

# INDICE

|                     |          |
|---------------------|----------|
| <b>INTRODUZIONE</b> | <b>9</b> |
|---------------------|----------|

---

## **PARTE I**

---

|  |           |
|--|-----------|
| <b>LA DEFINIZIONE DI ALLENAMENTO MENTALE</b> | <b>14</b> |
| <b>COSA ASPETTARSI</b> .....                 | <b>14</b> |
| <b>LO SPORT DI RESISTENZA</b> .....          | <b>16</b> |
| <b>LA PERSONALITÀ</b> .....                  | <b>18</b> |
| Gli svogliati .....                          | 21        |
| Gli irrazionali .....                        | 22        |
| Gli inibiti .....                            | 23        |
| I mistici .....                              | 23        |
| I deboli .....                               | 23        |
| I paurosi .....                              | 24        |
| I dissoluti .....                            | 24        |
| I sopravviventi .....                        | 25        |
| Gli insufficienti .....                      | 25        |
| Gli indecisi .....                           | 26        |
| Gli statici .....                            | 26        |
| I violenti .....                             | 26        |
| I patosensibili .....                        | 27        |
| I romantici .....                            | 27        |
| Gli insofferenti .....                       | 27        |
| I semplicistici .....                        | 28        |
| Gli insoddisfatti .....                      | 28        |
| Gli apparenti .....                          | 29        |
| I contemplativi .....                        | 29        |
| I vecchi .....                               | 29        |
| <b>L'ABILITAZIONE PSICOLOGICA</b> .....      | <b>30</b> |
| <b>LA CONCEZIONE DELLO SPORT</b> .....       | <b>30</b> |
| <b>LA COMPETITIVITÀ</b> .....                | <b>32</b> |
| <b>IL VALORE DELLO SPORT</b> .....           | <b>33</b> |

## L'allenamento mentale negli sport di resistenza

|  |           |
|--|-----------|
| <b>CHI PUÒ ALLENARE LA MENTE?</b> .....                        | <b>34</b> |
| <b>COME ALLENARSI</b> .....                                    | <b>35</b> |
| L'allenamento mentale serve? .....                             | 37        |
| <b>MENTE E CORPO</b> .....                                     | <b>39</b> |
| <b>L'ANALOGIA DEL COMPUTER</b> .....                           | <b>41</b> |
| <b>ANDIAMO OLTRE</b> .....                                     | <b>42</b> |
| <b>IL MIGLIORAMENTO DELLE RISORSE: IL DOPING MENTALE</b> ..... | <b>44</b> |
| <b>MENTE O CORPO?</b> .....                                    | <b>45</b> |
| <b>IL TEST INIZIALE</b> .....                                  | <b>46</b> |
| <b>L'AGONISMO</b> .....  | <b>47</b> |
| <b>PROFESSIONISTI O DILETTANTI?</b> .....                      | <b>47</b> |
| Il campione mancato .....                                      | 48        |
| Il campione finito .....                                       | 49        |
| <b>IL VALORE DELL'ATLETA</b> .....                             | <b>49</b> |
| L'errore del confronto .....                                   | 50        |
| L'errore del gruppo .....                                      | 51        |
| La sottovalutazione .....                                      | 52        |
| La sopravvalutazione .....                                     | 53        |
| <b>LE TIPOLOGIE DI ATLETI</b> .....                            | <b>54</b> |
| Il tapascione .....  | 54        |
| Il jogger .....  | 54        |
| Il protagonista .....  | 55        |
| Il sacchettaro .....   | 56        |
| Il runner .....  | 57        |
| <b>LO STRESS</b> .....   | <b>58</b> |
| <b>I DUE TIPI DI STRESS</b> .....                              | <b>58</b> |
| <b>LA TEORIA DI SELYE</b> .....                                | <b>59</b> |
| <b>IL SOVRALLENAMENTO</b> .....                                | <b>60</b> |
| <b>IL LOW-TRAINING</b> .....                                   | <b>62</b> |
| <b>IL DIVERTIMENTO</b> .....                                   | <b>64</b> |
| <b>IL PROFESSIONISTA: SENZA DIVERTIMENTO</b>                   |           |
| NON SI ARRIVA AL VERTICE .....                                 | 65        |
| IL DILETTANTE: LA NAUSEA DEL MARATONETA .....                  | 66        |
| <b>LA SOLUZIONE: IL DOMINIO DELLA SITUAZIONE</b> .....         | <b>68</b> |
| Imprevisti e difficoltà .....                                  | 69        |

