

Motivare gli atleti a fornire prestazioni eccellenti"



Alberto Cei

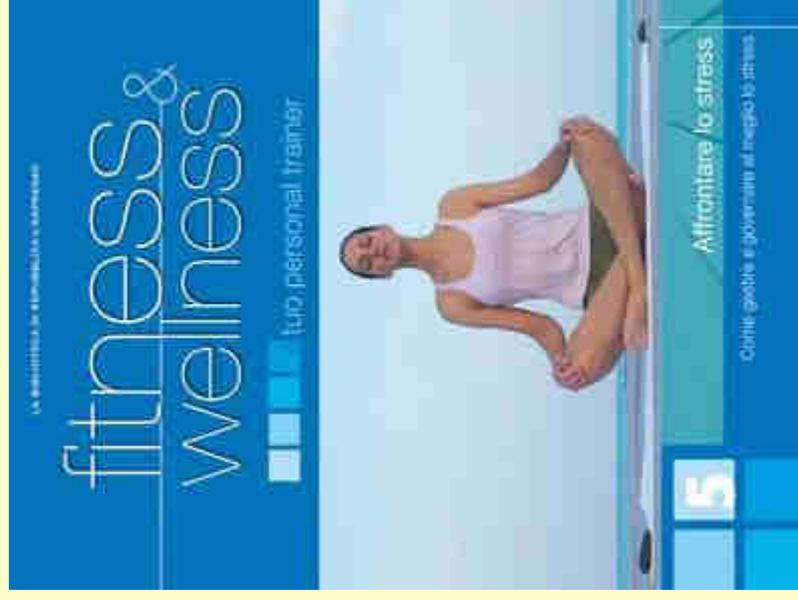
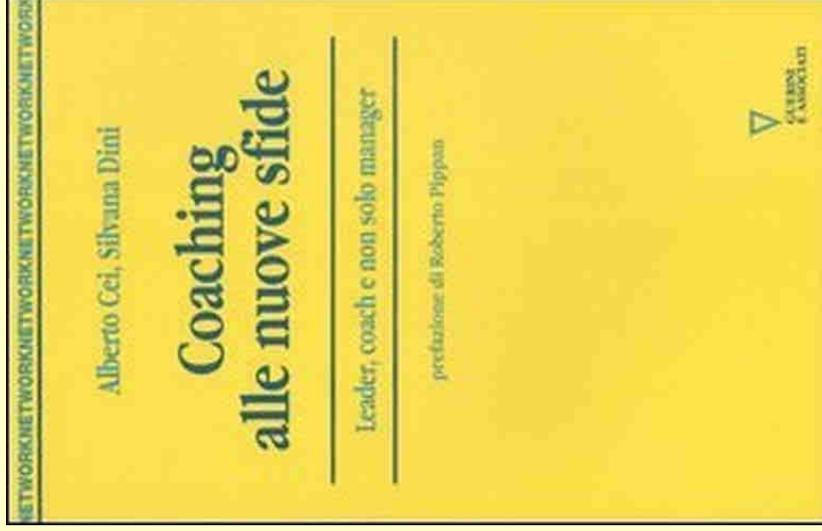
Università di Tor Vergata, Roma

Cei Consulting

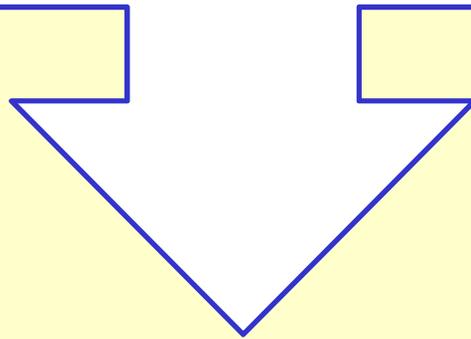


- **Insegno «Coaching» all'Università di Tor Vergata, Roma**
- **Alle Olimpiadi da Atlanta (1996) a Londra (2012)**
- **I miei atleti hanno vinto 10 medaglie olimpiche**
- **Blog in cui parlo di cultura della prestazione:
500.000 + pagine lette/mese**
- **Ho scritto 14 libri**





Come possiamo utilizzare le tecniche psicologiche per aiutare gli atleti a fornire prestazioni efficaci?



Programma di sviluppo a lungo termine dell'atleta

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

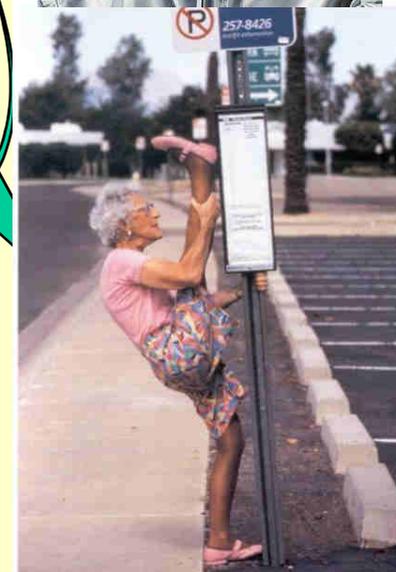
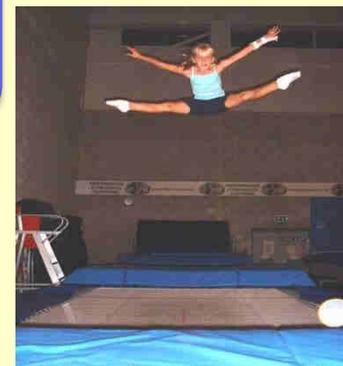
Imparare ad allenarsi – 11-14 anni

