare le energie mentali altrove, la ricerca delle sensazioni positive va effettuata immediatamente prima della partenza.

Spesso non hai molto tempo durante la gara per riuscire a praticare questo esercizio. Questo non vuol dire che devi rinunciare ad esso, ma semplicemente che devi allenarlo come pratica mentale quotidiana, così che tutta la pratica, dal concentrarti profondamente al rivivere le sensazioni positive, ti richieda decisamente meno di un minuto. Del resto niente si improvvisa e sebbene questa sia una tecnica utile soprattutto in gara, non puoi pensare di utilizzarla solamente nei momenti di difficoltà: va chiaramente preparata e gestita come qualsiasi esercizio e qualsiasi pratica, che sia tecnica, fisica o mentale.

Sono certo che ora ti sarà perfettamente chiaro come far diventare la tua attenzione alle sensazioni e la tua sensibilità un'arma in più, da sfruttare per migliorare da subito i tuoi allenamenti e le tue gare.

DIALOGO INTERIORE

Per ultimo ho lasciato in questa presentazione lo stile comunicativo più diffuso e più conosciuto: il dialogo interiore, o self talk.

È inutile girarci intorno: questa tecnica ormai famosissima funziona e funziona bene. Non lo dico ovviamente io, ma i numerosi studi scientifici dei quali ti ho già parlato.

Questo metodo non ha bisogno di grandi presentazioni perché il nome dice già tutto: è la comunicazione con se stessi attraverso parole e frasi.

Questa modalità presenta sicuramente due grandi vantaggi:

- ✓ è facile veicolare istruzioni precise e dettagliate che influenzino in positivo le tue azioni
- ✓ non è necessaria una grande pratica e chissà quale preparazione per iniziare ad utilizzare il dialogo interiore in maniera efficace

Ma attenzione al rovescio della medaglia, perché non è tutto oro quello che luccica:

- ✗ devi conoscere bene quali istruzioni darti: ad istruzione imprecisa o errata, seguirà azione imprecisa o errata; senza istruzioni, la tua mente ne sceglierà una a caso tra quelle che conosce
- ✗ se non lavori sul tuo dialogo interiore, nella tua testa avrai sempre una gran confusione e per la maggior parte del tempo i pensieri negativi prevarranno su quelli positivi, soprattutto in momenti delicati

Come avrai avuto modo di sperimentare nella tua esperienza quotidiana, non solo nello sport ma nella vita di tutti i giorni, è praticamente impossibile ritrovarsi a “non pensare”. Dato per scontato quindi che ti ritrovi costantemente a dirti qualcosa, la chiave del dialogo interiore è la focalizzazione sui pensieri positivi e su istruzioni dettagliate per il raggiungimento degli obiettivi, in modo da guidare te stesso a compiere il comportamento desiderato. La tecnica più efficace consiste nello sviluppo di incoraggiamenti, brevi istruzioni e parole chiave stimolanti, al fine di sostituire gli eventuali pensieri negativi con stimoli positivi.

Nel creare il tuo dialogo, rispetta questi semplici principi:

1. usa brevi frasi affermative: per elaborare un concetto negativo la nostra mente impiega molto più tempo e spende molte più energie;
2. devono essere convincenti e incoraggianti, che ti ricordino cosa sai fare e perché lo vuoi fare;
3. utilizza nelle tue frasi il tempo presente. Per esempio, meglio dire: “lo mi sento un campione” piuttosto che usare il futuro: “lo diventerò un campione”. Questo perché il presente è il tempo in cui vivi e gareggi, ed è adesso che vuoi ottenere i tuoi risultati, non nel futuro.

Ecco alcune frasi che puoi ripetere per aiutarti:

- Penso e mi muovo come un campione
- In questa partita (gara, ecc) do il massimo
- Dimentico velocemente questo errore e mi concentro sulla prossima azione
- Sono coraggioso perché riesco a guardare negli occhi le mie paure e a superarle
- Mi sono preparato per questo e so che lo posso fare

Come utilizzare quindi il dialogo interiore nelle fasi di allenamento e di competizione?

In *fase di apprendimento o perfezionamento* otterrai grandi benefici attraverso brevi istruzioni chiare e dettagliate. Come per gli altri metodi di comunicazione, in questa fase mi riferisco a quando comunichi con te stesso, ma anche alle istruzioni che puoi ricevere dall'esterno, dal tuo allenatore o preparatore, anche se chiaramente non sempre puoi avere il controllo di come i tecnici comunicano con te durante l'allenamento.

Ciò che puoi fare tu, una volta assimilata la spiegazione o le richieste dell'allenatore, è tradurre le sue istruzioni in brevi frasi dirette, soprattutto se devi svolgere compiti di precisione e tecnica. Se invece dovrai sottoporli a sforzi intensi, o a compiti basati su forza e resistenza, otterrai maggiori benefici utilizzando frasi incoraggianti e parole chiave che siano significative per te e riescano a caricarti di energia in un attimo.

