

PREFAZIONE

La premessa è che il riscaldamento nel calcio contemporaneo ha assunto un'importanza predominante: un riscaldamento errato può condizionare la prestazione sia in allenamento sia che in partita.

In questo libro gli autori affrontano, in modo esaustivo, l'argomento in questione ponendo l'attenzione sia sulla parte tecnico-tattica sia sull'aspetto mentale.

Nel calcio di oggi l'approccio alla gara e/o all'allenamento richiede un riscaldamento sempre più specifico ed individualizzato proprio perché vengono richieste prestazioni di livello sempre più elevato.

Un riscaldamento sbagliato può condizionare l'allenamento e la partita sia tecnicamente sia aumentando il rischio di infortuni.

Gli autori hanno compreso l'importanza del riscaldamento e ci offrono varie ed interessanti esercitazioni, occupandosi anche con di un'adeguata metodologia del "riscaldamento mentale".

Ritengo che il lavoro di Simone e Pino sia un valido contributo per noi allenatori sia per la qualità delle esercitazioni sia per le riflessioni che sorgono spontanee leggendo il loro interessante lavoro.

I miei sinceri complimenti e un grosso in bocca al lupo.

ATTILIO TESSER

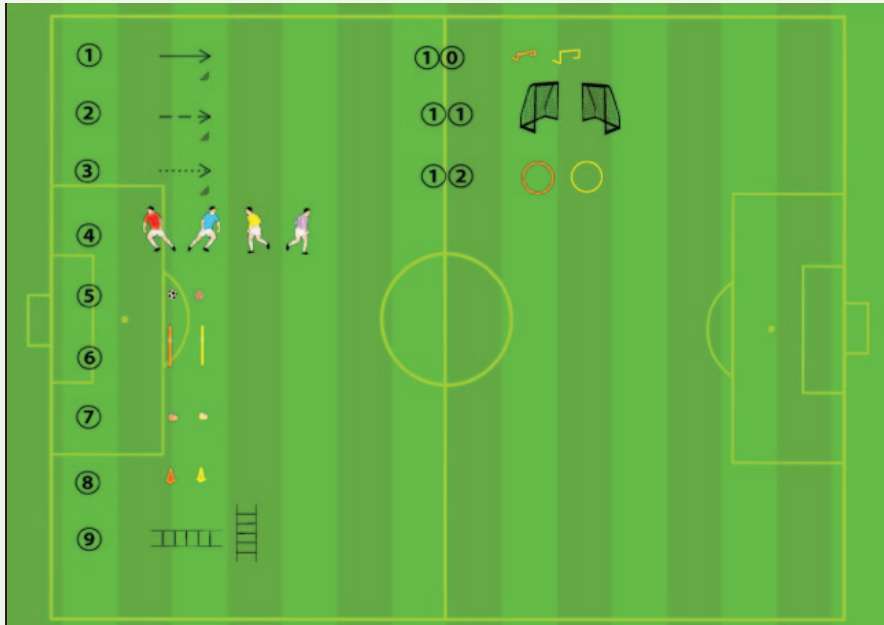
PREGHIERA DELLO SPORTIVO

*Signore!
È bello per me
correre con i miei amici,
nella gioia e nella fatica,
nella vittoria e nella sconfitta.
Là, sul campo,
ci metto tutto me stesso
perché per me
giocare è un po' come vivere
e vivere è un po' come giocare.
E se penso alla mia vita
come a quel campo di gara
allora, Signore,
aiutami a viverla
con lo stesso entusiasmo,
con lo stesso impegno,
con la stessa voglia di vincere
e di diventare grande.
Sii tu la mia guida
e il mio maestro.
Insegnami a giocare la mia partita,
indicami il mio ruolo in campo,
incoraggiami a lottare
e dare sempre il meglio di me stesso.
E quando sarò tentato di arrendermi
e di non combattere più,
ti prego abbandona la panchina
ed entra in campo con me!
Con te vicino
ricomincio a giocare.*