Attività agonistica:

Imparare a competere – 15-18 anni

Imparare a vincere – oltre 19 anni

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



**Non c'è niente di
costante tranne il
cambiamento**



**... e l'allenamento è una
tipica situazione di
cambiamento**

Allenare e allenarsi significa:

- 1. servirsi della propria intelligenza cognitiva, emotiva e motoria**
- 2. per insegnare/apprendere a conoscere ed eseguire ciò che deve essere fatto**
- 3. per raggiungere livelli di prestazioni che tendono all'ottimizzazione della prestazione di gara.**

Roger Federer cambia gioco per continuare a restare al top compensando le difficoltà fisiche con un aumento dell'efficacia del servizio e con più frequenti discese a rete. Cambiare per ridurre i limiti e continuare a vincere.

Valentino Rossi è ritornato a vincere un MotoGP dopo molto tempo, stabilendo il record di più anziano vincitore, non ha rinunciato a questa opportunità e alla fine ci è riuscito. E' arrivato 2° al Moto mondiale.

Tiger Woods da 60° del ranking mondiale anziché ritirarsi, in tre anni è ritornato a essere n.1.

Giovanni Pellielo ha perso le olimpiadi di Londra ma l'anno successivo ha vinto il campionato del mondo e si è già qualificato per quelle di Rio.

L'allenatore degli All Blacks ha detto:

«la mentalità guerriera dei miei giocatori si basa sull'equilibrio fra coraggio e umiltà: essere capaci di fare cose straordinarie ma sapere anche recuperare rapidamente dagli errori, sapersi risollevare rapidamente e vincere».

Questa capacità distingue i campioni dagli altri atleti bravi.

... Il nostro approccio deve essere

Una cosa fatta bene può essere fatta meglio



1° errore da evitare per allenatore e atleta

Questa cosa si è fatta in questo modo e
continuerò a farla nello stesso modo.





“Ci rendiamo conto che la grandezza non è mai scontata. Bisogna guadagnarsela.

Il nostro viaggio non è mai stato fatto di scorciatoie, non ci siamo mai accontentati.

Non è mai stato un sentiero per incerti, per quelli che preferiscono il divertimento al lavoro, o che cercano solo i piaceri dei ricchi e la fama”.

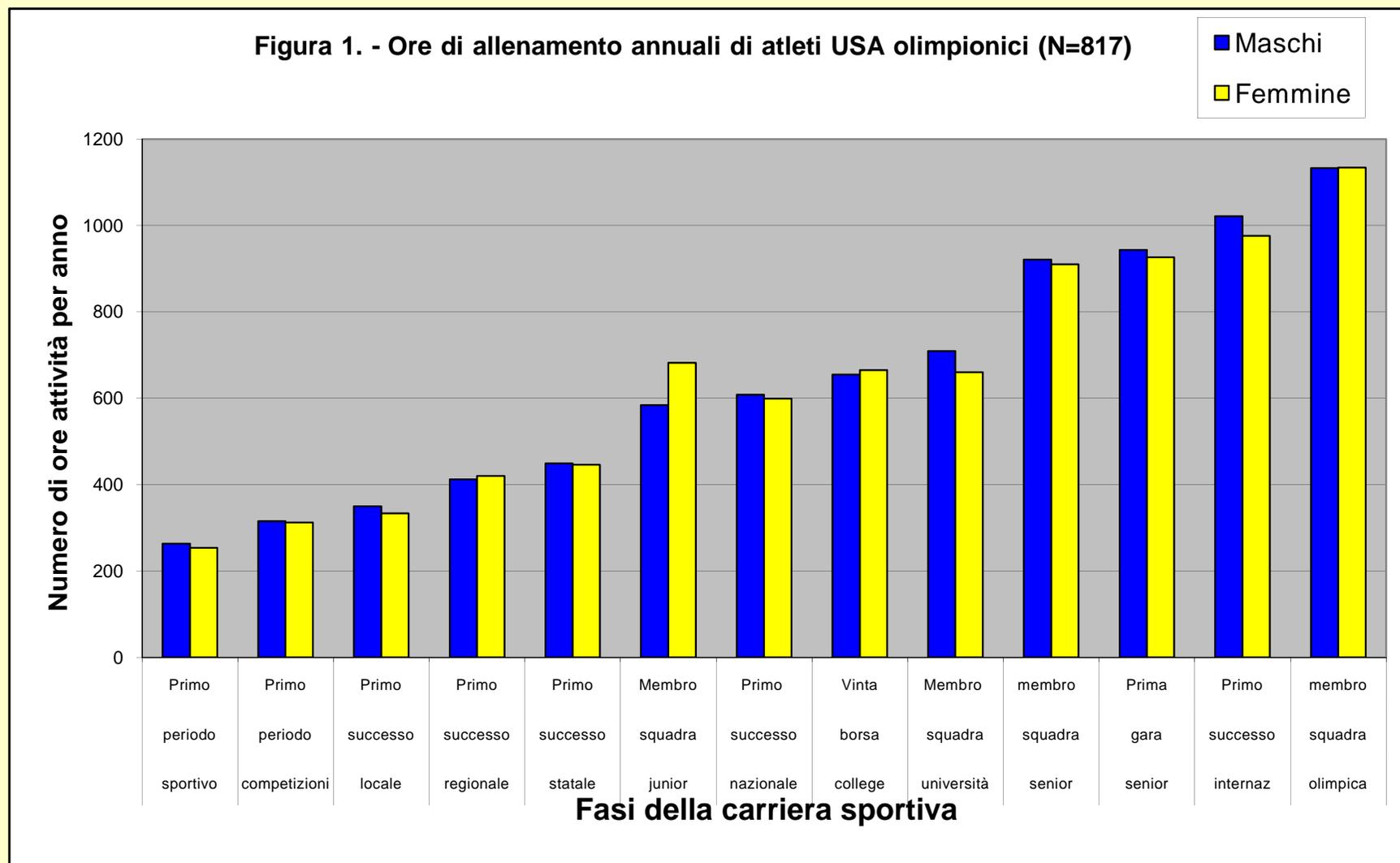
*Barack Obama,
dal suo discorso presidenziale inaugurale*



