

Allenarsi per Vincere: la Preparazione Psicologica nella Danza Sportiva

Alberto Cei

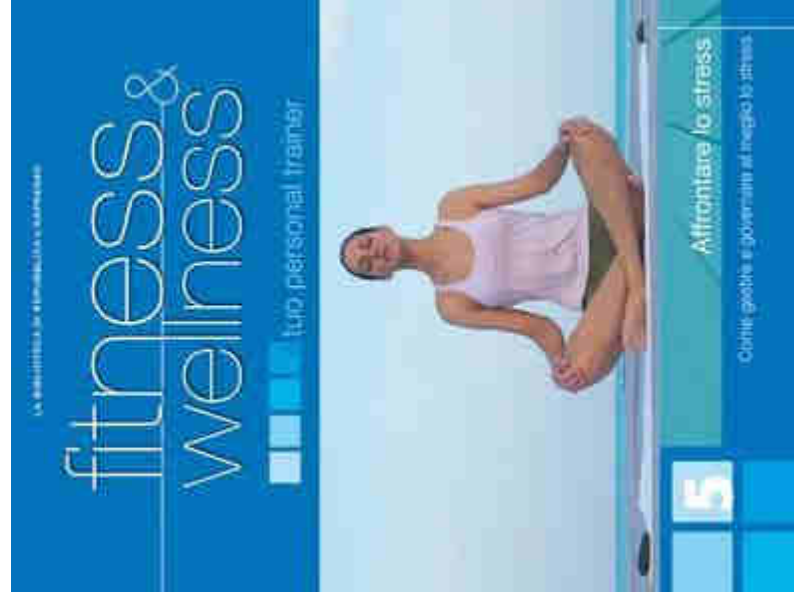
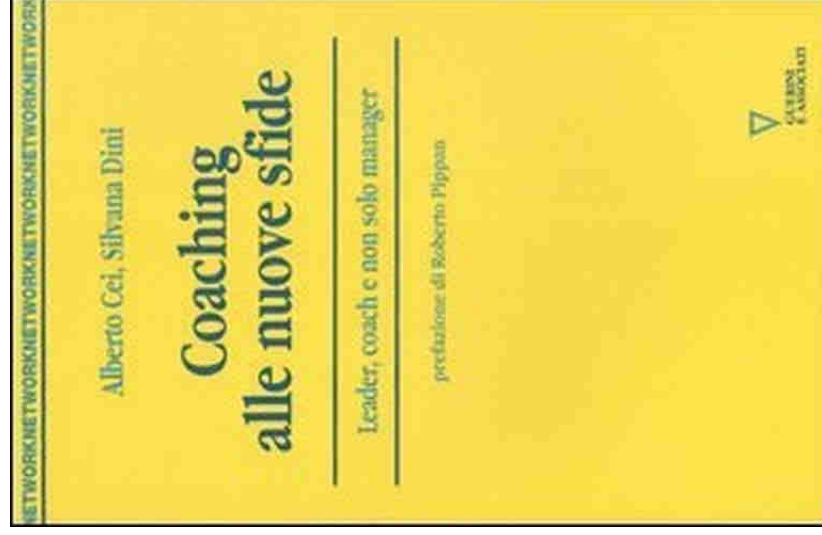
Università Tor Vergata, Roma

Cei Consulting



- **Insegno «Coaching» all'Università di Tor Vergata, Roma**
- **Alle Olimpiadi da Atlanta (1996) a Londra (2012)**
- **I miei atleti hanno vinto 10 medaglie olimpiche**
- **Blog in cui parlo di cultura della prestazione: 50.000 persone, 500.000 + pagine lette/mese**
- **Ho scritto 14 libri**





***"La concentrazione è uno dei principali aspetti
della vita di un calciatore ...***

***Ogni cosa che fai durante il giorno ha lo scopo di
permetterti di essere concentrato nei 90 minuti
della partita".***

Edwin Van Der Sar (portiere)

“Ho sempre ascoltato i miei allenatori. Ma prima di ascoltare loro ascolto il mio corpo”.

