

PREPARA AL MEGLIO IL TUO SUCCESSO

**"Come affrontare serenamente la gara:
elementi fondamentali dell'allenamento sportivo
e di motivazione al risultato"**

Andrea Re

**TERZO CONVEGNO DI TRAUMATOLOGIA CLINICA E
FORENSE**

Terme Zoja - Salsomaggiore Terme (PR) 23-24 Novembre 2012

SUCCESSO

“Successo è essere in pace con se stessi: è il risultato dell’appagamento che deriva dal sapere che si è dato il meglio per raggiungere il traguardo più alto che ci si può porre”

John R. Wooden, Capo Allenatore UCLA
(October 14, 1910 - June 4, 2010)

“Non è perché le cose sono difficili che non osiamo, è perché non osiamo che sono difficili”

Seneca

Carlo VITTORI

L'allenamento sportivo è “un processo pedagogico educativo complesso che si concretizza nell’organizzazione dell’esercizio fisico ripetuto in qualità, quantità ed intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti in una continua variazione dei loro contenuti per stimolare i processi fisiologici di **SUPERCOMPENSAZIONE** dell’organismo e migliorare le capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell’atleta, al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara”



LA SUPERCOMPENSAZIONE

1. Stimolo allenante
2. Fatica
3. Recupero
4. Supercompensazione



IMPORTANTISSIMO È “**AVERE UN OBIETTIVO**”

Nessun vento è favorevole per il marinaio che non sa a quale porto vuol approdare.

(Seneca, da *Lettere a Lucilio*)

“Troveremo una strada. O ne apriremo una nuova”
(Annibale)

"Impegno e coraggio non sono sufficienti se mancano
obiettivi e ragioni chiari" (John Fitzgerald Kennedy)

“Mi estinguerò nel tentativo di realizzare il mio proposito.
In ogni caso è meglio che morire senza averci provato.”

Da “Il Delfino” (Sergio Bambarén)

BASTA AVERE L'OBIETTIVO?

No, occorre una strategia

Devo sapere:

