

Guida pratica per atleti nella gestione della routine pre-gara

I 10 ERRORI DA EVITARE PRIMA DI UNA GARA!



PERCHE'

quello che si pensa e si fa prima di una gara può condizionare la vittoria o la sconfitta?

Perchè la nostra mente funziona secondo alcune regole che cercheremo di spiegarvi in modo semplice!

Riconoscere il proprio atteggiamento mentale è una competenza necessaria per ogni atleta che aspiri a dei buoni risultati.



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.

Materiale realizzato da B-Skilled, Diritti riservati - 2012

B-Skilled
CHANGING THE OUTSIDE FROM THE INSIDE

I 10 ERRORI DA EVITARE

Guida pratica per atleti nella gestione della routine pre-gara

La maggior parte delle competizioni è preceduta da una sorta "nervosismo" da parte degli atleti che viene vissuta come eccitazione per l'imminente gara.

Tuttavia, molti atleti provano molto di più di questa semplice eccitazione; arrivano a provare veri e propri stati di ansia, con manifestazioni fisiche quali chiusura dello stomaco o tachicardia, ecc.

L'ansia competitiva che si manifesta nei giorni prima della gara può far sì che l'atleta non riesca a dormire le notti precedenti.

Se vogliamo far sì che l'attivazione pre-gara non si trasformi in ansia ma rimanga ad un livello ottimale per la prestazione è importante fare attenzione ad alcuni errori che facilmente gli atleti possono mettere in

atto. Ecco quali...

ERRORE 1:
Alzare troppo le aspettative sulla prestazione

A dispetto di quanto si dice a proposito di tenere alte le aspettative per motivarsi per la gara, crearsi aspettative troppo rigide o elevate può condizionare la propria performance. Un esempio può essere quello dell'atleta che si dice: "Devo assolutamente fare meglio della volta scorsa" oppure "Devo dimostrare di poter replicare il risultato ottenuto in passato". Questa modalità



"impositiva", può da una parte dare uno stimolo positivo ma se diventa troppo rigida può facilmente far cadere l'atleta in uno stato di ansia. Quando si alzano troppo le aspettative, ci si dimentica della possibilità di fallire anzi si teme anche solo l'idea che possa succedere e quindi quella gara diventa eccessivamente importante. Quasi come se, se si dovesse fallire, tutto sarebbe perso! Inoltre, spesso, le aspettative sono aspettative di risultato e come sappiamo anche di fronte ad una prestazione eccellente il risultato può non arrivare. Perché nel risultato ci sono delle variabili non sotto il nostro diretto controllo. Io posso dare il 100% ma avere di fronte un avversario capace di dare qualcosa in più di me ed ecco che il risultato non arriva!

ERRORE 2:
Perdere fiducia nelle proprie capacità

L'autoefficacia è un concetto fondamentale nello sport. Alti livelli di prestazione sono associati ad alti livelli di autoefficacia. Inoltre gli atleti che hanno fiducia nelle loro capacità hanno molte meno chance di subire un attacco di ansia.

Ma spesso capita che proprio prima della gara iniziamo a chiederci se abbiamo fatto proprio tutto quello che dovevamo fare in allenamento, iniziamo a pensare a tutto quello che andrebbe ancora perfezionato, studiamo l'avversario e iniziamo a pensare a quanto sia forte.

Iniziare male una gara è come averla già persa. Iniziarla con una convinzione bassa di sé e un segnale di possibile sconfitta!

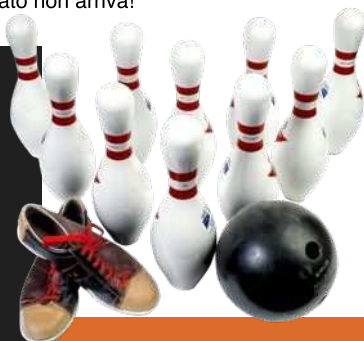
ERRORE 3:
Essere distratto dalla confusione degli eventi.

Una gara importante è sempre accompagnata da grande confusione. Molta gente, i media, l'eccitazione generale, magari alcune persone che vogliono parlarci prima della gara. Concentrarsi su tutto questo può far crescere la pressione psicologica, possiamo lasciarci trasportare nel vortice e compiere l'errore n. 1!

Il momento subito prima della gara è un momento importante dove ogni atleta dovrebbe riuscire a mettersi in disparte e concentrarsi solo su di sé e su ciò che dovrà fare di lì a poco!



WWW.BSKILLED.IT





B:Skilled
CHANGING THE OUTSIDE FROM THE INSIDE

I 10 ERRORI DA EVITARE

Guida pratica per atleti nella gestione della routine pre-gara

ERRORE 4:

Portarsi le preoccupazioni di vita in gara

Ogni atleta ha una vita personale e spesso deve fare in conti con ciò che accade fuori dal campo. E' indubbio che se mi lascio condizionare da ciò che succede fuori dal campo la mia prestazione ne risentirà.

Devo quindi sviluppare delle strategie che mi permettano di "stoppare" la mia mente per un attimo e dedicarmi totalmente alla competizione, per poi riprendere di mano gli altri problemi in seguito.

ERRORE 5:

Andare in over-training prima della competizione.

Gli atleti più "perfezionisti" se non sono



seguiti da preparatori esperti rischiano di sovraccaricare il loro allenamento nei giorni prima della competizione.

