Giochiamo a zona

Cari amici,
per il contributo di oggi ho pensato di offrire un breve esempio di come il mental coaching possa aiutarci a vivere al meglio e soprattutto in maniera duratura la nostra esperienza sportiva.

Tutti noi abbiamo esperienza di allenamenti e gare nelle quali ci siamo espressi al meglio e naturalmente vorremmo che fosse sempre così.
Perché a volte va tutto bene e altre volte non siamo soddisfatti delle nostre attività sportive?

Cosa succede dentro ciascuno di noi quando tutto va per il verso giusto e siamo contenti di quello che facciamo?

In gergo possiamo dire che durante quei momenti positivi siamo *in zona.*

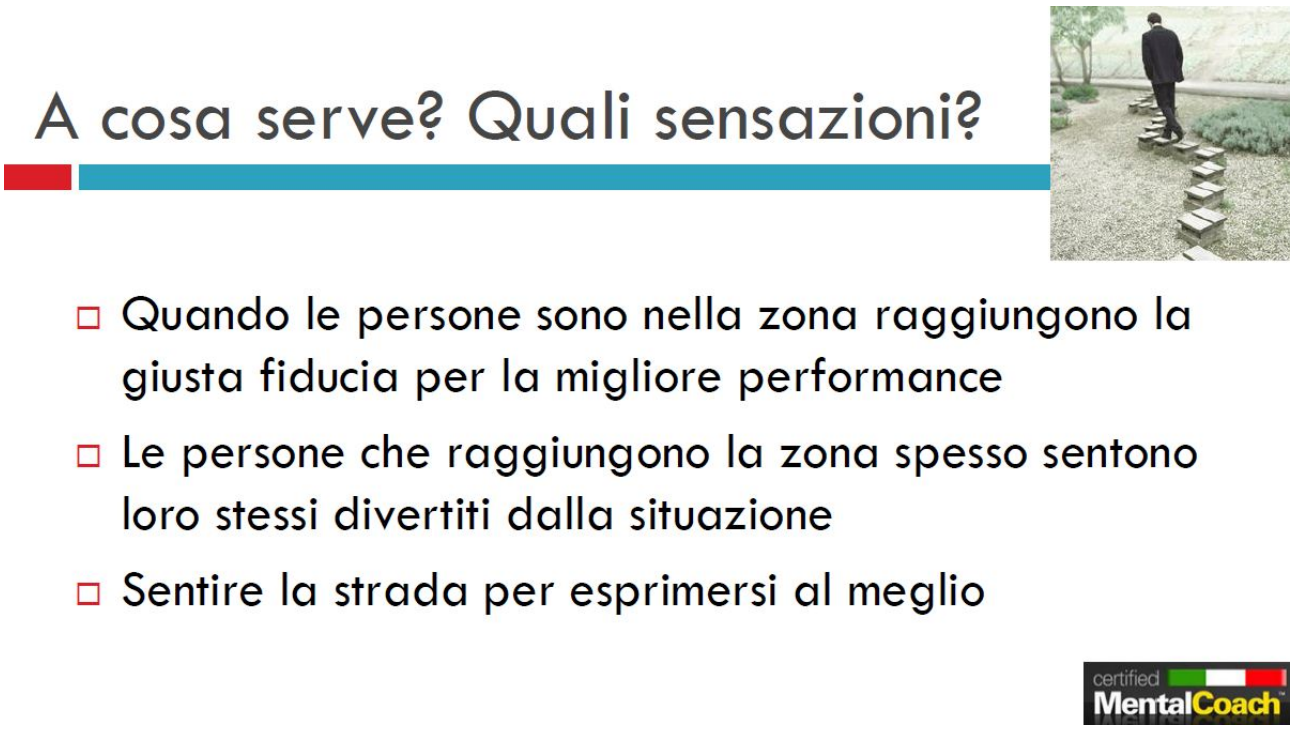
Altre volte, al contrario, le nostre prestazioni ci hanno deluso, non solo per il risultato: mentre correvamo perdevamo efficacia, ci siamo sentiti sopraffatti da pensieri, timori, preoccupazioni, nervosismo ed ansia.

In quelle occasioni siamo stati decisamente *fuori zona.*

Queste sensazioni contrastanti ci aiutano a definire la zona.

La zona è una bolla nella quale tutto funziona. Fuori da essa restano tutte le negatività.

Quando siamo nella bolla tutto sembra riuscirci per il meglio, ci sentiamo *fortunati* e ci divertiamo. Abbiamo fiducia che tutto vada bene e la cosa straordinaria è proprio questa: alla fine tutto va per il verso giusto.

