



*“Sotto l’aspetto della tecnica,
i migliori atleti del mondo
sono quasi tutti allo stesso livello*

*La vittoria o la sconfitta
si decide nella testa”*

Boris Becker



Ecocentro

informazioni>>> info@naturopatia.org

Scuola di naturopatia

commerciale>>> pubblicita@naturopatia.org

Centro benessere

website>>> www.naturopatia.org

s a l u t e n a t u r a l e e c r e s c i t a i n t e r i o r e





Ecocentro

Scuola di naturopatia

Centro benessere

informazioni>>> info@naturopatia.org

commerciale>>> pubblicita@naturopatia.org

website>>> www.naturopatia.org

salute naturale e crescita interiore

SPERIMENTAZIONI DI TRAINING MENTALE

Nel 1943 Vandell, Davis & Clugston eseguirono una serie di esperimenti per rilevare gli effetti del training mentale.

Tre esperimenti con il lancio delle freccette ed il tiro libero del basket	
I° gruppo	Non faceva nulla
II° gruppo	Si allenava solo fisicamente
III° gruppo	Si allenava solo mentalmente

Il primo giorno ogni gruppo fece un test iniziale di 35 lanci e allo scadere del ventesimo giorno furono sottoposti ad un test finale.

Durante i venti giorni dell'esperimento:

Il gruppo 1 non faceva nulla; non aveva nemmeno contatti con il direttore del test.

Il gruppo 2 si esercitava ogni giorno con 35 lanci.

Il gruppo 3 si allenava solo mentalmente ogni giorno con sedute di 15-30 minuti. Il gruppo 3, fu istruito ad immaginare mentalmente come eseguire i lanci.





Ecocentro

Scuola di naturopatia

Centro benessere

informazioni>>> info@naturopatia.org

commerciale>>> pubblicita@naturopatia.org

website>>> www.naturopatia.org

s a l u t e n a t u r a l e e c r e s c i t a i n t e r i o r e



Ecocentro

Scuola di naturopatia

Centro benessere

informazioni>>> info@naturopatia.org

commerciale>>> pubblicita@naturopatia.org

website>>> www.naturopatia.org

s a l u t e n a t u r a l e e c r e s c i t a i n t e r i o r e

RISULTATI SORPRENDENTI

	I° gruppo Nessun allenamento	II° gruppo Allenamento fisico	III° gruppo Training mentale
Esperimento 1: Lancio freccette	-2%	+7%	+18%
Esperimento 2: Pallacanestro	+2%	+41%	+43%
Esperimento 3: Lancio freccette	0%	+23%	+22%

L'esercizio mentale risultò efficace quasi quanto l'allenamento fisico

**La combinazione training fisico e training mentale
conduce a enormi possibilità di successo**



Chi non conosce la differenza tra le potenziali capacità di un PC moderno, l'estensione del suo software ed il suo effettivo utilizzo?

Le statistiche dimostrano che addirittura l'80 - 90% di questo potenziale rimane del tutto inutilizzato e... ironia della sorte, lo stesso tipo di rapporto intercorre anche con il nostro cervello.

Esiste dunque una relazione tra questi due fattori? Esistono soluzioni che consentano il risveglio nell'uomo di questo incredibile potenziale?

**MIGLIORARE LA PROPRIA PERFORMANCE,
UTILIZZANDO RISORSE,
SOLITAMENTE INACCESSIBILI
È OGGIGIORNO MOTIVO DI GRANDE INTERESSE**

In ambito sportivo, le tecniche di sviluppo e accrescimento del potenziale dell'atleta, in allenamento e durante la gara, sembrano essere già definite, il lavoro sul piano fisico pare abbia ancora ben poco da svelarci.

In futuro la differenza sarà data dal lavoro sul piano mentale ed emotivo dell'atleta, un lavoro di collaborazione con le sue parti inconse, per accedere al potenziale celato, e in questo modo produrre la miglior prestazione indipendentemente dai contesti.

Tenendo presente che lo stato d'animo si produce inconsciamente, diviene evidente, come una tecnica, per accedere all'inconscio dell'atleta e collaborare con lo stesso, per produrre lo stato d'animo utile all'evento che si sta affrontando sia indispensabile.



