PSICOLOGIA dello Sport

Per gli sport equestri

Corso formazione istruttori e tecnici FISE

Unità didattica 27

Questa presentazione/ testo fa parte del materiale didattico realizzato dalla FISE la quale possiede i diritti patrimoniali dell'opera. Pertanto tutte le informazioni, i dati, i contenuti editoriali, le immagini, i grafici, i disegni e, in generale, il materiale ivi contenuto e pubblicato (di seguito " i Contenuti") sono protetti dalle leggi in materia di proprietà intellettuale.

L'Utente si obbliga a non copiare, modificare, creare lavori derivati da o, comunque, disporre in qualsiasi altro modo dei Contenuti.

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati
Redatto da Nome Cognome

Invictus

Dal profondo della notte che mi avvolge,
Buia come un abisso che va da un polo all'altro,
Ringrazio qualsiasi dio esista
per la mia indomabile anima.

Nella feroce morsa delle circostanze
Non mi sono tirato indietro né ho gridato.
Sotto i colpi d'ascia della sorte
Il mio capo è sanguinante, ma indomito.

Oltre questo luogo di collera e di lacrime
Incombe solo l'Orrore delle ombre,
Eppure la minaccia degli anni
Mi trova, e mi troverà, senza paura.

Non importa quanto stretto sia il passaggio,
Quanto piena di castighi la vita,
Io sono il padrone del mio destino:
Io sono il capitano della mia anima.

William Ernest Henley

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Cosa succede nella nostra testa?

“I cavalli hanno una miglior “telepatia” rispetto alle persone. Se senti di aver paura, il cavallo lo sa. Se tu pensi di essere aggressivo, il cavallo lo sa. Se tu sei incerto, il cavallo lo sa. C’è una fortissima connessione fra la mente del cavallo e quella dell’uomo.”

George Morris

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Facciamo un piccolo sforzo…

per **evitare il non** e trasformare le negazione in comandi affermativi

È più comodo pensare a cosa NON fare piuttosto che trovare…

UNA SOLUZIONE

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Cosa succede se penso in negativo

- ✓ Se penserete di **essere incapaci**, effettivamente questo accadrà e se ve lo dicono sarà ancora peggio

- ✓ Se mentre state eseguendo in esercizio **dubiterete** di riuscirci allora avrete meno possibilità di portarlo a termine

- ✓ Se pensate **a cosa non fare** durante una ripresa/percorso/tracciato, non starete pensando a cosa fare e sarete in ritardo mentalmente e nell'azione

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Ci vuole tempo… e coraggio

Trasformare da negativo a positivo quello che ci diciamo in modo automatico necessita di **allenamento** e dunque **tempo**.

“La nostra mente ci preserva dal fallimento facendo in modo di non farci mettere alla prova. Solo chi ha paura può avere coraggio, ma solo chi ha il coraggio di affrontare il fallimento può vincere.”

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Choking – la mente come nemico

“Chi si preoccupa inquina d’ansia le sue attività mentali.”

Laurence J. Peter

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Cos’è il choking?

Durante lo stato di choking la mente è “strozzata” dall’ansia, dal vuoto e dalla tensione.

In altre parole, andare nel pallone/perdere la testa…

“ci siamo giocati la medaglia perché ho perso la testa”

“non so cosa sia successo, sembrava avessi montato a cavallo ieri per la prima volta”

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Quali cambiamenti percepiamo?

A LIVELLO FISICO

- ✓ Aumento tensione muscolare
- ✓ Sudorazione
- ✓ Respiro affannoso
- ✓ Apnea
- ✓ Tachicardia
- ✓ Crampi muscolari o alle mani
- ✓ Nausea
- ✓ Fame nervosa

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Quali cambiamenti percepiamo?

A LIVELLO TECNICO E MENTALE

Rushing

ogni azione sarà svolta frettolosamente

Distance distortion

Creazione di illusioni e sensazioni irreali

Nebbia

In completa balia di quello che vi dirà il cervello strozzato dall'ansia

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Effetti del choking

Sintomi fisici con origini mentali

Difficili condizioni di gara

Responsabilità vissute eccessivamente

Aspettative di risultato

CIRCOLO VIZIOSO

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Come uscire dal *loop*?

Spostare il focus di attenzione è l'obiettivo n° 1

Come?

