



MENTAL **K** TRAINING


ESERCITA LA TUA FORZA MENTALE, SCOPRI UN
POTENZIALE CHE NON TI ASPETTI, RAGGIUNGI
RISULTATI CHE NON IMMAGINI.



Oukside
Get the Fitness **K**

Indice

Indice	1
Diventare high performer	3
La mentalità	3
Meccanismi mentali della prestazione	4
Kaizen	4
Kairyō	4
Warusa-kagen	5
SFERA e AGS	6
Prima legge: fase di analisi	6
Seconda legge: fase di ottimizzazione	6
Terza legge: fase di verifica	7
Quarta legge: fase di mantenimento	8
Quinta legge. Probabilità di successo	8
Gli attrattori della SFERA	10
S come Sincronia	10
Capire il livello di sincronia	10
Come allenare la Sincronia	11
F come Forza	11
Capire il livello di Forza	12
Come allenare la Forza	12
Model training	12
Tabella delle attività	12
Tabella dei feedback	13
E come Energia	14
Capire il livello di energia	15
Come allenare l'Energia	16
Rilassamento muscolare progressivo	16
Matrice dell'energia	16
Controllare il controllabile	17
R come Ritmo	18
Capire il livello di Ritmo	18
Come allenare il Ritmo	19
Respirazione corretta	19
Immaginazione e visualizzazione	19
A come Attivazione	19
Come allenare l'Attivazione	21
Attivazione per la relazione mente-corpo	21
Ricerca del centro di attivazione	21



Lista delle parole positive	21
Trigger	22
Dopo la SFERA	23
Mental Training	24
Goal Setting	26
Mental Imagery	29
Pratica dell'immaginazione mentale	29
Esercizi di Mental Imagery	30
Self-Talk	32
Pratica del Self-Talk	32
Focus	34
Emotional Management	35
Tattiche per gestire l'ansia	35
Vincere, perdere	37
Altre emozioni	39
La stimolazione dei ricordi piacevoli	40
Mindset Planning	42
Preparazione del piano mentale	42
Bibliografia essenziale	44

Diventare *high performer*

La preparazione mentale “a qualcosa” - qualsiasi cosa richieda un certo impegno mentale per raggiungere un determinato obiettivo (che sia per una gara sportiva, il management di un’azienda o aderire al proprio percorso Fitness) - è, semplicemente, fondamentale. Essa permette di raggiungere gli obiettivi prefissati in maniera completa, senza procrastinare, distrarsi o mollare. Di diventare, cioè, degli *high performer*.

Un programma di preparazione mentale di questo tipo comprende lo sviluppo di nuove abilità e strategie mentali, da ripetersi nel tempo perché diventino parte delle proprie abitudini (azioni “automatiche” che permettono di tenere vive quelle abilità).

La mentalità

Cosa differenzia i cosiddetti “high performers” da tutti i “comuni mortali”? Uno Steve Jobs da un qualsiasi altro proprietario d’azienda? Un Kobe Bryant da qualsiasi altro giocatore di Basket?

La mentalità.

Le capacità tecniche, le conoscenze o il talento, raramente - da soli - permettono di ottenere una performance di successo. Anche i grandi, quelli che dimostrano di essere “nati con la camicia” per un certo ambito, hanno bisogno di essere forti prima di tutto mentalmente. Il loro segreto non è avere la capacità innata del talento o un grande bagaglio culturale e tecnico, ma essere consapevoli di poter sfruttare al meglio il loro potenziale.

Ecco perché non serve sviluppare sempre più abilità. Serve - una volta costruito un set di abilità base - avere la forza mentale di non discostarsi da esse e consolidarle con la ripetizione. Questo permette di avere sempre più destrezza per vivere appieno quel flusso emotivo che vi sarà capitato di sentire quando tutto “fila liscio”: vi sentite focalizzati e concentrati, in quanto quel set di abilità si è così impresso in voi che non dovete più attivamente pensarci.

