

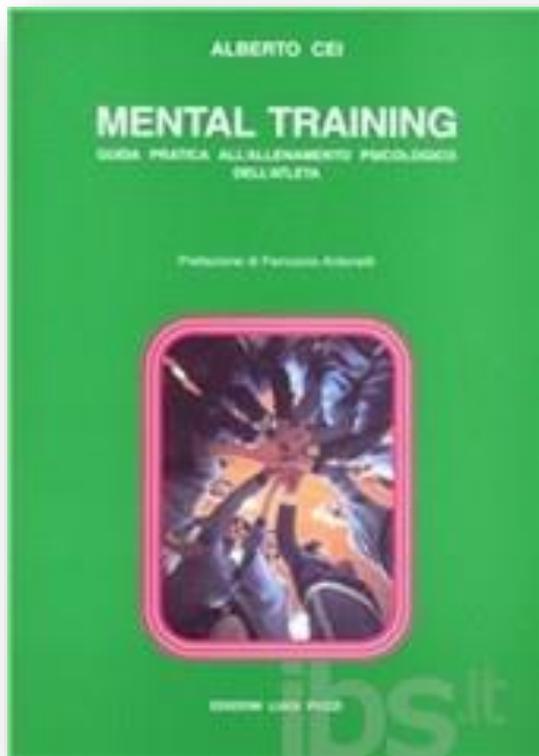
An aerial photograph of a large waterfall, likely the Victoria Falls, showing a wide expanse of water cascading over a rocky ledge. A vibrant rainbow is visible in the mist rising from the base of the falls. The surrounding landscape includes a road and some greenery in the lower right corner.

# Lo sviluppo della competenze psicologiche nei giovani atleti

**Alberto Cei**  
**Cei Consulting**

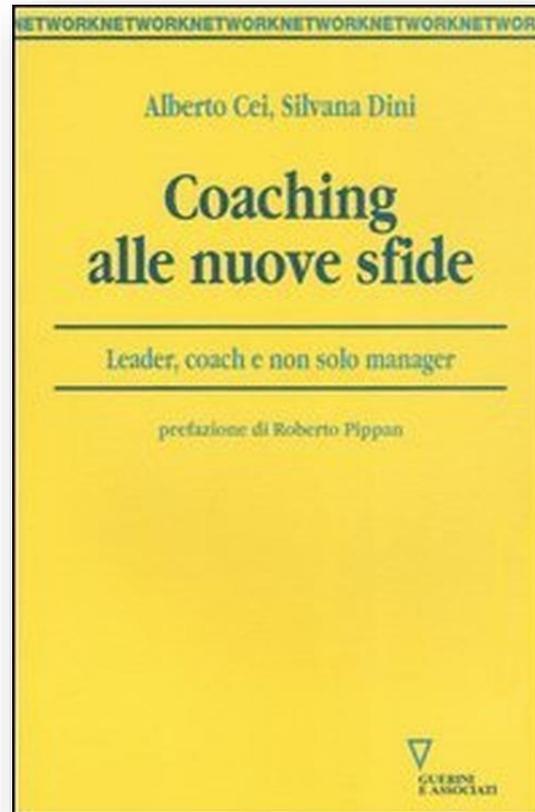
- **Insegno «Coaching» all'Università di Tor Vergata e «Psicologia dello Sport» e “Psicologia Applicata al Calcio” all'Università Telematica San Raffaele**
- **Alle Olimpiadi da Atlanta (1996) a Rio (2016)**
- **I miei atleti hanno vinto 12 medaglie olimpiche**
- **Progetto «Calcio Insieme» per bambini con disabilità intellettive con Fondazione Roma Cares e ASD Calcio Integrato**
- **Ho un blog di cultura della prestazione letto da 30.000 visitatori individuali/mese in tutto il mondo**
- **Ho scritto 14 libri**