HAILE GEBRESELASSIE

Long Term Athlete Development

1
FUNDamental



2
**Learning
to Train**



3
**Training
to Train**



4
**Training
to Compete**



5
**Training
to Win**



6
**Retirement/
Retainment**



Building Pathways in English Sport



Lo sviluppo dell'atleta: un progetto a lungo termine (Istvan Balyi, 1990, 2001)

Divertirsi muovendosi – 6-10 anni

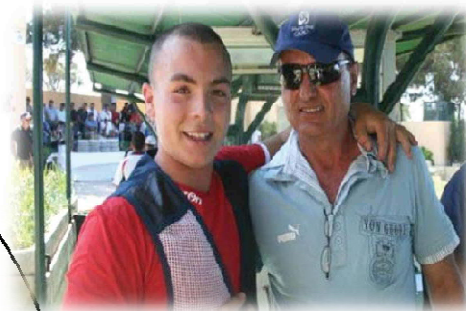
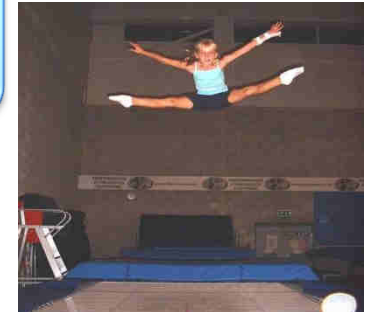
Imparare ad allenarsi – 11-14 anni

Attività agonistica:

