



VINCI CON LA MENTE

Guida pratica di
allenamento mentale
per sportivi

Dott. Roberto P. Tartaglia
Sport Mental Coach ICF

 **SERENI&Felici**



Prima di tutto... chi sono?

Sono **Roberto Tartaglia**, ex atleta di **kung fu**. **Medaglia d'oro intercontinentale** e italiana. Poi diventato 5° grado di **wing chun** e istruttore di difesa personale con metodo **krav maga**. Ho dedicato buona parte della mia vita allo sport, **arti marziali** in primis, ma non solo.

Negli anni, sono diventato **mental coach della International Coaching Federation**, la più rinomata al mondo. E mi sono **specializzato** (ovviamente) in **mental coaching per sport e benessere con un Master di III livello**. Lavoro come mental coach dal lontano 2012 con atleti di ogni età e grado.

Sono **laureato con lode negli USA in scienze della salute** e mi sono specializzato in psicologia. Inoltre, ho conseguito la **certificazione** in MBSR, il protocollo di riduzione dello stress con la **meditazione mindfulness**.

Nelle mie sessioni di coaching applico tutte le mie conoscenze per supportare chi mi chiede aiuto.

Questa guida vuol aiutare atlete e atleti a risolvere da sé alcuni dei problemi che spesso ci affliggono, nelle gare e non solo.

Ma, prima di entrare nel vivo, vorrei fare due precisazioni.



«Sport» vuol dire divertimento!

Anche nella sua origine etimologica, la parola **«sport» vuol dire «divertimento»**. Quindi, se non ti stai divertendo, non stai facendo sport.

Sembra una cosa ovvia, ma **spesso si cade in dinamiche malsane**. Gli sponsor chiedono prestazioni, gli allenatori chiedono prestazioni, spesso anche i genitori chiedono prestazioni. E allora?

Allora, ci si ritrova **sotto stress, sotto pressione**. E non ci si diverte più. E, se non ci si diverte, **calano inevitabilmente le prestazioni**. Così, chi ce le chiede, ottiene il risultato opposto a quello desiderato.

Questo vuol dire che, se gli atleti si divertono, ne beneficiano tutti.

Se non ti stai divertendo, occhio: è un **campanello di allarme importantissimo**. Fermati, guardati intorno e chiediti cosa non va, per rimettere le cose a posto.



*«C'è un circolo
virtuoso nello
sport: più ti diverti
più ti alleni, più ti
alleni più migliori,
più migliori più ti
diverti.»* **Pancho
Gonzales**



Seconda precisazione: lo sport è metafora della vita

Viviamo in tempi in cui ogni evento corre veloce, dove **sembra che l'unica soluzione sia ottenere tutto e subito**. E spesso si tende a riportare questa linea di pensiero in ogni ambito della vita. Sport compreso.

Quindi, accade che si cerchi la vittoria, o i risultati atletici, in pochissimo tempo. Non si ottengono, ovviamente, e **si lascia andare tutto in preda alla frustrazione** e alla delusione.

Vorrei chiarire che si tratta di follia. **Nulla si ottiene subito e senza sforzo**. È vero l'esatto contrario.

Ed è proprio questo che lo sport ci insegna. A **ottenere risultati con impegno e perseveranza**.

Quindi, non bisogna adattare quella mentalità malata allo sport. Ma **prendere gli insegnamenti dello sport e riportarli nel resto della vita**, per vivere un'esistenza vera e sana.

Impegno, sacrificio, sforzo, perseveranza, resilienza... senza tutto questo non c'è sport. E non c'è vita.



«Lo sport insegna che per la vittoria non basta il talento, ci vuole il lavoro e il sacrificio quotidiano. Nello sport come nella vita.»

Pietro Mennea



PIANIFICA OBIETTIVI
S.M.A.R.T.



E ora... Individuiamo i nostri obiettivi!

Sai la differenza tra sogno e obiettivo?