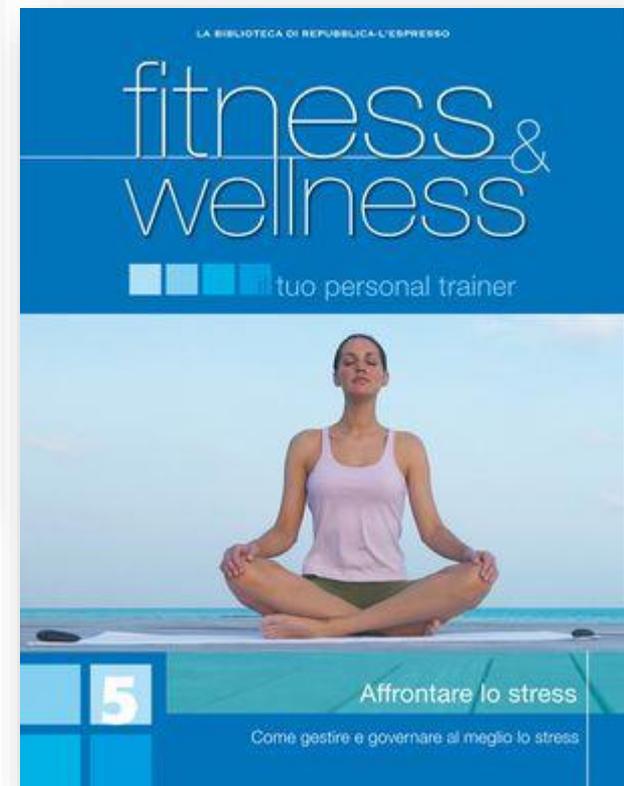
**Per atleti**

**Mental coaching**



**Per manager e leader**

**Per tutti**



**Non c'è niente di  
costante tranne il  
cambiamento**



## Le prime ricerche

**L'allenamento ideomotorio** (Puni, 1958 cit. in Frester, 1985).

**Il training autogeno** (Congresso mondiale "Therapy in psychosomatic medicine", 1977, 5 relazioni dall'Ungheria, Austria e Giappone).

**"Psicologia dell'allenamento"** libro di Coleman Griffith, 1926.

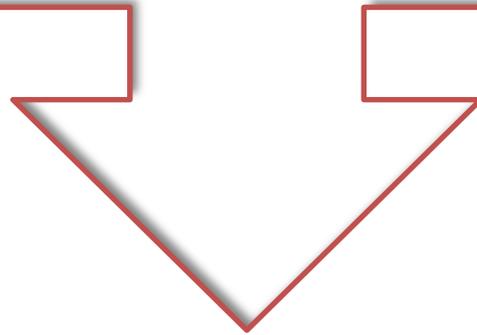
**Giappone** nel 1962 istituisce il "Psychological Training Committee" in preparazione di Tokyo 1964.

**Italia**, 1° Congresso mondiale di Psicologia dello sport, Roma, 1965 (93 comunicazioni di autori italiani).

# Trattamenti più usati dagli psicologi dello sport

<b>Trattamento</b>	<b>Effetto</b>
Rilassamento	Controllo somatico dell'ansia: spesso usato insieme alla visualizzazione
Visualizzazione	Aumento della fiducia, della motivazione e umore positivo
Ripetizione mentale del comportamento motorio	Combinazione di effetti derivati dall'associazione fra il rilassamento e la visualizzazione
Pensiero positivo	Stop ai pensieri negativi e inizio di un dialogo positivo con se stesso
Attivazione individuale ottimale	Modello basato sull'identificazione della condizione psicofisica ottimale pre-gara
Ottimismo	Sistema di spiegazione dei risultati delle proprie prestazioni che favorisce l'approccio a quelle seguenti
Biofeedback	Attraverso il monitoraggio e la modificazione di alcune variabili psicofisiologiche permette di gestire lo stress agonistico e la fatica
Goal setting	Sistema per la definizione degli obiettivi (a breve e a lungo termine) degli atleti

**Come possiamo utilizzare le tecniche psicologiche per aiutare gli atleti a fornire prestazioni efficaci?**



**Programma di sviluppo a lungo termine dell'atleta**

A photograph of a rocket launch. The rocket is ascending vertically, leaving a massive, bright white and yellow plume of fire and smoke that fills the lower two-thirds of the frame. The sky above is a clear, deep blue. The rocket itself is a slender, white structure with a pointed nose. The overall scene is dynamic and powerful, symbolizing achievement and progress.

**Quanti anni servono  
per diventare  
esperti?**

**10 anni**

## Cosa Vuole Dire?

7/10 anni equivalgono a 10.000 ore di allenamento.

Significano circa 4 ore di allenamento ogni giorno per 10 anni.

