



Termini di utilizzo del E-booklet

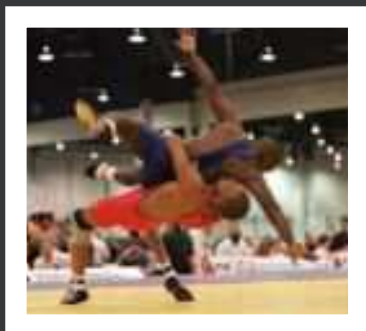
E' concesso distribuire questo materiale a squadre, atleti, amici, allenatori lasciando intatta la grafica, incluso il logo, i contatti e i termini di utilizzo.

SPORT DA COMBATTIMENTO

I segreti di una mente allenata

Il "segreto mentale" di un atleta che pratica sport da combattimento sta nella sua capacità di desensibilizzarsi dagli effetti prodotti dallo scontro e nella sua capacità di accettare il rischio personale ogni volta che compete.

Una frase che spesso ritorna sul ring è "**i combattimenti si vincono e si perdono nella testa**"



e questo può essere facilmente confermato da chi pratica queste discipline.

Alcuni studi scientifici ci dicono che il profilo emozionale che un combattente ha prima di salire sul ring può predire l'esito della gara (vittoria o sconfitta) con un'accuratezza, in alcuni studi, del 95%.

Un aspetto mentale fondamentale per chi pratica queste discipline sportive è la

capacità di cogliere i segnali di debolezza dell'avversario. E' un allenamento percettivo che i grandi istruttori insegnano ai ragazzi già dalle loro prime esperienze. E' necessario, parallelamente, essere in grado di nascondere questi segnali di debolezza agli occhi del proprio avversario. Un esperto di Muay Thai ci raccontava come sia pratica molto diffusa in oriente che un atleta ferito in volto si colpisca volontariamente sulla ferita di fronte all'avversario, come a dire: "Non sento nulla..Non mi hai fatto niente"



Saper gestire bene dunque le proprie emozioni, mantenendo **calma e concentrazione** durante l'intera durata del match è fondamentale. Soprattutto quando le cose si mettono male...

E' abbastanza comprensibile che un atleta che viene colpito duramente dall'avversario possa in quel momento provare rabbia o paura. Ma ogni atleta professionista sa che se non controlla queste emozioni esse lo porteranno a mettere in campo comportamenti

"I segreti di una mente allenata" è una piccola collana di e-booklet pensata per conoscere le diverse discipline sportive dal punto di vista mentale.

Quali abilità psicologiche e cognitive sono richieste ad un atleta che pratica una particolare disciplina sportiva?

Iniziamo con gli sport da combattimento, spesso giudicati molto negativamente nell'immaginario collettivo.

Uno sport da combattimento è uno sport di contatto competitivo in cui due atleti combattono fra di loro impiegando delle determinate regole d'ingaggio (di solito significativamente diverse da quelle simulate nei combattimenti intesi per pratica o sfida nelle arti marziali), simulando parte di un combattimento corpo a corpo all'interno di un contesto agonistico. Il jiu jitsu brasiliano, la boxe, la kickboxing, la lotta olimpica, le arti marziali miste, la muay thai, il taekwondo e in parte il judo sono esempi di sport da combattimento.

Le tecniche utilizzate possono essere categorizzate in tre domini: colpi o percussioni, tecniche di lotta, uso di armi, a volte impiegando dei regolamenti ibridi per combinare per esempio colpi e lotta.

(fonte wikipedia)

B:Skilled
CHANGING THE OUTSIDE FROM THE INSIDE

www.bskilled.it



SPORT DA COMBATTIMENTO

sbagliati e improduttivi. La rabbia influenza la lucidità e la presa di decisione, spingendo l'essere umano all'impulsività e quindi spesso all'errore. La paura blocca i riflessi e pertanto porta a perdere tempo nella risposta. Conoscere i processi mentali che portano la rabbia e la paura, e di conseguenza saperli controllare, diventa uno strumento indispensabile per ogni atleta.

Allo stesso tempo, queste emozioni possono facilmente distrarre la mente dell'atleta facendogli perdere concentrazione. La capacità di rimanere focalizzati sul "qui ed ora" è un altro aspetto importante per un combattente. Le arti marziali insegnano molto bene questo concetto che spesso non è così sviluppato nelle persone, indipendentemente dallo sport praticato. La psicologia dello sport ci parla dei "focus attentivi". Un atleta che pratica sport da combattimento deve essere capace di allargare o restringere il suo focus attentivo a seconda delle esigenze. Deve avere un focus esterno ampio per raccogliere quante più informazioni sull'avversario e procedere con strategie adeguate, ma allo stesso tempo deve essere in grado di stringere il suo focus attentivo esterno su specifici aspetti o comportamenti dell'avversario. Così come nel corso del combattimento di sono dei momenti in cui il focus attentivo deve stringersi su se stesso per raccogliere le sensazioni fisiologiche oppure per pianificare una strategia per la prossima azione. Questo "switch" nei diversi focus attentivi è un allenamento ed è importante aiutare l'atleta a capire dove focalizza la sua attenzione durante il match. Perché se sbaglia questo... è a rischio!

Questi aspetti, **calma, concentrazione e percezione dei segnali di debolezza**, sono gli aspetti mentali salienti negli sport da combattimento e che li differenziano, a livello mentale, da altre discipline sportive.

1 segreti di una mente allenata

Esistono poi abilità mentali trasversali a tutti gli sport e per conoscerle vi rimandiamo al nostro e-booklet "Evolution: le abilità mentali che ogni atleta deve possedere".

Come si allenano questi tre aspetti? Vi elenchiamo alcuni strumenti della psicologia dello sport che possono esservi di aiuto per la vostra preparazione mentale:

- tecniche di rilassamento (calma)
- tecniche di ipnosi (calma e concentrazione)
- tecniche di mindfulness (concentrazione)
- tecniche di desensibilizzazione sistematica (calma e gestione delle emozioni)
- esposizione ai pensieri negativi (calma)
- training di biofeedback (calma e concentrazione)
- tecniche di imagery (percezione dell'avversario)
- tecniche cognitive (nascondere i propri segnali di debolezza)