**Quanti anni servono
per diventare
esperti?**

10 anni

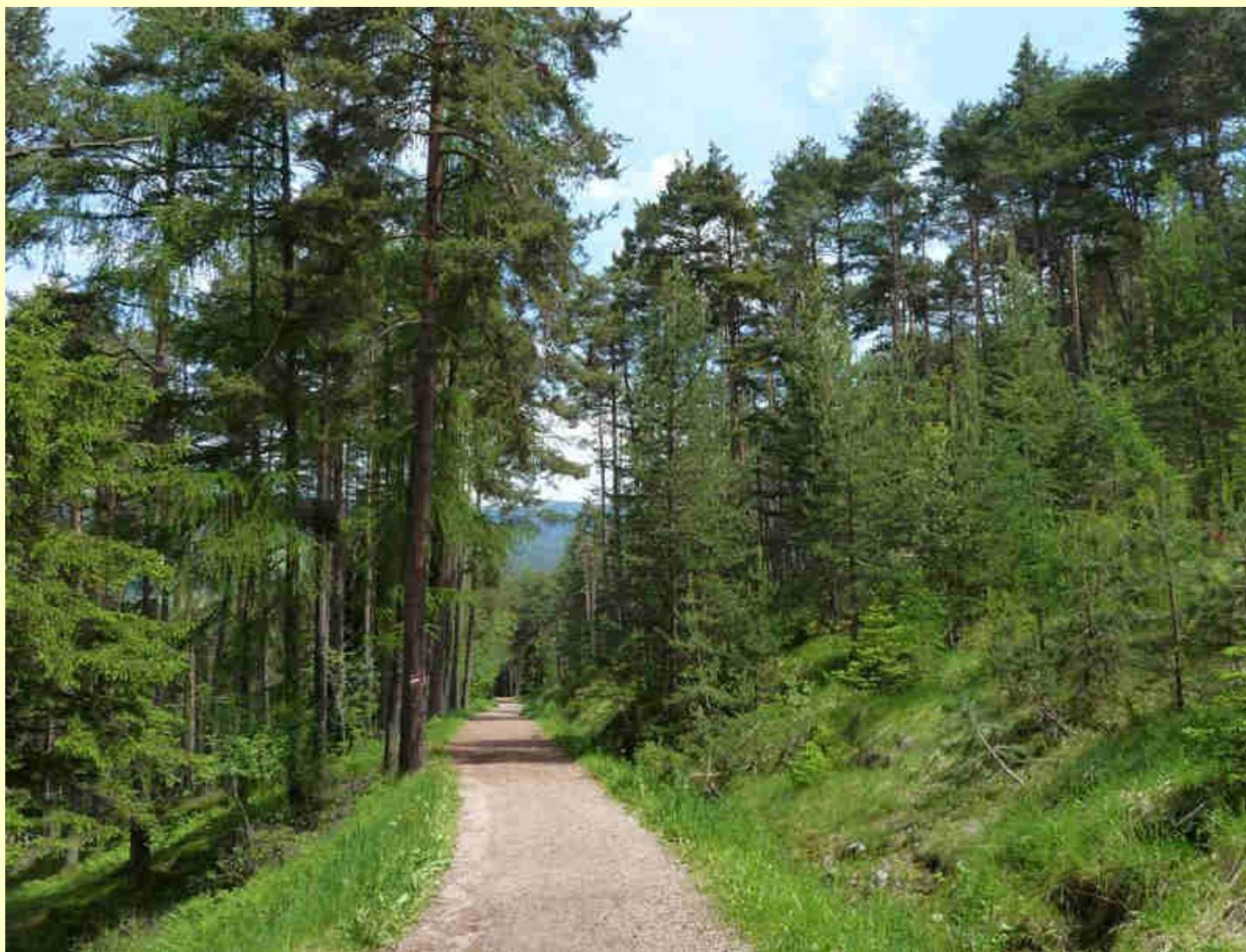
Ore allenamento per livello di sviluppo atleta