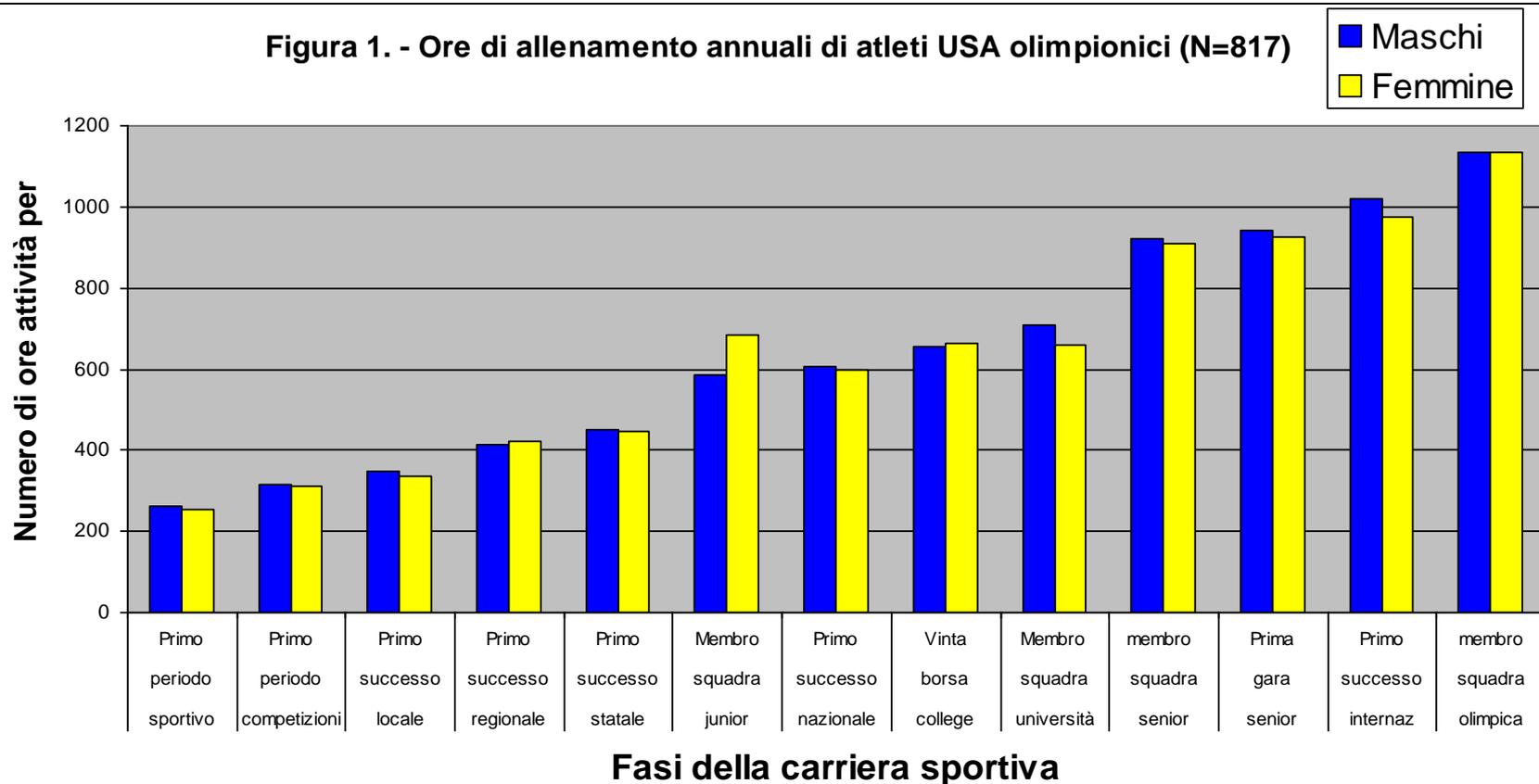
Significa che lo sviluppo è un processo a lungo-termine.

Questo impegno a lungo termine deve essere compreso anche dal mondo degli adulti.

Richiede all'atleta la capacità di imparare a gestire la propria vita sportiva e privata in modo efficace.

# Ore allenamento per livello di sviluppo atleta

Figura 1. - Ore di allenamento annuali di atleti USA olimpionici (N=817)



## Lo sviluppo dell'atleta olimpionico

Impegno e dedizione (58.1%) – Riconoscono l'influenza positiva delle loro capacità, della persistenza e dell'impegno per diventare ciò che sono.

Famiglia e amici (52%) – L'influenza della famiglia e degli amici è importante: Il supporto è economico, emotivo, e fornisce senso di stabilità.

Allenatori eccellenti (49%) - I tecnici sono percepiti come essenziali nel loro sviluppo. Forniscono expertise, incoraggiamento e sono motivanti.

Amore per lo sport (27.1%) – Ritengono che l'amore e la passione per lo sport abbiano influenzato la loro carriera. Motivano a continuare ad allenarsi anche in condizioni non ottimali.

Programmi di allenamento eccellenti e facilitazioni (22.3%) – E' necessario avere l'opportunità di accedere a buoni programmi in società sportive.

# Long Term Athlete Development



**6**  
Retirement/  
Retainment

**5**  
Training  
to Win

**4**  
Training  
to Compete

**3**  
Training  
to Train

**2**  
Learning  
to Train

**1**  
FUNdamental

## Building Pathways in English Sport



# Dai playground al podio

www.LTAD.ca Long-Term Athlete Development

## Active Start

Males and Females 0-6

Focus on movement skills development as a FUN part of daily life



## FUNDamentals

Males 6-9 Females 5-9

Learn all FUNDamental movement skills and build overall motor skills

Play many sports

Focus on the ABCs of Athlete: ability, balance, coordination, and speed



## Learning to Train

Males 9-12 Females 8-11

Learn overall sport skills

Acquire sport skills that will be the cornerstone of athletic development

Play a variety of sports focusing on developing skills in 3



## Training to Train

Age 12 (girls) until discontinue Males 13-16 Females 11-15

Build an endurance base, develop speed and strength towards the end of the stage and further develop and consolidate sport specific skills

Select two favourite sports based on proficiency



## Training to Compete

Age varies depending on sport Males 16-22 (M) Females 15-21 (F)

Optimize fitness preparation and sport, individual, and position specific skills and learn to compete internationally



## Training to Win

Ages are sport specific based on national and international competitive level Males 19 (M) Females 18 (F)

Peak Performance



## Active for Life

Enter at any age

A successful transition from an athlete's competitive career to lifelong physical activity and participation in sport



www.LTAD.ca



## Playground to Podium

Planning for the sporting excellence and well-being of Canadians.