Un sogno è qualcosa di bello che mi piacerebbe realizzare. **Un obiettivo è la parte razionale e realizzabile del sogno.**

Esempio: vuoi superare il tuo record personale nella prossima gara di 100 metri? Ok, questo è il sogno. Ora puoi costruirci su un **obiettivo S.M.A.R.T.** che sia fondato su qualcosa di controllabile al 100%. Proviamoci insieme.

S (specifico e positivo): voglio superare il mio record personale migliorando lo scatto iniziale

M (come capirò di avercela fatta?): rimanendo sotto gli 11 secondi

A (è fattibile?): Sì, devo lavorare al meglio

R (mi interessa davvero?): Sì, è ciò che desidero

T (entro quando?): entro i prossimi 3 mesi

Obiettivo: migliorare lo scatto iniziale e andare sotto gli 11 secondi entro i prossimi 3 mesi.



Come ho detto prima...

Concentrati solo su ciò che puoi controllare al 100%.

Più ci si concentra su ciò che è incontrollabile e più **si va in frustrazione**. Più si va in frustrazione e più **ci si convince che non si possa fare nulla**.

Ma si sta solo guardando agli eventi dal punto di vista errato.

Concentrati su ciò che puoi controllare al 100% e tutto prenderà altri colori, ti renderai conto che c'è sempre una via d'uscita e una soluzione da adottare.

Immagina **3 cerchi concentrici**:

1. nel più grande c'è **ciò che non possiamo controllare** (guerre, pandemia, meteo...)
2. in quello più piccolo al suo interno c'è **ciò su cui abbiamo influenza** (come il vincere una gara, perché non dipende solo da noi ma anche dall'arbitraggio o dalle prestazioni dell'avversario)
3. nell'ultimo più piccolo che si trova all'interno di entrambi c'è **quello che possiamo controllare** (ciò che dipende unicamente da noi, come azioni, pensieri, scelte, reazioni...).

Lavora solo su quest'ultimo!



Ma non è tutto...

Quello individuato prima è l'obiettivo genitore.

Poi dovrai **creare tanti obiettivi figli con la stessa logica**. Ti permetteranno di arrivare al genitore. Esempio:

- lavorare sui riflessi per lo scatto
- gestire la tensione muscolare
- spingere al meglio sui piedi

Tutto questo ti permetterà di aggiungere piccoli tasselli al tuo percorso, per arrivare a migliorare lo scatto iniziale e ad arrivare sotto gli 11 secondi.

Consiglio: parti dall'ultimo obiettivo prima del genitore e torna indietro, sarà più facile riassumere le necessità.

Infine, ricorda che **gli obiettivi non sono scritti nella pietra**: se vuoi, puoi anche cambiarli. Se scopri che prima di andare sotto gli 11 secondi devi fare altro, cambia obiettivo.

*«Non puoi
mettere limiti a
niente. Più sogni,
più andrai
lontano.»*
Michael Phelps





INNAMORATI DEL PERCORSO





Ma goditi sempre il cammino!

I tuoi obiettivi li raggiungerai nel migliore dei modi se ti **innamorerai del percorso**, se ti **godrai ogni singolo passo** come in una bella passeggiata nella natura.

Non farti prendere dalla smania di puntare all'obiettivo, e poi al prossimo, e poi all'altro, e così via.

Perderai la voglia, andrai in stress e odierai il tuo percorso.

Goditi ogni momento, invece, e **concediti dei regali** o dei premi (anche piccoli) ogni volta che farai qualcosa di buono. Può essere un viaggio, ma anche un quadratino di cioccolata, una serata relax con la persona che ami, o la replica di quel film che hai visto mille altre volte. Scegli tu.

Così andrai avanti senza mai perdere la **motivazione**!



*«Non sono le montagne
da scalare che ti
sfiniscono, è il sassolino
nella tua scarpa.»*
Muhammad Ali



L'IMPORTANZA DI SBAGLIARE



E ricordati che sbaglierai.

Molti atleti entrano in gara pensando: “Non devo sbagliare”.

Questo pensiero, all'apparenza utile, **genera pressione**, ansia e rigidità. Il **cervello si focalizza proprio su ciò che teme**, aumentando il rischio di errori.