1. Cosa fare
2. Come farlo
3. Quando farlo
4. Perché farlo

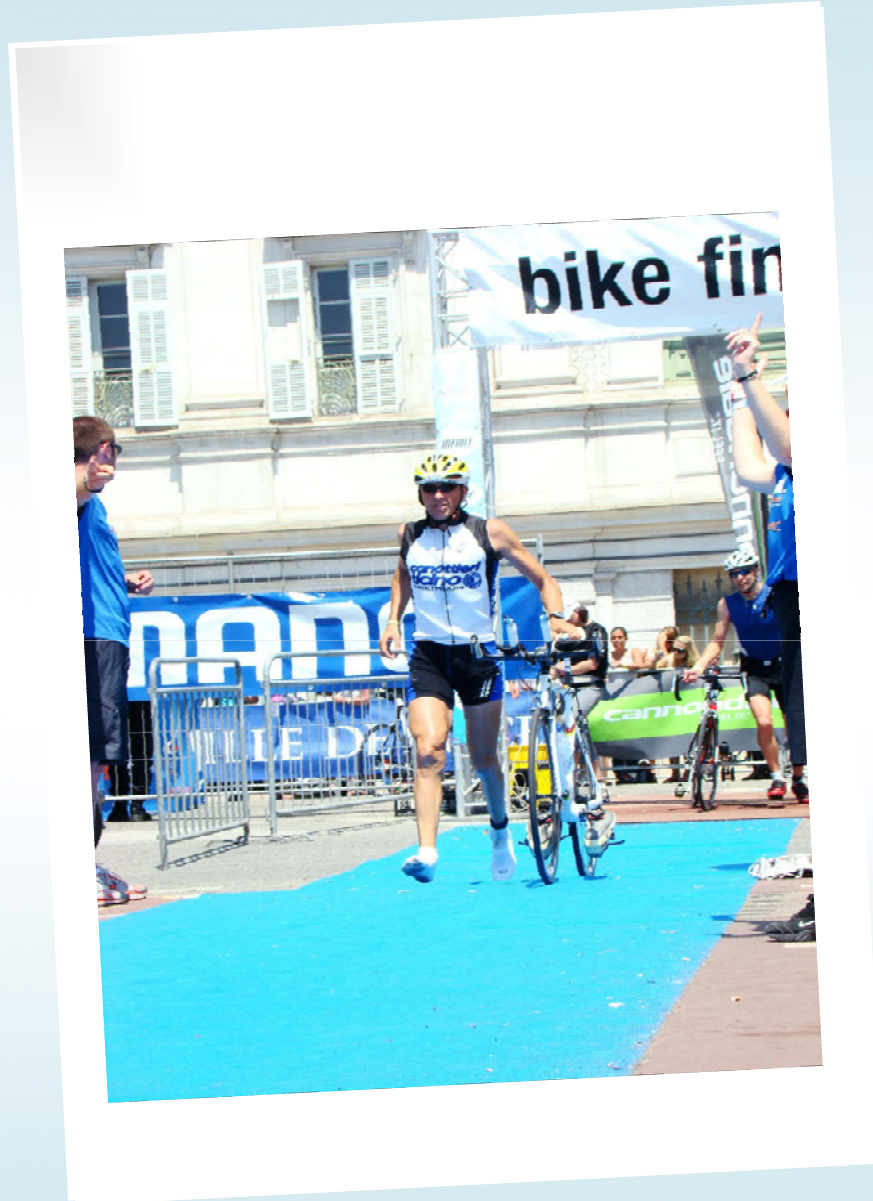
PRESTAZIONE

Capacità di prestazione

1. Costituzione fisica
2. Capacità condizionali
3. Capacità coordinative
4. Abilità motorie

Disponibilità alla prestazione

1. Capacità tattiche
2. Caratteristiche psicologiche
3. Conoscenze



CARATTERISTICHE DELL'OBIETTIVO

1. Specifico-personale
 2. Definito - scritto
 3. Misurabile
 4. Frutto dell'impegno e non del talento personale
 5. Sfida (non eccesso)
 6. Graduale
 7. Accettazione di un eventuale insuccesso e ristrutturazione dell'obiettivo
- (ristrutturazione cognitiva, Pietro Trabucchi)

PORTARE L'ATLETA A FARE SEMPLICISSIME OPERAZIONI

1. Porsi un obiettivo
2. Appuntare l'obiettivo in agenda
3. Pianificare e programmare il lavoro
4. Pesarsi regolarmente e appuntare il dato
5. Rilevare la frequenza cardiaca a riposo
6. Tenere il diario di allenamento (Loretto Petrucci)*
7. Fare periodicamente test valutativi
8. Avere un allenatore/consulente
9. Avere terapisti di riferimento

* Loretto Petrucci Vincitore Milano-Sanremo 1952, 1953

REAZIONE NEGATIVA VERSO L'OBIETTIVO

“Se percepiamo l'obiettivo come
impossibile anche il corpo si
adegua alla situazione”

“Il corpo tenterà l'obiettivo ma la
risposta ormonale della paura
ne limiterà il funzionamento”



Modalità di reazione allo **STRESS**

- 1) “Crescita psicologica come risultato di un evento di vita stressante, che porta l’individuo a cambiare valori e aspirazioni o a imparare nuovi comportamenti che lo aiuteranno ad affrontare eventi simili in futuro”
- 2) “Nessun cambiamento psicologico sostanziale permanente: l’individuo semplicemente riprende la sua vita di prima senza nessun cambiamento di rilievo”
- 3) Sviluppo di una persistente psicopatologia implicante modalità malsanamente adattive di affrontamento.

(*Barbara Dohrenwend* – Psicologa – Tratto da: American Journal of Community Psychology 6)

MODELLO DI PERSONALITA' RESITENTE ALLO STRESS

(*Kathleen H. Dockett* – Professore di psicologia all'Università del distretto di Columbia)

- 1) “Impegno profondo nel proprio miglioramento e nelle attività della vita quotidiana”
- 2) “Convinzione nel fatto di poter controllare gli eventi”
- 3) “Considerare la vita come una sfida stimolante per una crescita ulteriore e non come una minaccia.

L' avvicinamento alla gara può essere caratterizzato da stress che si può manifestare in vari modi e che riduce il nostro

senso di controllo*

Elevato senso di controllo = elevata prestazione

Basso senso di controllo = scarsa prestazione

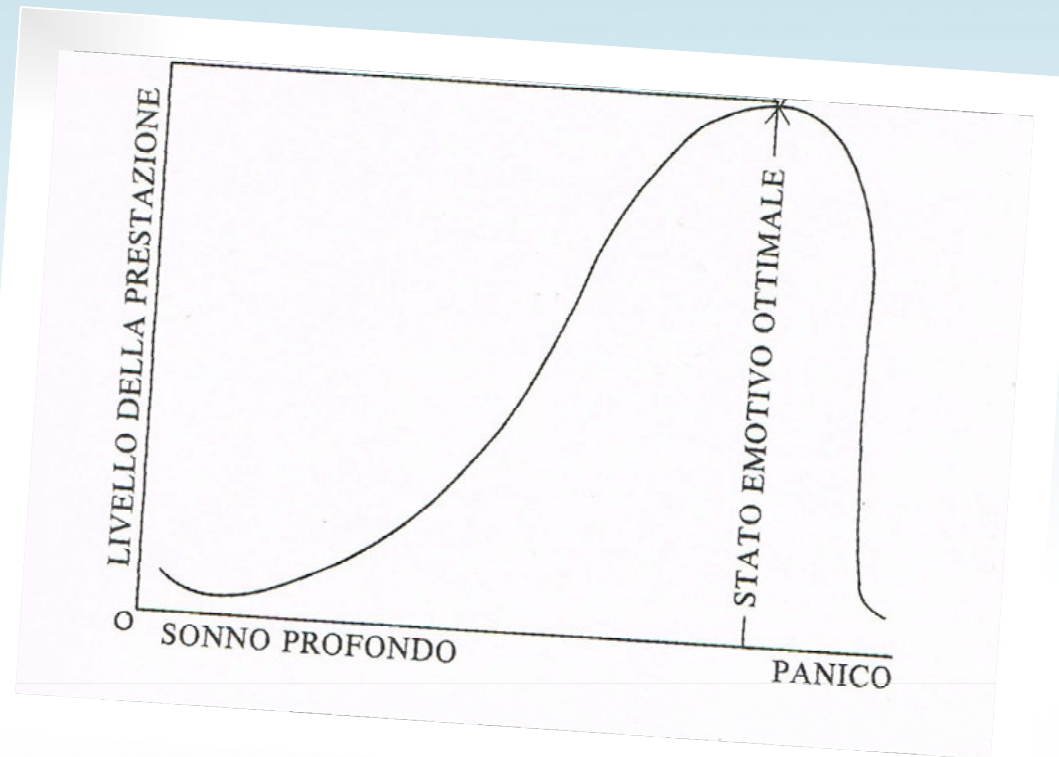
La reazione al basso senso di controllo avviene tramite la messa in atto di comportamenti od atteggiamenti difensivi fondamentalmente riconducibili a tre categorie:

