

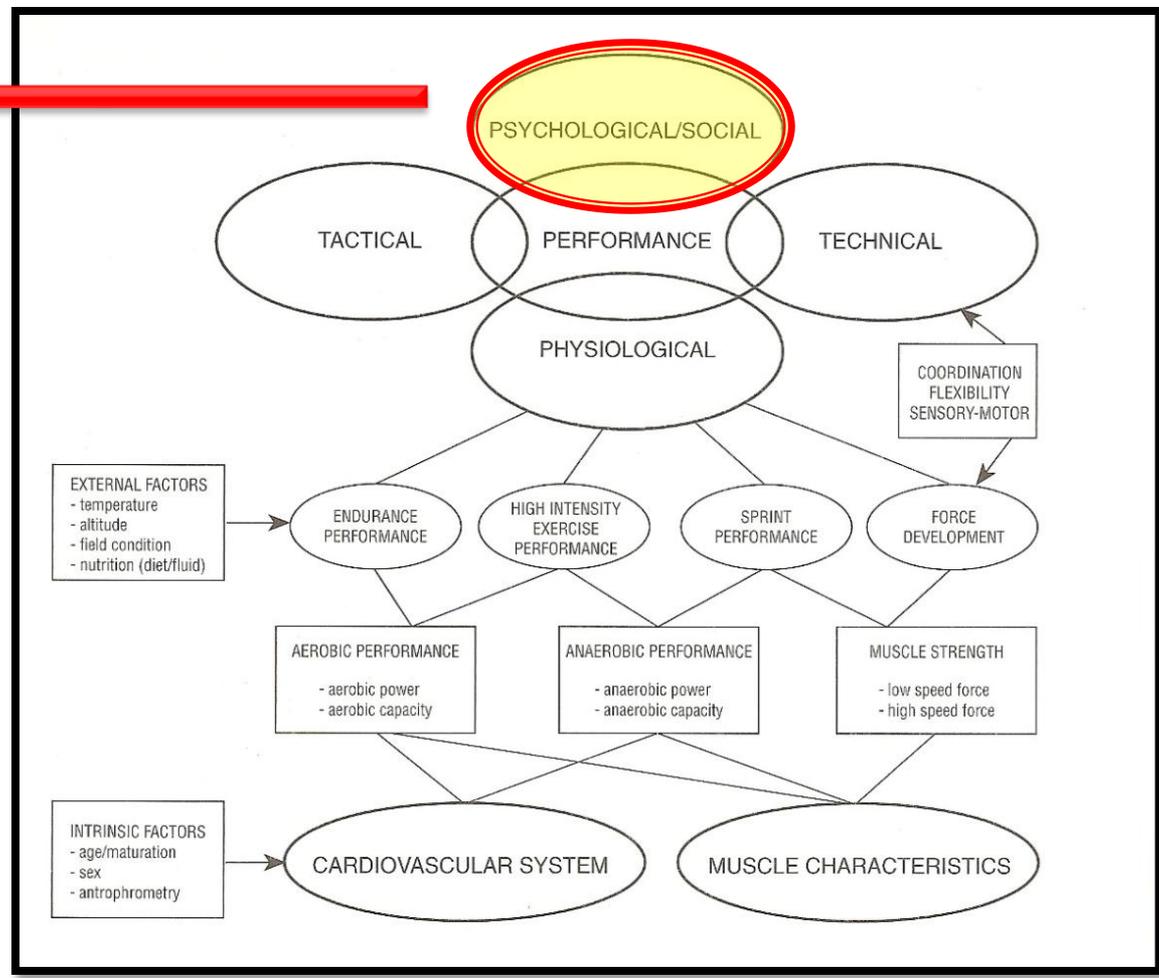
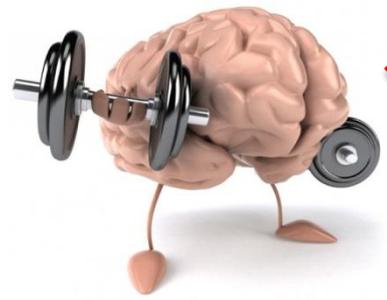
A human brain is shown in the center, appearing to be lifted or supported by a barbell with two black weights. The brain is rendered in a realistic, fleshy brown color with visible gyri and sulci. The barbell is silver and has two black weights on either side. The background is white, and there is a blue and black diagonal graphic element in the bottom left corner.