Sports can be classified as either early or late specialization. Early specialization sports include artistic and acrobatic sports such as gymnastics, diving, and figure skating. This outline is for late specialization sports.



Comment by Gregor and Heidi Thompson

"As a developing athlete, my reaction encouragement or structured highly social program that had no training goals except to learn skills, and enjoy to take on new challenges. We understood that we were involved with our training sessions for each athlete, a major priority, however, some early to get going in our high level training and competition environment and the athlete will not be able to sustain it."

Alexandra Karamova, Olympic medalist World Champion



"I have gone through all the same stages of development as Canada's other elite athletes. From starting sport as a teenager through to becoming an elite athlete, the same stages of development as Canada's other elite athletes."



"I have always had the ability to perform at the peak level, always supported by strong mental preparation skills. When I came to competitive training, through regular training and competition, the competitive environment through the year, the competitive environment through the year, the preparation and mental preparation and that will allow me to be able to perform at the highest level of performance."



"I have always had the ability to perform at the peak level, always supported by strong mental preparation skills. When I came to competitive training, through regular training and competition, the competitive environment through the year, the competitive environment through the year, the preparation and mental preparation and that will allow me to be able to perform at the highest level of performance."



"I have always had the ability to perform at the peak level, always supported by strong mental preparation skills. When I came to competitive training, through regular training and competition, the competitive environment through the year, the competitive environment through the year, the preparation and mental preparation and that will allow me to be able to perform at the highest level of performance."

"I have always had the ability to perform at the peak level, always supported by strong mental preparation skills. When I came to competitive training, through regular training and competition, the competitive environment through the year, the competitive environment through the year, the preparation and mental preparation and that will allow me to be able to perform at the highest level of performance."

Elaine Hughes, Olympic medalist, Olympic Champion

Learning to Train

## Long-Term Athlete Development



Canadian Sport for Life



www.LTAD.ca



# Lo sviluppo dell'atleta: un progetto a lungo termine (Istvan Balyi, 1990, 2001)

Divertirsi muovendosi – 6-10 anni

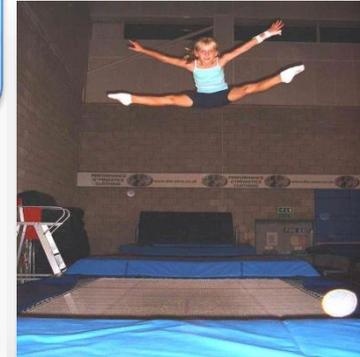
Imparare ad allenarsi – 11-14 anni

**Attività agonistica:**

Imparare a competere – 15-18 anni

Imparare a vincere – oltre 19 anni

**Attività ricreativa:  
Sportivi per tutta la vita**



# **Cos'è la Preparazione Psicologica?**

- **Sistema di allenamento**
- **che permette lo sviluppo e la ottimizzazione delle competenze psicologiche**
- **di un individuo o di un gruppo**
- **allo scopo di fornire prestazioni specifiche e efficaci**



# Long-Term Athlete Development Framework for Canoe/Kayak

		Active Start	FUNDamentals & Foundations	Training to Train	Learning to Compete	Training to Compete	Training to Win	Active for Life
AGE	FEMALES	0 - 6	6 to 11	11 to 15	13 to 15±	15 to 23±	23±	anytime
	MALES		6 to 12	12 to 16	14 to 17±	17 to 23±		
PHASES		Fundamental Movement Skills	Fundamental Sport Skills; Canoe/Kayak Skills	Physiological Development	Continued Physiological Development; Competitive Development	Competitive Development	Performance	Health
Skill Development			basic paddling skills; balance & boat control	intermediate paddling skills	gross motor refinement; advanced paddling skills; technique under race conditions	technical refinement; refinement of decision making skills;	technical maintenance; refinement of raceplans; performance management	goal specific
TRAINING FOCUS		FUN/ Play Skill development		General Endurance	Sport Specific Endurance; Strength; Speed		Improve & Maintain Strength, Speed, Endurance + Ancillary Capacities	Fitness, Fun, Well Being
CRITICAL WINDOWS OF TRAINABILITY			Speed 1 Suppleness Basic Skills	Speed 2 Aerobic Capacity				
				Strength Females 13 - 17 Males 14 - 19				
VOLUME OF TRAINING			3-5 sessions/week; progressing to 4-6 sessions/week	in-season: 4-8 sessions/week off-season: 4-6 sessions/week	in-season: 8-12 sessions off-season: 6-9 sessions	9-12 sessions/week year round	individualized	goal specific
Mental Preparation			build desire to stay involved; build self confidence	develop focus; effective goal setting; breathing & relaxation skills; athlete/coach communication & feedback	focusing & re-focusing; effective goal setting; assessing training & competition; visualization; relaxing vs. energizing	continually refining mental skills; developing 'correct level of intensity'	attention to detail; managing distractions	
Monitoring			aerobic capacity; agility; flexibility; height	aerobic capacity; flexibility; height	aerobic capacity; height; general strength	aerobic power & capacity; anaerobic power & capacity; sport specific strength	aerobic power & capacity; anaerobic power & capacity; sport specific strength	general well-being
REGATTAS			Club	Divisional	Interdivisional/Provincial	National		

