



PNL SPORT di Roberto Civitarese

Introduzione

Chi fa sport conosce bene l'importanza dell'allenamento fisico, una forma atletica perfetta per molti è infatti sinonimo di risultati e successi garantiti.

Purtroppo spesso non è così, ad "interferire" ci si mette la nostra mente che in modo determinante ci condiziona, non sempre in positivo.

Nonostante questo condizionamento sia riconosciuto da molti addetti ai lavori la preparazione mentale degli atleti è un tema ancora troppo poco approfondito!

La più grande stella NBA degli ultimi anni, LeBron James disse:

"Il talento ti fa vincere una partita. La forza della mente e il lavoro di squadra ti fanno vincere un campionato".

L'obiettivo di questo e-book è proprio quello di aiutarti a capire come ottenere il massimo sfruttando al meglio le enormi potenzialità racchiuse dentro di te.

Leggere queste pagine ti aiuterà a sprigionare l'energia positiva che risiede dentro te per raggiungere e mantenere così uno stato di forma fisico e mentale ottimale.

La tua testa, il tuo stato mentale, l'atteggiamento che sarai in grado di procurarti sono queste le armi in più che avrai a tua disposizione.

Molti sportivi hanno difficoltà a comprendere se stessi e a credere nelle proprie risorse perché non conoscono a fondo la propria natura.

Non sanno che dentro di sé, vi è racchiuso il potere di rinascere dopo ogni sconfitta, il potere di rifiorire al momento giusto e di produrre risultati che daranno vita a successi indimenticabili.

"A chain is strong as strong as its weakest link"

"La forza di una catena è determinata dalla resistenza del suo anello più debole"

Se la testa dei giocatori è debole, quella sarà l'anello debole della vostra catena e quindi, le performance sportive della squadra, saranno pari alla resistenza che l'anello debole riuscirà ad avere.



PNL SPORT di Roberto Civitarese

Allena la mente, lavora per migliorare costantemente, scopri le tue potenzialità e sfruttale, raggiungi obiettivi che mai avresti creduto, ottieni grandi soddisfazioni grazie ad un lavoro mirato su di te... **tutto questo è possibile!**

Sì, può succedere proprio a te.

Ti basterà seguire con attenzione le semplici indicazioni presenti in questo e-book.

Quello che troverai su questo e-book non è nulla di magico o impossibile da realizzare. Sono suggerimenti testati con successo su molti atleti professionisti e non. Naturalmente sarai poi tu a decidere se seguire o meno queste indicazioni.

Sarai tu in prima persona a cogliere su te stesso e sui tuoi risultati l'efficacia dei consigli. Sapere di aver dato il 120% durante ogni allenamento, ogni gara o competizione ti procurerà uno stato di forma mentale incredibile che influenzerà le tue prestazioni e ti spingerà a cercare sempre il massimo, a non accontentarti mai... nello sport ma non solo!

*"Ci sono molti fattori da tenere in considerazione e su cui non si ha controllo...
il fattore più importante che invece si può controllare è se stessi"*

Eddy Merckx

Uno dei primi passi da fare, indispensabile per la tua crescita, sarà capire come si contraddistingue l'atteggiamento mentale di un atleta vincente da quello di un perdente. Questo ti permetterà di scoprire e fare tuoi i modelli e le strategie mentali di sportivi vincenti.





PNL SPORT di Roberto Civitarese

IL SEGRETO DEI CAMPIONI

Quali sono le caratteristiche di un campione, i punti di forza del suo atteggiamento quando scende in campo?

Come fanno certi campioni dello sport ad essere sempre pronti e nella condizione ottimale ogni volta che devono affrontare una competizione importante?

"La forza è nella mente. Mi indico la meta e la raggiungo"

Michael Phelps

"Non esiste una curva dove non si possa sorpassare"

Ayrton Senna

"La forza mentale fa parte del carattere, non si può studiare a tavolino. Si è forti di testa se si riesce a rimanere sereni e divertirsi anche quando le cose non vanno bene, e se si riesce a non perdere mai la fiducia in se stessi e nel lavoro di squadra."

