



MentalTraining Inc.

Optimal thinking. Champion results.™



Milano Monza Lecco COMITATO TERRITORIALE
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Peak **P**erformance **C**oach **E**lite **P**rogram

Percorso di crescita per Allenatori FIPAV – Settore Giovanile

PEAK PERFORMANCE COACH

Tecniche di coaching



AVVERSITA'



Mental Training Inc.
Optimal thinking. Champion results.™

Definizione Treccani

avversità – *L'essere avverso: l'a. della stagione, del clima, dei venti; più com., l'a. della sorte, della fortuna; quindi, assol. (e più spesso al plur.), avversità, ciò che accade di contrario e dannoso, calamità, disgrazia: sostenere con rassegnazione le a. della vita; non lasciarsi abbattere da un'a.; nelle a. si conoscono gli amici.*

Cosa sono le avversità

Si può definire **avversità** tutto ciò che porta la nostra mente a distrarci momentaneamente o per un periodo più lungo, dal nostro obiettivo da Allenatore



Quali sono le maggiori avversità per un Allenatore di Pallavolo?







DISEASE

HEALTH





La gestione delle avversità

Nella ricerca del successo troverete sempre delle avversità: bisogna avere fede per raggiungere il proprio obiettivo.



Nel processo per arrivare al vertice vi sono due gradini congiunti e connessi, equilibrio e fiducia; lo spirito combattivo sta sopra di loro.



Fiducia ed equilibrio derivano entrambi dalla preparazione e sono requisiti vitali per essere un buon allenatore.



È facile trovare giocatori che hanno buone prestazioni, ma tutti gli allenatori sono sempre alla ricerca degli individui che sono eccellenti quando è necessario esserlo.



Chi non ha confidenza in se stesso quando le cose si mettono male, perde l'equilibrio e si logora.

Avversità Esterne





Avversità Interne

Avversità esterne (da sapere)

Le avversità **esterne** sono da imputare all'ambiente in cui viviamo, le convinzioni che abbiamo e le inevitabili conseguenze.

Tutte le nostre azioni si basano su **convinzioni** che sono l'interpretazione della realtà che ci circonda, modellando quindi su di esse i nostri comportamenti.

Non sono mai completamente verificate, anche perché spesso sono frutto di distorsioni del linguaggio e di generalizzazioni che non sempre sono corrette ma che noi eleviamo a verità.

Avversità esterne

Le convinzioni sono di due tipi:

- potenzianti se ti “potenziano”, quindi ti spingono, ti motivano a fare qualcosa.
- limitanti se ti “limitano”, quindi ti frenano, ti bloccano, non ti permettono di agire.

Es: pensa a un’ottima scelta che hai fatto negli ultimi tempi.

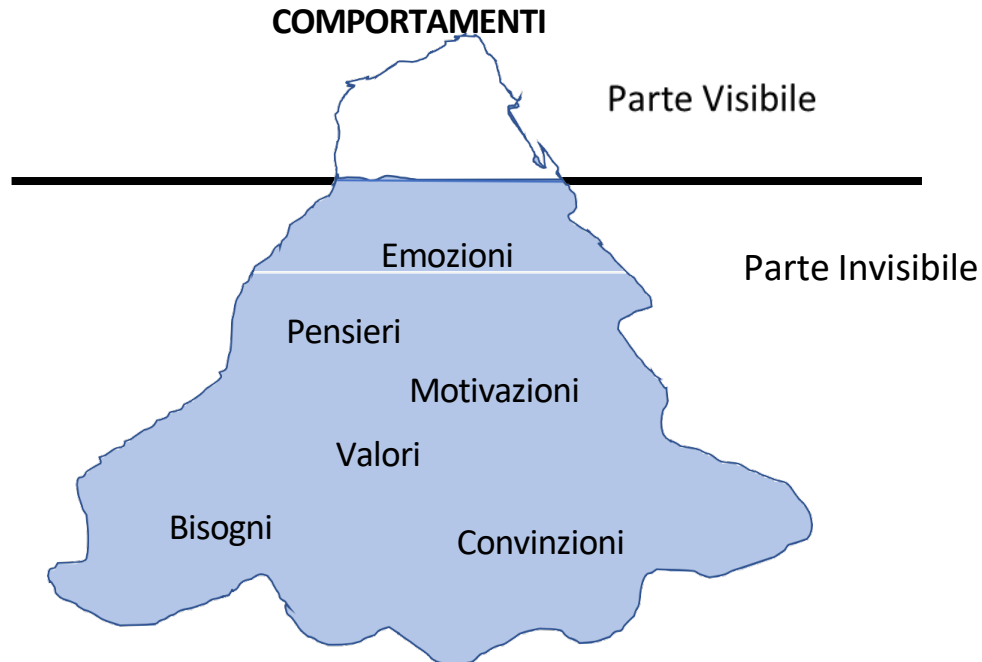
Su quali convinzioni si basava?