Invece di evitare l'errore, **impara a gestirlo** e a concentrarti su ciò che vuoi realizzare.

Ci hanno spesso detto che sbagliare è grave. Sin da bambini, a scuola, a casa e anche nella religione. Tutti ci puniscono, se sbagliamo. Ma non funziona così.

Anche **l'evoluzione va avanti per tentativi ed errori**. Perché noi non dovremmo farlo?

Sbagliare è importantissimo, ci permette di **comprendere la differenza tra giusto e non giusto**. Tra cosa fare e cosa no.

Quindi, **non aver paura di commettere errori**. Anzi, dovresti ringraziare i tuoi errori, perché sono i tuoi mentori interni e ti stanno permettendo di crescere e migliorare.

Certo... poi **ci sono errori ed errori**... evita gli errori volontari e troppo stupidi, o che potrebbero causare danni.

Per il resto, prova e riprova e ancora.

Esercizio «Dall'errore al miglioramento»

Questo esercizio si divide in 2 fasi.

IN GARA

- Dopo l'errore, quando puoi, fermati per qualche secondo.
- Fai 3 respiri profondi, inspirando dal naso per 3 secondi, trattenendo per 3, ed espirando lentamente dalla bocca per altri 3 secondi.
- Ripeti mentalmente questa frase:
«Sto imparando. L'errore è solo un passo nel mio percorso di miglioramento.»



Esercizio «Dall'errore al miglioramento»