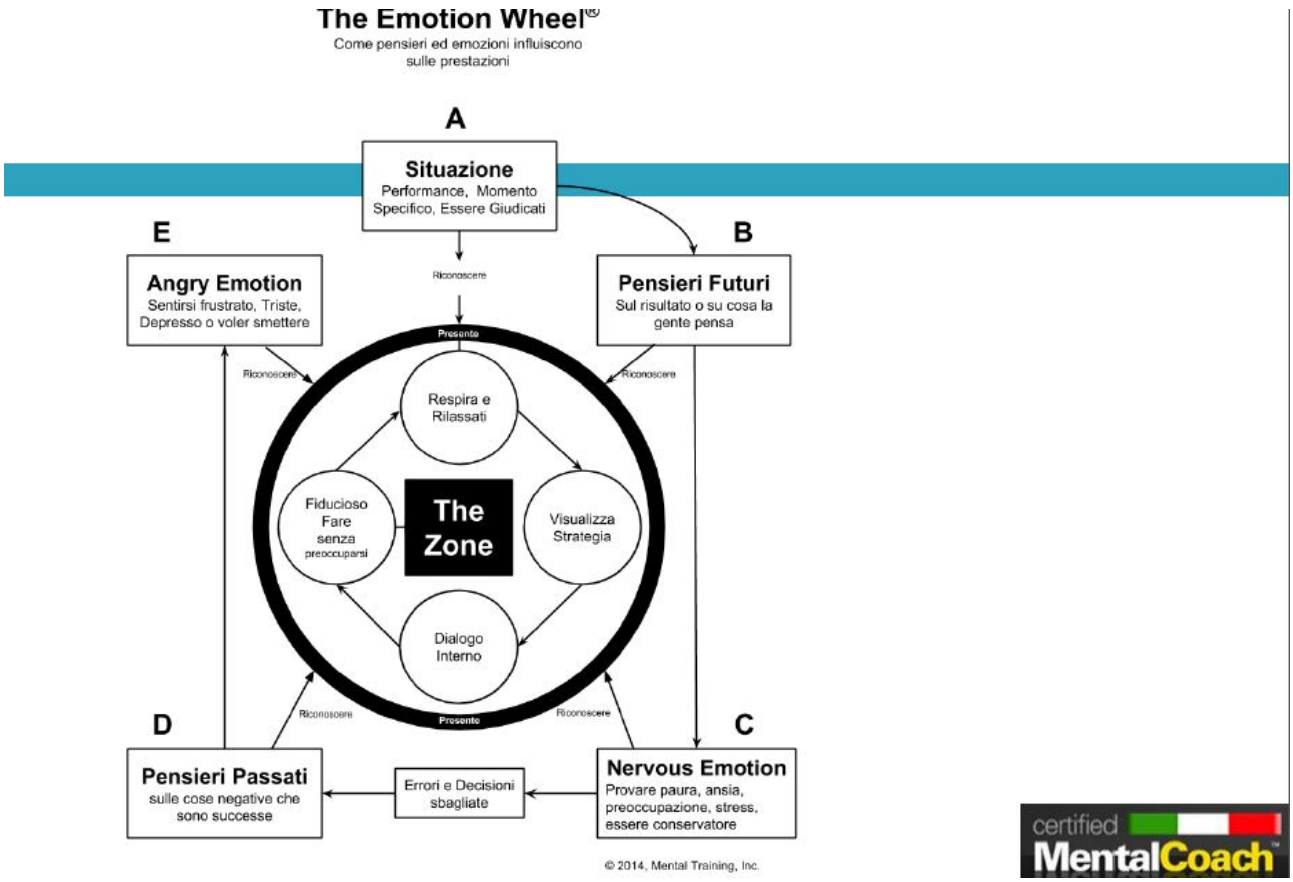


Ma come è fatto questo cerchio magico?

In un cerchio c'è un fuori e un dentro. Abbiamo detto che le cose belle sono dentro, quelle dannose rimangono fuori.

Dallo schema che trovi qui sotto si può soltanto immaginare tutto il lavoro che un atleta deve fare perché la zona non sia soltanto una fortunata coincidenza. A tutti noi piacerebbe saper entrare nel cerchio quando serve e starci bene il più a lungo possibile.

La buona notizia è che ci si può allenare a farlo, esattamente come ci si può allenare a correre una dieci chilometri o una maratona.