Questo saper gestire la sfera razionale e la sfera emotiva rimanendo concentrati garantisce consapevolezza, la quale porta a ricercare miglioramento continuo (perché si è consapevoli dei propri punti di forza e di debolezza). Ed il miglioramento continuo è alla base della mentalità degli *high performers*.

Meccanismi mentali della prestazione

Comprendere il funzionamento dei meccanismi mentali che sono alla base dello sviluppo della massima prestazione è fondamentale. Ogni persona che voglia migliorarsi deve saperli utilizzare, o almeno essere in grado di sviluppare una strategia personale che gli consenta di raggiungere una prestazione di successo. Avere una strategia ottimizzata di molto il lavoro, permettendo di tenere sotto controllo l'andamento dei progressi, filtrando ciò che è utile e ciò che non lo è.

Spesso si incappa, infatti, nella "isteria" di voler provare nuove strategie, nuove diete, nuovi esercizi, nuovi programmi, pensando che così facendo si accelereranno i tempi. La realtà è che bisognerebbe seguire il proprio personale percorso ed aderirvi il più possibile, anche se non è perfetto. Almeno, se si dovesse fallire, si saprebbe esattamente cosa non fare per raggiungere un determinato risultato in futuro. Cambiare continuamente, invece, non permette di sapere con precisione cosa funziona e cosa no per il proprio personale percorso.

Tre sono i meccanismi che vengono riconosciuti come principali nella creazione di una mentalità consona al raggiungimento (e mantenimento) di un determinato obiettivo, e richiamano la filosofia orientale.

Kaizen

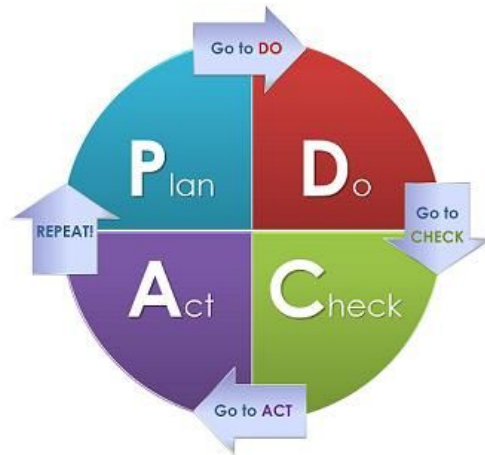
Il termine fa riferimento alla filosofia del miglioramento continuo (dal giapponese kai: strada, e zen: saggezza). In essa è fondamentale l'esperienza passata nella costruzione di quella futura. Il fallimento è positivo: serve per capire l'andamento della propria strategia così da riadattarla a nuovi obiettivi. Il processo alla base di questa filosofia prevede un miglioramento lento ma continuo, a piccoli passi. Ogni step prevede il raggiungimento di un traguardo anche minimo, ma fondamentale per lo scopo finale.

La mentalità di base che si sviluppa, secondo il Kaizen, è la consapevolezza che la perfezione non esiste: se si avesse già tutto non si avrebbe la possibilità di migliorarsi in nessun modo. Al contrario è necessaria la presenza di ostacoli da affrontare per migliorarsi.

Kairyō

Rispetto al Kaizen, nel Kairyō il miglioramento è più rapido e si ottiene con l'innovazione. La mentalità tipica degli *high performer* che utilizzano questa filosofia è la creatività, l'improvvisazione, la consapevolezza istantanea (o *insight*).

Promotore del kairyō è Edward Deming, inventore del modello definito Struttura Globale dell'Atleta (modello AGS) - ideato in particolare per le performance sportive, ma utilizzabile ovunque. Il processo alla base di questo modello è composto dal ciclo PDCA, acronimo che sta per: Plan, Do, Check, Act.



Il miglioramento, secondo la Ruota di Deming, si compone di queste quattro fasi:

- **Plan.** In questa prima fase si pianifica la strategia di azione analizzando l'ambiente circostante.
- **Do.** Nella seconda fase si passa, in base a quanto rilevato nella prima fase, si mette in atto quanto deciso precedentemente.
- **Check.** Nella terza fase procede con la verifica dei dati attuali rispetto a quelli pianificati in principio.
- **Act.** Nella quarta e ultima fase è possibile modificare la strategia di azione se la verifica precedente ha fornito risultati non coerenti con quelli iniziali.