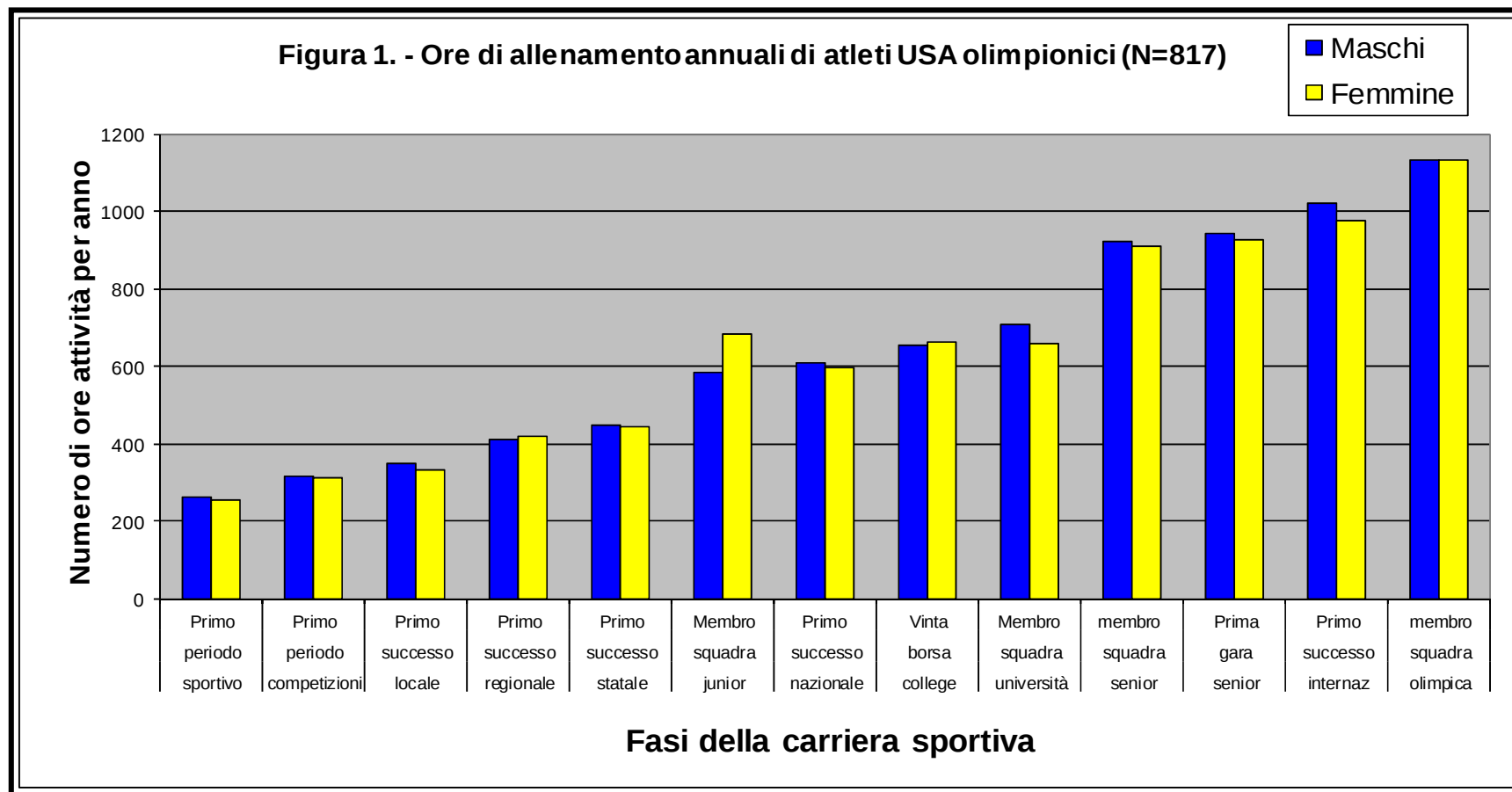
Imparare a competere – 15-18 anni

Imparare a vincere – oltre 19 anni

**Attività ricreativa:
Sportivi per tutta la vita**



Ore allenamento per livello di sviluppo atleta



Lo sviluppo dell'atleta olimpionico

Impegno e dedizione (58.1%) – Riconoscono l'influenza positiva delle loro capacità, della persistenza e dell'impegno per diventare ciò che sono.

Famiglia e amici (52%) – L'influenza della famiglia e degli amici è importante: Il supporto è economico, emotivo, e fornisce senso di stabilità.

Allenatori eccellenti (49%) - I tecnici e lo staff sono percepiti come essenziali nel loro sviluppo. Forniscono expertise, incoraggiamento e sono motivanti.

**<< Lo stress lo accumuli se pensi al risultato ... nelle
finale olimpica sapevo che tutti mi guardavano ... ma
convogliavo la mente su quello che serviva ...**

**sapevo che il cinese mi aveva raggiunto e questo
fattore mi poteva distruggere ... qui se io faccio uno
zero mi si mangia ...**

**... Quando ho realizzato questo che non potevo
più sbagliare mi sono concentrato
solo sul mio gesto tecnico. >>**

Francesco D'Aniello

argento a Pechino 2008, 2 volte campione del mondo, tiro a volo

"L'ultima delle serie di selezione è stata la più pesante, ho fatto zero al penultimo bersaglio in prima pedana, ho chiuso con 23 ed è stata la serie in cui ho sofferto di più perché bisognava fare il risultato in condizioni difficili e con un **carico emotivo altissimo** in quanto ero comunque l'uomo che aveva vinto due medaglie alle Olimpiadi.

Diciamo che in quell'occasione tutti i fantasmi sono arrivati alla mente: è stato difficile chiudere quel risultato ma l'ho chiuso.

Ho pensato ai quattro anni d'esperienza e ho rivissuto quello che avevo fatto nell'ultimo anno a livello di preparazione soprattutto psicologica per affrontare la finale come io volevo e desideravo."