Valentino Rossi

Uno dei segreti dei grandi campioni sta nella possibilità di riprodurre quello stato emotivo "vincente" in cui si è sicuri di poter ottenere il meglio da sé e raggiungere qualsiasi obiettivo.

Questo è possibile unicamente se si è in grado di governare gli elementi che condizionano i nostri stati d'animo: fisiologia, linguaggio e focus mentale.

Questi tre elementi interagiscono tra loro ed influenzano in modo determinante tutto il comportamento prima, durante e dopo la competizione.

La **FISIOLOGIA** è importante perché provoca un cambiamento nelle emozioni e nei comportamenti, è una "leva" fortissima in grado di modificare qualsiasi modulo emozionale. Mantenere la giusta fisiologia aiuta a raggiungere uno stato di forma fisica-mentale perfetto.



PNL SPORT di Roberto Civitarese

Sono diversi gli elementi che entrano in gioco quando si parla di fisiologia:

La Respirazione

Imparare a respirare in modo corretto è uno dei primi passi per mettere il nostro corpo nella giusta condizione. E' un dato di fatto che la mancanza di ossigeno nel corpo tende a provocare stati dolorosi.

Esempio sono le persone sottoposte a situazioni di forte stress che tendono a contrarre la respirazione.

Si coglie dunque facilmente quanto sia importante questo aspetto per un atleta. Un'errata respirazione non permette al corpo di immagazzinare l'ossigeno necessario per affrontare in modo ottimale prestazioni fisiche.

In molte arti marziali, come il **Tai Chi** o l'**Aikido**, il lavoro sulla mente e la respirazione sono al centro dell'attenzione dell'individuo; i movimenti sincronizzati e ripetuti, sino allo sfinimento, finiscono nell'inconscio del praticante, sino a diventare automatici. Il **Tai Chi** lavora moltissimo sulla respirazione perché permette di riequilibrare l'energia interna, ed ha degli effetti benefici a livello terapeutico che spesso lasciano sbalordite le persone.

Ha degli effetti positivi sul carattere, apportando miglioramenti anche sul sonno, sull'umore e sulla vita emotiva in generale.

I Muscoli facciali

Altro aspetto fondamentale quando si parla di fisiologia sono le espressioni facciali. I muscoli del viso sono circa 80 ed il cambiamento dell'uso di questi provoca un diverso afflusso di sangue al cervello ed un condizionamento dei neurotrasmettitori del cervello. Tutto ciò provoca in modo immediato un'alterazione dello stato emotivo.

E' quindi importante svolgere movimenti, estensioni che aiutino la circolazione sanguigna per riuscire a produrre emozioni potenzianti, che siano così in grado di influenzare positivamente il nostro comportamento.



PNL SPORT di Roberto Civitarese

Il secondo aspetto determinante per raggiungere il giusto equilibrio mente-corpo è il LINGUAGGIO.

Le parole che utilizziamo per esprimerci influenzano le nostre credenze (come interpretiamo il significato delle situazioni) e di conseguenza il nostro modo di agire. Quindi l'utilizzo di termini negativi o poco potenzianti non gioverà certo all'atleta che è impegnato nel raggiungimento di uno specifico obiettivo.

"Gli scienziati hanno dimostrato che è impossibile saltare in lungo fino a 30 piedi, ma è un genere di discorso che non ascolto. Pensieri come quello riescono ad entrarti dentro fino ai piedi."

Carl Lewis

Per ottenere il massimo devo utilizzare un vocabolario di termini positivi:

"Sono in una condizione ottimale"

"Sono pronto per la grande sfida"

"Ti sbagli. Ce la farò"

domande potenzianti e non demotivanti:

"Perché mi trovo sempre in difficoltà?"

"Perché sono così sfigato?"

"Perché lui sì e io no?"

"Cosa c'è di positivo in questa situazione?"

"Quali sono gli strumenti che ho a disposizione?"

"Come posso fare per ottenere il massimo?"