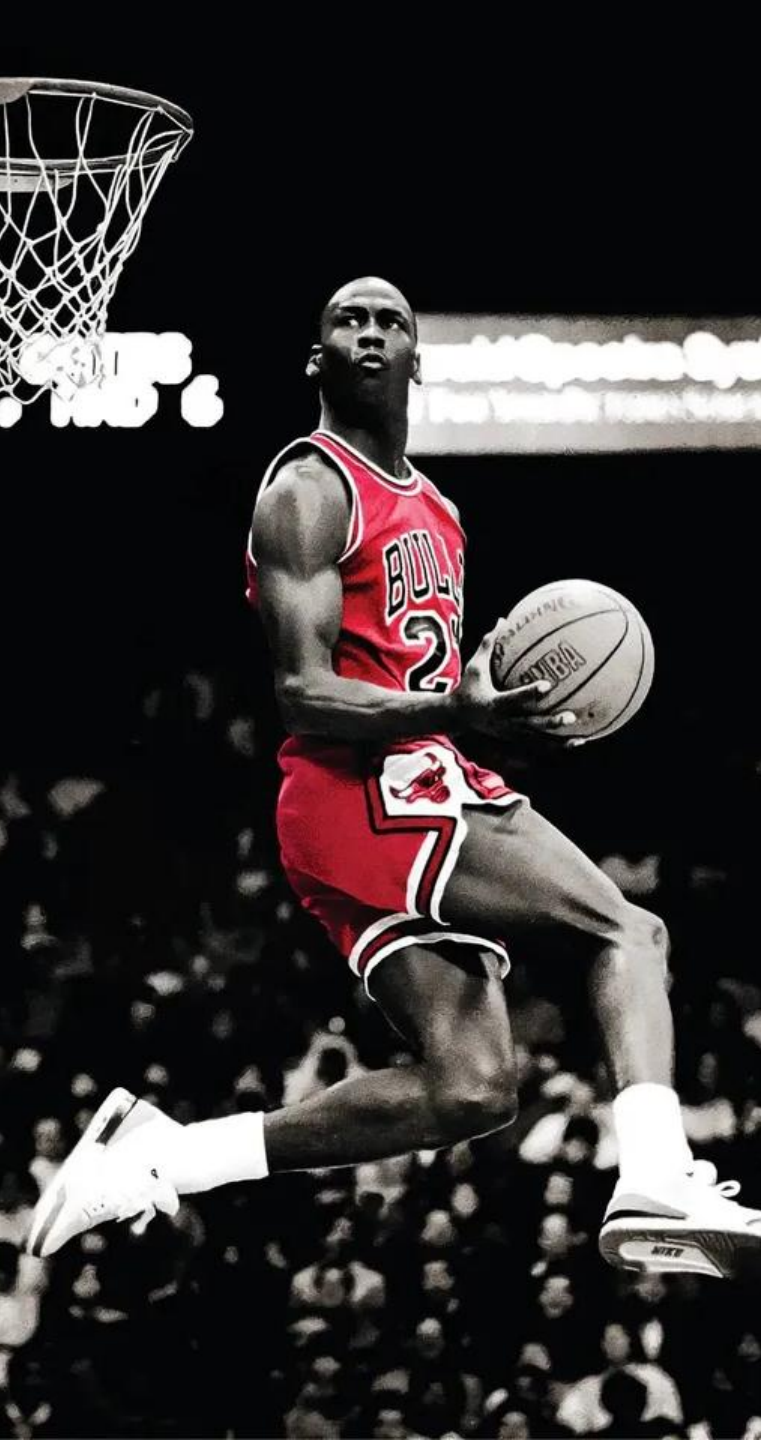
DOPO LA GARA

- **Che cosa è successo?**
(Descrivi l'errore senza giudizio. Solo i fatti.)
- **Cosa posso imparare da questo errore?**
(Individua almeno una lezione utile.)
- **Cosa farò la prossima volta in modo diverso?**
(Pianifica un'azione concreta e specifica.)



Esempio:

«Ho sbagliato un passaggio decisivo sotto pressione. Posso imparare a gestire meglio la tensione. La prossima volta userò una tecnica di respirazione prima di momenti chiave.»



«Nella mia vita ho sbagliato più di novemila tiri, ho perso quasi trecento partite, ventisei volte i miei compagni mi hanno affidato il tiro decisivo e l'ho sbagliato. Ho fallito molte volte. Ed è per questo che alla fine ho vinto tutto.» **Michael Jordan**



LA VISUALIZZAZIONE



Immagina e realizzerai!

La visualizzazione mentale è una tecnica usata da **tutti i grandi campioni**.

La mente non distingue tra esperienza reale e immaginata, a livello neurologico: **visualizzando un'azione, il cervello si "allena"**.

Ti invito a cercare i numerosi e interessanti studi scientifici realizzati negli anni, su questo argomento.

Visualizzare qualcosa di **positivo** e **potenziante**, prima di una competizione e nelle settimane precedenti, riduce l'ansia, aumentando sicurezza e prontezza mentale.

Bastano pochi minuti al giorno per **creare automatismi vincenti**.

Esercizio «Visioni di me»

Chiudi gli occhi e calati in una visualizzazione mentale immersiva.