Ecocentro

informazioni>>> info@naturopatia.org

Scuola di naturopatia

commerciale>>> pubblicita@naturopatia.org

Centro benessere

website>>> www.naturopatia.org

s a l u t e n a t u r a l e e c r e s c i t a i n t e r i o r e





Ecocentro

Scuola di naturopatia

Centro benessere

informazioni>>> info@naturopatia.org

commerciale>>> pubblicita@naturopatia.org

website>>> www.naturopatia.org

s a l u t e n a t u r a l e e c r e s c i t a i n t e r i o r e

“La mia mente è la più grande arma che ho a disposizione.

La psicologia del Golf è complicata ed è un insieme di forza d’animo, fiducia in se stessi, gestione delle emozioni, capacità di richiamare immediatamente i successi passati ed essere in grado di superare i momenti difficili.

È un altro gioco all’interno del gioco stesso. Io ho sviluppato la forza della mia mente molto presto. Non troverò mai abbastanza parole per spiegare l’importanza che potrebbe avere per te fare altrettanto.”

Tiger Woods



Ecocentro

informazioni>>> info@naturopatia.org

Scuola di naturopatia

commerciale>>> pubblicita@naturopatia.org

Centro benessere

website>>> www.naturopatia.org

s a l u t e n a t u r a l e e c r e s c i t a i n t e r i o r e



Motivazione e concentrazione sono parole magiche e l'atleta con un adeguato training mentale apprenderà a svilupparle e padroneggiarle e ad accedere in modo naturale e rilassato alla propria performance ottimale, acquisirà capacità di autoregolazione e di forte motivazione interiore.

Va ricordato che la motivazione è una forza motrice interiore che organizza il comportamento verso determinati obiettivi.

Analogamente, essere concentrati, nello Sport, significa essere assorbiti dallo stimolo adeguato (obiettivo) e non essere distratti da stimoli irrilevanti.

La scienza ha dimostrato che, in qualsiasi sport, un **corretto allenamento mentale** è in grado di incrementare notevolmente le prestazioni.

Proprio per questo negli Stati Uniti e in altri paesi le tecniche di Training Mentale sono parte naturale, ormai da anni, nella preparazione degli atleti di ogni livello.

Il training mentale può aiutare a superare molti problemi e raggiungere l'assoluto peak delle possibilità, quello stato mentale definito "**la zona**", dove si è in grado di produrre le migliori prestazioni, dove la gara è fluida e tutto riesce facile e apparentemente senza sforzo e l'atleta sente semplicemente che non può sbagliare nulla.

Essere nella "zona" vuol dire permettere al potente subconscio di gareggiare al posto dell'atleta.

Molti giocatori non hanno la minima idea di come entrare in questo stato mentale, che può essere un'arma segreta durante qualsiasi performance!

E, in realtà, saperlo fare può risultare di grandissima utilità non solo nello sport, ma in ogni aspetto della vita.



Ecocentro

informazioni>>> info@naturopatia.org

Scuola di naturopatia

commerciale>>> pubblicita@naturopatia.org

Centro benessere

website>>> www.naturopatia.org

s a l u t e n a t u r a l e e c r e s c i t a i n t e r i o r e





Ecocentro

Scuola di naturopatia

Centro benessere

informazioni>>> info@naturopatia.org

commerciale>>> pubblicita@naturopatia.org

website>>> www.naturopatia.org

s a l u t e n a t u r a l e e c r e s c i t a i n t e r i o r e

Obiettivo di LUMEN è diffondere la cultura della preparazione mentale, certa che le performance migliori siano frutto innanzitutto di un appropriato uso delle proprie risorse, fisiche, mentali ed emotive.