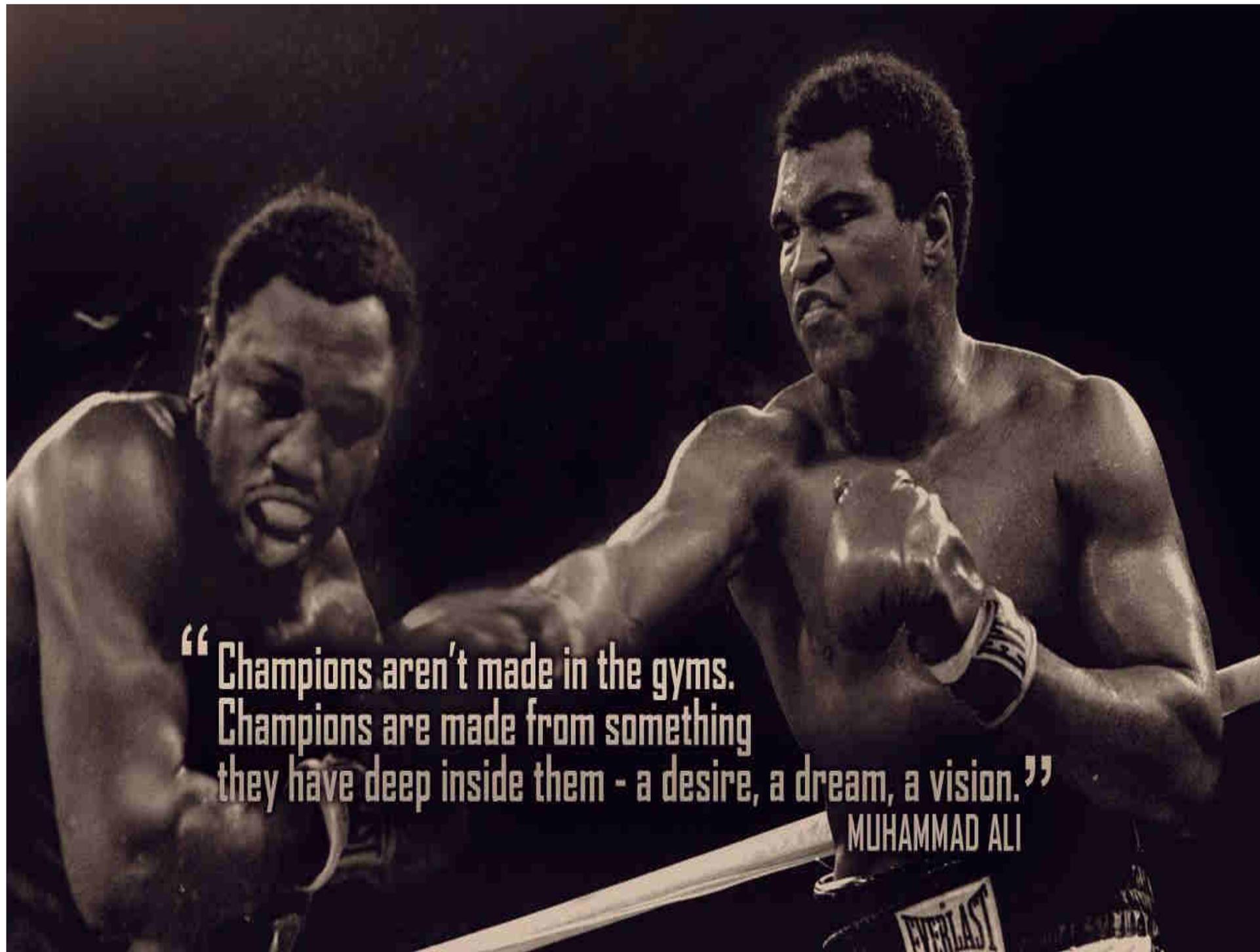


Lo sviluppo dell'atleta olimpionico

- **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%)** - Gli allenatori e lo staff sono percepiti come parte essenziale del loro sviluppo di atleti di successo. Forniscono expertise, incoraggiamento e sono motivanti.

... Non è una passeggiata di salute!





**“ Champions aren't made in the gyms.
Champions are made from something
they have deep inside them - a desire, a dream, a vision. ”**

MUHAMMAD ALI

Abbiamo bisogno di allenatori efficaci

- **La complessità crescente mondo sportivo**
- **Competitività elevata**
- **Lo sviluppo nuovi metodi**
- **Aspettative famiglie, atleti**
- **La situazione economica**

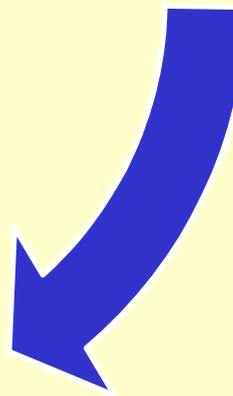
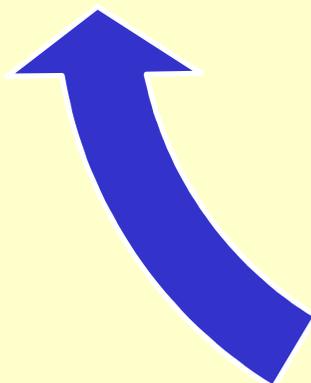
Obbligano allenatori e staff a un continuo aggiornamento e a cambiare