Training to Train	Learning to Compete	Training to Compete
11 to 15	13 to 15±	15 to 23±
12 to 16	14 to 17±	17 to 23±
Physiological Development	Continued Physiological Development; Competitive Development	Competitive Development
intermediate paddling skills	gross motor refinement; advanced paddling skills; technique under race conditions	technical refinement; refinement of decision making skills;
General Endurance	Sport Specific Endurance; Strength; Speed	
Speed 2 Aerobic Capacity		
Strength Females 13 - 17 Males 14 - 19		
in-season: 4-8 sessions/week off-season: 4-6 sessions/ week	in-season: 8-12 sessions off-season: 6-9 sessions	9-12 sessions/week year round
develop focus; effective goal setting; breathing & relaxation skills; athlete/coach communication & feedback	focusing & re-focusing; effective goal setting; assessing training & competition; visualization; relaxing vs. energizing	continually refining mental skills; developing 'correct level of intensity'

## Competenze psicologiche

### 11-15 anni

- Goal setting
- Respirazione e rilassamento
- Atleta/coach relazione e feedback
- Gestione fatica

### 13-16 anni

- Focus and refocus
- Goal setting
- Visualizzazione
- Valutazione allenamento e prestazione
- Rilassamento e attivazione

### 16-23 anni

- Gestione stress agonistico
- Concentrazione e recupero focus
- Gestione aspettative

# **Allenamento = sviluppo consapevolezza situazionale e processi decisionali**



**Dopo anni di amicizia con Lucy, Charlie Brown non aveva ancora imparato a prevedere che l'avrebbe fatto cadere.**

# Ogni sport è un gioco duro dal punto di vista mentale

- Più gare perse che vinte
- Fallimento + frustrazione sono una condizione fisiologica dello sport
- Molto tempo per pensare
- 3 o 4 momenti diventano critici in gare tirate
- Controllare il processo non i risultati
- Gli atleti devono essere mentalmente presenti per vincere / performare al meglio / imparare dalle gare
- C'è molta differenza tra essere competenti e sapere gareggiare

# Fasi allenamento mentale

- **Conoscenze generali dello sport competitivo**
- **Conoscenze sport – specifiche e abilità mentali da sviluppare e ottimizzare**
- **Anticipazione: *il prima determina il dopo***
- **Fiducia personale sotto pressione competitiva**
- **Acquisizione abilità: di base – specifiche – individualizzate**
- **Valutazione singole prestazioni sportive**

## ***Il prima determina il dopo***

- **Come ti alleni *determina* come gareggi**
- **Come esegui il warm-up *determina* come inizi la gara**
- **Come ti prepari tra una prova e l'altra *determina* come gareggerai in quella successiva**
- **Quanto sei pronto ad affrontare le difficoltà (avere un piano) *determina* come le affronterai in gara**
- **Come reagisci all'errore *determina* quanto sei pronto a una reazione efficace immediata**