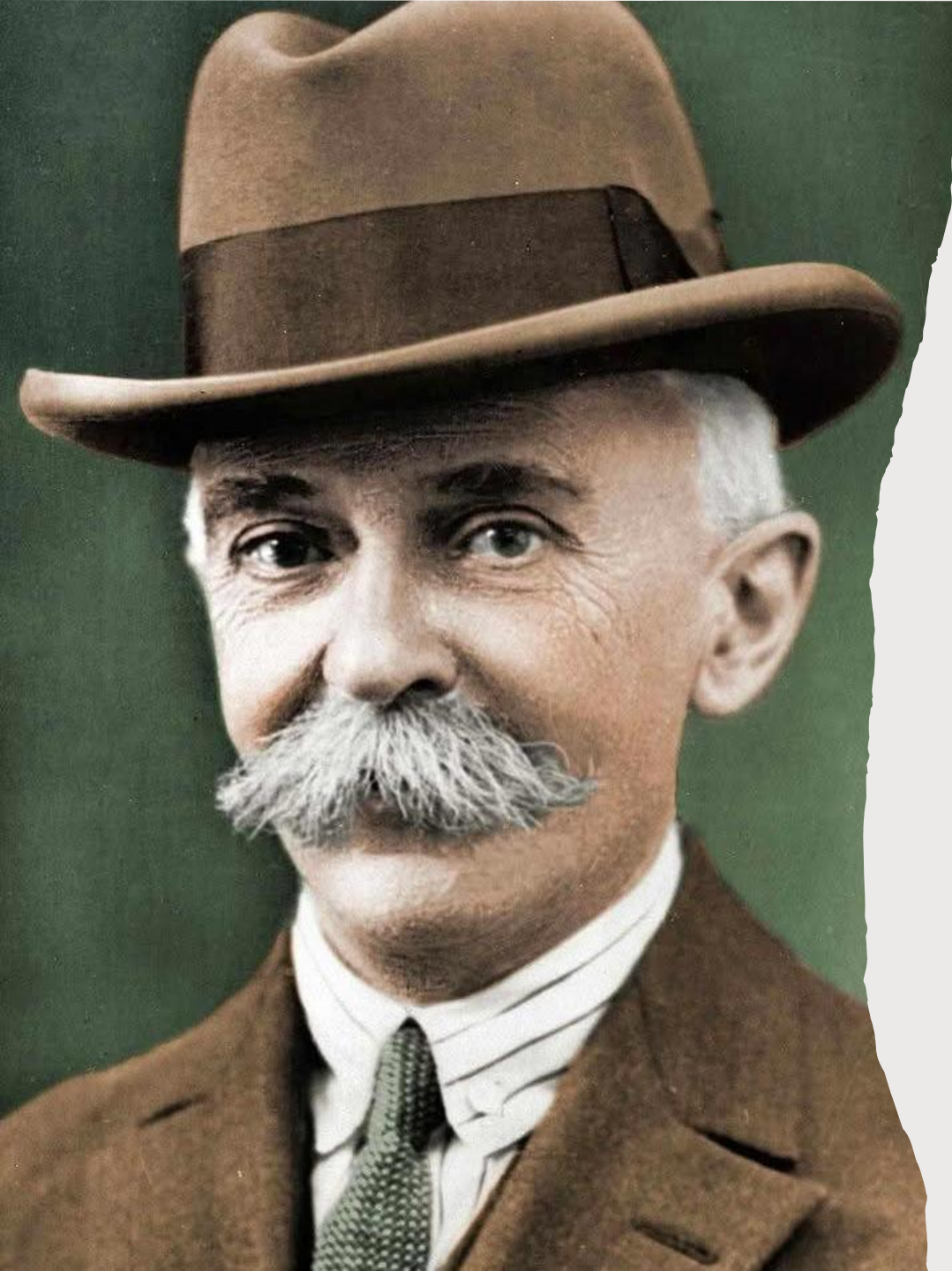
Immaginati mentre gareggi e vinci. Ma ogni dettaglio deve essere realistico. Immagina le sensazioni fisiche, i profumi, i rumori, il tuo cuore che batte.

E ripetiti mentalmente una parola, legata a queste belle sensazioni. Sceglila tu, purché sia una parola che ti dia forti sensazioni. O una canzone che non è ancora legata a nulla di emotivo, per te.

Fai questo esercizio spesso, nelle settimane prima della gara.

Una volta in gara, se dovessi sentire ansia, ripetiti la parola (o la canzone) che hai scelto e lascia che richiami alla mente quelle sensazioni di vittoria che hai vissuto nelle visualizzazioni.





«Lo sport va a cercare la paura per dominarla, la fatica per trionfare, la difficoltà per vincere.» **Pierre de Coubertin**



LA CONCENTRAZIONE



Rimani nel qui e ora.

Non è raro che si arrivi **deconcentrati in gara**, o che, **durante una gara**, si perda la concentrazione. E questo è un grosso problema.

Quando la concentrazione viene meno durante una gara, tutto si fa più complicato. Perché si può andare in panico e non avere il tempo di ristabilizzarsi per tornare concentrati.

Può accadere per una mente troppo stressata, che viaggia verso mondi lontani, o per il cosiddetto **rebound del sistema parasimpatico**.