Warusa-kagen

Questo meccanismo mentale fa riferimento all'assenza effettiva di un problema, ma pone in essere la probabilità che esso possa esistere in fase embrionale. Sono presenti dei segnali, delle piccole manifestazioni apparentemente innocue, ma che se trascurate possono trasformarsi in problemi.

È quindi importante prestare molta attenzione a qualsiasi feedback si riceva, esternamente ed internamente. Occorre essere consapevoli di qualsiasi sensazione percepita per comprenderne l'origine e, grazie a ciò, migliorare l'andamento dei progressi.

SFERA e AGS

Avere un metodo è sinonimo di organizzazione delle azioni relative al corretto svolgimento di un'attività da parte di chi dovrà compierla. Il metodo qui presentato nasce in ambito sportivo/atletico ma è declinabile per chiunque voglia accrescere la sua performance qualsiasi sia l'obiettivo. Questo può essere, ad esempio: restare più concentrati su un progetto e portarlo a termine, non deviare dalla direzione giusta per perdere peso o migliorare il benessere, oppure ottimizzare le performance vere e proprie, fisiche o mentali. Il metodo si fonda sulla Ruota di Deming e favorisce lo sviluppo delle capacità mentali necessarie alla migliore prestazione.

Il metodo comprende il processo nominato SFERA, acronimo che sta per: Sincronia, Forza, Energia, Ritmo e Attivazione. Esso comporta un processo di tipo sequenziale basato su meccanismi relazionali, e ha come obiettivo la facilitazione della prestazione tramite tutto ciò che l'ambito psicologico riesce a fornirci. La parola SFERA, anche se un acronimo, viene utilizzata per la definizione "sfera di eccellenza". Per trovarsi nella SFERA (la identificheremo qui sempre in maiuscolo) si devono rispettare alcune leggi relative alla massima performance.

Prima legge: fase di analisi

La prima legge indica che ci può essere, a volte, uno squilibrio tra la prestazione potenziale e la prestazione reale. Grazie alla SFERA è possibile comprenderne la causa, che può trovarsi nelle skill di tipo "hard" (parte tecnica) o "soft" (parte non tecnica). Facciamo un esempio molto vicino a tutti: dimagrire ed arrivare ad uno stallo. Quando si arriva ad uno stallo la maggior parte inizia a chiedersi come poter modificare il suo percorso Fitness in senso tecnico (cioè calibrare i nutrienti od ottimizzare gli allenamenti e via dicendo), quando magari sarebbe utile modificare quel percorso non nella sua parte tecnica.

Questo potrebbe significare pensare a nuove soluzioni, che possono essere del tutto differenti e trasversali rispetto alle prime che vengono in mente abitualmente, dal semplice modo o umore in cui si "vive" quel percorso, ad aspetti più complessi e profondi quali la comprensione dei motivi per cui si sta seguendo quel percorso e dove realmente si vuole arrivare.

Seconda legge: fase di ottimizzazione

Qualsiasi attività facciamo, formiamo una rappresentazione mentale della performance, che dipende esclusivamente dal nostro vissuto in quel momento. L'ottimizzazione della prestazione è possibile principalmente in due modi:

1. la modifica di una rappresentazione mentale non idonea, sostituendola con un'immagine che sia più funzionale rispetto all'obiettivo richiesto.
2. il potenziamento di uno degli aspetti della SFERA, che di conseguenza crea un miglioramento con effetto domino su tutti gli altri aspetti del concetto.

Un esempio in ambito di allenamento e motivazione a fare esercizio è comunissimo a tutti: pensare "Oggi vado a fare allenamento" in un momento in cui, magari, si è molto stanchi. Molte persone programmano di fare il loro workout al mattino appena svegli, in un momento in cui il corpo è intorpidito: questo intorpidimento influenza l'immagine che si avrà di quell'allenamento e può ridurre la motivazione a farlo.