LEGENDA

🌀 NOME ESERCIZIO DI RIFERIMENTO

(tutti i disegni sono creati con software **Futurecoach**)



① PASSAGGIO DELLA PALLA

② SPOSTAMENTO DEL CALCIATORE CON LA PALLA

③ SPOSTAMENTO DEL CALCIATORE SENZA PALLA

④ GIOCATORI

⑤ PALLONI

⑥ PALETTI

⑦ CINESINI


⑧ CONI

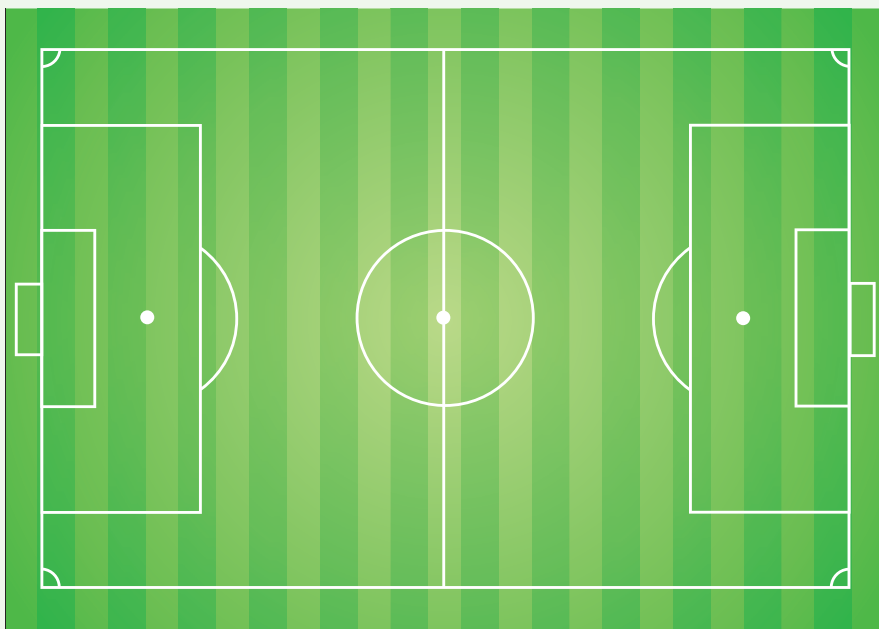
⑨ SCALETTA SPEED LADDER

①⑩ OSTACOLI

①① PORTE

①② CERCHI

 CREA LE TUE VARIANTI



Sotto ad ogni disegno abbiamo previsto un campo vuoto per realizzare i tuoi esercizi



CAP 1
IL RISCALDAMENTO




Alcuni sognano il successo mentre altri si svegliano e lavorano per raggiungerlo

WINSTON CHURCHILL





1.1 IL RISCALDAMENTO FISICO

Il riscaldamento, anche detto “warm up”, è una pratica preliminare ad una prestazione fisica e consente di poterla svolgere nelle migliori condizioni, preparando il corpo (ma anche la mente) agli sforzi che dovrà affrontare e riducendo i rischi di lesioni che potrebbero verificarsi sollecitando muscoli ed articolazioni “a freddo”. Il termine “riscaldamento” è da riferirsi all’aumento della temperatura corporea, di uno o due gradi, con conseguente miglioramento dell’attività muscolare.

Gli effetti di un riscaldamento effettuato correttamente sono:

-  Innalzamento della temperatura corporea con conseguente aumento della fluidità del sangue, incremento della temperatura dei muscoli e quindi della loro elasticità, prevenendo così strappi e stiramenti muscolari.
-  Miglioramento dell’irrorazione sanguigna con conseguente apporto di ossigeno e quindi di energia ai muscoli, aumentandone la capacità di prestazione.
-  Stimolazione della produzione di sudore.