Dopo ogni allenamento è importante che tu investa 2 minuti del tuo tempo a ripensare a tutta l'attività e a porti le seguenti domande:

1. COSA MI È PIACIUTO
2. COSA NON MI È PIACIUTO
3. DI CIÒ CHE HO FATTO COSA AVREI POTUTO NON FARE E COSA SAREBBE CAMBIATO?
4. DI CIÒ CHE NON HO FATTO COSA AVREI POTUTO FARE E COSA SAREBBE CAMBIATO?
5. COME POSSO MIGLIORARE?

Le domande 1 e 2 ti aiutano a individuare le attività che preferisci, che tendenzialmente sono quelle per cui sei più predisposto o hai una migliore attitudine e quelle nelle quali invece probabilmente hai minore potenzialità.

Attenzione: le risposte che otterrai serviranno a te come auto analisi, per conoscerti meglio e per sfruttare sempre meglio i tuoi allenamenti. NON servono per evitare alcuni

allenamenti o impegnarsi di meno in alcune attività, ma solo per indagare su di te ed imparare a conoscere meglio quali sono le tue caratteristiche.

Per parlare della *fase di gara*, devo introdurti un altro concetto, che sono i 4 personaggi del tuo dialogo interiore. Sono le modalità con cui parli a te stesso, e possono essere funzionali o disfunzionali.

I 4 ruoli del dialogo interiore

- Giudice quando ti parli in questa modalità, emetti un verdetto riguardo tutto quello che fai: a lungo andare tutto questo ti blocca, per la paura costante di sbagliare
- Guerriero questo modo di parlarti ti esorta ad agire in fretta, in maniera impulsiva, senza pensare più di tanto: la maggior parte delle volte questo ti porta a non elaborare una strategia, un piano per preparare le azioni da compiere, e inoltre non ti permette di elaborare quanto successo, per fare tesoro di ogni esperienza in modo costruttivo
- Artista quando a parlare è questo lato di te, ti porta a valutare tutti i possibili scenari senza pregiudizi nè limiti, ricercando anche soluzioni fuori dall'ordinario; inoltre ti aiuta a vedere "il bello" di ogni situazione, cioè gli aspetti positivi di ogni cosa che accade
- Esploratore parlandoti così ti esorti a portare avanti azioni con curiosità e progettualità, seguendo una visione e un percorso chiaro nella mente.

A questo punto ti apparirà evidente come le modalità che devi allenare, e che sono di gran lunga preferibili per parlarti, siano l'esploratore e l'artista. Il giudice e il guerriero possono essere utili in alcuni frangenti, ma la maggior parte delle volte sono depotenzianti: il giudice tenderà a farti concentrare sugli aspetti negativi, mentre il guerriero rischia di farti sbattere continuamente contro un muro, magari ripetendo con caparbia sempre la stessa azione dannosa, ottenendo quindi pessimi risultati nonostante le tante energie messe in campo.

Ora che sei consapevole delle 4 principali modalità con cui più spesso ti parli, poni attenzione in gara a quello che ti dici: se nelle tue parole avverti giudizio, o senti una incitazione irrazionale a continuare a perseverare in azioni che non si rivelano fruttuose, spendendo inutilmente tempo, energie o punti, fermati subito e cambia le tue parole. Riportale alla modalità artista, se devi ancora individuare una strategia o se hai bisogno

di soluzioni. Ovvero fatti domande e inventa scenari possibili, senza giudicarli, ma guardandoli con curiosità e disponibilità. Per l'artista non esiste l'errore, parla solo in termini di cosa funziona o cosa è inefficace in quel preciso momento. Dopo aver individuato le migliori soluzioni, arriva il momento dell'esploratore, che senza freni o remore si metterà in gioco, spingendoti ad agire nella maniera individuata come la più corretta, al tempo stesso con la curiosità di verificarne l'efficacia attraverso continui feedback, costruendo un ciclo efficace di pensiero-parola-azione.

Come sempre, anche se questa è un'attività che è utile soprattutto in gara, non puoi sperimentarla per la prima volta in competizione, ma ti esorto a lavorarci quotidianamente per imparare a controllare le parole che utilizzi e il modo in cui comunichi con te stesso: come ogni elemento del tuo essere atleta, nulla si improvvisa ma tutto si costruisce con la ripetizione e l'allenamento.

Adesso sono sicuro che saprai sfruttare al meglio il tuo modo di comunicare con te stesso. Sai quanto siano importanti le parole e quanto una parola sbagliata possa avere un peso determinante nel gestire la tensione o nello scoraggiarti riguardo l'azione corretta da fare. Ma al tempo stesso un giusto set di frasi riuscirà a creare quel giusto equilibrio tra determinazione e lucidità: sta a te quindi allenarti ad usare quelle giuste!