ALLENAMENTO MENTALE E PRESTAZIONE

Fabrizio BORRI
f.borri@fastwebnet.it

La prestazione SPORTIVA è influenzata da molteplici fattori... TRA CUI L'ASPETTO PSICOLOGICO

Bangsbo J., 1994

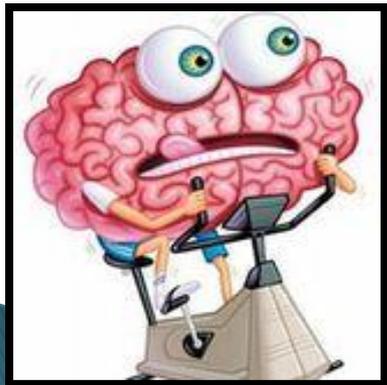


ALLENAMENTO MENTALE

PER AVERE SUCCESSO E RISULTATI NELLO SPORT E' NECESSARIO ALLENARE LE ABILITA' FISICHE MA ANCHE QUELLE **MENTALI**.

DECONCENTRAZIONE, ANSIE, INSIKUREZZE, SCARSA ATTIVAZIONE O TROPPIA ATTIVAZIONE PORTANO A PRESTAZIONI NON OTTIMALI.

L'ALLENAMENTO MENTALE PUO' CONTRIBUIRE A RIDURRE NOTEVOLMENTE QUESTE INFLUENZE NEGATIVE IN MODO DA POTER ESSERE MAGGIORMENTE PRESTATIVI.



CONOSCERSI PER MIGLIORARSI

PER MIGLIORARSI LA PRIMA COSA DA FARE E' CAPIRE COME SIAMO;
QUALI SONO LE NOSTRE CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE

IL TEST (questionario) DESCRITTO NELLE PROSSIME SLIDE SERVE PER
VALUTARE IL LIVELLO DELLE **ABILITA' MENTALI** NECESSARIE PER UN
BUON RENDIMENTO SPORTIVO



ABILITA' MENTALI INDAGATE NEL TEST (questionario)



ABILITA' MENTALI INDAGATE NEL TEST (questionario)

La prima è la **motivazione**: quanta voglia e gusto hai di praticare il tuo sport? Quanto sei disposto a dare per essere meglio di quello che sei? I tuoi livelli di motivazione determinano i livelli di energia che tu puoi spendere per raggiungere i tuoi obiettivi; se non si è sufficientemente motivati non ci si impegna!

Un'altra abilità da allenare è la gestione **dell'energia psichica**: si deve imparare a regolarla e a gestirla. Quando è troppa ci si trova in uno stato di tensione e questo ostacola la prestazione, quando è troppo poca non si è sufficientemente "attivati" poco "caricati" e anche in questo caso si rischia di essere poco prestativi. È importante imparare a riconoscere i giusti livelli di attivazione ed energia psichica utili alla performance (energia psichica positiva).

Altre importanti abilità mentali sono la **concentrazione e l'autostima** perché consentono di gareggiare con il giusto atteggiamento mentale.

Un'altra importante abilità che contraddistingue gli atleti TOP è la **visualizzazione**; questa abilità riflette la capacità di creare immagini mentali delle situazioni sportive nella propria mente e di controllare e di orientare le immagini verso sensazioni positive.

INVENTARIO PSICOLOGICO DELLA PRESTAZIONE

SOGGETTI QUESTIONARIO: Allievi Nazionali professionisti serie A\B

ANNO DI NASCITA:1996

NUMERO SOGGETTI: 19

SOCIETA': A.S.VARESE 1910

STAGIONE: 2012-2013

NB: il questionario è stato compilato dagli atleti a casa!

Caratteristiche questionario: 42 domande a risposta multipla, è valida solo una crocetta per ogni domanda, le domande riprendono le abilità mentali viste precedentemente (6 domande per ogni abilità).