Respirazione

Visualizzazione

Attenzione al linguaggio interno

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Imparare l'ottimismo

"Ottimisti e pessimisti: li studio da venticinque anni. La caratteristica che definisce i pessimisti è che tendono a credere che gli eventi negativi durino molto tempo, distruggano tutto e siano la conseguenza di colpe proprie. Gli ottimisti, invece, credono che il fallimento non sia una conseguenza di errori propri, ma delle circostanze, della sfortuna o dell'azione di qualcun altro. Gli ottimismi non si scoraggiano dopo una sconfitta, percepiscono una situazione negativa come una sfida da sostenere strenuamente."

Martin Seligman

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Radici nella psicologia positiva

Studio delle menti dei **vincenti** e delle persone **felici**

Produrre schemi di lavoro che possano aiutare tutte le persone a raggiungere **il proprio successo**

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Per una mentalità vincente…

punti di forza + aree di miglioramento

Onorare il proprio **POTENZIALE**

Ottimizzando le proprie risorse

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Quando subiamo la situazione…

Impotenza appresa

(Seligman, 1967)

Esperimento

Alcuni studenti in una stanza in cui era presente un forte rumore. I ragazzi provavano a ruotare delle manopole o a premere dei pulsanti presenti nella stanza, ma senza successo: il rumore non cessava. Successivamente gli studenti si trovavano in un'altra stanza in cui c'era lo stesso rumore assordante, il quale però poteva essere controllato con la manopola. Gli studenti tendevano ***a non provare a interrompere il rumore****, poiché avevano appreso che si trattava di una situazione fuori dal loro controllo:* ***subivano la situazione.***

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Quindi ricorda che…

Se accettiamo di non poter far nulla per cambiare la situazione, non ci renderemo conto di quando la potremmo realmente cambiare.

Quanti di voi soccombono all'impotenza dopo qualche tentativo andato male?

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Come fare?

Cominciamo a vedere i nostri *limiti* come delle

aree di miglioramento

Mentalità vincente vuol dire provarci sempre. Falliamo? Riproviamo.

TUTTI possiamo decidere di avere una mentalità volta alla crescita personale.

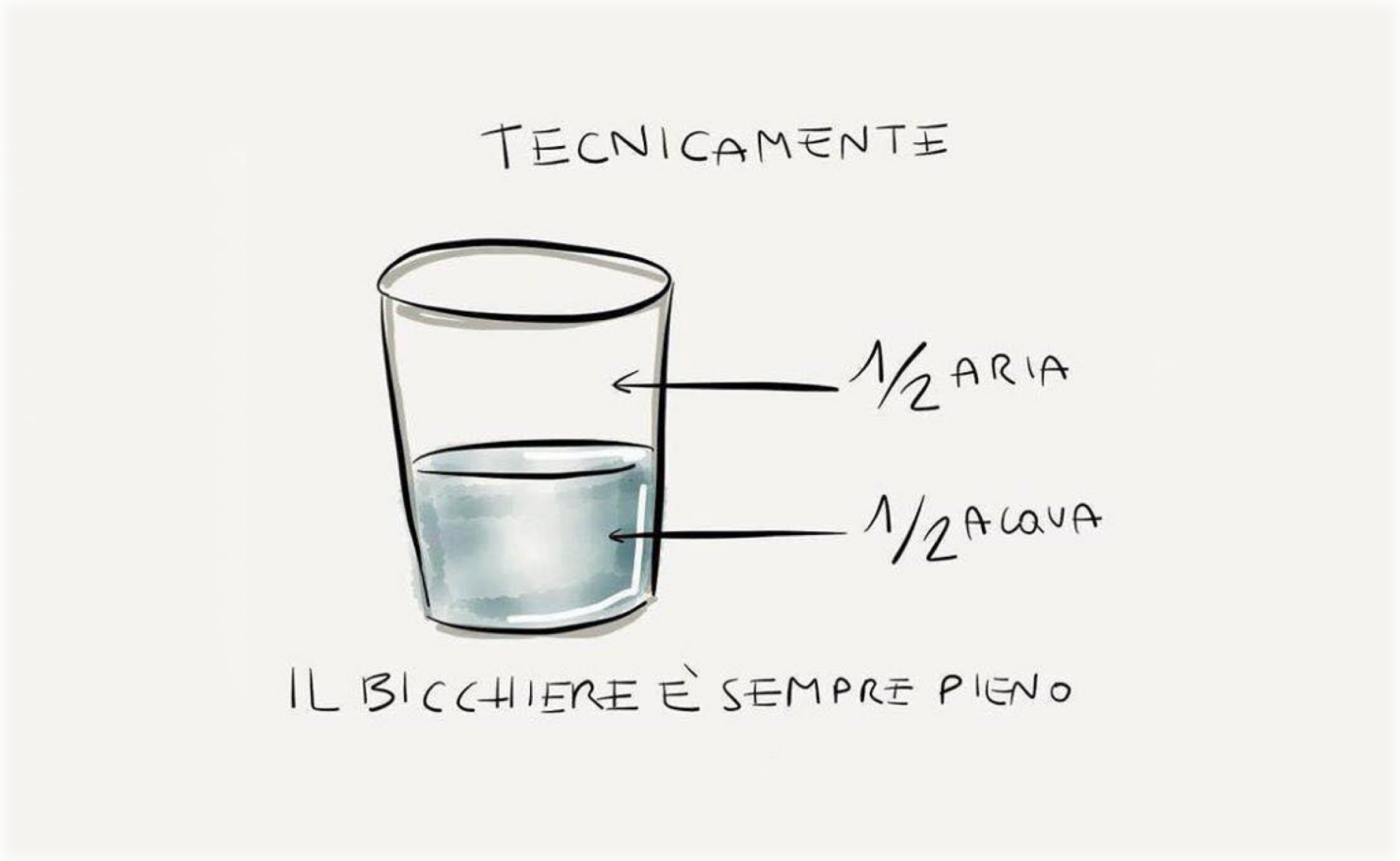
Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Il principio di realtà

