

VareseNews

“Vincere con determinazione è possibile”

Pubblicato: Martedì 11 Novembre 2008

“Vincere con la testa”. È il titolo dell’incontro che si è svolto nei giorni scorsi a Tradate, organizzato dalla Società Sportiva Lezard, in particolare da Alberto Ranzato, Istruttore giovanile C.A.S. in collaborazione con Massimo Dal Soglio, fondatore e Leader Coach di Lmcoaching (<http://www.lmcoaching.it>), esperto in motivazione e in percorsi di formazione per lo sviluppo delle migliori capacità di leadership nel business, nello sport, nella vita e Performance Coach personale di alcuni campioni di diverse discipline sportive, con il patrocinio del Comune di Tradate e della Pro Loco cittadina; sponsor la libreria Ferrario e Corvezzo Giuseppe. A questo incontro gratuito erano invitate tutte le Associazioni Sportive del territorio ed i loro atleti per affrontare con loro il tema dell’“allenamento mentale”.

Durante la serata sono stati approfonditi concetti come coraggio, forza, determinazione, concentrazione, precisione, resistenza, tecnica e l’importanza dell’allenamento mentale prima e dopo ogni performance.

E’ stato presentato il “performance coaching” sottolineando come la differenza tra chi diventa campione e chi no vada proprio individuata nel suo “stato mentale”: “Abbiamo sempre ricercato risposte o formule che ci aiutassero a capire che cosa caratterizza i grandi campioni. E’ talento? Voglia di vincere? Tecnica? Fortuna? – Tutti gli sport ci offrono esempi di atleti considerati tecnicamente meno preparati di altri, che tuttavia realizzano risultati più brillanti di coloro che, sulla carta, sarebbero “i migliori”. La differenza è spesso nello stato mentale. Serve sicuramente allenamento, serve spirito di sacrificio, ma per essere veramente un campione bisogna imparare ad avere anche testa. Tutti gli sportivi sanno che l’aspetto psicologico e l’allenamento mentale costante incidono fortemente sui risultati che otteniamo, sulle nostre performance.”

Quale testimonianza concreta di tali affermazioni è stato proiettato il Video relativo alla più recente vittoria in un Campionato del Mondo da parte di Andrea Ongaro al termine del quale proprio l’atleta pluri campione del mondo di Kick Boxing (<http://www.kickboxingandrea.it>) graditissimo ospite della serata, ci ha raccontato il suo percorso per arrivare a 6 vittorie mondiali: “Mi è venuta la pelle d’oca rivedendo questa gara che è stata per me una delle più belle della mia vita dal punto di vista della forza mentale e della convinzione – ha raccontato Andrea – Il training mentale è stato fondamentale per me: dopo anni di attività agonistica mi sono reso conto che la tensione, l’emozione, la perdita di lucidità, spesso compromettono in modo rilevante i risultati. Ho imparato ad allenare anche la mia mente prima trascorrendo molte ore a tu per tu con il mio Coach e poi sempre più autonomamente avendo appreso una metodologia. Ora ogni volta mi dedico agli esercizi e alle tecniche per l’allenamento mentale non solo per più di un’ora prima di una gara, ma anche sempre per un quarto d’ora almeno prima e dopo ogni allenamento.”

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it