Giovanni Pelliolo, 4 volte campione del mondo e 3 volte medaglia olimpica, tiro a volo

**Ivana Chubbuck:
mental coach degli attori di Hollywood**

Ostacoli al successo

**Sii consapevole degli ostacoli fisici, mentali ed
emotivi che rendono difficile al tuo carattere di
raggiungere i tuoi obiettivi**

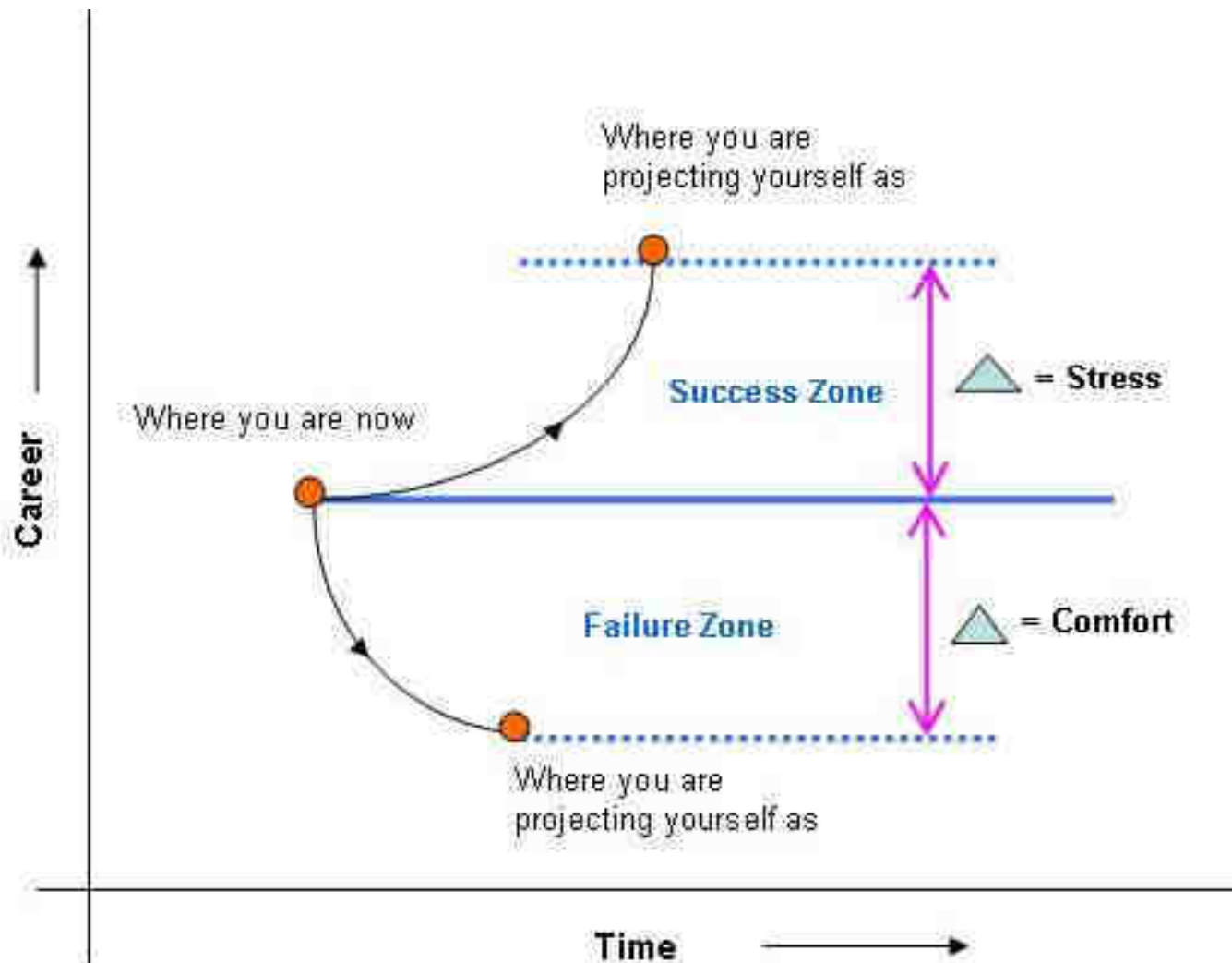
e

**Non avere paura di cambiare, cambiare e
cambiare!**

Cosa impariamo da queste convinzioni dei campioni?

