



welcome to

EVOLUTION

Quali sono
le abilità mentali che
ogni atleta
dovrebbe
possedere?

Un e-booklet che spiega in modo semplice i risultati di numerose ricerche scientifiche raccogliendo le nove abilità mentali che incidono sulle performances sportive, ad ogni livello.

Cos'è EVOLUTION?

EVOLUTION è la sintesi di anni di studio e pratica sul campo.

EVOLUTION è l'obiettivo che ogni atleta ricerca attraverso un percorso di allenamento mentale.

EVOLUTION è una parola che rappresenta le nove abilità che un atleta deve possedere per poter gestire al meglio la sua performance mentale.

EVOLUTION è un training di allenamento mentale studiato per atleti che vogliono lavorare sulla loro performance individuale.

EVOLUTION è il giusto equilibrio fra scienza e pratica.

EVOLUTION è un programma sviluppato da



Le nove abilità mentali di un atleta

Le numerose ricerche condotte negli anni nell'ambito della psicologia dello sport ci hanno permesso di comprendere che esistono alcune abilità mentali e cognitive che incidono proporzionalmente sulla performance sportiva.

Abbiamo cercato in questi anni di studio di estrapolare quelle abilità che vengono maggiormente citate nei diversi studi. Dalla sintesi di questo lavoro di ricerca nasce **EVOLUTION**, una parola che i linguisti definirebbero un *mesostico*, ossia una parola composta dalle lettere centrali di altre parole. E allora vediamo quali sono queste altre parole...

Self-**E**fficacy (Autoefficacia)

Moti**V**ation (Motivazione)

Ar**O**usal (Attivazione Psicofisiologica)

Fee**L**ing (Gestione Emozioni)

Foc**U**s (Concentrazione e Attenzione)

Unexpect**T**ed (Gestione dell'imprevisto)

Res**I**llience (Resilienza)

L**O**cus of Control (Attribuzione causale)

Lear**N**ing (Strategie di apprendimento)

Vediamole una a una nel dettaglio...

Le nove abilità mentali di un atleta

Self-Efficacy (Autoefficacia)

Con questo termine ci si riferisce alla convinzione che ciascuno di noi ha rispetto alle proprie capacità in un dominio specifico. Bassi livelli di autoefficacia sono propri degli atleti che manifestano insicurezza di fronte alla prestazione. Riconoscere queste convinzioni negative e agire in modo opportuno per modificarle è fondamentale per qualsiasi atleta, soprattutto perchè le ricerche dimostrano che la prestazione fisica è direttamente correlata con questo aspetto mentale.

Come si allena? Tecniche cognitive-comportamentali, training di biofeedback, video analisi, induzioni ipnotiche.

Motivation (Motivazione)

Tutti noi conosciamo l'importanza che la motivazione riveste in ogni azione della vita umana tuttavia quello che non è sempre facile è mantenere costante il livello motivazionale soprattutto dopo le sconfitte o in alcuni periodi particolari della carriera sportiva. Il processo che porta alla scoperta o alla ri-scoperta delle proprie leve motivazionali è un processo che può essere sviluppato insieme allo psicologo sportivo.

Come si allena? Goal setting, bilancia decisionale, induzioni ipnotiche, imagery, self-talk.

Arousal (Attivazione Psicofisiologica)

Saper gestire bene questo aspetto significa per un atleta conoscere il suo livello ottimale di attivazione e disporre degli strumenti adatti per raggiungerlo prima di una gara. La difficoltà consiste nel riconoscere la propria zona di peak performance senza cadere in una fase di iper-attivazione che può evocare forte ansia o di ipo-attivazione che determina comunque un calo di performance.

Come si allena? Training di biofeedback, tecniche di respirazione, rilassamento muscolare e immaginativo, ipnosi.



FeeLing (Gestione Emozioni)

Le emozioni umane come la rabbia o la paura sono un enorme motore per la prestazione motoria a patto che siano gestite in modo corretto. Non annullate ma riconoscete e governate.

In questo frangente uno dei problemi più frequenti è proprio l'ansia da prestazione che ogni sportivo ben conosce!

Come si allena? Tecniche di rilassamento, respirazione, biofeedback, tecniche cognitivo-comportamentali, esposizione ai pensieri, decondizionamento da paure, imagery, self-talk.

FocuS (Concentrazione e Attenzione)

Riuscire a rimanere concentrati su un obiettivo o recuperare la concentrazione dopo un errore è una capacità fondamentale. Spesso questa componente cognitiva viene limitata dall'insorgenza di fattori di ansia e pertanto torna utile il lavoro che abbiamo visto precedentemente. Esistono però dei training specifici per allenare il focus attentivo e la capacità di mantenere sostenuta la concentrazione nel tempo.

Come si allena? Training neuropsicologici, biofeedback, tecniche di meditazione e mindfulness.

UnexpecteD (Gestione dell'imprevisto)

L'imprevisto è per definizione qualcosa di imponderabile ma un atleta che vuole competere ad alto livello deve avere la capacità di reagire nel modo più rapido e corretto a fronte di qualsiasi evento inatteso. La nostra mente ha una grande capacità: è in grado di emulare la realtà permettendoci di sviluppare strategie di coping anche in assenza di una reale situazione. Per questo motivo in alcune fasi della preparazione mentale l'atleta si allena alla visualizzazione di tutti gli scenari possibili, allenando strategie di problem solving in modo che, qualora un evento accada in gara, sia già stato in qualche modo affrontato, almeno mentalmente.

Come si allena? Imagery, ipnosi, tecniche di visualizzazione, procedure di problem solving.

Le nove abilità mentali di un atleta

Resilience (Resilienza)

Il concetto di resilienza è un concetto ampiamente accolto dalla comunità scientifica internazionale ed è riconosciuta come una abilità che può fare la differenza per un atleta.

Si intende come la capacità di persistere nel raggiungimento di risultati nonostante gli ostacoli e le difficoltà che si possono collocare lungo il percorso.

Come si allena? Self-talk, imagery, tecniche cognitive-comportamentali, ipnosi

Locus of Control (Attribuzione causale)

Con questo termine si intende la tendenza individuale nell'attribuire le cause di un determinato evento. Esistono due modalità: locus interno o locus esterno. Nel primo caso l'atleta tende a riferire e collegare gli eventi che accadono al suo agire mentre nel secondo caso la causa di tutto viene sempre ricercata all'esterno. Pensate ad un atleta che di fronte alla sconfitta si ferma e commenta: "Ho perso ma nulla dipende da me, la causa è legata a fattori esterni". Questo atteggiamento tipico di un locus esterno è molto rischioso perchè allontana l'atleta dalla possibilità di intervenire efficacemente nell'eventuale risoluzione di problemi.

Come si allena? Tecniche cognitive e di ristrutturazione di pensiero.

Learning (Strategie di apprendimento)

Nello sport come nella vita non si finisce mai di imparare e ogni atleta deve conoscere le sue modalità di apprendimento per aiutarsi durante gli allenamenti nell'apprendere con maggiore facilità e precisione quanto necessario al miglioramento della performance.

Come si allena? Tecniche comportamentali, programmi computerizzati.

Se questo e-booklet vi è stato utile per focalizzare un pò meglio cosa succede nella mente di un atleta, regalatelo ai vostri amici sportivi e aiutateli a conoscersi meglio!



welcome to
EVOLUTION



www.bskilled.it
info@bskilled.it