Porsi le domande giuste è anche la strategia migliore per controllare un altro elemento decisivo: il **FOCUS**. Ciò su cui ci focalizziamo, dove andiamo a porre l'attenzione diventa poi la nostra realtà, cioè la percezione che noi abbiamo della realtà.

Vi voglio raccontare la storia di un atleta, di uno che di fronte alle circostanze sfavorevoli della vita ha saputo comunque reagire e trovare dentro di sé ciò di cui aveva bisogno per andare avanti e diventare un campione. La sua mente era già programmata e focalizzata per diventare un "grande".



PNL SPORT di Roberto Civitarese

"C'era una volta un bambino di nome Emmanuel che, fino a 4 anni, non riusciva a camminare. Sua madre lo portò in chiesa e cominciò a pregare con grande fede, finché un giorno Dio e un pallone fecero il miracolo."

Sto parlando di **Emmanuel Adebayor**, nato in Togo e attaccante dell'Arsenal (Pallone d'oro Africano 2008).

Siamo alla fine degli anni '80, a Kodjaviakope, sobborgo di Lomé, capitale del piccolo Togo, dove la famiglia Adebayor si era stabilita al termine di un lungo peregrinare, dalla Nigeria al Ghana, alla ricerca di una cura per la malattia di Emmanuel.

Fino a 4 anni infatti il piccolo Adebayor non camminava, e nessuno riusciva a capire perché, tanto da convincere i genitori che il figlio fosse affetto da una grave paralisi. "Mia madre mi portò in mezza Africa per farmi curare, ma nessuno riusciva a capire quale fosse la mia malattia" ha raccontato Adebayor al sito dei Gunners.

"Provarono a curarmi con la medicina africana, e con i metodi occidentali, ma senza successo. Finché un giorno mia madre si rivolse a un prete, che le diede un'unica speranza: pregare per la mia salute per una settimana di fila. Mia madre mi portò in chiesa, mi distese sul pavimento sopra una coperta, e iniziò a pregare la sera di una domenica".

Dopo una settimana, il miracolo. Per grazia di Dio, e di un pallone.

"La domenica successiva, sentii dei bambini che giocavano a pallone davanti alla chiesa. La palla finì in chiesa, e di colpo mi alzai per rincorrerla e restituirla. Attorno a noi la gente gridò al miracolo. 'E' stato il calcio a miracolare tuo figlio', dicevano.

'Ha il calcio nel sangue'. Un miracolo, un vero e proprio miracolo o, se preferisci, una splendida storia motivazionale.

Emmanuel come idolo ha il defunto Kanu, ma gli piacciono anche Mutu, Kaka e Del Piero. Sogna la finale di Champions e chissà che con la motivazione che si ritrova, non arrivi un altro miracolo!"





PNL SPORT di Roberto Civitarese

PNL E SPORT

Per riuscire a cogliere al meglio le strategie attraverso le quali i grandi campioni riescono a raggiungere e replicare risultati straordinari è importante fare un accenno a quella che si può definire la disciplina che più di ogni altra permette di "allenare la nostra mente per vincere": **la PNL (Programmazione Neuro Linguistica)**.

Che cos'è la Pnl?

La PNL (Programmazione Neuro Linguistica) è una neuroscienza che studia il rapporto tra cervello, comunicazione e comportamento. Si occupa del modo in cui pensiamo e comunichiamo e di come usiamo questo per ottenere i risultati che vogliamo. Pensiero e comunicazione influenzano ogni aspetto della nostra vita: lavoro, salute, relazioni personali ed anche i risultati sportivi!

Attraverso le tecniche offerte dalla PNL ed applicate al mondo dello sport, si possono trasformare le credenze limitanti in occasioni da sfruttare, per esempio passando da "non posso riuscire" a "posso provare". Tutte queste tecniche vengono trasmesse dal coach in modo che lo sportivo, l'allenatore o il dirigente possano riutilizzarle nel momento e nell'ambito in cui ne hanno bisogno, senza instaurare un rapporto di dipendenza tra i due (non è uno psicologo!).