Dopo un evento stressante, il sistema nervoso parasimpatico, responsabile della risposta di “riposo”, prende il sopravvento per ristabilire l'equilibrio nel corpo. Tutto naturale.

Ma se il contraccolpo prende vita in gara, può rendere gli atleti vulnerabili. Il corpo, cercando di rilassarsi, può **indurre una sensazione di debolezza** e affaticamento difficilmente superabile.

Può accadere dopo la vittoria di un round, un set o un tempo, poiché la tensione «post-vittoria» potrebbe abbassarsi e il corpo rilassarsi.



Cosa fare, allora?

Bisogna sempre **mantenere un'allerta calma**, da guerriero zen. Mi spiego meglio.

Bisogna essere in grado di **mantenere una vigilanza costante**, senza cadere in uno stato di ansia o nervosismo: è fondamentale sino a fine gara.

Un atleta che si avvicina a una competizione con troppa rilassatezza o menefreghismo, oppure si rilassa troppo presto durante la gara, può andare incontro a prestazioni inferiori.

Al contrario, troppa tensione può ridurre la lucidità mentale e la capacità di eseguire movimenti complessi e fini.

Di sicuro, **ripetere i movimenti e le tecniche del proprio sport migliaia di volte**, anche in situazioni di stress psicofisico, aiuta a imprimere il tutto a livello istintivo, nella cosiddetta «memoria muscolare». E questo è un punto importante.

Ma serve **allenare anche la mente**.



E così arriva anche il flow...

Mantenere un buono stato di **concentrazione** è uno degli elementi essenziali anche per **garantire lo stato di flow**.

Quello stato di grazia descritto dal professor Mihály Csíkszentmihályi in cui **tutto scorre come in un flusso**, appunto.

Tutto sembra **facile**, si perde la concezione del tempo e si hanno le **migliori prestazioni**.

Concentrazione, preparazione tecnica e una sfida che non è né troppo complessa da non essere gestita, né troppo semplice da annoiare. Questi sono gli elementi che portano al **magico flow** che **tutti gli atleti ricercano**.

Quindi, **mantenere una buona concentrazione è fondamentale per molti motivi**.

Ecco due esercizi da ripetere molte volte, per arrivare alla gara in grado di eseguirli.

Esercizio «Ci penso dopo»

Se la mente viaggia verso orizzonti lontani e ti chiede di pensare ad altro, è del tutto normale. È programmata per pensare.

Ma ora tu hai bisogno di calma mentale e focus. Se arrivano pensieri non cacciarli via con rabbia. Accoglili e promettiti di pensarci dopo.

«Non ora, ci penserò dopo». Rimanda l'impegno di pensare a quelle cose. E ora concentrati solo sulla gara.

Questo farà in modo che la tua mente non entri in conflitto con i pensieri, ma li rimandi soltanto a dopo la gara.



Esercizio «Nel flow»

Se vedi che in gara stai perdendo concentrazione puoi agire su 3 livelli:

1. Inspira dal naso ed espira forte dalla bocca. Ogni volta che espi, immagina pensieri e tensioni che vanno via insieme all'aria.
2. Concentrati su qualcosa di sensoriale (la tua divisa sul corpo, il rumore della palla, il corpo dell'avversario...) e mantieni la concentrazione su quel particolare, mentre la mente si rilassa e ti permette di agire d'istinto.
3. Dai un ritmo ai tuoi movimenti, come se fosse una danza. Rendili armonici immaginando una musica che segue il ritmo che desideri.



Esercizio «bonus» dal libro

Prendi coscienza della posizione del tuo corpo nello spazio in precisi momenti. Dove ti trovi, ora? Sei in una posizione comoda? Cosa dicono i tuoi muscoli? Ci sono tensioni? Sì? Allora rilassali.

Se sei in posizione seduta, concentrati sul peso del tuo corpo che ti fa affondare nella sedia. Se sei in posizione sdraiata, sposta il *focus* sul peso del tuo corpo che spinge sul giaciglio, grazie alla forza di gravità. Rilassati, come se fossi un micio davanti a un caldo camino invernale.