Una volta compilato il test si effettua la media dei risultati per ogni abilità e si effettuano le relative considerazioni

Il questionario

1. In competizione tendo a vedere me stesso più come perdente che vincente.

1	2	3	4	5
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

2. I miei muscoli diventano troppo tesi durante la competizione.

1	2	3	4	5
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

3. Sono capace di concentrarmi sugli elementi importanti della situazione durante la competizione.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

4. Attualmente occupo del tempo ad immaginarmi mentre eseguo la prestazione perfettamente.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

5. Sono altamente motivato a fare del mio meglio come atleta.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

6. Mi sveglio al mattino che sono veramente stimolato a competere e ad allenarmi.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

7. Mi sforzo di essere positivo ed entusiasta durante la competizione, non importa cosa succeda.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

Il questionario

8. Sono molto fiducioso nelle mie doti competitive.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

9. Posso rimanere calmo e rilassato durante la competizione.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

10. Sono eccessivamente cosciente di ciò che gli altri pensano di me quando eseguo una prestazione.

1	2	3	4	5
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

11. Posso ripetere l'intera prestazione mentalmente.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

12. Mi meraviglio di poter sopportare tutto il lavoro duro e le frustrazioni.

1	2	3	4	5
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

13. Possiedo molte energie positive che utilizzo durante la competizione e l'allenamento.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

14. Mi sforzo al meglio indipendentemente dalle circostanze.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

15. Mi piace l'immagine mentale che ho di me stesso come atleta.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

16. Ho difficoltà a controllare la mia collera durante la competizione.

1	2	3	4	5
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

17. Mi trovo a pensare agli errori passati o alle opportunità perse mentre eseguo la prestazione.

1	2	3	4	5
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

Il questionario

18. Ripeto mentalmente ciò che voglio ottenere prima della prestazione.

----- 5 -----	----- 4 -----	----- 3 -----	----- 2 -----	----- 1 -----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

19. Non sono incentivato a lavorare duramente per migliorare nel mio sport.

----- 1 -----	----- 2 -----	----- 3 -----	----- 4 -----	----- 5 -----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

20. Tendo a rinunciare nel momento in cui le cose peggiorano durante la gara.

----- 1 -----	----- 2 -----	----- 3 -----	----- 4 -----	----- 5 -----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

21. Accetto la piena responsabilità per me stesso. Non attribuisco a nessuno la mia responsabilità.

----- 5 -----	----- 4 -----	----- 3 -----	----- 2 -----	----- 1 -----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

22. Credo veramente in me stesso come atleta.

----- 5 -----	----- 4 -----	----- 3 -----	----- 2 -----	----- 1 -----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

23. Sembra che la mia mente vada a 100 all'ora durante i momenti critici della competizione.

----- 1 -----	----- 2 -----	----- 3 -----	----- 4 -----	----- 5 -----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

24. Ho difficoltà a "sintonizzarmi" mentalmente in situazioni difficili.

----- 1 -----	----- 2 -----	----- 3 -----	----- 4 -----	----- 5 -----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

25. Esercito mentalmente e ripeto le mie abilità fisiche.

----- 5 -----	----- 4 -----	----- 3 -----	----- 2 -----	----- 1 -----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

26. Voglio fare tutto ciò di cui c'è bisogno per raggiungere il mio pieno potenziale di atleta competitivo.

----- 5 -----	----- 4 -----	----- 3 -----	----- 2 -----	----- 1 -----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

27. La competizione nel mio sport mi da un genuino senso di gioia e realizzazione.

----- 5 -----	----- 4 -----	----- 3 -----	----- 2 -----	----- 1 -----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

Il questionario

28. Non posso tollerare gli errori.

1	2	3	4	5
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

29. E' difficile per me raffigurarmi come atleta di successo.

1	2	3	4	5
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

30. Più difficile è la situazione e migliore è la mia prestazione.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

31. Mi ritrovo a preoccuparmi circa la vittoria o la sconfitta durante la competizione.

1	2	3	4	5
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

32. Mi esercito mentalmente pensando a situazioni difficili prima della competizione.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

33. Non ho bisogno di essere spinto a competere o ad allenarmi duramente. Io sono il migliore propulsore di me stesso.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

