

# Preparazione mentale alla gara

**Alberto Cei**

**Università di Tor Vergata e Università di Cassino**

**Cei Consulting**



## Performance e stress

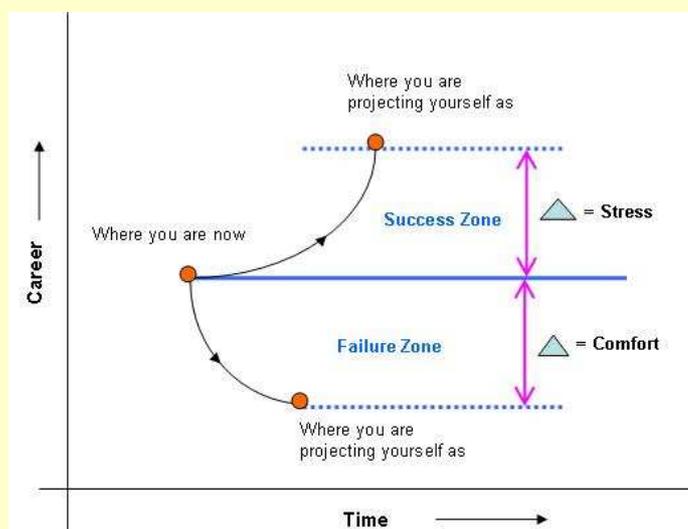
P  
e  
r  
f  
o  
r  
m  
a  
n  
c  
e



Livello  
ottimale  
di stress

**Stress**

## Allenamento: Uscire dalla Propria Zona di Comfort



## Abilità psicologiche percepite dagli atleti USA vincitori di medaglia

- ✓ Elevata motivazione e impegno
- ✓ Livello elevato di fiducia
- ✓ Identificazione degli obiettivi
- ✓ 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.*

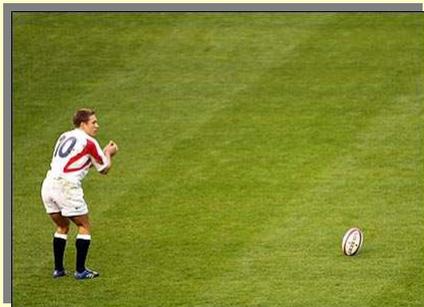
## Percezione degli allenatori USA delle abilità degli atleti

- ✓ 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*

## Preparazione al tiro



## **Routine prepara**

Insieme integrato e predeterminato di azioni e immagini mentali che l'atleta attiva in modo coerente prima della prestazione

Consentono di:

- ✓ spostare l'attenzione da stimoli irrilevanti
- ✓ evitare di pensare al risultato finale
- ✓ stabilire una condizione di prontezza attraverso un adeguato livello di attivazione fisica e mentale

## **Routine e attivazione**

- ✓ Gli atleti 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*)

## **La preparazione mentale rende stabili le prestazioni**

“Un giorno sono bravo ... il giorno dopo non ne piglio più nessuno”

“Sono entrato in pedana ma non mi sentivo pronto”

“La gara scorsa ho tirato bene e questa ho fatto schifo”

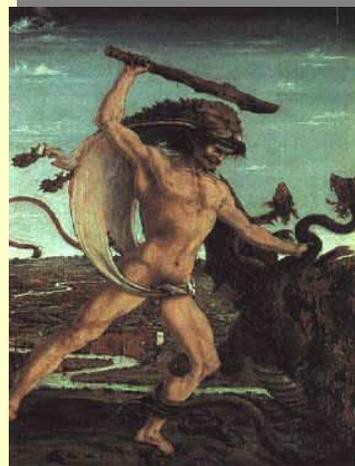
“Ci metto sempre un po' prima di entrare in gara”

### **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 prepara comporta la pianificazione di una serie di cose da:

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

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



## Costruisci la tua checklist pregara nel tiro a volo

- ✓ Arrivare un'ora prima sul campo
- ✓ Andare a vedere il campo dove si tirerà
- ✓ Osservare i piattelli
- ✓ Iniziare il riscaldamento abituale
- ✓ Vestirsi
- ✓ Bisogni fisiologici
- ✓ Ripetizioni mentali del gesto tecnico
- ✓ Imbracciate
- ✓ Andare sul campo prima della fine della serie
- ✓ Stare isolato dagli altri
- ✓ Osservare i piattelli, visualizzazione e imbracciate
- ✓ Entrare in pedana appena terminata la serie precedente