Molto utile - continuando con l'esempio - potrebbe essere, oltre a cambiare quella visione (basandosi su un'altra visione costruita in precedenza o su un ricordo reale di quanto vigorosi ci si è sentiti all'ultimo workout, ad esempio), cambiare il vissuto del momento: fare dello stretching leggero o una passeggiata o degli esercizi che elevino anche moderatamente la frequenza cardiaca e attivino, facendo uscire da quell'intorpidimento. Questo fa sì che nel momento in cui si penserà a "Nel pomeriggio avrò l'allenamento", la visione sarà ben diversa dalla precedente.


Terza legge: fase di verifica

Il miglioramento del senso di auto-efficacia è un ottimo feedback dell'utilità dei meccanismi mentali che si stanno utilizzando. Una persona si sente positiva e l'immaginazione mentale può essere definita efficace o meno a seconda dei risultati ottenuti nella situazione in cui si deve esprimere la prestazione. È fondamentale notare che semplicemente immaginare di eccellere non farà migliorare i risultati. Sarebbe più opportuno, come già ed in seguito trattato, visualizzare sia un'immagine positiva che gli ostacoli che possono presentarsi sul cammino.

Volete dimagrire? Migliorare la gestione del vostro tempo nella giornata? Andare a letto presto? Pensare solo a come sarà bello indossare quei jeans o vestiti che ora stringono un po', soddisfacente finire tutti i task prefissati nella giornata, o benefico svegliarsi riposati, non basta. Pensate anche all'impegno (quindi ostacolo) che occorrerà: dovrete ritagliare del tempo per l'esercizio fisico e cambiare le abitudini alimentari, imparare a seguire una scaletta nella giornata, rinunciare alla maratona di serie tivù o social network di sera.

Quarta legge: fase di mantenimento

Un aspetto da non sottovalutare è quello relativo all'abitudine delle azioni. Non c'è miglioramento senza esercizio, non c'è mantenimento senza un continuo



miglioramento. Ogni raggiungimento di risultato non è altro che un successivo punto di inizio per pianificare nuovi obiettivi. Qualsiasi sia l'obiettivo, questo significa, da un lato, che non potete programmare un piano a lungo termine pensando che, avendolo, lo seguirete: dovete iniziare dalla prima azione fattibile attualmente e che vi darà benefici presto. Dall'altro lato, se siete già "a regime", questo non vi garantirà di mantenere i risultati raggiunti se non aggiornerete le vostre azioni, con qualcosa di lievemente differente o un po' più impegnativo.

Potete fare così: per iniziare, pensate alla prima azione che riuscite a fare e che, una volta fatta, vi farà vedere un certo risultato (anche molto piccolo, ma in linea con quanto volete raggiungere a lungo termine). Non abbiate paura di partire da azioni al limite del banale. Ad esempio, piuttosto che queste:

- "La sera farò un programma di meditazione per dormire meglio"
- "Seguirò la dieta programmata dal nutrizionista o quella chetogenica"
- "Inizierò la programmazione di allenamento in palestra"

molto meglio queste:

- "Andare a dormire entro le 23"
- "Fare almeno un pasto cucinato con cura nella settimana"
- "Dedicare 10 minuti ad esercizi a corpo libero il Mercoledì"


Per continuare, invece, ogni volta che scoprite che state facendo qualcosa perché è diventata abitudine, cambiatela, rendendola più complessa o semplicemente diversa.

- "Andare a dormire entro le 23 e svegliarsi entro le 7."
- "Fare almeno due pasti cucinati con cura nella settimana"
- "Dedicare 10 minuti ad esercizi a corpo libero il Mercoledì e il Venerdì"

Quinta legge. Probabilità di successo

Questa legge mette in relazione la probabilità di successo con l'intensità con cui si desidera ottenere un certo risultato. In sostanza: mai dimenticarsi della propria missione. Se ci si ritrova sempre "punto e a capo" relativamente ad un dato obiettivo, forse il problema non è nella capacità di seguire un piano o trovare la motivazione per iniziare, ma nel fatto che l'obiettivo non sia in linea con la propria missione.