Ecocentro

informazioni>>> info@naturopatia.org

Scuola di naturopatia

commerciale>>> pubblicita@naturopatia.org

Centro benessere

website>>> www.naturopatia.org

s a l u t e n a t u r a l e e c r e s c i t a i n t e r i o r e





Ecocentro

Scuola di naturopatia

Centro benessere

informazioni>>> info@naturopatia.org

commerciale>>> pubblicita@naturopatia.org

website>>> www.naturopatia.org

s a l u t e n a t u r a l e e c r e s c i t a i n t e r i o r e

IL TRAINING MENTALE

In molti ambiti si tratta di questo argomento, ma pochi sanno cosa realmente sia e, soprattutto, sono rari i trainer che lo sanno applicare ed insegnare in modo corretto e approfondito.

Parecchi atleti di spicco e topmanager si affidano al training mentale per riscuotere successo e incrementare le prestazioni!

L'aggettivo "mentale" deriva dal latino "mens" e sottende l'interazione tra mente, psiche e corpo. Tramite un training mentale mirato, si possono allenare sequenze di movimento fisico dalle più semplici alle più complesse.

Originariamente il training mentale fu ideato per gli astronauti.

Essi vengono, **mentalmente**, calati in situazioni complesse per fissare e programmare nel loro cervello nuovi programmi: in situazioni rischiose, infatti, il cervello reagisce per automatismi.

In questo modo si possono programmare nuovi automatismi a cui risponde poi in ugual misura il corpo



Ecocentro

informazioni>>> info@naturopatia.org

Scuola di naturopatia

commerciale>>> pubblicita@naturopatia.org

Centro benessere

website>>> www.naturopatia.org

s a l u t e n a t u r a l e e c r e s c i t a i n t e r i o r e



QUATTRO TIPI DI TRAINING MENTALE

Il training subvocale:

L'individuo conduce una specie di conversazione tra sé e sé, in cui ripete continuamente frasi come: "Ce la faccio", "Posso farlo", oppure l'esatto repertorio negativo che funziona anch'esso: "Non ce la faccio" ecc. Prima o poi, queste autosuggestioni producono dei risultati poiché la forza immaginifica è potente e può produrre la realtà.

Questo tipo di training è giunto alla notorietà per merito del farmacista francese Emil Coué. Egli si rese conto che la formula: "Ogni giorno, sotto tutti i punti di vista, sto sempre meglio" costituiva una chiave per il benessere totale. Queste formule suggestionanti sono capaci di generare un effetto potente sulla salute. L'importante è persistere nel tempo in modo congruo.

Il medico tedesco dott. Hannes Lindemann, che nel 1956 attraversò l'Atlantico in 72 giorni, diede un esempio eloquente. Egli compì la traversata su un kayak pieghevole lungo 5.20 metri e largo 87 centimetri. Per un intero semestre si era intensamente preparato alla traversata con il training autogeno e durante quella fase continuava a ripetersi le frasi: "Ce la faccio" e "Direzione Ovest". Queste frasi si ancorarono profondamente al suo inconscio agendo anche durante il sonno.

Nel corso della traversata dovette lottare varie volte per la sua sopravvivenza, in presenza di onde che superavano anche gli 8 metri di altezza. Grazie alla sua ancora di sicurezza subvocale persistette e compì indenne la traversata.



Ecocentro

informazioni>>> info@naturopatia.org

Scuola di naturopatia

commerciale>>> pubblicita@naturopatia.org

Centro benessere

website>>> www.naturopatia.org

s a l u t e n a t u r a l e e c r e s c i t a i n t e r i o r e



Il training percettivo dissimulato:

Ci si osserva mentalmente intanto che si porta a compimento una prestazione. Nel frattempo si continua a prefigurarsi l'immagine obiettivo e le possibili modalità per realizzarla.

Per esempio: ci si vede come si arriva al traguardo o nell'atto di ricevere una medaglia d'oro sul podio. E' un po' come guardare un televisore assistendo al proprio successo.

Questo funziona anche per i colloqui con i clienti, per i discorsi in pubblico, per i lavori d'esame, ecc.

In tutto questo risulta determinante la forza immaginifica della mente.