“Non troverai mai te stesso finché non affronterai la realtà.”

Pearl Bailey

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati



Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

La realtà come arma vincente

Nel momento in cui accettiamo la realtà si installerà il

PRINCIPIO DI RIFLESSIONE

Considereremo così i dati per quelli che sono guardandoli con **spirito di soluzione**

“è troppo difficile per me, non ce la farò mai…”

“questa si che è difficile, come faccio ad affrontarla?”

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Andiamo oltre…

Quando ci diciamo

“è troppo difficile per me, non ce la farò mai…”

Stiamo già dando per scontato che **falliremo**…

Cerchiamo di andare oltre…

Cerchiamo di essere

OTTIMISTI REALISTI

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Ottimismo e ottimismo realista

Ottimismo

“è tutto positivo, andrà sicuramente bene!”

Ottimismo realista

“devo trovare un modo di risolvere questa cosa”

“dovrò impegnarmi molto”

“riuscirò a trovare una strada in un modo o nell’altro”

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Il pessimista

- ✓ Tende a pensare che le cose negative siano permanenti
- ✓ Generalizza la negatività e la percepisce come pervasiva
- ✓ Ne fa sempre una questione personale creandosi la causa delle avversità
- ✓ Percepisce i problemi più pesanti di quello che realmente sono

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Frasi comuni del pessimista

“sono sfortunato, ecco il motivo”

“succedono sempre tutte a me, il cosmo ce l’ha con me!”

“alla fine il problema sono io, tutto questo è solamente colpa mia”

“a te sembrerà una sciocchezza, ma la verità è che come sempre è gravissimo e non ne usciremo mai da tutto questo”

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

L’ottimista realista

- ✓ Tende a pensare che le cose negative accadano, perché la vita è fatta di cose belle e brutte
- ✓ Vede le situazioni e i disagi per quelli che sono
- ✓ Non ne farà mai una questione personale
- ✓ Percepisce i problemi in modo Aristotelico

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Frasi comuni dell'ottimista realista

"Succede, ora rimbocchiamoci le maniche e risolviamo la situazione"

"è un momento complicato, devo capire perché si è creato e trovare una soluzione per affrontarlo e quando si potrà uscirne"

"se pensassi che tutto quello che accade dipenda da me sarebbe assurdo, controllo ciò che posso e accetto ciò che capita"

"se ho una soluzione non mi devo preoccupare, se non ce l'ho evito di preoccuparmi, altrimenti non la risolverò mai"

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

I pessimisti possono diventare ottimisti realisti,

così come gli ottimisti possono diventare realisti,

basta solo volerlo fare.

“Non posso farlo al posto tuo, posso solo indicarti la via.”

Bagger Vance

La leggenda di Bagger Vance

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Autostima e autoefficacia

“Non preoccuparti se gli altri non ti apprezzano. Preoccupati se tu non apprezzi te stesso.”

Confucio

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Quale differenza?