34. Praticare questo sport è genuinamente divertente per me stesso.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

35. Non sono mai soddisfatto se do meno del 100% di sforzo.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

36. Posso eseguire la prestazione all'interno della gamma più elevata del mio talento e della mia abilità.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

37. Durante i momenti critici della competizione mi sento come se dovessi essere invaso dall'ansia.

1	2	3	4	5
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

Il questionario

38. Mi distraigo e perdo la concentrazione durante la competizione.

1	2	3	4	5
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

39. Quando commetto un errore posso "vederlo" mentalmente e correggerlo nella mia immaginazione.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

40. Gli obiettivi che ho stabilito per me stesso come atleta mi motivano a lavorare duramente.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

41. Tendo a vedere le situazioni difficili come minacce piuttosto che come sfide.

1	2	3	4	5
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

42. Mi concentro nel fare meglio che posso in ogni momento.

5	4	3	2	1
-----	-----	-----	-----	-----
Quasi Sempre	Spesso	Qualche Volta	Raramente	Quasi Mai

Il questionario

Si inseriscono i punteggi ottenuti in ogni domanda e alla fine si effettua la media per ogni abilità. Si considera positivo un valore medio superiore a 25, sufficiente tra 20 e 25, negativo inferiore al 20

AUTOSTIMA		CONTROLLO AROUSAL		CONTROLLO DELL' ATTENZIONE		CONTROLLO IMMAGINATIVO		LIVELLO MOTIVAZIONALE		ENERGIE POSITIVE		CONTROLLO DELL' ATTEGGIAMENTO	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