Il riscaldamento agisce direttamente:

-  Sui tendini: l’aumento della temperatura corporea conseguente all’attività di riscaldamento aumenta proporzionalmente l’elasticità dei tendini.
-  Sui muscoli: anch’essi aumentano la loro elasticità con l’aumento della temperatura corporea, predisponendoli all’attività fisica e riducendo i rischi di contrazioni e stiramenti (l’efficienza meccanica di un muscolo migliora quando aumenta la temperatura muscolare).
-  Sulle articolazioni: il liquido sinoviale prodotto dal riscaldamento provvede a migliorare la lubrificazione delle articolazioni, consentendo anche una graduale capacità di ampliare i movimenti.
-  Sull’apparato cardiovascolare: l’aumento del flusso circolatorio conseguente all’attività di riscaldamento, attiva un maggiore apporto di ossigeno ai tessuti, predisponendoli ad una performance fisica ottimale.

C’è da sottolineare anche l’aspetto mentale del riscaldamento che verrà successivamente approfondito.

Un buon riscaldamento porta, quindi, dei vantaggi dal punto di vista fisico e mentale, aiuta a migliorare la prestazione e a prevenire gli infortuni.

Nell'organizzare il riscaldamento bisognerà tenere in considerazione alcune cose importanti quali:

- 🌀 Le condizioni atmosferiche e la temperatura ambientale: in presenza di un clima mite, la temperatura muscolare e quella corporea aumentano rapidamente, quindi possiamo dedicare minor tempo al riscaldamento; in caso di clima più freddo, oltre a dedicargli un tempo maggiore, bisogna curare anche l'abbigliamento che deve essere più pesante per far sì di ridurre al minimo la dispersione di calore del corpo, traendo così beneficio anche a livello muscolare oltre che a livello corporeo.
- 🌀 Le condizioni della zona dove si svolge il riscaldamento: campo fangoso, ghiacciato, sintetico, ecc..

Riteniamo importante a livello dilettantistico, soprattutto in quelle squadre che non possono effettuare molti allenamenti in settimana, utilizzare il riscaldamento come mix tra lavoro di avviamento motorio e un lavoro tecnico tattico con il pallone, per poter curare la tecnica di base (tramite training di passaggio, dribbling, conduzione della sfera, controlli orientati...) e alcuni obiettivi tattici (tramite utilizzo di forme particolari di partitelle e giochi con vari obiettivi) spesso trascurati durante le sedute per mancanza di tempo.

L'ideale sarebbe scegliere un tipo di riscaldamento che si adatti al resto della seduta, una sorta di introduzione, psicologica e tecnica propedeutica all'obiettivo principale della seduta stessa (fisico, tattico...). La fase di attivazione nel calcio, può consistere in un riscaldamento generale realizzato attraverso esercizi di mobilità articolare, ginnastica a corpo libero e la corsa, e in un riscaldamento specifico per lo sport praticato (nel nostro caso il calcio), cioè realizzato con esercizi simili o corrispondenti alla struttura dinamica e ai movimenti (cinematica) tipici della disciplina esercitata (salti, balzi, allunghi, sprint, cambi di direzione...) e con l'uso speciale della palla tramite tutti quegli esercizi propri del calciatore (conduzione palla, tiri, passaggi, controlli, colpi di testa ecc..) che servono per riscaldare quei muscoli che sono in rapporto diretto con il gioco del calcio stesso. Spesso il riscaldamento generale precede quello speciale. Al riscaldamento fanno poi seguito le pratiche dello stretching e a riguardo vorremmo fare un breve accenno in base alla nostra esperienza sul campo e alle recenti informazioni assunte: crediamo che subito dopo il riscaldamento sia da preferire uno