Scansiona il tuo corpo partendo dai piedi e arrivando fino al cuoio capelluto. Cosa senti? Se hai poco tempo, occupati solo dei muscoli più grandi. Se puoi permettertelo, invece, soffermati anche sui più piccoli, come quelli delle dita, o i muscoli facciali intorno agli occhi, o agli intercostali.

Fallo tutti i giorni, per almeno un mese. Prenditi il tempo che ti serve. Ti aiuterà a entrare in connessione con il tuo corpo e a gestire le tensioni nel pre-gara e addirittura in gara.



*«La forza mentale
distingue i campioni
dai quasi campioni.»*
Rafael Nadal





GRINTA E DISCIPLINA



Grinta o rabbia?

Molti confondono la grinta con la rabbia. Ma sono due energie molto diverse.

La rabbia è esplosiva, incontrollabile, può offuscare la mente.

La grinta, invece, è **determinazione pura, fuoco che arde dentro**, ma è **controllata**, lucida, efficace. È quella forza che ti fa andare avanti anche con la stanchezza, quando vorresti mollare, ma non lo fai.

Un atleta grintoso non si lascia abbattere da un errore o da un avversario più forte.

Piuttosto, usa ogni ostacolo come stimolo per alzare il livello, per dimostrare a sé stesso di farcela.

Allenare la grinta vuol dire **scegliere di non arrendersi ogni singolo giorno**.

Vuol dire fissare obiettivi anche quando si è stanchi, svegliarsi anche quando non si ha voglia, dare tutto anche quando nessuno ci guarda.

È così che si diventa atleti resistenti **nella mente**, prima ancora che nel fisico.



La grinta va a braccetto con la disciplina

La disciplina è l'elemento che separa l'allenamento occasionale dalla vera crescita.

È legata alla motivazione, ma è qualcosa di ancora più profondo.

È la decisione costante di **fare ciò che serve, anche quando non ci va.**

Quando siamo stanchi, annoiati, frustrati... se continuiamo, stiamo costruendo un'identità vincente e resilienza mentale.

Nello sport e nella vita.

Esercizio «Diario della resilienza»

Ogni sera, per 7 giorni:

1. Scrivi una situazione difficile della giornata sportiva (allenamento, delusione, fatica).
2. Descrivi come hai reagito (hai mollato, resistito, rilanciato?)
3. Scrivi cosa avresti potuto fare con più grinta e determinazione.
4. Chiudi con una frase potenziante come "Ho dentro la forza per superare ogni ostacolo."



Esercizio «Sfida delle 21 giornate»

Scegli una **micro-abitudine utile** per la tua performance mentale (es: stretching mentale, journaling, respirazione, focus training, visualizzazione).

Impegnati a svolgerla **tutti i giorni per 21 giorni**, senza saltare un giorno.

Ogni sera, metti una ☒ sul calendario. Se salti un giorno, **riparti da capo**.

Ti permetterà di sviluppare costanza, senso di impegno e rinforzare la tua identità da atleta con disciplina.





«Non puoi solo andare là fuori e battere l'avversario. Devi impressionarlo al punto che non vorrà mai più vederti.» **George Best**



SICUREZZA IN SÈ E SELF TALK



La sicurezza in sé si costruisce, non si aspetta

Spesso si pensa che si debba “sentire” sicurezza per agire bene. Ma funziona al contrario: **agisci con coraggio, e la sicurezza seguirà.**

La fiducia in sé non nasce dalle parole, ma **dalle azioni compiute nonostante la paura.**

Affronta le paure come fossero fantasmi, non fuggire da esse, se le affronti spariranno. Sicuro!

Ogni volta che affronti una situazione scomoda, ogni volta che resisti alla tentazione di mollare, **stai costruendo un mattone della tua autostima.**

Il coraggio viene prima della sicurezza in sé.



La voce più importante è la tua!

Perché ogni cosa che ci diciamo è un'azione per creare sicurezza.

Durante una gara o un allenamento difficile, chi è che parla nella testa?