Ecco un esempio su un caso reale (è uno ma riflette quel che succede ed è successo migliaia di volte): una ragazza tentava continuamente di dimagrire, sempre con tutte le buone intenzioni, sempre facendo tutto al meglio, ma senza fossilizzazioni né ossessioni su dettagli inutili. Nonostante questo, il suo obiettivo



di dimagrire si era così sviluppato in lei, che si era dimenticata la sua reale “missione”.

Un giorno smise di imporsi qualsiasi piano legato al miglioramento del benessere (dieta, esercizio, etc.) e capì che ciò che voleva non era dimagrire, ma sentire che si stesse prendendo cura di se stessa, con la missione profonda di saper gestire l'equilibrio tra cura di sé ed aiuto che poteva fornire agli altri. Spostare la sua visione dal raggiungimento di un obiettivo non in linea con la sua missione - quella di poter essere d'aiuto per gli altri prima di tutto non trascurando se stessa - la fece come d'incanto migliorare anche negli aspetti che aveva messo in standby.

Entrare in questa SFERA equivale a creare l'immagine mentale quanto più vicina possibile alla rappresentazione reale della performance che si vuole ottenere. Avvalendosi dell'analisi della relazione che esiste tra i diversi concetti che formano l'acronimo SFERA è possibile autoregolarsi dal punto di vista psicofisico.

Le qualità presenti nella SFERA sono tutte entità positive e condivise, che permettono di avvicinarsi il più possibile agli altri (facilitando la relazione), all'ambiente, al valore dell'obiettivo da raggiungere e alla prospettiva di successi e fallimenti. Lo stato iniziale della SFERA, la Sincronia, corrisponde ad un connubio di due aspetti:

1. sincronia, con se stessi, gli altri ed il mondo esterno a tutto tondo;
2. risonanza, cioè l'amplificazione verso l'esterno delle risorse possedute.

Lo psicologo Abraham Maslow già negli anni Sessanta dimostrò che un individuo vive, nell'espressione della sua massima eccellenza prestazionale, una sensazione di fiducia e consapevolezza delle sue abilità (una sorta di *stato di flow*). Questo equilibrio psicofisico contribuisce all'aumento dello stato di soddisfazione personale che va ben oltre le aspettative. Chi vive questo stato di elevazione massima della propria performance si rende conto che mente e corpo lavorano insieme, ma senza che l'aspetto della razionalità prenda il sopravvento in maniera importante (ecco perché *flow*: tutto riesce per il meglio senza uno sforzo cognitivo consapevole).

La differenza tra una prestazione eccellente e un buon risultato è definita nei termini dell'attribuzione di responsabilità del risultato. Si può ottenere una performance eccellente prendendosi la responsabilità sia del successo, che del fallimento. Ed è ciò che differenzia una mentalità vincente da una mentalità che si accontenta di un risultato, per quanto buono, sempre al di sotto delle reali potenzialità.

Fateci caso: ci sono persone che - è vero - raggiungono ottimi risultati ma restano chiaramente limitati dal raggiungimento di quel risultato, come se andare oltre e fallire determinasse la perdita anche del risultato già raggiunto. D'altro canto, questo non deve trasformarsi in *overconfidence*: cioè pensare che, siccome ci si è abituati a tutto quanto è servito per raggiungere quel risultato, allora non si debba più mettere impegno per mantenerlo. Nelle guida metteremo insieme tutti i pezzi.

Il tuo estratto si ferma qui, e tu?

Quella che hai appena letto è una parte che, partendo dalla teoria, ti fa porre le basi per il tuo piano di allenamento mentale completo, per rimanere focalizzato e non perdere la rotta.

L'Ebook Mental K Training ti fornisce in maniera pratica e concreta tutto ciò di cui hai bisogno per capire come sfruttare la tua forza mentale per tenerti ancorato al tuo percorso e renderlo nel tempo un'abitudine da mettere in atto piacevolmente e senza stress.

RICHIEDI LA TUA COPIA, A SOLI € 9.⁹⁹ >
Upgrade e download illimitati per 1 anno.