Alcuni dei presupposti più importanti della PNL:

- La mappa non è il territorio.
- Non si può non comunicare.
- Il significato della comunicazione sta nel responso che se ne ottiene.
- Non esistono fallimenti ma solo risultati.
- Nessun evento è totalmente positivo o totalmente negativo.
- Se c'è una sola persona al mondo che sa fare una certa cosa si può impararne la strategia e insegnarla a tutte le altre persone.
- Le persone funzionano perfettamente.
- Le persone possiedono già le risorse di cui hanno bisogno.
- Dietro ogni comportamento c'è un'intenzione positiva.
- Ogni comportamento è utile in qualche contesto.
- Se non stai ottenendo la risposta che vuoi, fa "qualcosa" di diverso.



PNL SPORT di Roberto Civitarese

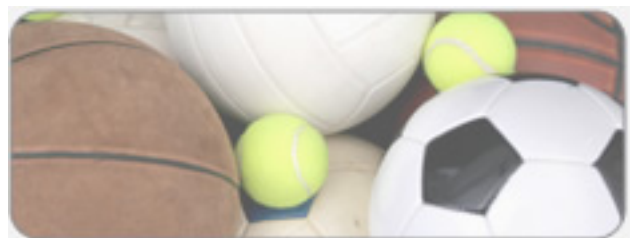
Il successo molte volte fa paura: per raggiungerlo bisogna superare alcune paure irrazionali che spesso ci impediscono di rendere al meglio e che si manifestano in alibi. Una volta raggiunto è necessario superare un sentimento di inferiorità derivante dalla incertezza del poterlo ripetere ed è per questo che spesso gli atleti si mettono i bastoni tra le ruote, operando dei veri e propri auto-sabotaggi "inconsci".

Superare queste limitazioni vuol dire liberare il vero potenziale individuale ed esprimersi finalmente nella piena accettazione dei propri limiti e delle proprie capacità!

"Avrò segnato undici volte canestri decisivi sulla sirena, e altre diciassette volte a meno di dieci secondi dalla fine, ma nella mia carriera ho sbagliato più di novemila tiri. Ho perso quasi trecento partite. Trentasei volte i miei compagni mi hanno affidato il tiro decisivo e l'ho sbagliato.

Nella vita ho fallito molte volte. Ed è per questo che alla fine ho vinto tutto"

Michael Jordan





PNL SPORT di Roberto Civitarese

OBIETTIVI... PER VINCERE

Si può raggiungere un traguardo che non si conosce?

Fissare i propri obiettivi è un processo fondamentale nello sviluppo personale e sportivo. Possiamo definire un obiettivo in campo sportivo come uno specifico rendimento che si vuole raggiungere in un certo periodo di tempo.

Quando si ha un obiettivo chiaro e concreto ci si può concentrare su di esso con tutte le proprie risorse focalizzando la propria attenzione, traendone energia, rafforzando la propria volontà di andare avanti e la fiducia in sé stessi; se non si ha una meta ben precisa si rischia di disperdere energia...

"Sei un atleta, non un seduttore. Non devi stare lì ad ammirarti, ma a gareggiare.

Devi avere fame di successi, di risultati, di gloria.

Lo sport non è una sfilata, è provarci per davvero con tutto se stessi."

Sergej Bubka

Con i propri obiettivi in mente, espressi in modo corretto, è possibile concentrare le energie per il loro raggiungimento ed accettare gli errori e gli insuccessi come tappe fondamentali per il raggiungimento del successo cercato.

Accettare i propri errori è indispensabile per raggiungere un'autostima vera, basata sull'autocoscienza piuttosto che sulla illusione di essere perfetti.

"Never give up"... la virtù dei forti è quella di non mollare mai anche di fronte a situazioni apparentemente impossibili. Bisogna saper tener duro, soprattutto nelle avversità.

Solo credendo fino in fondo alla possibilità di raggiungere gli obiettivi prestabiliti si possono ottenere risultati straordinari!

*"Ogni sogno è possibile,
se ci credi fino in fondo".*

Yuri Chechi