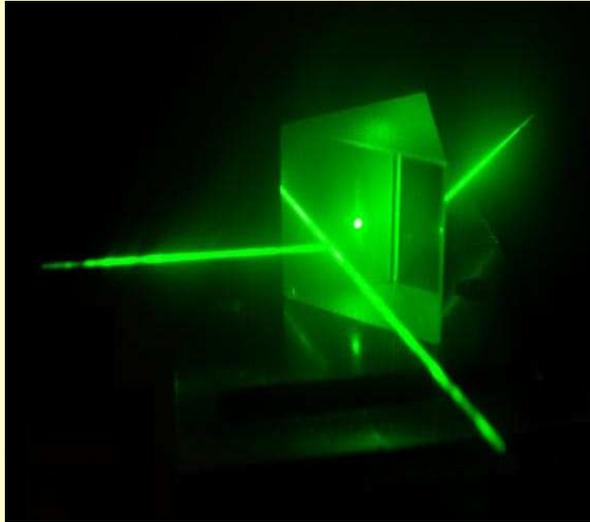


## Ripetizioni mentali

- ✓ Le immagini sono accurate e vivide
- ✓ Sono positive e affermative
- ✓ Comprendono informazioni cinestesiche, visive e uditive
- ✓ Incorporano aspetti interni ed ambientali
- ✓ Riguardano la ripetizione mentale della propria azione sportiva *come se la si stesse eseguendo in quel momento*

## **Fattori personali e ambientali che ostacolano la prestazione**

**La routine pregara permette di evitarli**



## **La routine in gara**

- ✓ Tra le prove
- ✓ Durante la prestazione



## Distrazioni dei tiratori

- ✓ Goccia di sudore sugli occhiali, la pulisco ora o dopo?
- ✓ Lì dietro dovrebbero fare più silenzio.
- ✓ Pensavo uscisse un destro ... invece era centrale basso.
- ✓ Quelli che sparano prima di me mi mettono fretta.
- ✓ C'è stato un cambio di luce durante la serie.
- ✓ I piattelli escono in ritardo
- ✓ Sto sparando proprio bene.
- ✓ Ho sbagliato il primo piattello, parto subito in salita.
- ✓ Non sopporto di fare la bicicletta.
- ✓ Sono stanco.
- ✓ La seconda serie mi viene sempre peggio.
- ✓ A quello che mi precede non partiranno mai i piattelli se chiama con quella voce.
- ✓ Non ho capito perché quel piattello non si è rotto.
- ✓ Le macchine si sono rotte e quando la serie è ripresa non ho più trovato la giusta concentrazione.
- ✓ C'ho il cuore in gola e non riesco a chiudermi.

### La **fossa olimpica** si caratterizza nel modo seguente:

- ✓ dopo che il tiratore ha sparato passano circa 50 secondi prima che ritorni il suo turno: (40 + 10);
- ✓ questo si ripete per 25 piattelli. Con sei tiratori in pedana, la durata della serie è di circa 25 minuti;
- ✓ il tiratore ha il fucile imbracciato, due colpi a disposizione e tempi di uscita del piattello certi e immediati;
- ✓ vi è incertezza nella determinazione della direzione del piattello (traiettoria, angolazione e altezza);
- ✓ le condizioni meteorologiche sono variabili;
- ✓ la competizione dura due giorni (tre serie la prima giornata e due serie la seconda, più l'eventuale finale);
- ✓ tra le serie passa un'ora in cui: nella prima parte si recupera l'energia fisica e psicologica e nella seconda ci si ri-attiva per entrare nella condizione migliore.