stretching di tipo dinamico allo stretching di tipo statico, in quanto l'allungamento passivo di un muscolo o di un gruppo muscolare crea un rilassamento con la conseguente diminuzione della sua attivazione e della relativa forza di contrazione (perdita della forza esplosiva e della capacità di salto). Pertanto lo stretching statico lo sconsigliamo dopo il riscaldamento, soprattutto prima di sforzi nei quali è previsto un'importante produzione di forza (lavoro di potenziamento muscolare o di velocità), mentre a nostro avviso è utile proporlo a fine seduta, in quanto gli esercizi di stretching statico possono servire per ritrovare una piacevole sensazione di distensione muscolare, per controbilanciare l'azione di tonificazione, per contrastare la tendenza dell'accorciamento del muscolo, per scaricare le articolazioni soprattutto a livello della colonna lombare e per smaltire più velocemente le scorie derivanti dalla quantità di acido lattico prodotto durante la seduta. In ogni caso l'attività fisica espletata nella fase di riscaldamento dovrà essere di modesta entità (sia in termini di sforzo che di durata) e progressiva. Essa dovrà richiedere un tempo tra gli 8 e i 16 minuti: superando tale durata vi è il rischio di un affaticamento che potrebbe compromettere la prestazione successiva. Esistono anche pratiche di riscaldamento "passivo", che consentono attraverso interventi esterni (una doccia calda, una sauna, un' elettrostimolazione) di aumentare la temperatura del corpo e quindi dei muscoli senza stimolarli direttamente attraverso l'attività fisica. Più utili alla preparazione ad una prestazione fisica (sia essa un semplice allenamento o una gara) sono in ogni caso le pratiche di riscaldamento "attivo", poiché oltre all'aumento della temperatura corporea si accompagnano l'incremento del metabolismo e una più intensa attività del sistema cardiovascolare.

Un accenno invece per i giocatori che si allenano a parte, come quelli in via di recupero da un infortunio. Dovrebbero essere seguiti particolarmente i giocatori più inesperti e/o meno motivati, che tendono solitamente a trascurare gli aspetti più importanti del riscaldamento.

Alcuni consigli utili

1. Un errore che si commette spesso, è quello di “generalizzare” la fase di riscaldamento. Nei settori giovanili e nei dilettanti spesso si effettua la solita seduta “standard” per tutta la stagione calcistica, al di là del lavoro fisico e/o tecnico/tattico che si dovrà affrontare successivamente. Questo è un errore perché oltre a rendere psicologicamente “pesante” ai calciatori questa fase (fattore assolutamente da non sottovalutare), potrebbe non predisporre l’organismo del calciatore allo sforzo successivo, cosa che porterebbe a conseguenze negative (maggiore predisposizione agli infortuni, basso rendimento nella fase successiva).
2. Controllare le pulsazioni cardiache al termine del riscaldamento: esse non dovranno superare i 130-140 battiti al minuto.
3. Respirare correttamente in tutte le fasi del riscaldamento.
4. Non forzare muscoli ed articolazioni fino ad avvertire sensazioni di dolore.
5. Vestirsi adeguatamente rispetto alle condizioni climatiche: un aumento eccessivo della temperatura corporea, dovuto ad un abbigliamento inadeguato, ridurrà l’efficienza del riscaldamento e della seguente prestazione fisica.
6. Si deve prestare attenzione ad alcuni fattori: 5’-10’ (a seconda della temperatura esterna) è considerato il tempo oltre il quale inizia a calare l’effetto del riscaldamento; per questo motivo è importante, appena si scende in campo (prima del fischio iniziale), eseguire qualche allungo e cambio di direzione ed evitare di rimanere fermi per troppo tempo, in particolar modo quando la temperatura esterna è rigida. Stesso discorso vale per l’intervallo; oltre a reintegrarsi, il giocatore dovrebbe effettuare, prima della ripresa dalla partita, un brevissimo riscaldamento (anche di un paio di minuti) prestando particolare attenzione agli esercizi di mobilità attiva.