# La fiducia

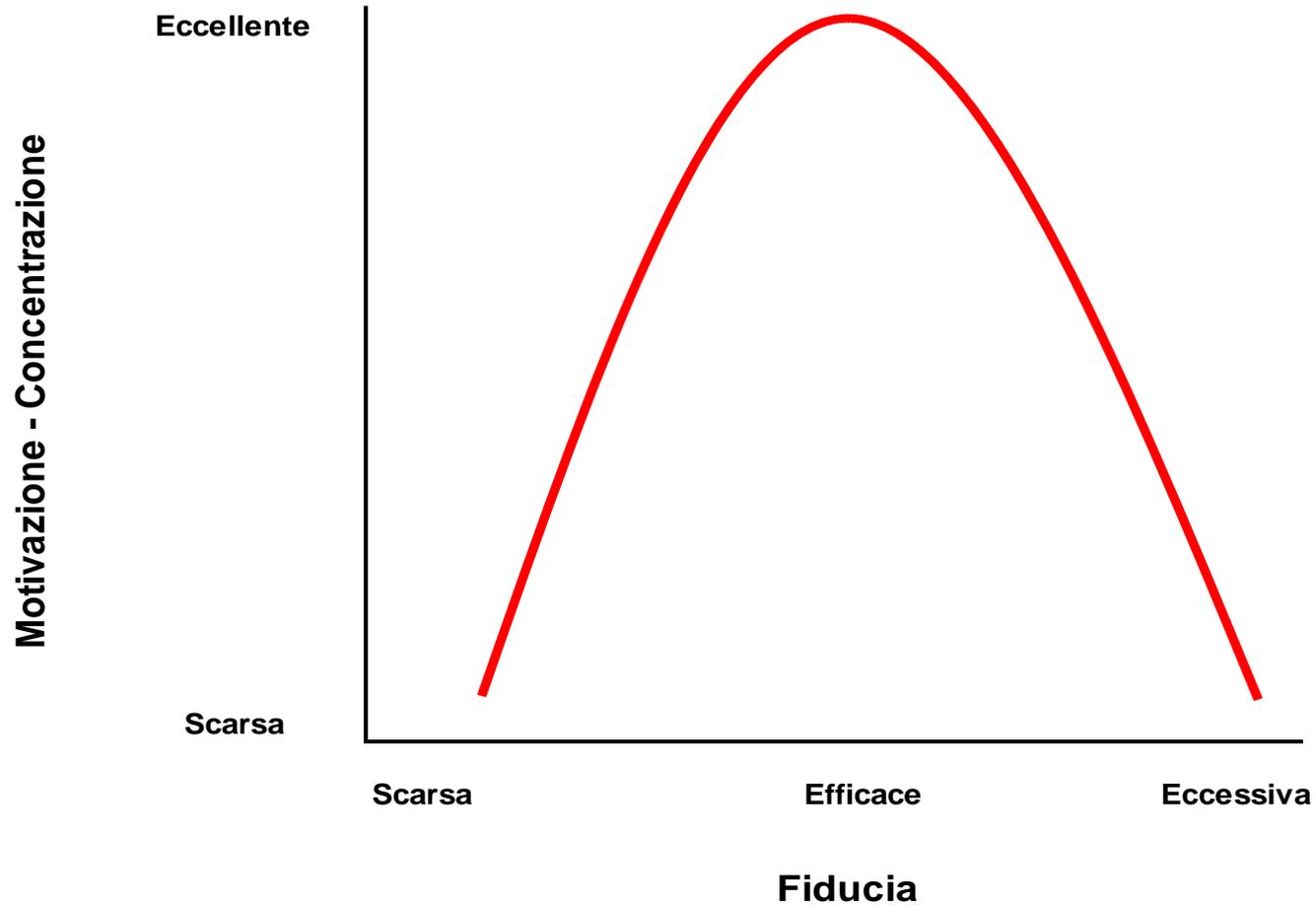
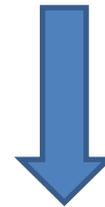
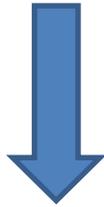


Figura 3 - Relazione U-invertita fra fiducia e motivazione e concentrazione

# La fiducia

<b>Dimensioni psicologiche della fiducia dell'atleta</b>	<b>Come mi valuto in questo periodo</b>	<b>Come voglio essere</b>
<b>Padroneggiare l'azione tecnico-sportiva</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Dimostrare di saperlo fare in gara</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>Essere preparati fisicamente e mentalmente</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
<b>Percepirsi in forma</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Essere sostenuti dal proprio ambiente sociale</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Sentirsi guidati dall'allenatore</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
<b>Sentirsi a posto in ogni contesto agonistico</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
<b>Accettare positivamente quanto accade in gara</b>	<b>5</b>	<b>9</b>
<b>TOTALE (minimo 8 - massimo 80)</b>	<b>54</b>	<b>72</b>
<b>Medio 56 – Buono 64 – Ottimo 72</b>		

# Acquisizione e ottimizzazione abilità psicologiche



**Di base**  **Specifiche**  **Individualizzate**

# Le abilità psicologiche di base



**autocontrollo**



**Dialogo interno**



**Imparare dalla  
esperienza**



**Immaginazione  
mentale**

# **Allenamento individualizzato**

- **Gestione emozioni**
- **Tenacia, pazienza e motivazione**
- **Allenamento attenzione**
- **Aspettative**
- **Routine pre-gara**
- **Routine pre-esercizio**
- **Gestione insuccessi**
- **Gestione errori**
- **Stile di vita**
- **Rapporto con attrezzo sportivo**
- **Gestione carriera sportiva**
- **Rapporto con allenatore e CT**
- **Rapporto con i compagni di squadra**

**Cosa distingue i campioni dagli altri atleti?**

**Motivazione**

**+**

**Pazienza**

**+**

**Tenacia**

**Tenacia** è necessaria poiché in ogni gara vi sono dei momenti sfavorevoli e delle difficoltà mentali e fisiche da superare con successo.

Tenacia indica **quanto si è combattivi e persistenti** in questo atteggiamento per tutta la gara.

Nei momenti di maggiore pressione competitiva o dopo un errore si deve **lavorare su se stessi per ritrovare rapidamente la condizione mentale** ottimale per oltrepassare questo ostacolo.