## L'allenamento mentale negli sport di resistenza

|                    |    |
|--------------------|----|
| Debacle .....      | 69 |
| L'infortunio ..... | 71 |

### PARTE II

---

|   |            |
|---|------------|
| <b>LA MOTIVAZIONE</b> .....                           | <b>76</b>  |
| <b>IL BENESSERE</b> .....                             | <b>77</b>  |
| <b>LA SOCIALIZZAZIONE</b> .....                       | <b>78</b>  |
| Il gruppo .....                                       | 79         |
| L'organizzazione del gruppo .....                     | 82         |
| <b>IL PROTAGONISMO</b> .....                          | <b>83</b>  |
| <b>IL RISULTATO</b> .....                             | <b>85</b>  |
| <b>LA PROVA DELLA MOTIVAZIONE</b> .....               | <b>86</b>  |
| <b>LA COMPULSIONE</b> .....                           | <b>88</b>  |
| <b>L'OBIETTIVO</b> .....                              | <b>90</b>  |
| <b>L'OBIETTIVO REALISTICO</b> .....                   | <b>91</b>  |
| <b>I SOTTOOBIETTIVI</b> .....                         | <b>93</b>  |
| <b>L'OBIETTIVO SFIDANTE</b> .....                     | <b>93</b>  |
| <b>L'OBIETTIVO IDEALE</b> .....                       | <b>94</b>  |
| <b>LA TIPOLOGIA DEGLI OBIETTIVI</b> .....             | <b>95</b>  |
| Nessun obiettivo .....                                | 96         |
| La partecipazione .....                               | 96         |
| L'agonismo fine a se stesso .....                     | 97         |
| L'avversario .....                                    | 97         |
| La sfida .....  | 97         |
| Il record .....                                       | 98         |
| Il titolo .....                                       | 98         |
| L'impresa impossibile .....                           | 99         |
| <b>LA SICUREZZA</b> .....                             | <b>100</b> |
| <b>SPORT E SICUREZZA</b> .....                        | <b>100</b> |
| <b>LO SVILUPPO DELLA SICUREZZA</b> .....              | <b>101</b> |
| La creazione di aspettative realistiche .....         | 101        |
| La gestione del fallimento .....                      | 103        |
| L'allenatore e la comprensione in prima persona ..... | 104        |
| Rituali e abitudini .....                             | 106        |
| <b>AUTOCONSAPEVOLEZZA E DETERMINAZIONE</b> .....      | <b>107</b> |