E’ utile tenere presente che al termine dell’attività di riscaldamento, la temperatura scende rapidamente e nel giro di circa 15’-20’ torna ai valori iniziali.

Per comodità alleghiamo qui sotto una tabella che riporta delle misure indicative inerenti gli spazi su cui effettuare gli esercizi di riscaldamento in base al numero dei giocatori disponibili, dalla quale ogni allenatore potrà attingere oppure variare a proprio piacimento in base alle proprie esigenze o alle proprie idee.

Numero Calciatori	Metri quadrati spazio	Rettangolo	Quadrato
6	480	24x20	22x22
8	640	30x21	25x25
9	720	30x24	26x26
10	800	35x22	28x28
11	880	35x25	29x29
12	960	37x27	31x31
13	1040	40x26	32x32
14	1120	40x28	33x33
15	1200	40x30	34x34
16	1280	40x32	35x35
17	1360	40x34	36x36
18	1440	45x32	38x38
19	1520	45x34	39x39
20	1600	45x35	40x40

1.2 IL RISCALDAMENTO MENTALE

Il riscaldamento fisico come abbiamo appena visto serve a “scaldare” il nostro corpo e a prepararlo alla prestazione e questo è senza dubbio importante. Ma chi è che comanda il nostro corpo? Chi è che gli dice cosa deve fare? Sappiamo bene che il nostro corpo comunica con la nostra mente e viceversa, ecco perché questo manuale le tratta entrambe, perché come diceva Joe Paterno coach americano: “Fallire nella preparazione è come prepararsi a fallire”.

Molti allenatori sottovalutano il riscaldamento pensando che sia una cosa di poco conto. Mentalmente invece è un momento fondamentale per trovare la giusta concentrazione che consente: in allenamento, di predisporre al meglio per l'interiorizzazione degli schemi, e in partita di accedere alle risorse necessarie per mettere in campo la performance che abbiamo preparato. L'allenamento è propedeutico alla partita per cui è consigliabile insegnare ai calciatori, siano essi del settore giovanile che di prima squadra, di allenarsi durante la settimana ad entrare in “stato” e concentrarsi a ciò che si appresteranno a svolgere.

Il concetto di “stato” in Programmazione Neuro Linguistica (PNL) si riferisce alla rappresentazione interna di tutte quelle serie di reazioni che accadono nel nostro organismo a partire da un evento, esterno o interno che sia. Ci sono tre aspetti in particolare che incidono nel nostro stato (che in psicologia viene chiamato “stato d'animo”) e sono: Il linguaggio, la fisiologia e il focus.

Vediamoli nel dettaglio:



FISIOLOGIA

Il nostro corpo invia messaggi al nostro cervello e viceversa, sono in costante comunicazione. Fai attenzione alla tua postura: quando ti senti carico e motivato cosa ti dice e com'è il tuo corpo? Sei a testa bassa con lo sguardo verso i piedi, oppure guardi avanti e hai una bella camminata sicura? Immagina un atleta che ha appena segnato un goal o ha vinto una partita importante, che postura ha? Generalmente è bella aperta, busto eretto, braccia al cielo e corre. Il sistema nervoso quindi sta bene e permette al cervello di scatenare tutti i segnali che chimicamente significano benessere (esempio le endorfine) impedendo così la configurazione di immagini negative. L'atleta sconfitto altresì ha il busto piegato in avanti, spalle chiuse e cammina lentamente a testa bassa. Tu normalmente che postura hai quando ti appresti a disputare una partita? Averne la consapevolezza ci aiuta a modificare un comportamento poco funzionale e a reiterare un atteggiamento effi-

cate. Se ci accorgiamo quindi di avere una postura sbagliata lavoriamo per correggerla. Ovviamente, questo vale sia per il giocatore che per l'allenatore.

Un metodo per aiutare a migliorare la nostra "fisiologia" è la respirazione.