Le tre aree del cambiamento

**Progresso
metodi e
tecnologie**

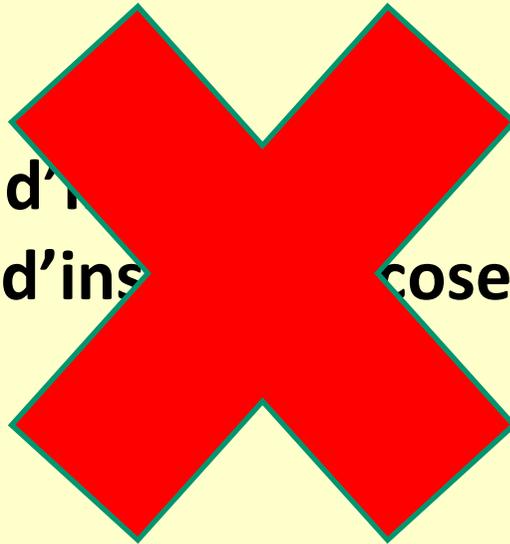
**Cambiamento
organizzativo**

**Allenamento
atleti**



2° errore da evitare per allenatori e atleti

- Smettere d'insistere su cose vecchie
- Smettere d'insistere su cose nuove





**Quelli che nella loro vita
non imparano a
cambiare vengono
lasciati indietro**

Mikhail Gorbachev

Ognuno è
il **PROPRIO**
PILOTA IDEALE

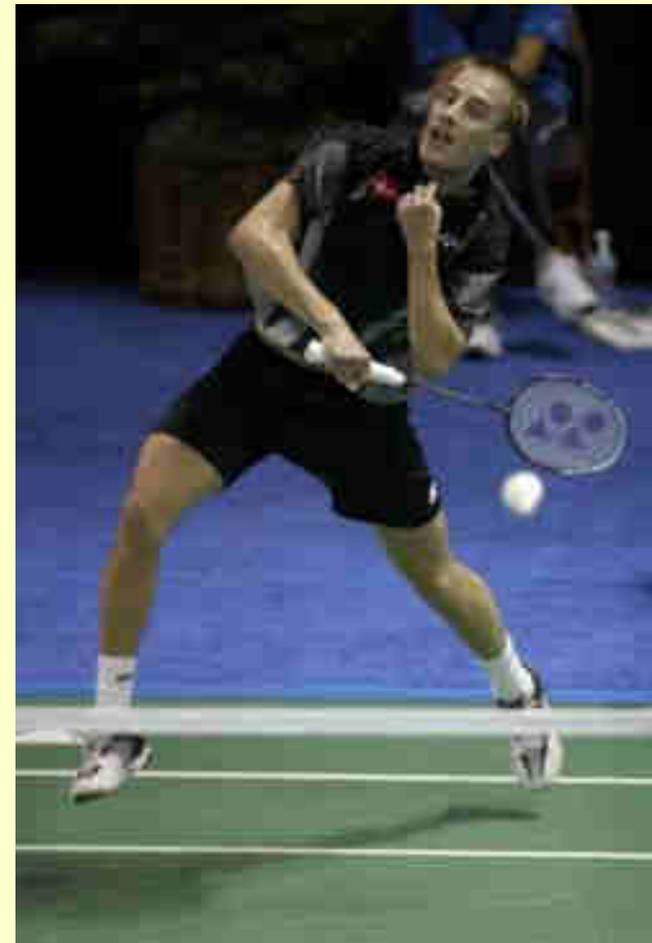


CAMBIARE: Rinnovarsi per riuscire

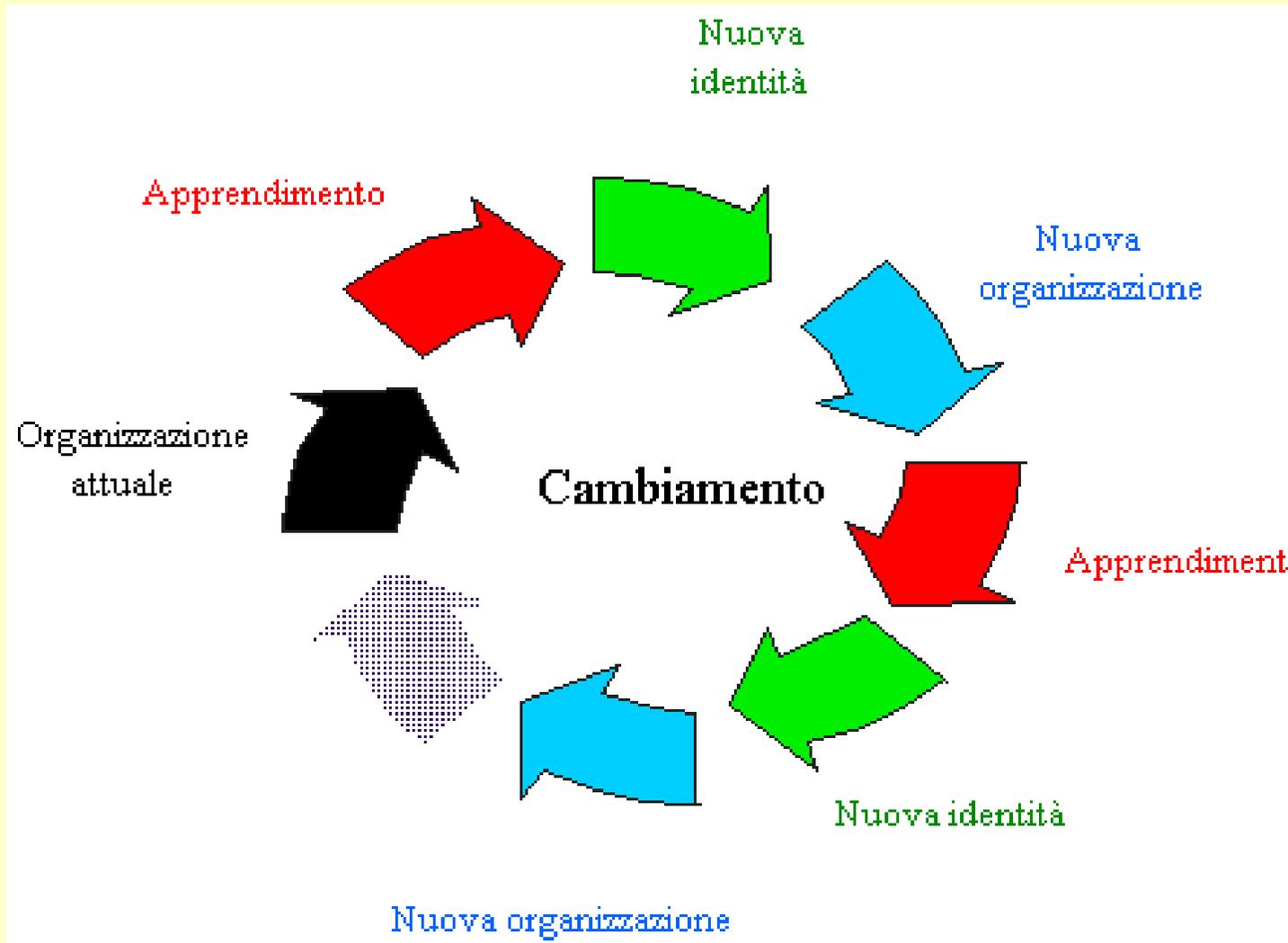
✓ Il **cambiamento** è l'unica costante che accomuna tutti gli aspetti della vita moderna anche nello sport e nell'allenamento

✓ La **velocità** con cui il cambiamento si realizza cresce continuamente a causa degli sviluppi sempre più dirompenti:

- della professionalizzazione sportiva già fra gli adolescenti
- della globalizzazione dello sport



Circolo Virtuoso del cambiamento





**Però vale la
pena perchè...**

... siamo motivati alla eccellenza se vogliamo:

- **Portare a termine qualcosa di difficile.**
- **Sentirci pieni di energia.**
- **Guidare persone o guidarci con efficacia, efficienza e etica.**
- **Andare oltre gli ostacoli e mantenere elevati standard.**
- **Eccellere per noi stessi.**
- **Incrementare la consapevolezza attraverso l'osservazione delle nostre esperienze di successo frutto del nostro talento professionale.**

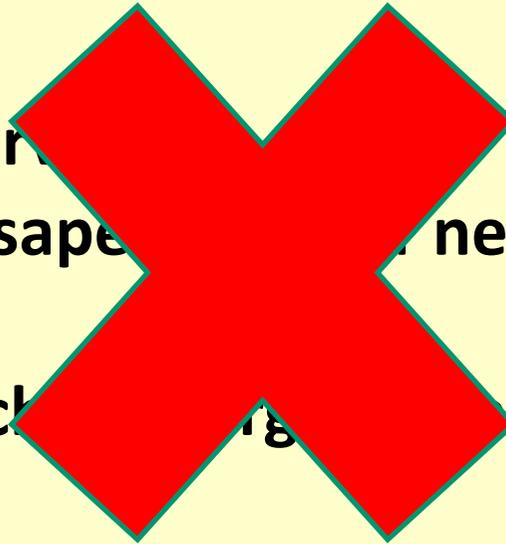


Alcune ragioni per cui non si cambia

- Si pensa che è imposto
- Si crede che è inutile
- Si crede impossibile
- Si pensa di avere già dato molto
- Mancanza d'informazioni