- **Concentrazione**
- **Ascoltare il proprio corpo**
- **Focus sulla prestazione e non sul risultato**
- **Gestione delle emozioni**
- **Consapevolezza esperienze passate**
- **Consapevolezza ostacoli psicologici**
- **Necessità di cambiare**

Allenamento: Uscire dalla Propria Zona di Comfort



P
e
r
f
o
r
m
a
n
c
e

Performance e stress



Livello
ottimale
di stress

Stress

Abilità psicologiche percepite dagli atleti vincitori di medaglia olimpica

- ✓ **Identificazione degli obiettivi**
- ✓ **Elevata motivazione e impegno**
- ✓ **Livello elevato di fiducia**
- ✓ **Autoregolazione dell'attivazione**
- ✓ **Avere routine ben organizzate durante la competizione**
- ✓ **Competenze nel fronteggiare le distrazioni e gli eventi inattesi**
- ✓ **Elevata concentrazione**
- ✓ **Visualizzazione**

*Gould et al., 3, 2002,
J.Appl. Sport Psychol.*

Percezione degli allenatori dell'atteggiamento degli olimpionici

- ✓ **Fiducia**
- ✓ **Mantenimento freddezza**
- ✓ **Avere un leader positivo**
- ✓ **Adattarsi alle situazioni che sorgono durante le gare**
- ✓ **Prepararsi alle distrazioni e seguire un piano**
- ✓ **Credere che sia realistico vincere una medaglia**
- ✓ **Coesione e intesa di squadra**
- ✓ **Relazione allenatore-atleta positiva**



*Gould et. al., 3, 2002,
The Sport Psychologist*

Routine prima della prestazione

Insieme integrato e predeterminato di azioni e immagini mentali da attivare in modo coerente prima dell'evento

Consentono di:

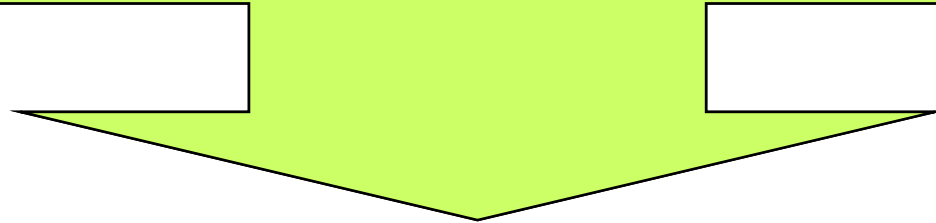
- ✓ **Spostare l'attenzione da stimoli irrilevanti,**
- ✓ **Evitare di pensare al risultato,**
- ✓ **Stabilire una condizione di prontezza, attraverso un adeguato livello di attivazione fisica e mentale.**

Routine e attivazione

- ✓ **Gli esperti, rispetto ad altri di livello inferiore, dedicano più tempo e sono più accurati nell'esecuzione di questi processi preparatori**
- ✓ **La routine previene un decremento della prestazione dopo una pausa (*Warm Up Decrement*)**

I° domanda

- ✓ Come mi preparo abitualmente alla gara?
- ✓ Di cosa ho bisogno per essere concentrato?
- ✓ Come so che sono pronto?



Consapevolezza

Senso di responsabilità

Impegno

Routine è automatismo o consapevolezza?