Ne esistono di due tipi:

-  Respirazione toracica
-  Respirazione diaframmatica

Lo stress e l'ansia ci portano a respirare prevalentemente con la porzione superiore delle nostre costole (respirazione non fisiologica), questo causa un blocco inspiratorio non permettendo ai polmoni di eliminare bene l'aria. Nella respirazione di pancia o diaframmatica invece, riempiamo il nostro addome di aria permettendo così al muscolo diaframmatico (muscolo che separa la cavità toracica da quella addominale) di lavorare in modo corretto eseguendo quindi una respirazione fisiologica. Questo consente, oltre che a modificare la postura e mantenere la giusta dose di concentrazione, anche di migliorare le nostre performance. Ecco perché molte squadre professionistiche si sono affidate a discipline orientali per migliorare la respirazione diaframmatica (di seguito vedremo un esercizio efficace sulla respirazione).

LINGUAGGIO

Per linguaggio intendiamo le parole. Le parole che utilizziamo per comunicare con gli altri, e quelle che utilizziamo per comunicare con noi stessi. Alcuni studi dicono che circa l'80 % del nostro dialogo interiore è negativo, questo sia nella vita che nello sport. Allenarci a rendere più efficace il nostro dialogo interno potrebbe essere un obiettivo da fissare fin d'ora creando un'abitudine. Comincia a modificare qualche parola ad esempio trasforma: problema in opportunità, ho sbagliato in posso rifarmi, devo in voglio (continua tu ora con il tuo elenco personale). Alcune frasi potenzianti possono essere: "mi sento pronto per questa gara", "mi sono allenato bene e voglio fare una grande prestazione", "oggi in campo comando io e lo farò capire subito ai miei avversari" (continua tu con l'elenco delle frasi depotenzianti che utilizzi sovente e che vuoi migliorare).

Le parole sono i nostri pensieri che diventano fiato e i nostri pensieri incidono sulla nostra prestazione. Sapere che la linguistica incide sui nostri pensieri e quindi sulla nostra prestazione, è il primo passo nell'avere consapevolezza delle nostre capacità e su come arrivare alla prestazione al massimo delle nostre potenzialità. Alleniamoci a trovare

le parole che sono importanti per noi, e funzionali nelle nostre convinzioni, che siano motivanti e potenzianti. L'allenatore a sua volta deve utilizzare, quando prepara la competizione, una linguistica positiva, deve riuscire a far creare ai propri giocatori delle immagini in movimento nella loro mente, spingerli alla loro migliore azione. Una tecnica utile nella comunicazione è senza dubbio l'utilizzo delle metafore, sia durante la gara che durante l'allenamento.



FOCUS

Il focus o dove si rivolge l'attenzione. E' il punto di vista, l'atteggiamento o la visione su cui ci si focalizza. Per il raggiungimento degli obiettivi è fondamentale avere il focus rivolto verso la soluzione e non verso i possibili problemi vissuti o che potrebbero verificarsi. Il qui e ora. Il nostro cervello registra moltissime informazioni che provengono dall'esterno, siamo poi noi a decidere su quali portare l'attenzione, su quelle belle o quelle brutte? Sui problemi o sulle soluzioni? Prima di una gara mi pre-occupo (quindi me ne occupo prima, questo a volte può generare stress negativo e limitare la prestazione) delle condizioni del tempo? (freddo, pioggia, neve), dei tifosi o del mio avversario? La mia attenzione è rivolta a me stesso, alla partita che devo disputare e alle mie capacità? Calza a pennello la frase di Henry Ford : "Che tu decida di farcela o non farcela avrai comunque ragione". Siamo noi con i nostri pensieri a determinare la nostra realtà.