- Non si ascolta
- Non si crede
- Si è impulsivi
- Ci si sente incapaci
- Non si vedono i benefici
- Si è sempre fatto così
- Si ha paura di sbagliare
- Si pensa ad altro
- Si è troppo impegnati
- Si è sospettosi
- Si è arroganti
- Non si è consapevoli

3° errore da evitare

- Essere conservatori
- Essere inconsapevoli della necessità di cambiare
- Non sapere che i due errori sono ridotti



	Sport di Comunità	Introduzione alla Competizione	Sviluppo della Competizione	Competizione – Alta Prestazione
Età del gruppo <i>Fra () e in corsivo: iniziale specializzazione sportiva</i>	Cronologica / biologica Ragazzi: 6-10 anni Ragazze: 6-10 anni	Biologica Ragazzi:10-14 anni Ragazze: 10-13 anni (10-11)	Cronologica / biologica Ragazzi:14-18 anni Ragazze: 13-17 anni (12-15)	Cronologica Uomini: 18 anni + Donne: 17 anni + (16 +)
Orientamento Generale	Divertirsi con lo sport	Imparare ad allenarsi	Allenarsi a competere	Allenarsi a competere e vincere
Obiettivi	Divertimento e partecipazione; sviluppo generale; sperimentare nuove forme di attività sportiva	Sviluppo generale delle abilità atletiche e alcune e limitate forme di condizionamento sport specifico; acquisizione e consolidamento di elementi tecnici e tattici appropriati; prime vere esperienze competitive	Consolidamento e/o sviluppo delle abilità fisiche, tattiche, tecniche e mentali al fine di fornire prestazioni efficaci nelle competizioni provinciali e nazionali	Mantenimento ad alto livello delle abilità fisiche, tattiche, tecniche e mentali al fine di fornire prestazioni di livello assoluto a livello nazionale e internazionale