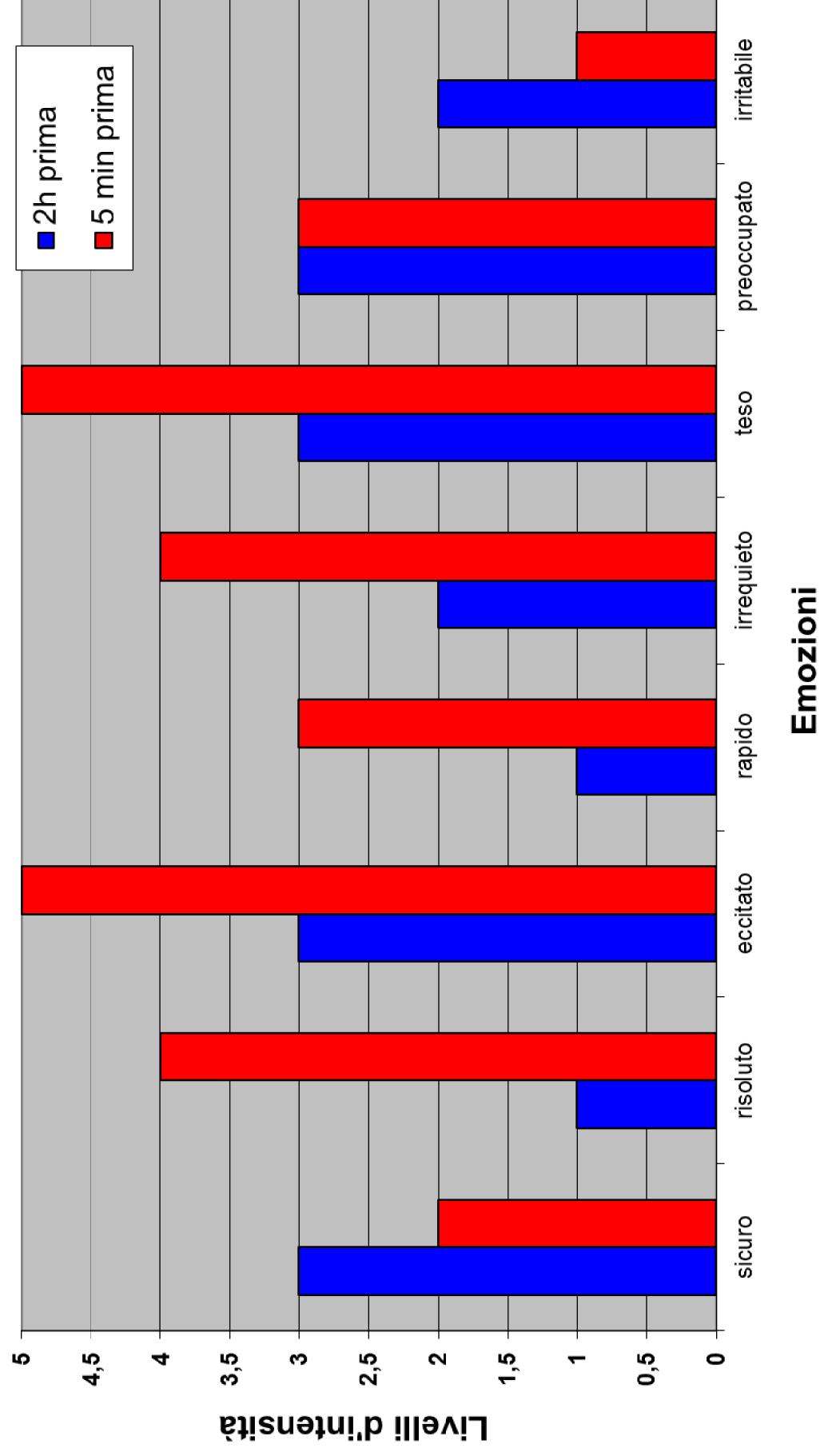
La routine comporta la pianificazione di una serie di cose da:

- ✓ **Fare prima della gara**
- ✓ **Pensare/sentire prima**
- ✓ **Dirsi**
- ✓ **Immaginare**