Il Focus oltre che prima della gara è importantissimo mantenerlo anche durante la prestazione. Dev'essere sempre rivolto alla soluzione e non al problema come si diceva prima. Il calciatore che sbaglia deve subito portare l'attenzione a ciò che deve fare per correggere il gesto anziché vagare con la mente a cercare cause del perché ha sbagliato o peggio ancora pensare a chissà quale considerazione ha il mister di lui o cosa pensano tifosi. Per lo stesso motivo il mister quando comunica alla squadra durante il match (dove i minuti a disposizione sono pochi e le tante parole sono inutili e fastidiose) deve rivolgersi utilizzando una linguistica orientata alla soluzione anziché dare colpe e analizzare gli errori, per questo è meglio aspettare la ripresa degli allenamenti. La partita, lo sappiamo, è il risultato di come ci siamo allenati durante la settimana. Più io svolgo un movimento, un gesto, un pensiero più io lo interiorizzo e la mia mente lo utilizza in modo automatico senza sforzi quando ne ho la necessità.

Una regola fondamentale delle neuroscienze è che le cellule nervose che si attivano insieme, si connettono tra loro. Se fai qualcosa una volta, un gruppo di singoli neuroni costruirà una rete in risposta, ma se il comportamento non è ripetuto nel cervello "non ne rimarrà traccia". Quando si esercita più volte qualcosa, queste cellule nervose sviluppano una connessione sempre più stretta e diventa sempre più facile attivare la rete. (ARNTZ, Chasse & Vincente, 2005)

L'OBIETTIVO

Robert J. Shiller scrive : "Un uomo senza un obiettivo e come una nave senza timone", questo è valido sia nella vita che nello sport. Alcuni esempi di obiettivi efficaci prima di una gara sono: oggi voglio giocare bene, oggi vinco 5 contrasti, voglio fare 7 cross, oggi segno 1 goal, ecc. Fissare degli obiettivi efficaci aiuta in modo determinante lo svolgimento di una buona performance. Gli obiettivi si dividono in due tipi: obiettivo di prestazione e obiettivo di risultato. L'obiettivo di prestazione si riferisce a come devo giocare e cosa voglio fare (voglio fare 5 cross, voglio fare 10 tiri, voglio parare i rigori, voglio segnare un gol, ecc.) mentre l'obiettivo di risultato si riferisce al risultato stesso (vincere, pareggiare). L'importante che l'obiettivo sia: **positivo, specifico, quantificabile, misurabile e accattivante.**

LE VISUALIZZAZIONI

Un'attenzione particolare va posta al riscaldamento mentale pre-competizione che può iniziare anche 1-2 giorni prima della gara con le "visualizzazioni della prestazione".

Il nostro cervello lavora per immagini. Per ogni cosa crea un'immagine. Ogni cosa che vediamo realizzata nel mondo, prima è stata nella testa di qualcuno, l'ha immaginata, l'aveva in mente poi l'ha realizzata. Il nostro cervello è veramente sbalorditivo, ci sono studi che dicono che utilizziamo solamente al 4-5% del nostro potenziale mentale. Pensate quante cose possiamo ancora imparare.

In partita, per far funzionare in modo ottimale il nostro corpo e la nostra mente possiamo usare tutta la potenza che nasce dalle visualizzazioni positive.

Immaginare il gesto atletico, le situazioni di gioco, lo stadio, gli spogliatoi, il campo, sentire il profumo dell'erba, l'odore caratteristico del pallone, il vociferare della gente che arriva allo stadio, la musica che si ascolta mentre si eseguono gli esercizi prima della partita, il suono di quando calcio il pallone, sono tutti aspetti che visualizzati con la giusta intensità preparano la nostra mente alla prestazione, ho più possibilità quindi di "entrare in partita."

Ci sono calciatori che spesso hanno timore e preoccupazione di giocare in stadi nuovi nei quali non hanno mai giocato. Altri sentono in modo eccessivo le partite ad alto carico emotivo e di stress. In questi casi le visualizzazioni aiutano a percepire una situazione nuova come un'esperienza già vissuta (quindi più gestibile e rassicurante) perché il cervello non distingue una situazione realmente vissuta, da una vivida-

mente immaginata.