A volte questo meccanismo serve quasi a placare l'ansia e scongiurare l'ipotesi di non essersi allenati abbastanza! Se avete un'idea di come funziona la curva dell'allenamento capirete perfettamente perchè non è bene sovra-allenarsi prima di una gara!

ERRORE 6:

Concentrarsi solo sul risultato

Il risultato è senza dubbio importante ed è quasi inevitabile pensare ad esso.

Però come abbiamo già detto il risultato può non essere strettamente sotto il nostro controllo. Posso dare il 100% ma ci può essere un avversario che da lo 0,001 in più di me e si aggiudica la vittoria. Imparare a fare una corretta pianificazione degli obiettivi, abbinando obiettivi di risultato a obiettivi di prestazione è sicuramente un'arma vantaggiosa per l'atteggiamento mentale dell'atleta.

ERRORE 7:

Andare in gara senza una strategia.

In molti sport è il coach a fornire una strategia agli atleti ma in altri casi è l'atleta stesso che

deve pensare a come gestirsi la gara.

Il lavoro di pianificazione della strategia è importante, così come lo è il saper "prevedere l'imprevedibile". Esistono delle tecniche di allenamento mentale che, attraverso la visualizzazione, permettono alla mente dell'atleta di prepararsi ad ogni eventualità che può occorrere in gara.

ERRORE 8:

Paragonarsi agli avversari

Ogni volta che mi osservo e faccio una comparazione di me stesso con l'avversario prima di una gara mi sto rendendo vulnerabile. Ricordate l'errore 2. Prima di una gara conta solo quello che so fare io, contano solo le mie abilità e i miei punti di forza. Se mi faccio trarre in tentazione di paragonarmi all'avversario (anche se lo reputo più debole) mentalmente mi rendo vulnerabile!

ERRORE 9:

Preoccuparsi del giudizio esterno

Questo vale soprattutto per i giovani atleti che tendono ad essere influenzati dal giudizio di amici, compagni, genitori e allenatori. Concentrarmi su cosa penseranno gli altri di me può portarmi a perdere la giusta concentrazione, far crescere le aspettative e generarmi ansia!

ERRORE 10:

Essere vittime della paura del fallimento.

Il fallimento nello sport è una parte del gioco. Ci sono atleti che non contemplan la possibilità di perdere o sbagliare e questo li porta in una condizione di stress notevole prima della gara.



WWW.BSKILLED.IT



B:Skilled
CHANGING THE OUTSIDE FROM THE INSIDE

I 10 ERRORI DA EVITARE

Guida pratica per atleti nella gestione della routine pre-gara

La giusta preparazione mentale ci permette di accettare la possibilità dell'errore e del fallimento. Solo così riusciamo ad essere liberi da condizionamenti e paradossalmente, a sbagliare di meno!

Inoltre è importante che l'atleta conosca le giuste strategie per gestire la sconfitta qualora capiti.

Ricordiamoci una bella frase di Michael Jordan che diceva che nello sport lui ha vinto di tutto ma sono sicuramente di più le sue sconfitte delle sue vittorie!

Per porre rimedio a questi 10 errori molto frequenti vediamo quali possono essere i 6 obiettivi per la vostra preparazione mentale pre-gara.



OBIETTIVO 1

Aumentare il senso di autoefficacia

Allenarsi ad essere consapevoli di tutto il lavoro fatto in allenamento e pertanto coltivare la sensazione di essere preparato e pronto.

OBIETTIVO 2

Allenare la concentrazione

Come abbiamo visto è facile perdere la concentrazione prima della gara e cadere in una condizioni di ansia.

Imparare quindi delle semplici strategie per aumentare la concentrazione è importante per inserire questo aspetto nella routine di preparazione alla gara.

OBIETTIVO 3:

Prepararsi a fronteggiare l'avversario.

Allenare la propria mente a visualizzare l'incontro, con tutte le possibili situazioni che si possono venire a creare, è un buon modo per arrivare alla gara e aver già sfidato il vostro avversario almeno 50 volte! Ricordate che la nostra mente fa poca differenza tra ciò che immagina e ciò che vive realmente. Se io affronto mentalmente la gara prima di viverla realmente la mia mente avrà comunque la sensazione di trovarsi in una esperienza già vissuta e quindi meno

ansigena.

OBIETTIVO 4:

Definire i propri obiettivi

Abbiamo visto come è importante non fermarsi all'obiettivo di risultato ma aiutare la propria performance definendo anche dei chiari obiettivi di prestazione.

In alcuni casi, se la gara è molto semplice, posso addirittura pormi degli over-obiettivi in grado di stimolarmi e mantenere alta la concentrazione e l'attivazione. Ma di sicuro: mai andare in gara senza un obiettivo!

OBIETTIVO 5:

Chiudere la mente a tutto il resto

Quando ci si prepara alla gara, si indossano gli abiti da atleta, tutto il resto deve rimanere fuori dal campo.

Non esistono più problemi famigliari, lavorativi o scolastici.

Non esiste più la gente e gli spettatori.

Non esistono più i pensieri degli altri.

Solo io e la gara.

Allenarsi mentalmente a questo non è semplice ma esistono delle tecniche che ci permettono di creare una separazione netta fra la gara e tutto il resto!



WWW.BSKILLED.IT

B-Skilled è un progetto nato da un team di esperti in psicologia sportiva, che da anni lavorano nel mondo del miglioramento della prestazione, individuale e di squadra.

If you wanna change, you have to

B:Skilled
CHANGING THE OUTSIDE FROM THE INSIDE