## L'allenamento mentale negli sport di resistenza

|   |            |
|---|------------|
| <b>IL RILASSAMENTO</b>                                | <b>108</b> |
| <b>IL TRAINING AUTOGENO</b> .....                     | <b>108</b> |
| La predisposizione .....                              | 110        |
| L'esercizio della pesantezza .....                    | 111        |
| L'esercizio del calore .....                          | 111        |
| La prova sul campo .....                              | 112        |
| <b>L'ATTIVAZIONE</b>                                  | <b>113</b> |
| <b>LA GIUSTA ATTIVAZIONE</b> .....                    | <b>113</b> |
| Se mancano i sintomi positivi .....                   | 115        |
| Se ci sono i sintomi negativi .....                   | 115        |
| <b>COME ATTIVARSI</b> .....                           | <b>116</b> |
| <b>RISCALDAMENTO E ATTIVAZIONE</b> .....              | <b>117</b> |
| <b>LA CONCENTRAZIONE</b>                              | <b>118</b> |
| <b>LA DEFINIZIONE NEGLI SPORT DI RESISTENZA</b> ..... | <b>119</b> |
| <b>LA FOCALIZZAZIONE SPAZIALE</b> .....               | <b>120</b> |
| Il paesaggio .....                                    | 120        |
| Il percorso .....                                     | 121        |
| Il pubblico .....                                     | 122        |
| Gli avversari .....                                   | 123        |
| <b>LA FOCALIZZAZIONE TEMPORALE</b> .....              | <b>124</b> |
| <b>LA FOCALIZZAZIONE PSICHICA</b> .....               | <b>125</b> |
| La musica .....                                       | 126        |
| La visualizzazione .....                              | 126        |
| <b>LA FOCALIZZAZIONE STRATEGICA</b> .....             | <b>127</b> |
| Il ritmo .....  | 128        |
| Il cardiofrequenzimetro .....                         | 128        |
| Il cronometro .....                                   | 129        |
| Gli strumenti interni .....                           | 130        |
| L'associazione .....                                  | 131        |
| <b>LA FOCALIZZAZIONE FISICA</b> .....                 | <b>133</b> |
| <b>LA PROVA PER LA CONCENTRAZIONE</b> .....           | <b>134</b> |
| <b>LA FATICA</b>                                      | <b>136</b> |
| <b>LA GESTIONE DELLA FATICA</b> .....                 | <b>137</b> |
| <b>L'ELABORAZIONE INCONSCIA</b> .....                 | <b>137</b> |
| <b>L'ELABORAZIONE COSCIENTE</b> .....                 | <b>138</b> |

## L'allenamento mentale negli sport di resistenza

|  |            |
|--|------------|
| Quando l'elaborazione cosciente è negativa ..... | 141        |
| <b>LE PROVE PER LA FATICA</b> .....              | <b>141</b> |
| <b>IL MURO DEL MARATONETA</b> .....              | <b>141</b> |

### PARTE III APPENDICI

---

#### APPENDICE A LA FORZA DI VOLONTÀ ANEVROTICA 145

---

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| I DUE TIPI .....           | 145 |
| IL METODO .....            | 146 |
| I CAMPI DI ESERCIZIO ..... | 148 |

#### APPENDICE B UN SEMPLICE TEST MATEMATICO 151

---

|   |     |
|---|-----|
| Il test e gli sport di resistenza ..... | 152 |
|---|-----|

#### APPENDICE C LA FORZA 154

---

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| LA FORZA .....             | 154 |
| IL DANNO .....             | 155 |
| COS'È LA FORZA CALMA ..... | 156 |

#### APPENDICE D LA GESTIONE DELL'ANSIA 159

---

|   |     |
|---|-----|
| La prova per l'ansioso .....                              | 159 |
| Un esempio sportivo .....                                 | 162 |
| E se fallisco? .....                                      | 162 |
| Non so se riuscirò a battere Tizio, è troppo forte! ..... | 165 |
| Non posso deludere il mio allenatore! .....               | 166 |
| L'aneddoto dei 400 .....                                  | 167 |

#### APPENDICE E L'AUTOSTIMA 168

---

|  |     |
|--|-----|
| L'AUTOSTIMA DA SUCCESSO .....            | 168 |
| L'AUTOSTIMA DA VALORI MORALI .....       | 172 |
| L'AUTOSTIMA DA VALORI ESISTENZIALI ..... | 173 |

#### APPENDICE F LA SAGGEZZA 174

---

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| LA DEFINIZIONE DI SAGGEZZA ..... | 175 |
| PER DIVENTARE SAGGI .....        | 176 |

#### BIBLIOGRAFIA 178

---