

# FITw: PREPARAZIONE MENTALE

## Introduzione

È opinione ormai condivisa a livello universale, che la forza della mente è in grado di condizionare più di qualsiasi altra cosa gli esiti di una performance sportiva.

Sebbene questa consapevolezza sia così diffusa, risulta ancora oggi difficile lavorare in modo costante sugli aspetti psicologici che la influenzano.

Mantenere attiva la mente, capire in che modo condiziona l'esito di una competizione, confrontarsi con il proprio carattere, le proprie credenze, le paure e i fallimenti è un'avventura affascinante ma complessa.

È fondamentale creare un programma che mantenga alto il livello di interesse, curiosità ed entusiasmo sia nell'atleta, sia nel gruppo di lavoro.

L'approccio deve essere pragmatico e la teoria integrata con la pratica. Qualsiasi lavoro o informazione data è importante che abbia un riscontro concreto, poiché l'unico parametro di cambiamento e l'esperienza.

È un mondo complesso ed estremamente articolato, che richiede competenza ma soprattutto la capacità, da parte del mental coach, di sintonizzarsi con atleta e staff.

È la condizione prioritaria senza la quale non sarà possibile produrre un lavoro efficace.

Il team si deve fidare del mental coach, deve avere la sensazione che il professionista abbia compreso la situazione, gli obiettivi e le eventuali difficoltà da superare. Deve trasmettere conoscenza e saper parlare lo stesso linguaggio del gruppo di lavoro.

Qualunque condizione l'atleta si trovi ad affrontare in campo e fuori dal campo è il prodotto di una attiva relazione tra se stesso e ciò che vive. Non esiste una realtà assoluta, esiste la Sua realtà, costruita momento dopo momento a partire dalle esperienze che vive, che codifica e alle quali dà un significato.

Questi significati gli permettono di costruire una mappa orientativa per agire in modo efficace, definire e raggiungere i propri obiettivi.

Le mappe che costruisce vanno tuttavia spesso riviste e riscritte. Cambiano i confini, i territori, gli ostacoli. Nel tempo le realtà si evolvono, ma spesso questo non viene compreso e l'atleta si ritrova in mano una mappa ormai datata e inutile.

Non se ne accorge e, anziché cambiarla e ridisegnarla, si ostina ad utilizzarla tale e quale, vivendo forti momenti di confusione, paura e frustrazione perché non riesce più ad orientarsi. Cerca spesso di "adattare il territorio alla mappa e non viceversa", con esiti piuttosto prevedibili.

È importante che impari a definire e ridefinire costantemente i propri obiettivi, che impari a conoscersi e a conoscere il modo in cui ragiona e vive il twirling.

È importante che conosca e riconosca le proprie paure, per poi definire un piano efficace per superarle.

È importante che si assuma in pieno la responsabilità del cambiamento, perché diventare il protagonista principale della costruzione del proprio futuro come professionista è l'ingrediente principale per la costruzione di una forte e stabile autostima.

La giornata di training si pone l'obiettivo di introdurre semplici esperienze individuali e di gruppo che consenta agli atleti di conoscersi meglio e dare loro le prime indicazioni e strumenti per gestire le proprie emozioni sia durante gli allenamenti ma soprattutto durante le gare.