Consigliamo sempre di arrivare allo stadio, sia in casa che in trasferta, con largo anticipo, così da familiarizzare con tutta la struttura: il campo, gli spogliatoi, gli spalti, l'atmosfera.

LO STRESS

Molti danno una connotazione negativa allo stress pre-gara. Una giusta dose di stress è importante perché ci permette di avere la giusta attenzione e il giusto focus. Per cui diciamo: stress sì, ma non troppo! Immaginate di ascoltare il vostro brano musicale preferito ad alto volume. Vi piace, vi carica, magari cantate anche il brano, vi sentite dentro il pezzo non avete pensieri diversi se non per il brano che state ascoltando e cantando. Ora volete aumentare ulteriormente il volume, girate la manopola dell'audio, appena sentite le casse gracchiare, fate una smorfia e riabbassate subito il volume. Così è la tensione per l'atleta. Riuscire ad avere la giusta tensione supporta una performance di alto livello. L'esperienza e l'allenamento mentale poi, aiutano a percepire fino a quanto poter aumentare il volume.

Sulla gestione dello stress potremmo scrivere pagine e pagine, in questo libro ci limitiamo a dare qualche spunto quale può essere, come si diceva prima, la respirazione.

Mettetevi sdraiati, appoggiate la mano sulla pancia e, rilassando lentamente i muscoli addominali, consentite all'aria inspirata di fluire liberamente fino a gonfiare la pancia (se non risulta immediato vi suggerisco un espediente utilizzato dai violinisti: annusate un profumo, anche quello della vostra pelle ad esempio, quando si annusa un qualsiasi profumo si utilizza il diaframma e quindi si dilata la pancia. Prova). Dovreste accorgervi di come cambiano le dimensioni del vostro addome: è il segnale che avete liberato il diaframma e che cominciate a provare una gradevole sensazione di rilassamento in tutto il corpo.

L'esercizio diventa efficace quando la durata è tra i 3 e i 5 minuti e viene ripetuto nel tempo.

Per attenuare lo stress inoltre è bene porsi degli obiettivi realistici e raggiungibili al fine di eliminare il senso di inadeguatezza che si verrebbe a creare con le prime sconfitte. Festeggia i tuoi successi, goditi la vittoria e assapora quanto di bello ti dà. Poi alza l'asticella, poniti un altro obiettivo e così via, ricordandoti di crescere sempre perché ciò che non ti eleva ti abbassa.

IL MISTER DURANTE IL RISCALDAMENTO PRE GARA

Durante il riscaldamento pre-gara il mister può decidere di stare vicino ai giocatori mentre svolgono gli esercizi, avvicinarsi e dare le ultime raccomandazioni, o lasciare il gruppo al preparatore atletico ed osservare dalla distanza senza interferire.

Anche durante i corsi di formazione per gli allenatori, diciamo che non esiste una regola, dipende molto da come abbiamo formato il gruppo ad inizio campionato e come lo abbiamo abituato. In alcuni casi è sufficiente stare nei dintorni e avvicinarsi solamente a quei calciatori che necessitano di qualche parola di conforto, di motivazione o semplicemente un sorriso per stemperare la tensione pre partita. Consigliamo comunque, di evitare in quel momento, dove l'atleta si sta costruendo la sua partita, di dare altri consigli tattici ma bensì utilizzarlo come momento motivazionale.

Concludiamo col dire che "la performance è un'attitudine", come diceva Aristotele, è un modo per impegnarsi ogni giorno a migliorare se stessi.

*Vinci la gara più importante: quella con TE stesso.
E' divertente ed emozionante!*



LO SPAZIO PER TE!

**LE PAROLE CHE VOGLIO
MODIFICARE:**

I MIEI OBIETTIVI:

LE MIE FRASI MOTIVANTI:

**COSA E COME VOGLIO
MODIFICARE DELLA MIA
POSTURA:**