Il training percettivo ideomotorio:

Questa è la forma più elevata di training mentale: qui, infatti, non ci si limita a guardare in veste di osservatore, ma si vive l'esperienza diretta in prima persona. All'interno di uno spazio cognitivo si vedono e si percepiscono le conseguenze dirette di ciò che sta accadendo: l'effetto pertanto è massimizzato. Possiamo immaginarci ad esempio all'interno di un'automobile da corsa mentre guidiamo mentalmente lungo un tragitto e nel farlo, possiamo sperimentare e percepire direttamente le varie situazioni.



Il training dell'inconscio tramite ipnosi e autoipnosi:

E' il metodo che integra tutte e tre le metodiche descritte e, soprattutto, le completa.

Esso diviene una guida personale, che conduce ognuno verso il proprio traguardo in modo rapido.

Il training continua durante la notte, nei sogni, mentre il corpo dorme, in assoluta comodità.

Questa metodologia è utile per portare al successo nello sport, e anche per raggiungere i propri obiettivi sia nella vita professionale che in quella privata.





Ecocentro

Scuola di naturopatia

Centro benessere

informazioni>>> info@naturopatia.org

commerciale>>> pubblicita@naturopatia.org

website>>> www.naturopatia.org

salute naturale e crescita interiore

LE QUALITÀ AGGIUNTE PER L'ATLETA TRAMITE IL TRAINING MENTALE

Miglioramento della relazione in termini di qualità con:	Compagni di squadra Tifosi	Allenatore Giornalisti	Arbitri Società	Relazioni interpersonali nel quotidiano
Miglioramento delle prestazioni in termini di:	Ampliamento delle caratteristiche di forza	Prolungamento nel tempo della prestazione	Prolungamento nel tempo della carriera	
Gestione degli infortuni:	Diminuzione generale della quantità di infortuni	Importante calo del tempo di convalescenza del singolo infortunio		
Gestione della motivazione:	La motivazione con gli avversari più forti sulla carta	La motivazione con le squadre più deboli sulla carta	La motivazione in situazioni difficili per motivi esterni alla squadra	La motivazione durante l'allenamento
Modellamento in 4 fasi	Scegliere modelli da cui estrarre caratteristiche di genialità	Apprendere le basi teoriche del modellamento	Praticare il modellamento	Portare nel proprio vissuto ciò che si è appreso



**Allenare l'allenatore ad una comunicazione efficace
Progetto specifico in favore della comunicazione tra coach e atleta**

COMUNICAZIONE CON L'ATLETA E LA SQUADRA

La comunicazione con il singolo atleta

Farsi comprendere dai tre diversi profili di atleta: i visivi, gli auditivi e i cenestesici
 Complimentare
 Rimproverare
 Motivare

Nozioni base per una comunicazione efficace

Le frasi che è meglio non utilizzare
 Le frasi che creano motivazione
 Come utilizzare la gestualità per aumentare il livello di comprensione
 Coinvolgere lo scontroso
 Gestione del leader positivo della squadra
 Trasformare il leader negativo in modello trainante
 Capire quando si è ascoltati ed accolti e quando no, come reagire e quali strumenti utilizzare
 La posizione e la gestione dello spazio
 Gestire le tensioni: rispondere in modo appropriato, motivare e convincere (*convincere = vincere-con = vincere insieme*)

Comunicare con la stampa

Sentirsi a proprio agio nelle situazioni con gli organi di stampa: la televisione, il giornalista
 Come evitare il conflitto
 L'arte di dribblare le domande trabocchetto

La comunicazione con il team:

Come comunicare quando c'è tensione: il giusto atteggiamento in vista dell'obiettivo prefissato
 Come comunicare dopo la vittoria per mantenere lo stato euforico senza eccessi
 Come comunicare dopo la sconfitta per riflettere sugli errori e rilanciarsi positivamente con fiducia
 Come comunicare prima delle partite difficili per infondere coraggio
 Come comunicare prima delle partite facili per mantenere alto il livello di concentrazione

Davide M. Pirovano

0523.838172 - 328.8976007 - dmp@preparatormentale.it



Ecocentro

informazioni>>> info@naturopatia.org

Scuola di naturopatia

commerciale>>> pubblicita@naturopatia.org

Centro benessere

website>>> www.naturopatia.org

s a l u t e n a t u r a l e e c r e s c i t a i n t e r i o r e