Priorità Allenamento delle Abilità Mentali	Fai del tuo meglio, continua a provare	Elementi di base delle abilità mentali	Preparazione psicologica avanzata	Preparazione psicologica avanzata; approccio altamente individualizzato
---	---	---	--	--

Fasi dello sviluppo delle abilità psicologiche

Il warm-up è anche mentale

“... il riscaldamento partendo da una situazione iniziale “neutra”, serve a formare uno stato psichico di disponibilità alla prestazione, evoca uno stato ottimale di eccitazione del sistema nervoso, migliorando così l’atteggiamento verso la prestazione sportiva e la concentrazione stessa”.

Weineck, 2001, [p.551](#)



"Scopri che la vita è un gioco di centimetri, e così

è **la danza**. Perché in entrambi questi giochi,

la vita e **la danza** il margine di errore è ridottissimo."

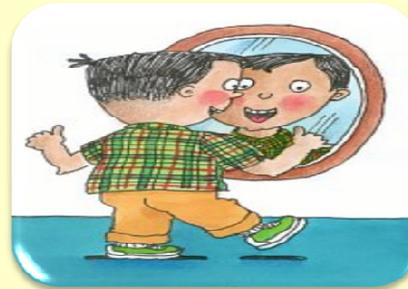
- Tony D'Amato -

Ogni maledetta domenica (1999)