## **Il *tiro con l'arco* si caratterizza nel modo seguente:**

- ✓ l'arciere tira con una media di 20-25 secondi tra una freccia e l'altra;
- ✓ questa condizione si ripete, in qualificazione, per 6 frecce con gli arcieri allineati l'uno a fianco all'altro;
- ✓ l'arciere ha l'arco basso, incocca la freccia e poi esegue tutti i movimenti necessari di trazione, ancoraggio, di mira e rilascio;
- ✓ le condizioni meteorologiche possono condizionare la prestazione;
- ✓ la competizione si svolge durante un tempo relativamente lungo.

## **Concentrato. Perché?**

### **Azione di tiro:**

- ✓ Focus sul punto di uscita del piattello
- ✓ Velocità di anticipazione

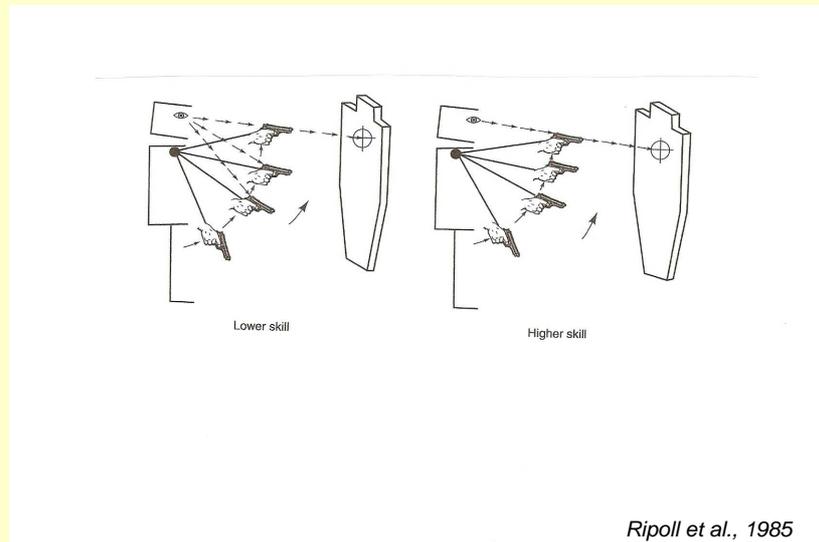
### **Attesa:**

- ✓ Focus tra le pedane

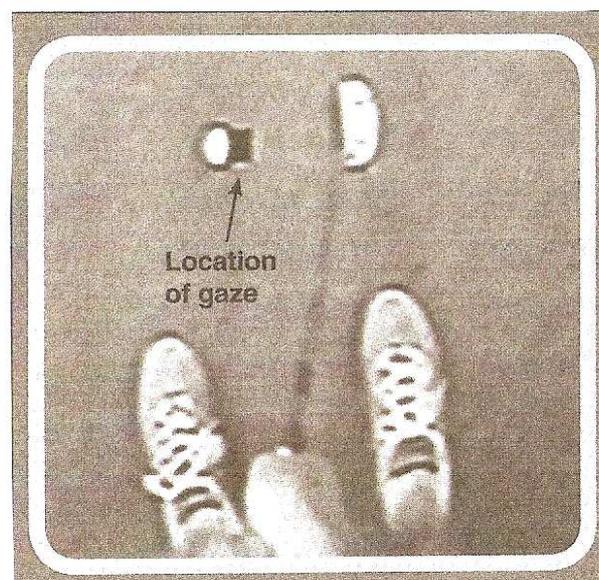
### **Globalità:**

- ✓ Mantenere la concentrazione per la durata di una serie – 25 minuti circa

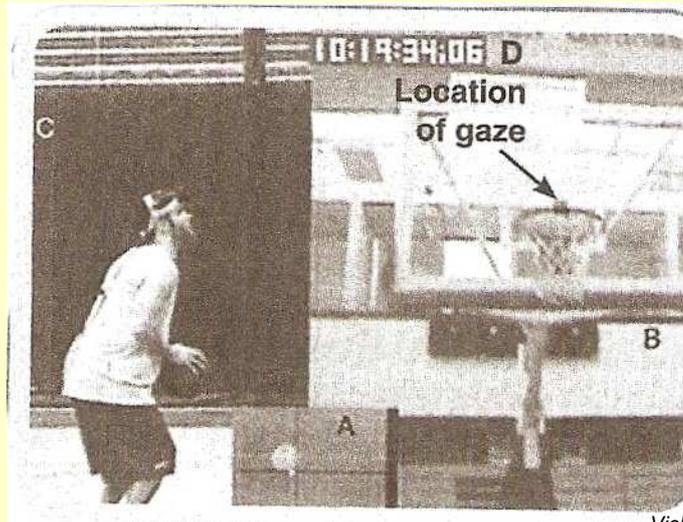
## Controllo dello sguardo: pistola



## Controllo dello sguardo: golf

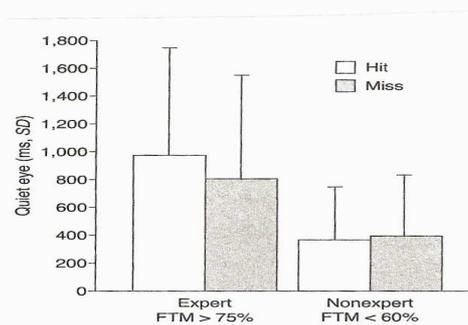


## Controllo dello sguardo: basket



Vickers, 1996

## Durata di fissazione



Durata di fissazione in giocatori di pallacanestro di elite e non-elite nel tiro libero (Vickers, 1996)

## **Esercizio di focalizzazione sull'uscita del piattello**

- ✓ Il tiratore fermo e senza avere l'arma è in pedana si concentra per 10 secondi sul punto di uscita del piattello. Al termine di questo periodo si muove distogliendo lo sguardo da quel punto per circa 15 secondi.