Pensa ad una cattiva scelta che hai fatto.

Su quali convinzioni si basava?

Avversità interne

Le **avversità interne** sono da imputare ad una scorretta definizione dell'obiettivo, e l'efficacia del proprio io.



Non potendo guardare dentro una persona, ci limitiamo a giudicarla attraverso i suoi comportamenti.

Accettare l'errore

Gli errori sono una bussola al contrario, indicano dove **non** dobbiamo andare. Per pensare in modo chiaro e procedere con sicurezza nella nostra road map, riconoscere gli errori e imparare da essi è un esercizio fondamentale.

Ci risparmia molte delusioni e stratagemmi per nasconderli o fingere che non sia successo nulla (alibi).



Come posso influenzare la performance

Un primo punto importantissimo è la gestione del dialogo interno.

Il **dialogo interno** aiuta a risolvere più di una necessità. Può aumentare la fiducia in sé stessi e regolare la risposta fisiologica ed emotiva.

A seconda dei casi, si possono distinguere:

- dialoghi motivanti
- istruttivi
- dissociativi

Come possono influenzare la performance

Il dialogo interno motivante viene spesso usato per spingerci oltre, per superare i momenti duri o tirare fuori un po' di energia supplementare necessaria ad affrontare una fase impegnativa o cruciale. Un esempio di frase motivante:

“Ho tutte le mie competenze per fare.....”.

Il dialogo interno istruttivo, che ha lo scopo di inviarci dei comandi relativi all'esecuzione del gesto, alla velocità o all'atteggiamento da mantenere, come se a parlare fosse il nostro allenatore. Potrebbero essere comandi che ci invitano a rilassare le spalle, concentrarci sulla respirazione oppure sulla strategia da adottare.

Il dialogo interno che ha la funzione di distrarre, per esempio quando vogliamo gestire il dolore e per distogliere il pensiero il ricordo di un evento piacevole ci può aiutare. Possiamo usare un dialogo distraente anche per gestire la monotonia di una gara lunga o un momento di sconforto. Questo tipo di dialogo è definito dissociativo, perché ci consente di allontanarci dai pensieri negativi.

Esempio Gestione Avversità

Dobbiamo tenere presente che ad ogni avversità avremo una nostra convinzione e come conclusione ne avremo una conseguenza.

negativa

«Atleta ci chiede alcune modifiche al suo ruolo in campo. Non crede sia adatto a lui/lei e ci suggerisce alcuni cambiamenti, basandosi sulla sua esperienza

Se vieni criticato significa che non sei bravo. Chi suggerisce a un altro di fare il proprio lavoro è un arrogante. Sbaglia solo chi non è capace di fare il proprio lavoro.

Ci innervosiamo molto per la richiesta. Viviamo con stress l'apporto di modifiche e, ci arrabbiamo. Risultato: alte probabilità di perdere l'atleta

Esempio Gestione Avversità

Positiva

EVENTO	CONVINZIONE	CONSEGUENZA
«Atleta ci chiede alcune modifiche al suo ruolo in campo. Non crede sia adatto a lui/lei e ci suggerisce alcuni cambiamenti, basandosi sulla sua esperienza»	E' sempre importante imparare dai propri errori. Nessuno è perfetto, è normale sbagliare. L'atleta può conoscere la situazione meglio di me, un suo suggerimento è prezioso.	Consideriamo la situazione su diversi punti di vista e sulle modifiche eventuali da apportare, per essere certi di aver compreso bene. Ci concentriamo sui cambiamenti da fare e cerchiamo di dare il massimo, per dimostrare la nostra professionalità Risultato: buona probabilità di avere un atleta motivato.



MentalTraining Inc.

Optimal thinking. Champion results.™



Milano Monza Lecco COMITATO TERRITORIALE
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Peak **P**erformance **C**oach **E**lite **P**rogram

Percorso di crescita per Allenatori FIPAV – Settore Giovanile