Se non hai ben chiara la differenza tra i diversi sistemi, o non riesci a capire quale sia il tuo sistema privilegiato, non ti preoccupare: potrai ottenere sia una descrizione ancora più dettagliata, sia un questionario per aiutarti a fare autoanalisi, cliccando il link di seguito e accedendo al programma [“Booster Vincente”](http://www.allenamentivincenti.it/pages/coaching-vincente).

CONCLUSIONI

Siamo giunti alla fine di questo percorso che sono sicuro sarà stato entusiasmante per te. Ricorda che tutto ciò di cui ti ho parlato non è teoria, ma pura azione: è fondamentale che tu metta in pratica giorno per giorno gli esercizi e i metodi che ti ho descritto. Agendo migliorerai passo dopo passo, comprenderai meglio ciò che leggi e imparerai a tarare gli esercizi ancora più dettagliatamente sulla base delle tue esperienze e delle tue caratteristiche.

Tutto il percorso si basa su un requisito fondamentale: l'azione massiccia, anche se imperfetta.

Leggere ed apprendere è importante, ma mettere in pratica lo è di più. Se ti lascerai guidare da questo report e metterai in pratica passo per passo da oggi stesso quello che ti mostra, otterrai dei risultati straordinari, per quanti errori tu possa fare nel cammino e per quanto tu possa non essere familiare con ciò di cui ti parlo. Ricorda che la paura di sbagliare è una delle cause principali di paralisi, soprattutto in contesti che non conosci. La soluzione è agire subito, accettando l'errore non solo come parte del percorso di crescita, ma come DIMOSTRAZIONE della tua crescita: sbagliare vuol dire essere in cammino, e per quanto a volte ti possa capitare di sbagliare direzione, comunque ti avvicinerai sempre di più e più velocemente di chi resta fermo al punto di partenza.

Quindi davvero: non esitare ed entra subito in azione.

Ecco un breve schema riassuntivo di tutto il modello:

- 1) Struttura e rendi potente il tuo mindset
- 2) Costruisci una routine di abitudini vincenti
- 3) Impara a gestire in maniera efficace la comunicazione con te stesso
- 4) Agisci: combatti la paura di sbagliare attraverso azione massiccia. Pianifica quanto basta, ma non ti struggere nei dettagli: quelli li puoi modificare anche cammin facendo, non farli diventare un alibi per continuare a rinviare la partenza.

Con questo è davvero tutto. Applica il metodo con costanza ed impegno e imparerai come riuscire ad esprimere sempre il tuo potenziale al 100%!

Grazie per avermi seguito fin qui e ricorda:

Conoscere non è abbastanza: dobbiamo mettere in pratica. Nemmeno volere è abbastanza: dobbiamo fare! (Goethe)

Coach Danao Leggio

P.S.

tutte le tecniche e gli argomenti trattati in questo manuale sono facilmente reperibili in rete, perché conosciuti e studiati a livello mondiale. Tuttavia, se escludiamo questa guida, io non ho ancora trovato in Italia chi li abbia uniti in un metodo funzionale e sinergico per strutturare un percorso di allenamento mentale completo e davvero efficace. Quindi se vuoi approfondire o ritagliare ancora più su di te e sulle tue caratteristiche questo percorso, il mio consiglio è quello di iniziare il percorso [“Coaching Vincente”](#). Insieme struttureremo un percorso su misura per te per raggiungere i risultati che meriti.

Se invece vuoi compilare insieme a me i questionari per comprendere con più efficacia e più velocemente le tue caratteristiche, puoi andare alla pagina [Booster Vincente](#). Li compilerai durante una sessione con me, al seguito della quale ti invierò un importante feedback, dopo aver analizzato personalmente le tue risposte. Otterrai così un ulteriore livello di approfondimento di tutta la metodologia di cui abbiamo parlato in questo manuale.

Ora che hai deciso di entrare nel circuito degli AllenaMenti vincenti, sono sicuro che ben presto arriverai ad un nuovo livello di prestazione e soddisfazione nel tuo sport.

Certo, c'è sempre l'opzione *“continua da solo”*: questa guida è più che sufficiente per una prima fase di crescita, e quando non ti basterà più puoi integrarla con quello che trovi su internet. Dalla mia esperienza la scelta di affidarsi alla rete ti farà perdere molto più tempo, e alla fine, anche più soldi, senza troppi risultati. Ma ovviamente sarai libero di scegliere per il meglio, perché solo tu conosci te stesso e hai tutte le informazioni per fare la scelta migliore. O almeno, così dovrebbe essere!

Non mi resta che augurarti un grosso in bocca al lupo per il tuo *Futuro Vincente!*