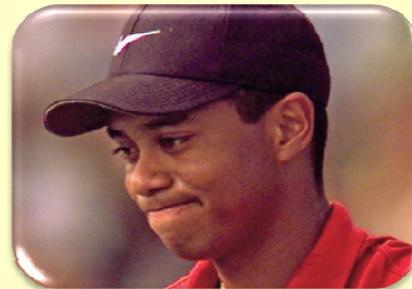
Le abilità psicologiche di base



Rilassamento



Dialogo interno

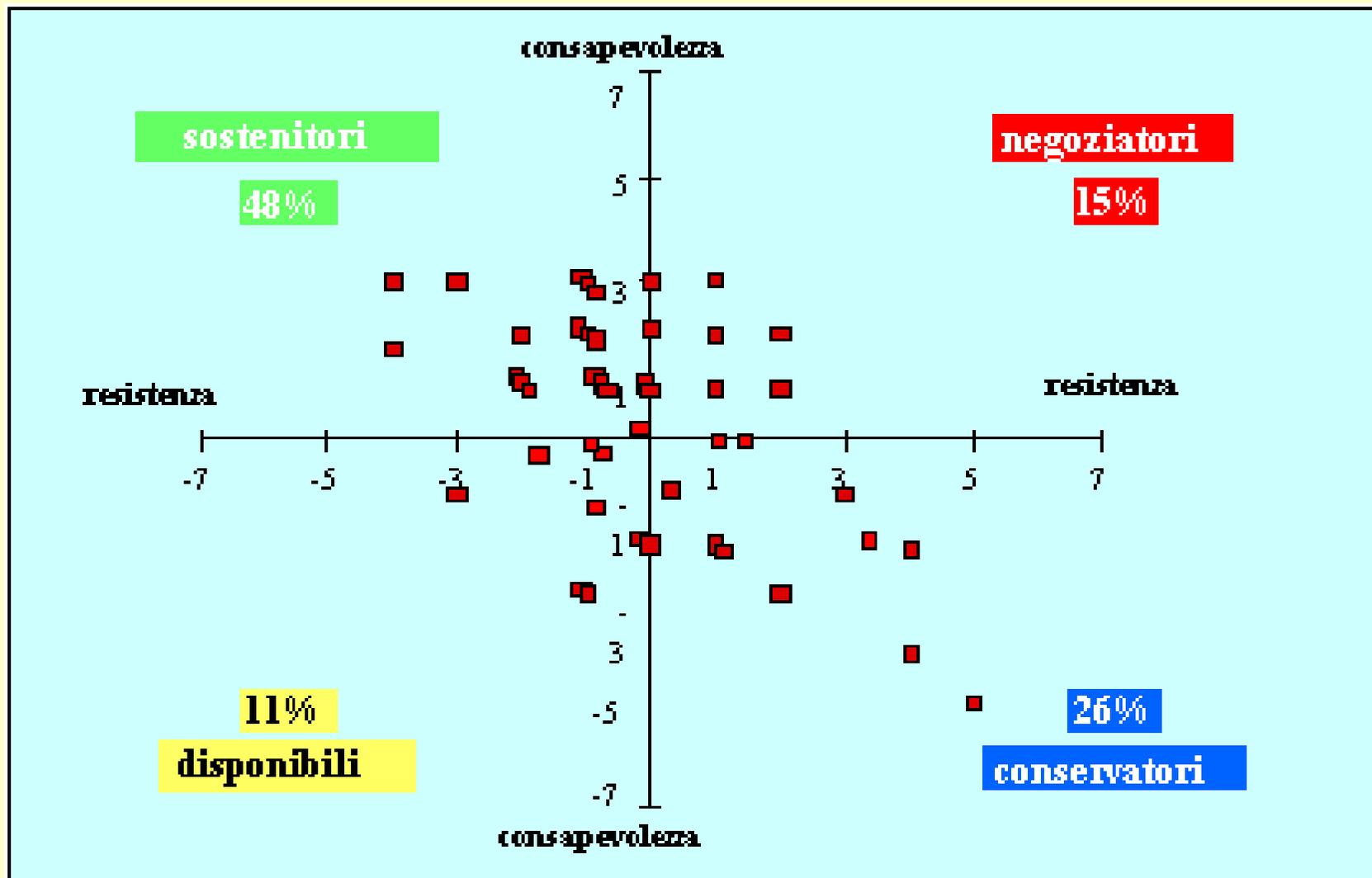


**Imparare dalla
esperienza**

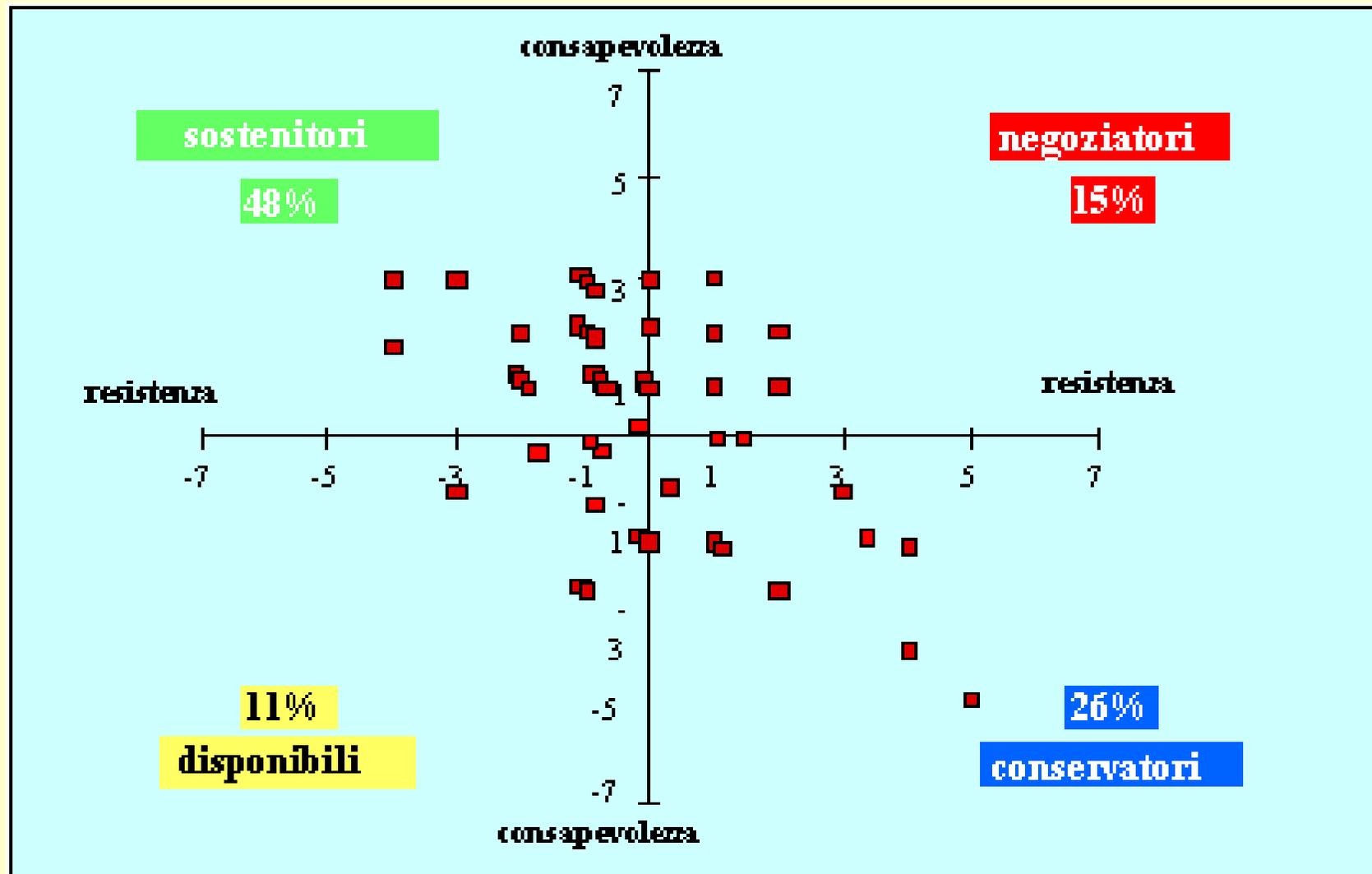


**Immaginazione
mentale**

Stili personali di: Orientamento al cambiamento



Come voglio essere? Da che parte voglio stare?





***Vinco le mie battaglie anche
con i sogni che i miei soldati
fanno quando dormono.***

Napoleone Bonaparte