**Rispettando un timing adeguato
per giungere “*Pronti*” al via**



**Profilo relativo alla condizione di attivazione ottimale di un atleta
nelle due ore precedenti la partita migliore**



Costruisci la tua checklist pre - gara













Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
1°	Preparazione fisica	Tecniche rilassamento Allenamento ideomotorio	Allenamento tecnico Obiettivo: gesto tecnico eseguito bene	Tecniche rilassamento Allenamento ideomotorio	Allenamento tecnico Obiettivo: gesto tecnico eseguito bene	Preparazione fisica
2°	Preparazione fisica	Allenamento tecnico Esercizi di visualizzazione del gesto tecnico Obiettivo: gesto tecnico eseguito bene	Tecniche rilassamento Respirazione profonda Allenamento ideomotorio	Allenamento tecnico Obiettivo: gesto tecnico fluido e preciso	Tecniche rilassamento Allenamento ideomotorio	Preparazione fisica
3°	Preparazione fisica	Tecniche rilassamento Allenamento ideomotorio	Allenamento tecnico Esercizi di visualizzazione del gesto tecnico Obiettivo: gesto tecnico eseguito bene	Tecniche rilassamento Allenamento ideomotorio	Allenamento tecnico Obiettivo: gesto tecnico fluido e preciso	Preparazione fisica
4°	Preparazione fisica	Tecniche rilassamento Allenamento ideomotorio	Allenamento tecnico Obiettivo: gesto tecnico fluido e preciso	Tecniche rilassamento Allenamento ideomotorio	Allenamento tecnico Esercizi di visualizzazione del gesto tecnico Obiettivo: gesto tecnico eseguito bene	Preparazione fisica

Allenamento mentale sprinter: esercizio

Esercizio: 10 volte 200m in 35sec

Compito mentale : Parti solo quando sei pronta, oppure aspetta qualche secondo sino a quando non hai questa sensazione.

Esecuzione:

- **Correre ogni 200m con questo tempo**
- **Al termine di ogni ripetuta, cammina and respira profondamente e prima di raggiungere la linea di partenza visualizza i 200m, sulla linea di partenza parti solo quando sei pronta**

Allenamento mentale coppia: esercizio

Esercizio: 5 balli di 30 secondi

Compito mentale : Partire solo quando siete pronti, oppure aspettare qualche secondo sino a quando non avete raggiunto questa sensazione.

Esecuzione:

- **Eseguire ogni ballo con questo approccio.**
- **Al termine di ogni ballo, camminare e respirare profondamente per 30 secondi e prima di ripartire visualizzare mentalmente il ballo per 15 secondi e partire.**

Esercizio di visualizzazione mentale

Il ballerino/coppia immagina di essere in sala e ripeterà mentalmente un ballo, nonché il periodo di che precede e quello di attesa del suo turno successivo proprio come se stesse realmente in quella situazione.

Il ballerino inizia l'esercizio immaginandosi che sia il suo turno ed esegue mentalmente tutta la sua routine pre-ballo, della durata di non più di 60 secondi. Immagina esattamente ciò che fa in quei momenti.

Subito dopo immagina un ballo per la sua durata (90 secondi circa). Infine, il periodo di transizione al ballo successivo.

La prima settimana che esegue questo esercizio di ripetizione mentale si può fermare dopo che ha immaginato un solo ballo.

Gradualmente, nelle 3 settimane seguenti arriva a ripetersi mentalmente i 5 balli consecutivamente.

Esercizio per correggere errori commessi nelle gare precedenti

- **Bisogna essere consapevoli dell'errore commesso e visualizzare se stessi/coppia nella situazione negativa.**
- **L'atleta può ripetere questa esercitazione anche se non è in sala.**
- **Viene svolto, immaginando cosa da soli o in coppia si sarebbe dovuto fare di diverso**
e
- **si ripete mentalmente l'azione in modo corretto. Avendo le sensazioni fisiche e mentali che si hanno durante un'esecuzione ottimale.**

Grazie per l'attenzione

<http://www.ceiconsulting.it>

CEI consulting
inside excellence