Spesso, è una voce critica che corrisponde a qualcuno, una voce che giudica: "non sei pronto", "stai sbagliando", "sei inferiore".

Questa voce può **sabotare** anche la migliore **preparazione** fisica.

La verità è che la voce più importante non è quella dell'allenatore, né del pubblico, né dell'avversario.

È **la tua**. Ed è l'unica su cui hai **potere totale**.

Esercizio «Allenamento del coraggio»

Fai una lista di **5 situazioni** che ti generano insicurezza o disagio nel tuo sport (es: parlare in pubblico, affrontare un avversario forte, chiedere un feedback, ecc.).

Ogni settimana, affronta **una di queste situazioni**, con piccoli passi.

Dopo ogni esperienza, scrivi:

- Cosa ho fatto bene?
- Cosa ho imparato?
- Quanto è cresciuta la mia sicurezza?



Esercizio «La tua voce mentale»

Ogni mattina e prima di ogni allenamento o gara:

Scrivi una **frase potenziante personale** (es: “Sono forte. Mi alleno ogni giorno per questo.”)

Ripetila **ad alta voce 3 volte** davanti allo specchio, con sicurezza. Poi chiudi gli occhi e immagina **mentre agisci secondo quella frase.**



Esercizio «Diario pre-gara»

Ogni giorno, annota:

- I pensieri che ti passano per la mente
- Le emozioni che provi
- L'effetto che hanno sulla tua fiducia

Dopo 7 giorni, rivedi tutto e cerca schemi ricorrenti.

Poi, inizia a sostituire i pensieri negativi con frasi potenzianti.



Esercizio «bonus» dal libro

Immaginati come un supereroe dei fumetti, o di tua invenzione. Ogni supereroe ha determinate caratteristiche. Tu di quali hai bisogno, in questo momento della vita?

Esempio: ti serve sicurezza per affrontare una gara? Vai in bagno, assumi la posizione di Superman o Wonder Woman per almeno 2 minuti e immagina di essere in grado di respingere proiettili, di avere la super vista e cose del genere. Sentirai crescere in te un'energia mai provata prima.

Usa le *power poses*, quelle posizioni che ti permettono di avere un atteggiamento fisico più aperto: mani sui fianchi, spalle larghe, mani dietro la nuca, braccia al cielo e così via. Le *power poses* permettono di modificare i livelli ormonali e la nostra personalità, se ripetute regolarmente. Amy Cuddy ci dice: *Fake it 'til you become it*. Fingi di esserlo, finché non lo diventi.

Goditi il potere interiore che hai sempre avuto e che non hai mai utilizzato. Stai rinascendo come una nuova persona, evoluta e migliore. Prendine coscienza e divertiti nello svolgere questo esercizio.



«Se non credi in te
stesso, nessuno lo farà
per te.» **Kobe Bryant**





Il nostro viaggio, per ora, si ferma qui.

Siamo giunti alla fine di questo primo percorso insieme, ma forse... **è solo l'inizio di qualcosa di più grande.**

Mi auguro che queste pagine **ti abbiano ispirato**, aiutandoti a scoprire quanto possa essere potente il mental coaching sportivo, e **quante risorse incredibili si nascondano già dentro di te.**

Se anche solo un esercizio ti ha fatto riflettere, se una frase ti ha acceso una scintilla... allora **qualcosa si è già messo in moto.**

Se sentirai il bisogno di qualcuno al tuo fianco per continuare questo cammino in modo professionale, io ci sarò. Pronto ad accoglierti **nella mia squadra di atlete e atleti speciali.**

Persone come te, che hanno deciso di allenare la mente per **raggiungere il proprio massimo potenziale.**

Quando vorrai, io sarò qui.

A presto!



COME CONTATTARMI?

Visita il sito, o scrivimi in email



www.sereniefelici.it



coach@sereniefelici.it

[Clicca qui per scoprire i miei servizi!](#)



[Guarda il libro su](#) **amazon**

**VINCI CON
LA MENTE**

[#vinciconlamente](#)

GRAZIE!