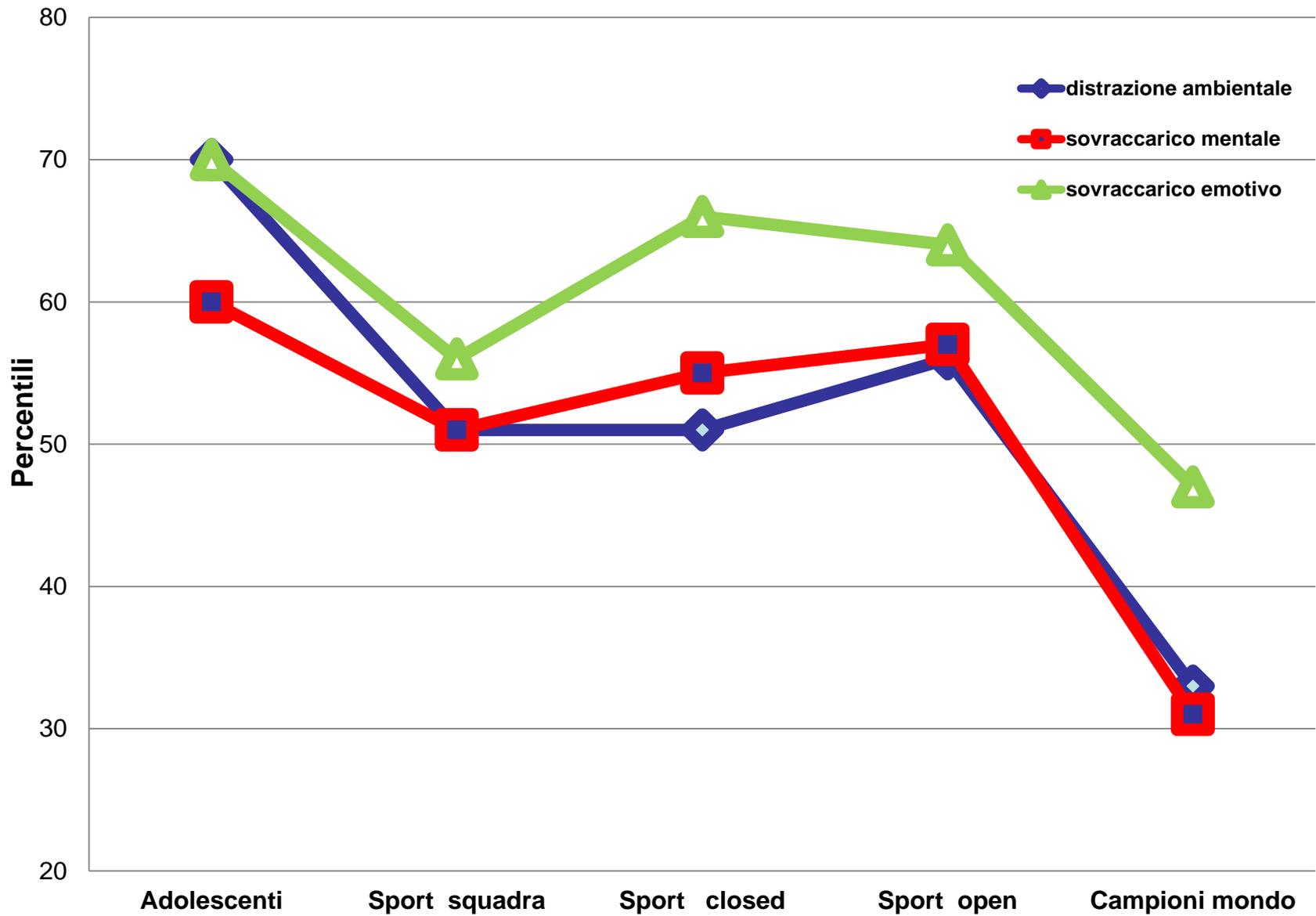
# Tenacia mentale

- 1. Avere un'incrollabile fiducia nella propria abilità di raggiungere i propri obiettivi competitivi**
- 2. Avere un'insaziabile desiderio di avere successo**
- 3. Uscire dagli insuccessi con una maggiore determinazione ad aver successo**
- 4. Resistere alla pressione della competizione**
- 5. Accettare che l'ansia da competizione è inevitabile e sapere che la si può affrontare**
- 6. Non essere influenzati dalle prestazioni positive/negative degli altri**
- 7. Rimanere totalmente focalizzati anche di fronte alle distrazioni della vita personale**

**Pazienza** è necessaria per mettersi in quella condizione mentale che deve fare **ripetere in gara quello che si è preparato in allenamento.**

Quando non si è in questo stato mentale si diventa facilmente **impulsivi**, affrettando la propria azione oppure **Si rallenta** per il timore di sbagliare.

In ambedue i casi si commette un errore e il proprio gesto sportivo **manca di fluidità, velocità e precisione.**