1. ESTREMA RIGIDITÀ (delle nostre azioni, come ad esempio i comportamenti alimentari)

2. DIPENDENZA DAL TECNICO E DA SITUAZIONI LOGISTICHE (la colpa è di qualcun altro o di situazioni che non dipendono da me)

3. ECCESSO DI “SCARAMANZIA SPORTIVA”

* **Pietro Trabucchi**



Teoria della U rovesciata

(Joan A. Finn)

Relazione tra stato emotivo e prestazione atletica. La reazione fisiologica allo stress ci porta a produrre adrenalina, ormone iperglicemizzante a breve termine.



IMPARARE A LEGGERE I SEGNALI DEL CORPO UTILIZZARE SEMPLICI TECNICHE DI RILASSAMENTO

SITUAZIONE OTTIMALE DEL PRE-GARA

La gara va affrontata con la consapevolezza delle difficoltà da superare, ma anche con impegno, serenità ed equilibrio.

Il risultato va visto non come “l’unica cosa che conta” ma come un qualcosa di importante che possiamo raggiungere come conseguenza del **rendimento ottimale** in relazione al lavoro svolto in modo **programmato, pianificato e consapevole**.

MENTAL TRAINING



LO STATO DI FLOW

“

Quello stato in cui si è così immersi in ciò che si sta facendo, che tutto il resto sembra non avere importanza

”

“

L'esperienza in sé estremamente entusiasmante, è fonte di soddisfazione e motivazione profonda

”

“

Il flusso o esperienza ottimale o trance agonistica nel linguaggio sportivo è uno stato di coscienza in cui la persona è completamente immersa in un'attività. Si caratterizza per il totale coinvolgimento, focalizzazione sull'obiettivo, motivazione intrinseca, positività e gratificazione nello svolgimento del compito.

”

(Csíkszentmihályi, 1990)

Nessun vento è favorevole
per il marinaio che
non sa a quale porto
vuol approdare.

(Seneca, da *Lettere a Lucilio*)



“Sbagliate il 100% dei colpi che non tirate mai”

Wayne Gretzky



Possiamo cambiare!

Non e' la specie piu' intelligente a sopravvivere e nemmeno quella piu' forte. E' quella piu' predisposta ai cambiamenti

[Charles Darwin]



COSA POSSIAMO CAMBIARE ?

1. Il nostro atteggiamento
2. Il nostro punto d' osservazione
3. Il nostro giudizio
4. La nostra disponibilità... alla prestazione

La propensione al cambiamento ci porta ad accettare ciò che non è possibile cambiare, ma a cambiare ciò che possiamo!

Esistere è cambiare; cambiare è maturare; maturare è continuare a creare se stessi senza fine. (Henry Bergson)

COME POSSIAMO CAMBIARE ?

“.....circondandoci di pensieri e persone positive”

CERCHIAMO DI INCONTRARE QUESTE PERSONE:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ispirazione | <input type="checkbox"/> Pensiero positivo |
| <input type="checkbox"/> Decisione | <input type="checkbox"/> Autoefficacia |
| <input type="checkbox"/> Azione | <input type="checkbox"/> Reazione |
| <input type="checkbox"/> Difficoltà | <input type="checkbox"/> Obiettivo |
| <input type="checkbox"/> Analisi | <input type="checkbox"/> Successo |



“Tutti abbiamo i nostri sogni... alcuni di noi si mettono in gioco e provano a realizzarli affrontando diversi rischi, tra i quali l’insuccesso... altri invece scelgono di ignorarli.”

Andrea Re (Ottobre, 2011)

Grazie per l'attenzione!