RISULTATI DEL QUESTIONARIO

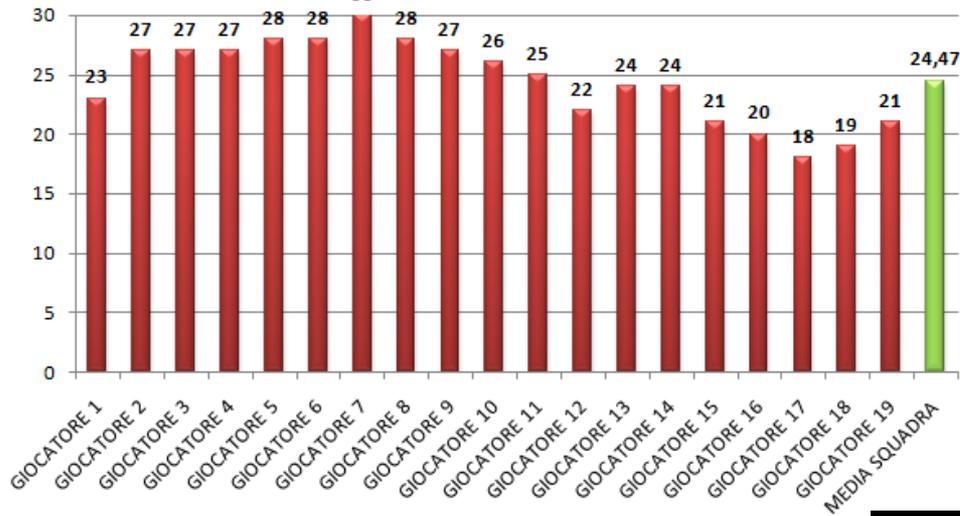




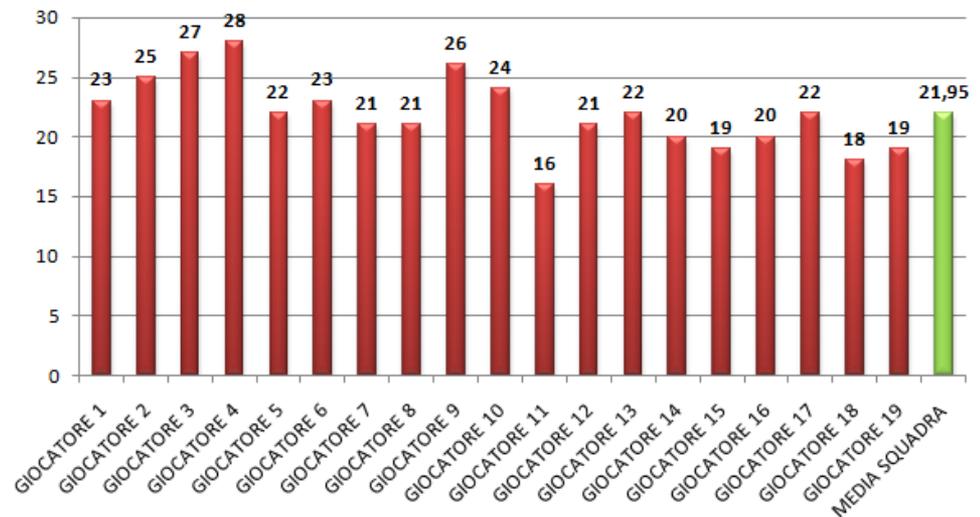
NOMI	AUTOSTIMA	CONTROLLO DELL'AROUSAL	CONTROLLO DELL'ATTENZIONE	CONTROLLO IMMAGINATIVO	LIVELLO MOTIVAZIONALE	ENERGIE POSITIVE	CONTROLLO DELL'ATTEGGIAMENTO	MEDIA GENERALE GIOCATORE
GIOCATORE 1	23	18	23	19	27	25	24	22,71
GIOCATORE 2	27	22	25	23	28	24	26	25,00
GIOCATORE 3	27	27	27	22	28	30	28	27,00
GIOCATORE 4	27	24	28	24	26	27	25	25,86
GIOCATORE 5	28	22	22	23	29	28	26	25,43
GIOCATORE 6	28	20	23	19	24	22	21	22,43
GIOCATORE 7	30	26	21	22	27	29	26	25,86
GIOCATORE 8	28	22	21	25	28	30	23	25,29
GIOCATORE 9	27	25	26	22	27	30	28	26,43
GIOCATORE 10	26	20	24	19	29	28	23	24,14
GIOCATORE 11	25	16	16	23	24	24	22	21,43
GIOCATORE 12	22	22	21	10	26	24	24	21,29
GIOCATORE 13	24	18	22	29	27	25	26	24,43
GIOCATORE 14	24	19	20	26	21	20	18	21,14
GIOCATORE 15	21	19	19	22	19	21	18	19,86
GIOCATORE 16	20	23	20	26	26	28	25	24,00
GIOCATORE 17	18	18	22	18	20	23	19	19,71
GIOCATORE 18	19	18	18	22	17	23	23	20,00
GIOCATORE 19	21	21	19	22	24	24	25	22,29
MEDIA SQUADRA	24,47	21,05	21,95	21,89	25,11	25,53	23,68	