Spesso sono confusi, ma sono due concetti diversi

Autostima

è la percezione che ho di me stesso come persona

sono…

Autoefficacia

è la percezione che ho di me stesso all'interno di un'attività

faccio…

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Se ho autoefficacia bassa…

- ✓ Rinuncio di fronte alle difficoltà *“tanto non ce la faccio”*
- ✓ Mi credo l’unico colpevole degli errori *“faccio schifo”*
- ✓ Non sono consapevole di cosa so fare
- ✓ Divento preda della paura di fallire
- ✓ Recupero lentamente dopo sconfitte o brutte cadute

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Se ho <u>autoefficacia</u> alta…

- ✓ Affronto difficoltà come sfide e non come fallimenti
- ✓ Mi pongo obiettivi ambiziosi, ma raggiungibili
- ✓ Le difficoltà mi portano a impegnarmi di più
- ✓ Quando sbaglio vedo l'errore e non mi sento sbagliato
- ✓ Quando non sono capace, penso a migliorare

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Se ho autostima bassa…

- ✓ Non rispetto per me stesso
- ✓ Non conosco le mie emozioni
- ✓ Mi sento sempre giudicato ed osservato dagli altri
- ✓ Avete relazioni affettive instabili
- ✓ Non mi conosco
- ✓ Non conosco le mie potenzialità
- ✓ Mi giudico sempre inadeguato

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Se ho autostima alta…

- ✓ Sono in grado di conoscermi e di riflettere su me stesso
- ✓ Prendo le critiche come stimoli a migliorarmi
- ✓ Mi voglio bene
- ✓ Conosco la mia intelligenza emotiva
- ✓ Sono in grado di migliorare e di evolvere
- ✓ Sono fiero di me stesso
- ✓ Gli errori sono parte del gioco e mi fanno crescere

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

C’è un circolo virtuoso/vizioso…

Più mi sento capace, più facile sarà ottenere risultati

Più mi sento incapace, più vedrò i miei errori

PROFEZIA CHE SI AUTOAVVERA

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Negli sport equestri…

Non gareggiamo/alleniamo MAI da soli

Il nostro rendimento dipende sempre in parte

dal cavallo

Quanto mi fido di lui?

Quanto credo nelle sue capacità?

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Other-efficacy

La completa fiducia sulle abilità più importanti dell'altro di portare a termine un comportamento particolare

Quanto conta fidarsi del proprio cavallo?

Il tuo cavallo sente quello che senti tu?

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Fidarsi del binomio!

Per una prestazione ottimale è necessario che il cavaliere abbia un alto senso di autoefficacia e che dia piena fiducia al proprio cavallo.

“non si tratta solo dell’uomo e del suo cavallo. Si parla di un uomo e del suo migliore amico… è una relazione che deve essere costruita. Per me si tratta della migliore qualità dello sport.”

Pippa Funnel

Bronzo alle Olimpiadi di Atene nel Completo

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Talento: amico o nemico?

“L’artista è nulla senza il talento, ma il talento è nulla senza lavoro.”

Èmile Zola

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Cos’è il talento?

Tutti i grandi cavalieri hanno talento?

Siamo certi che abbiano quel talento di cui tutti parlano?

Talento o grandi capacità?

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Gestire il talento

Avere un allievo con talento:

facile o difficile?

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Talento e istinto

Diversi tipi di talento

Talenti che:

- ✓ riescono grazie a cuore e testa e sopperiscono alle mancanze con: tecnica, lavoro, determinazione, impegno, pazienza…
- ✓ riescono senza sapere il perché: *“mi è venuto istintivo!”*

Chi è più a rischio?

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Allenare un talento

Quali aree di miglioramento?

- ✓ Tecnica
- ✓ Umiltà
- ✓ Affidarsi all'istinto con la giusta dose
- ✓ Riflettere e pensare

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Cosa significa avere talento?

Non significa solo essere capaci…

Significa avere **più capacità** e **più rischi di caduta**

Significa avere addosso grandi **aspettative e pressioni**

Significa ragionare con l'**istinto** e non con la logica

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Talento e fallimento

Quando il talento fallisce nasce il **dubbio**

Dubbio come opportunità per comprendere che l'istinto non basta…

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

“Quando era piccolo qualcuno le ha detto che era bravo e che il mondo era bello e che tutto sarebbe andato sempre bene, e poi il serpente le ha servito una mela marcia e da allora lei non riesce a sopportare i difetti, né in un soufflé né in una mela né tanto meno in una persona. Qualunque cosa sia stato è ora di venirci a patti, e non può farcela da solo, si è forti nel cercare aiuto negli altri, lo sa?, non deboli”

Dal film Il Sapore del Successo

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

E chi non ha talento?