- ✓ In seguito si rimette in pedana e ripete l'esercizio.
- ✓ Può effettuare 10 ripetizioni di questo tipo. In totale trascorrerà circa 5 minuti.
- ✓ Specialità: fossa olimpica e double trap

## **Esercizio di visualizzazione della serie**

- ✓ Visualizzare la serie sviluppa la competenza di mantenere la concentrazione sulla prestazione per un periodo di tempo piuttosto lungo come è richiesto dal tiro a volo (circa 25 minuti).
- ✓ Il tiratore immagina di essere in pedana e ripeterà mentalmente la sequenza di tiro e il periodo di attesa del suo turno successivo come se stesse realmente in quella situazione.
- ✓ Inizia l'esercizio immaginandosi la routine di tiro per non più di 10 secondi. Immagina esattamente ciò che fa, chiama nella sua mente il piattello e spara.
- ✓ Subito dopo trascorre un periodo di 40 secondi di attesa. Quando immagina che l'atleta che lo precede sta per sparare si prepara ad eseguire nuovamente la sua routine di 10 secondi.

## Indice di concentrazione

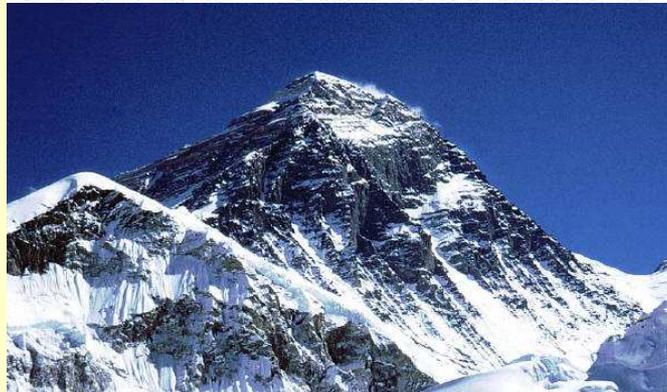
- ✓ Costanza del tempo di preparazione all'interno dei 10 secondi previsti dal regolamento



- ✓ Costanza del tempo intercorso fra chiamata e fucilata (circa 60 centesimi di secondo)

**Grazie per l'attenzione**  
<http://www.ceiconsulting.it>

**CEI** consulting  
inside excellence



**Grazie per l'attenzione**

<http://www.ceiconsulting.it>

**CEI** consulting  
*inside excellence*