**Fonte: TAIS, Cei Consulting, 2015**

# CONCENTRATION

**EXTERNAL**

Channel 1

- ▶ Street Sense
- ▶ Environmental Awareness

Channel 4

- ▶ Execution
- ▶ Focus & Follow-Thru



**BROAD**

**NARROW**

Channel 2

- ▶ Analysis
- ▶ Strategic Planning

Channel 3

- ▶ Here & Now Problem-Solving
- ▶ Mental Imagery

$$E = m c^2$$



**INTERNAL**



# CONCENTRATION

EXTERNAL

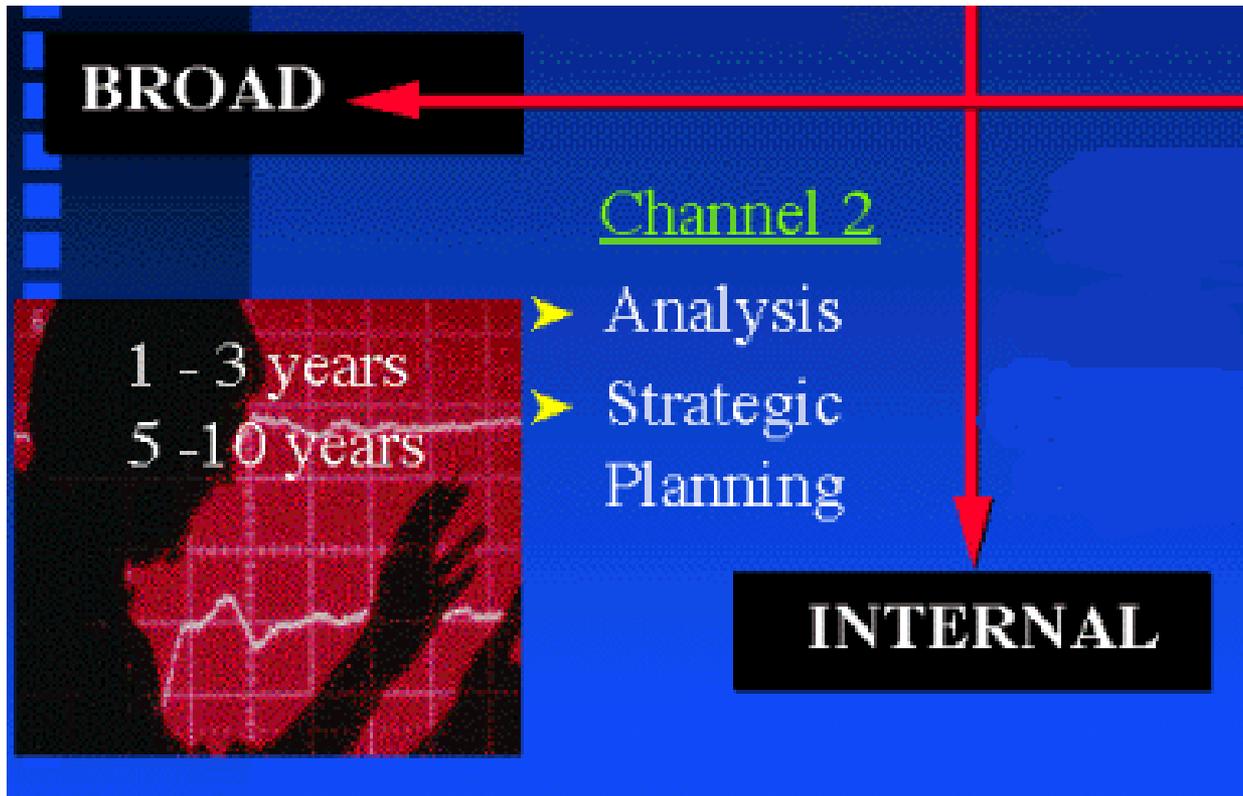
Channel 1

- ▶ Street Sense
- ▶ Environmental Awareness

BROAD

IMPULSIVO





PENSARE TROPPO

TROPPO CONTROLLATO

# CONCENTRATION

EXTERNAL

Channel 4

- ▶ Execution
- ▶ Focus & Follow-Thru



NARROW

CONCENTRAZIONE  
EFFICIENTE  
DURANTE LA GARA

NARROW

Channel 3

- ▶ Here & Now Problem-Solving
- ▶ Mental Imagery

$$E=mc^2$$



INTERNAL

## I tuoi obiettivi

- Come stabilire gli obiettivi
- Come s'impegna l'atleta tenace
- L'atteggiamento mentale corretto durante l'allenamento
- L'attenzione: sulla prestazione e non sul risultato
- I principali errori degli atleti

## La gestione dello stress agonistico

- Strategie per ottenere un livello di attivazione pre-gara ottimale
- A cosa serve rilassarsi
- Come imparare a rilassarsi e come raggiungere l'attivazione necessaria
- Come gestire la tensione psicologica e la fatica durante le gare

## La concentrazione

- A cosa prestare attenzione nel tuo sport e in gara
- I tuoi Punti di forza e di debolezza nella concentrazione
- Il recupero della concentrazione dopo un errore e nelle fasi decisive della gara
- Esercizi per migliorare l'attenzione in allenamento e in gara

## La tenacia (fiducia)

- Sei pronto a gareggiare al tuo meglio?
- Un piano per contrastare la fatica e restare fiduciosi
- Di cosa sei preoccupato?
- Come trasformare la paura in un vantaggio competitivo

## La pianificazione della competizione

- Come restare nella tua zona di attivazione pre-gara ottimale
- Un'ora prima della gara: che cosa e come fare: al via sei pronto?
- I tuoi pensieri e stati d'animo prima della e durante la gara
- Cosa fare durante la giornata di gara

# Grazie per l'attenzione

<http://www.ceiconsulting.it>