- ✓ Ci impiegherà più **tempo**
- ✓ Si allenerà e studierà più a lungo

Accettare di non avere talento è il primo passo per rimboccarsi le maniche e lavorare sulle proprie aree di miglioramento

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Talento innato o costruito?

C’è chi ha un **talento innato**,

cioè una serie di predisposizioni

C’è chi il **talento se lo costruisce**

con passione, perseveranza e fatica

<u>Riconoscere il tipo di talento</u>

<u>per capire quale strada di lavoro percorrere</u>

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

In entrambi i casi…

Fatica

Sacrificio

Voglia di lavorare

Obiettivi chiari e raggiungibili

Ognuno ha il suo tempo

Vietato bruciare le tappe!

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Perché allenare le sinapsi?

“Ero completamente concentrata sulla mia avversaria. Sentivo una gran fiducia in me stessa e tutto mi veniva facile, quasi automatico. Pensavo solo a stoccare e basta. Tanto che quasi mi sono resa conto di essere arrivata a 15 stoccate.”

Valentina Vezzali

Oro individuale Mondiali Cuba 2003

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Ieri e oggi

Se prima bastavano *buon senso*, *dedizione*, *forte determinazione* e *allenamento*…

Oggi servono anche **velocità**, **intraprendenza**, **coraggio**, **conoscenza** e **ambizione**

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Cambiamenti in tutti gli sport

- ✓ Mazze da golf *più complesse*
- ✓ Racchette da tennis *più elastiche*
- ✓ Scarpe di atletica *più rispondenti*
- ✓ Costumi di nuoto *più lisci*
- ✓ I terreni nell'equitazione *più elastici*

Oggi è tutto più veloce… per questo gli atleti di oggi devono essere anche

mentalmente più veloci e più allenati

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Ci vuole tempo…

Per migliorare e per diventare mentalmente tosti,

ci vuole tempo…

come qualunque tipo di allenamento per raggiungere certi obiettivi bisogna sbagliare e ripartire

<u>Errore come opportunità di crescita</u>

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Chi vi aiuta nell'allenamento mentale?

Secondo voi bastano pochi consigli

per superare l'ansia pre-gara?

La nostra mente spesso crea nodi che possono essere molto difficili da slegare e che necessitano di tempo e di un aiuto competente…

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Come allenare la mente?

“Il mio percorso mentale è stato lungo, ho scoperto che lo sport non è un fattore di forza, ma per il 100% di testa e l’ho imparato a mie spese fino a quando ho deciso di capire che la testa comanda e finché non consoci e alleni quella non vai da nessuna parte.”

Cavaliere

World Equestrian Games Caen 2014

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Allenamento quotidiano

Per sviluppare e mantenere nel corso della stagione un buon set di abilità mentali, gli atleti devono allenarle quotidianamente come fanno esattamente per le abilità fisiche proprie e dei cavalli

La **psicologia dello sport come training e uno strumento in più**

non come semplice soluzione ai problemi

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Obiettivo n.1

Allenamento mentale per:

aumentare la consapevolezza e favorire l'autonomia dell'atleta

Lavorando sulle RISORSE

Punti di forza

Aree di miglioramento

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Programma di allenamento

Educazione

Sviluppo della consapevolezza dell'influenza delle abilità mentali sulla prestazione e la loro allenabilità

Acquisizione

Apprendimento di tecniche e strategie per potenziamento e ottimizzazione delle abilità mentali

Pratica

Automatizzazione delle abilità e trasferimento in gara

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Iter di allenamento

- ✓ Valutazione profilo atleta
- ✓ Training propriocettivo
- ✓ Concentrazione
- ✓ Rilassamento
- ✓ Visualizzazione
- ✓ Self-talk
- ✓ Automatizzazione strategie
- ✓ Lavoro con tecnici e famiglia
- ✓ Punti di forza e potenzialità
- ✓ Goal setting

Ogni atleta è diverso
<u>più l'allenamento è personalizzato più questo sarà efficace</u>

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Allenamento a 360°

Tecnico/tattico

Atletico

Mentale

Ogni elemento del team è parte integrante del successo, è dunque importante che tutti siano coordinati e che lavorino guardando lo stesso obiettivo

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Lo stato di Flow

“Ad un certo punto mi veniva persino da ridere per come stavo giocando. Avevo tutto sotto controllo, ogni cosa che desideravo veniva proprio come volevo io.”