VISUALIZZAZIONE GRAFICA

autostima

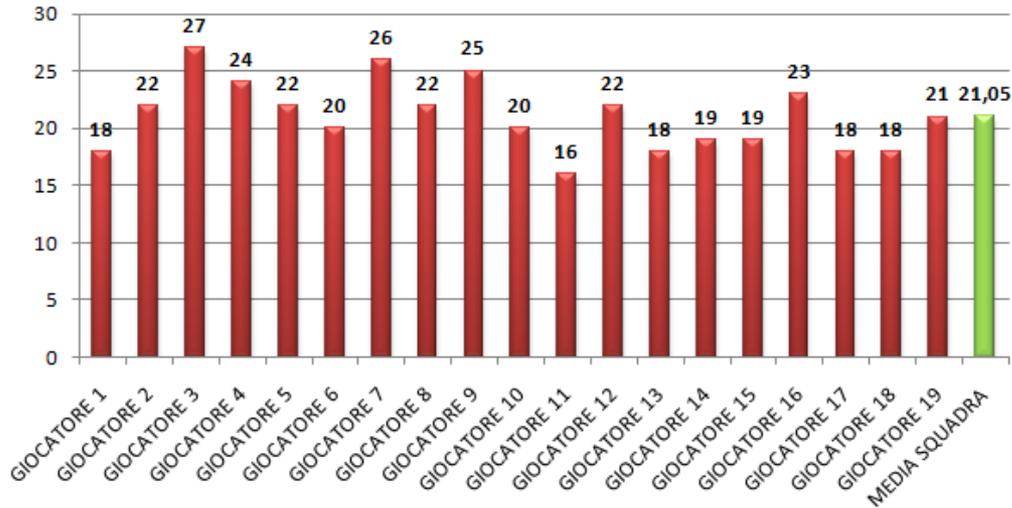


controllo dell'attenzione

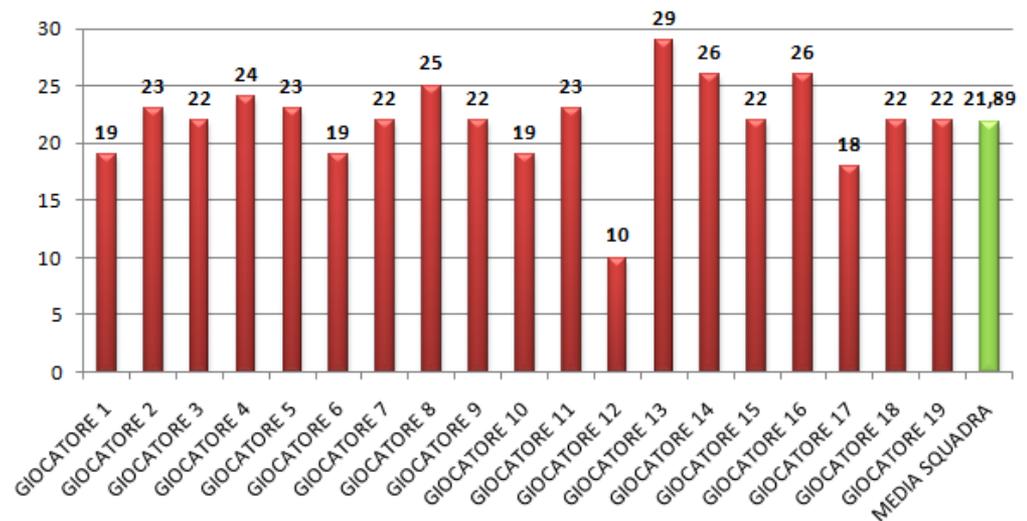


VISUALIZZAZIONE GRAFICA

controllo dell' arousal

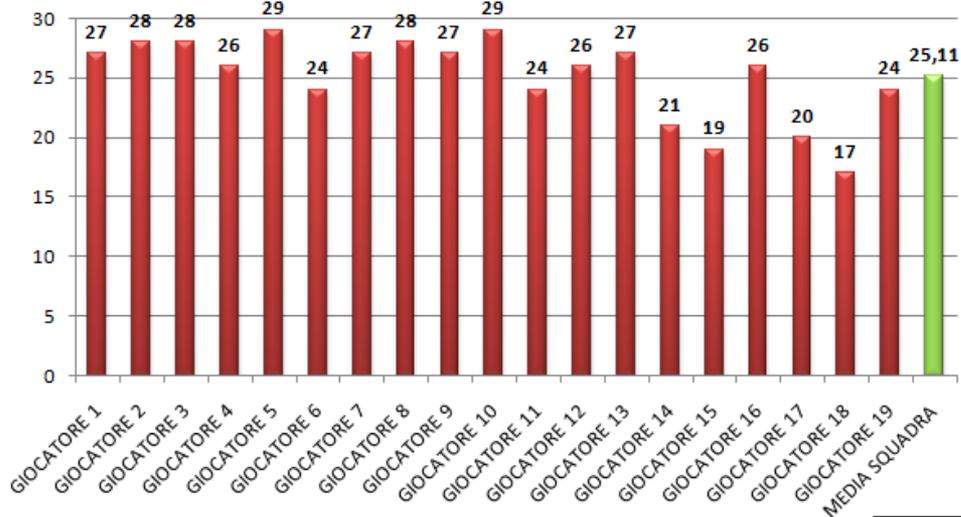


controllo immaginativo

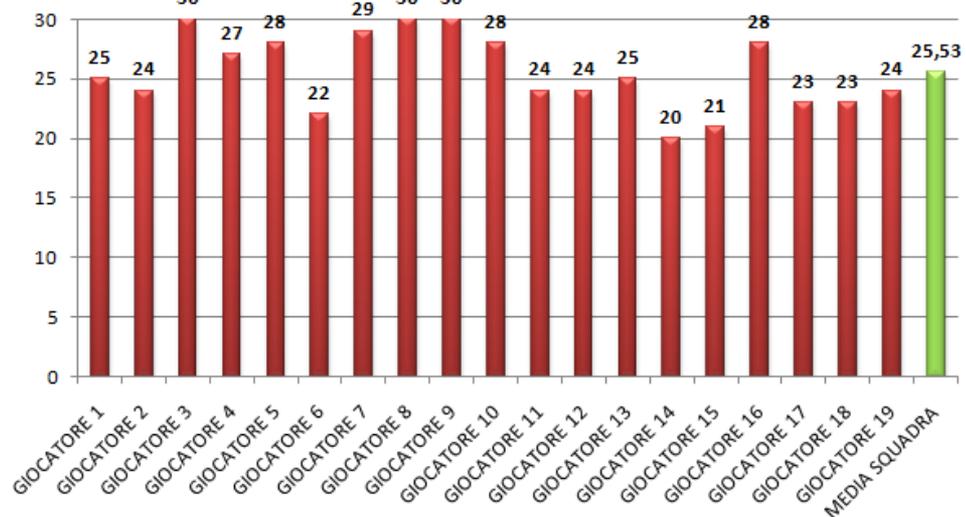


VISUALIZZAZIONE GRAFICA

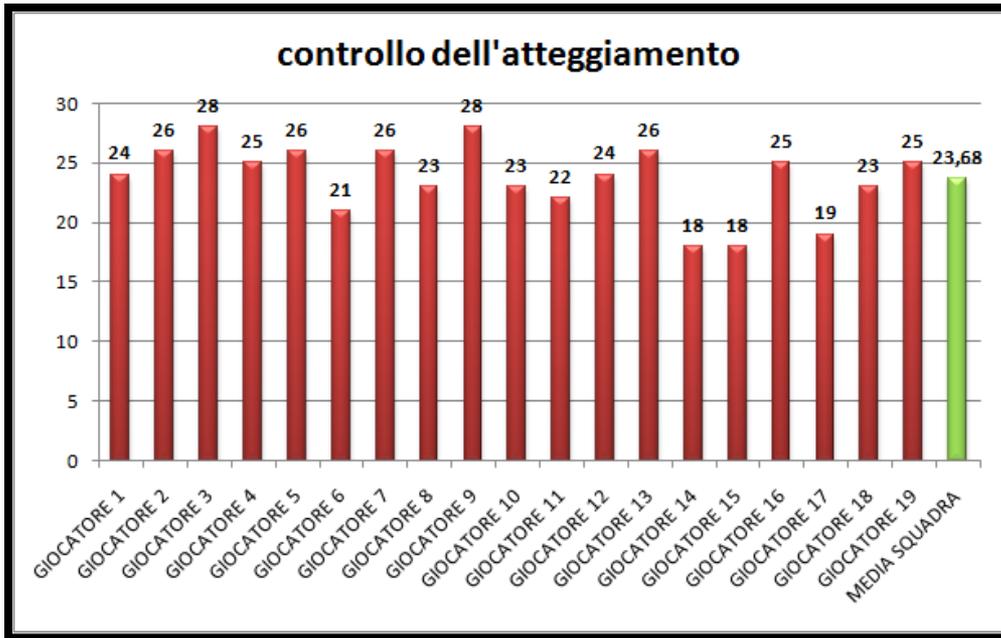
livello motivazionale



energie positive



VISUALIZZAZIONE GRAFICA



DAI RISULTATI SI NOTA CHE NON TUTTI I GIOCATORI OTTENGONO UN RISULTATO POSITIVO IN TUTTE LE ABILITA' MENTALI, LO STESSO VALE PER LA MEDIA SQUADRA, OBIETTIVO E CERCARE DI PORTARE TUTTI I GIOCATORI E DI CONSEGUENZA LA SQUADRA VERSO UN VALORE SUPERIORE AL 25

SQUADRA

25

Non si sa mai quanto si è vicino, mai rinunciare ai propri sogni!