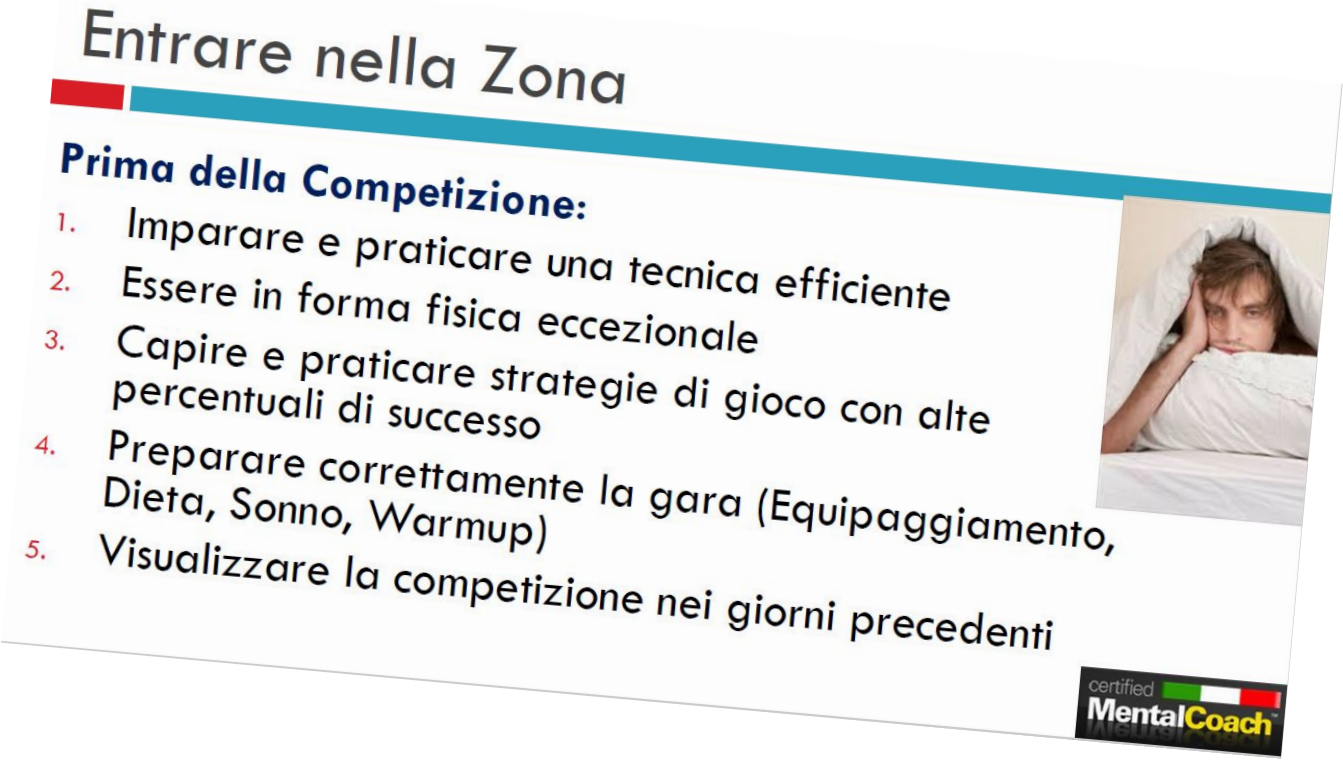
Il processo è divertente e porta grandi vantaggi, non solo nello sport. Chi è abituato a stare nella zona lavora meglio, vive meglio e soprattutto si diverte.

Non posso certo parlare in poche righe di come ci si allena ad entrare in zona, però mi sento di consigliare quattro trucchi che puoi iniziare a sfruttare da subito:

a) Controlla il respiro e rilassati imparando anche una sola tecnica di respirazione o di rilassamento;
b) Visualizza il programma di allenamento o la strategia di gara prima di iniziare;
c) Durante la gara o l'allenamento parlati, sviluppa il dialogo interiore;
d) Mantieni la fiducia nelle tue azioni;

Qui sotto trovi due slides più tecniche che sintetizzano il *pre gara* e il *durante la gara*.

Nei prossimi articoli parleremo dei singoli momenti, delle tecniche e di cosa si può fare in concreto.



Entrare nella Zona

Durante la Competizione:

1. Stare nel presente
2. Mantenere pensieri positivi e costruttivi (Fiducia è la chiave)
3. Usare un buon rituale (Gestione dei periodi)

Durante questi periodi l'atleta deve controllare gli occhi, stare rilassato, visualizzare le strategie e stare rilassato.

4. Visualizzazioni Flash (Richiamo ad una singola competenza)

I Grandi campioni visualizzano l'azione da fare e poi la mettono in pratica

certified MentalCoach