Roger Federer

Master Shangai 2006

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Lo stato di grazia

Costrutto psicologico studiato in ambito lavorativo dal 1975 da Mihalyi Csikszentmihalyi

Come fanno alcuni atleti a mantenere
per così a lungo la concentrazione?

Come fanno alcuni atleti a sentirsi così immersi
in quello che stanno facendo?

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Nove dimensioni

1. **Equilibrio tra sfida e abilità**
2. Unione tra azione e coscienza
3. **Mete chiare**
4. **Feedback immediati**
5. Concentrazione
6. Senso di controllo
7. Perdita della coscienza di sé
8. Destrutturazione del tempo
9. Esperienza autotelica

D1 D3 D4
Dimensioni predisponenti

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

È come un puzzle…

Per entrare nello stato di flow bisogna

incastrare le 9 dimensioni

Sentirsi capaci di affrontare la gara

sapere cosa fare e consapevolezza in campo prova

concentrazione

padronanza della situazione

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

È allenabile?

Possiamo **allenare le condizioni** e dunque le dimensioni per facilitare l'ingresso nello stato di Flow

Durante il flow

voi non fate la gara,

siete la gara.

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Il principio di resilienza

“Resilienza è l’abilità di superare le avversità, di affrontare i fattori di rischio, di rialzarsi dopo una crisi più forti e più ingegnosi di prima: è l’abilità di superare le ingiustizie della vita senza soccombere.”

Consuelo Casula

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Definizione

è la capacità di persistere nel perseguire obiettivi sfidanti, fronteggiando in maniera efficace le difficoltà e gli altri eventi negativi che si incontrano sul cammino

(Trabucchi)

Che legame c'è tra

Resilienza e **Motivazione**?

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Mentalità vincente…

Vuol dire anche reagire nel momento giusto

non riguarda per forza quelli con talento

ma quelli che **resistono**!

Per essere resilienti bisogna avere una

DUREZZA MENTALE

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Durezza mentale

- ✓ Fiducia in stessi
- ✓ Focus
- ✓ Motivazione
- ✓ Coraggio
- ✓ Calma
- ✓ Resilienza

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Fiducia in se stessi

Autostima

credere in stessi

Autoefficacia

credere nelle proprie capacità

<u>Verso obiettivi chiari e concreti</u>

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Focus attentivo

Allenare l’attenzione per essere concentrati

Quando siete in sella

tenere la mente attaccata al collo

Se penso ad altro o a ciò che è inutile ai fini della prestazione farò fatica a dare il 100%

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Motivazione

Il talento non basta…

Motivazione Intrinseca

Motivazione estrinseca

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Coraggio

Non vuol dire non avere paura

o non essere in ansia

Coraggio è trasformare paura in **paura sana** per

Attenzione

Attivazione

Concentrazione

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Calma

Capita di vedere allievi che tremano per via di

pressioni esterni o **interne**

Pubblico

Genitori

Sponsor

Allenatore

Compagni di squadra

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Resilienza

Un atleta vincente non dà la colpa alla sfortuna, all'avversario o al fatto che non hanno messo lo stesso paio di calzini con cui avevano vinto l'ultima volta…

Fiducia, focus, motivazione, coraggio e calma

Per essere **duri mentalmente**

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Ci si aspetta che siano sempre gli altri a credere in noi, ma questa è una grande bugia,

la consapevolezza di chi siamo e di che cosa possiamo ottenere deve arrivare da dentro.

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Imagery

“Tutti noi abbiamo più poteri e maggiori possibilità di quanto non pensiamo, e la visualizzazione è uno dei più grandi di questi poteri!”

Genevieve Behrend

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Cos’è l’imagery?

La capacità di immaginare nella propria mente la gara o le sequenze di allenamento prima ancora di farle

Visualizzare un determinato gesto tecnico prima di eseguirlo effettivamente, porta con maggiori probabilità a eseguire quel gesto con successo

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Punto di forza dell’imagery

Con la visualizzazione di un gesto tecnico

piuttosto che di una situazione,

alleniamo le stesse aree del cervello che si attivano durante l’azione o la situazione reale.

3 tipologie di Imagery

Imagery motivazionale

Allenamento ideo-motorio

Imagery in preparazione alla gara

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Imagery motivazionale

Per innalzare la motivazione dell'atleta immaginando l'evento per il quale si sta preparando

Da fare in allenamento!

Non in gara perché aumenterebbe

ansia da prestazione e sarebbe dannosa

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Allenamento ideo-motorio

Consente di correggere con la mente gli errori tecnici

Immaginiamo che l'atleta abbia difficoltà a tenere le spalle nella giusta posizione, sapete benissimo la sensazione di scomodità che percepite quando vi viene chiesto di spostarvi nella posizione corretta.
Durante l'allenamento ideo-motorio dovrete immaginarvi in sella con la posizione corretta

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Imagery pre-gara

Per ottimizzazione delle risorse e potenziamento delle emozioni e della loro gestione

Quando visualizzo il mio cervello attiva anche le aree del cervello legate alle emozioni

Visualizzare mi permettere di vivere

l'emozione delle gara prima della gara stessa

Quindi…

Arrivo alla gara emotivamente più consapevole

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Imagery per disciplina

Salto ostacoli

visualizzare il percorso prima di compierlo, per meglio memorizzare il tracciato, ma anche per imprimere tutti quei movimenti e accortezze da tenere a mente durante

Dressage, Reining, Volteggio

Visualizzare il grafico/esercizio almeno 4 settimane prima della gare una volta al giorno

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Imagery per disciplina

Horseball e polo

visualizzare schemi di gioco

Cross completo, maratona degli attacchi ed endurance

visualizzare il tracciato giorni precedenti rispetto all'evento il numero maggiore di volte possibili aggiungendo anche particolari da attuare in gara

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Imagery sempre positiva!

Molti visualizzano eventi negativi

questo perché si è portati a pensare in negativo

La visualizzazione positiva mi porta ad affrontare la gara al 100% delle mie potenzialità

Visualizzare quindi

gesto tecnico corretto, prestazione realistica e senza errori

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Imagery per…

Migliorare le capacità percettive

Controllare le risposte emotive

Apprendere e perfezionare abilità motorie

Allenare abilità mentali

Elaborare strategie di gara

Avere obiettivi chiari in testa

Affrontare al meglio l'imprevedibilità

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Self Talk

“Il linguaggio, prima di significare qualcosa, significa per qualcuno.”

Jacques Lacan

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Cos’è il self talk?

Ogni atleta durante gara o allenamenti

comunica con se stesso

Per una prestazione ottimale è fondamentale avere un **dialogo interno positivo**

Evitare il NON

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Self Talk negativo

Prodotto dall'ansia e dalla prestazione

L'atleta pensa

di **non farcela** o **si arrabbia per i propri errori**

Pensare in negativo vuol dire sottolineare al cervello quello che non vogliamo fare piuttosto che quello che vogliamo portare avanti

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

“non ci riesco!”

“non sento il cavallo”

“andrà tutto male”

“faccio schifo”

“fa schifo”

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Self Talk istruttivo

Si focalizza **sul compito e sulla parte tecnica**

Molto utile durante la parte di visualizzazione della gara o durante l'allenamento

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

“senti il cavallo”

“rilassa le spalle”

“senti il galoppo”

“pensa alle azioni da fare”

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Self Talk positivo

Mirato a aumentare

le energie, lo sforzo e l'autoefficacia

Molto utile prima di salire

in sella o prima di partire per la gara

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

“ce la posso fare”

“andiamo a divertirci!”

“devo fare questo”

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Self talk come strategia…

Molto importante avere un linguaggio interno costruttivo e positivo **prima di una gara**,

alla porta e mentre ci si scalda

Molto utile trovare anche una

"parola stimolo"

associata ad esperienze e sensazioni positive

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Il linguaggio interno può essere qualcosa che

ti sostiene oppure ti annienta:

in quei centesimi di secondo fa la differenza

fra vittoria e sconfitta.

Più vi insultate più disastri farete,

più vi sostenete più avrete possibilità

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Mindfulness

“All’inizio ero piuttosto scettico. Diciamo pure che l’idea stessa di starsene seduti a concentrarsi sul respiro mi pareva abbastanza buffa. Poi però col tempo ho capito che c’era dell’altro, che stava accadendo qualche cosa di davvero utile alla mia mente.”

Derrick Rose

New York Knicks

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Cos’è la mindfulness?

Fusione tra

tradizione buddista e psicologia contemporanea

Obiettivo

sviluppare un’attenzione consapevole orientata al presente

connessione con se stessi in modo profondo

assenza di giudizio sugli stati interni

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Mindfulness e sport

Per gli atleti la mindfulness aiuta a:

Percepire meno stress

maggiore consapevolezza nei propri mezzi e nel potenziale

ottimizzazione delle risorse

maggiori energie nel raggiungimento di obiettivi

minore autocritica

"*Invece di agire in modo reattivo per cercare di sbarazzarsi dello stress, possiamo accettarlo e diventare così più consapevoli*"

Goodman

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Un programma che ha i suoi effetti benefici…

equilibrio psicofisico

aumento della capacità di concentrazione su corpo e mente

qui ed ora

stato di calma anche nei momenti pre-gara, lasciando andare i pensieri disturbanti e dirigendo la mente su pensieri più funzionali

consapevolezza emotiva

attraverso un'attenzione verso l'interno non giudicante

sicurezza

consapevolezza mirata alla fiducia delle proprie azioni

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Routine e rituali scaramantici

“La fortuna non esiste: esiste il momento in cui il talento incontra l’opportunità.”

Seneca

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Quali differenze?

C’è una grande differenza tra

routine, **scaramanzia e rituali**

Vi è mai capitato di osservare un atleta che, prima di un gesto tecnico, oppure prima di cominciare una gara compie una sequenza di gesti particolare?

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Scaramanzia

Una serie di comportamenti che

hanno un **significato personale**

e che aiutano l'atleta a sentirsi tranquillo

e assistito da qualcosa di esterno

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Rituali

Fissi

Immutabili

Ogni volta prima di un gesto atletico

Siete alla porta e fate sempre le stesse cose:

suona la campanella

un respiro profondo

una carezza al cavallo

e partite

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Routine pre-gara

La routine pre-gara non è altro che

una serie di azioni e di comportamenti,

prima di scendere in campo, che consentono all'atleta di

riscaldarsi mentalmente

Dura più tempo di una gesto scaramantico!

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Struttura della routine

Flessibile

Modificabile

una serie di gesti che precedono sempre la gara

ascolto della musica

alcuni gesti durante il riscaldamento

tecnica di rilassamento

(tutto con un self talk positivo)

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Routine personalizzata

Ogni routine pre-gara ha una struttura personale

Assieme alla scaramanzia e ai rituali

aiuta l'atleta a tirare fuori ciò che già ha dentro

e a mettersi nelle condizioni ottimali

per dare il suo 100%

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

La cassetta degli attrezzi

“Più mi impegno e più fortuna sembro avere”

Anonimo

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Cosa serve per il successo?

Bisogna farsi un gran mazzo, ma non basta…

Motivazione	determinazione
passione	innovazione
entusiasmo	autocritica
tenacia	consapevolezza
competenze	focus
autoefficacia	problem solving
perseveranza	obiettivi

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Parliamo di un successo personale

Ognuno può ambire alla propria medaglia d'oro…

Bisogna solo ricordarsi di cominciare la lunga strada verso le proprie mete con la giusta **cassetta degli attrezzi**…

Cosa ci mettiamo?

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Percezione corporea

Molto importante avere una buona consapevolezza del nostro corpo in modo da riuscire a gestirlo. Una scarsa consapevolezza porta a entrare più difficilmente in contatto con se stessi e con il cavallo

Body scan della Mindfulness

Training autogeno

Fatevi seguire da un esperto!

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Respirazione

1 → 2

2 → 4

3 → 6

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Imagery

Visualizzare anche più un esercizio o una gara prima di farli è alla base di un **atleta consapevole** e con una mentalità vincente

Da fare prima di **OGNI** gara

anche quelle che vi sembrano più banali

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Mindfulness

Basata sulla performance

Lavoro su se stessi piuttosto duro,
ma dopo i primi mesi ha grandi effetti
sul benessere psicofisico dell'atleta

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Routine rituali e scaramanzie

Trovare e studiare una routine pre-gara

rituali e gesti scaramantici

PERSONALI

Maggiore consapevolezza prima e durante la gara

aiutano a ottenere la **prestazione ottimale**

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Concentrazione

Fate uso degli strumenti

per trovare la giusta concentrazione

State nella bolla

Durante la gara dovrete essere voi e il cavallo

Aspirate al Flow

Ricercate in ogni gara la vostra migliore prestazione

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

No excuses

Evitate gli alibi

Aprirsi all'errore assumendosi la responsabilità è il primo passo per vedere i propri difetti come delle aree di miglioramento

Puntare il dito vuol dire non vedere il proprio potenziale

vuol dire restare sempre uguali e non migliorare

È questo quello che volete?

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati

Non esistono scorciatoie

Per una mentalità vincente

non esistono scuse, passaggi segreti o scorciatoie.

Bisogna lavorare sodo.

Quello che riuscirete ad ottenere,

con rigore, etica, fatica e sacrifico,

sarà molto più duraturo di qualunque altro escamotage.

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati