



# LA STAGIONE VINCENTE

10 passi verso l'eccellenza





## SOMMARIO

INTRODUZIONE.....	3
CAPITOLO 1: L'OBIETTIVO.....	4
CAPITOLO 2: VALORI E REGOLE.....	5
CAPITOLO 3: LA PIANIFICAZIONE.....	6
CAPITOLO 4: LA COMUNICAZIONE .....	7
CAPITOLO 5: L'ALLENATORE & L'ATLETA .....	8
CAPITOLO 6: L'ALLENATORE & LA SQUADRA.....	9
CAPITOLO 7: LO SPORT MENTAL COACH .....	10
CAPITOLO 8: L'ATLETA INSODDISFATTO .....	11
CAPITOLO 9: LA SCONFITTA.....	13
CAPITOLO 10: L'ASCOLTO È LA CHIAVE .....	15



## INTRODUZIONE

Mi presento: sono Martina e sono una *Mental Coach* specializzata in *Sport* formata presso la Scuola di Coaching *Master Coach Italia*.

Sono sempre stata una sportiva. Ho iniziato all'età di 3 anni a fare sport e i valori che mi ha trasmesso hanno forgiato il mio carattere e mi hanno permesso di crescere come persona, atleta e come professionista.

Al termine della carriera da *atleta*, finita a causa di un infortunio, e dopo un'esperienza decennale da *allenatore* federale di pallavolo abilitato alla Serie A, ho capito che ogni stagione è un'esperienza unica e irripetibile.

In particolare, grazie al Coaching secondo MCI ho compreso che sono le persone, con le proprie peculiarità e la propria esperienza, a fare la differenza nella nostra quotidianità.

Al di là dei risultati raggiunti, dei talenti individuali e dei sorteggi di campionato, ci sono aspetti fondamentali che sono comuni a tutti gli sport, e che vanno considerati, per far sì che ogni stagione sia vincente!



## CAPITOLO 1: L'OBIETTIVO



Come si fa a costruire una stagione di successo?

I fattori che influenzano l'andamento degli atleti nel corso della stagione sportiva sono molteplici e variabili.

Ci sono, tuttavia, dei mattoncini da posizionare alla base della propria costruzione e che sono imprescindibili per erigere la più bella delle architetture.

Il primo mattoncino è costituito dalla condivisione dell'**OBIETTIVO**.

Ogni anno a inizio stagione è fondamentale decidere quale sia il risultato che si vuole ottenere al termine della stagione.

Attenzione! L'obiettivo deve essere **UNO SOLO**, perché il percorso tecnico deve essere tarato per andare verso un'unica direzione.

Certamente, è possibile anche settare un obiettivo secondario, ma è importante che sia attinente e convogliante verso l'obiettivo principale.

**CHI** stabilisce l'obiettivo? *L'atleta e lo staff tecnico insieme* decidono dove vogliono posizionare l'asticella.

Una volta stabilito l'obiettivo, è necessario che questo venga **CONDIVISO** con tutti gli addetti ai lavori: lo staff medico e lo staff societario devono necessariamente sapere quale strada viene intrapresa per poter col-laborare (cioè lavorare insieme) per la riuscita dell'impresa.

## CAPITOLO 2: VALORI E REGOLE



Dopo aver stabilito e condiviso l'obiettivo, il secondo mattoncino alla base di una stagione vincente è costituito da **VALORI E REGOLE**.

Una volta stabilita la direzione della propria rotta, è fondamentale decidere e condividere su quali valori in termini di importanza basare il lavoro.

Cosa è veramente importante per me? La passione, l'impegno, la fiducia, la collaborazione, ecc....

Una volta stabiliti i valori (da 3 a un massimo di 5), si scrivono le regole: Quando i valori vengono adempiti? Tutte le volte che si... e da qui scaturiscono le regole, una per ogni valore.

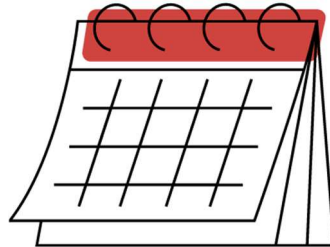
I valori permettono di escludere qualunque tipo di giudizio soggettivo e di applicare le regole in maniera oggettiva ed imparziale, così da evitare malumori, incomprensioni e rimanere focalizzati sulle priorità.

**CHI** stabilisce valori e regole? Lo staff tecnico e l'atleta insieme decidono quali devono essere i salvagenti per la loro navigazione.

Una volta stabiliti valori e regole, è necessario che anche questi vengano **CONDIVISI** con tutto lo staff societario, in modo che non si creino malintesi o rimproveri ingiusti.

Attenzione! Se un obiettivo nel corso della stagione può essere rimodulato a seconda delle necessità e degli eventi che si verificano, valori e regole devono rimanere tali dall'inizio alla fine della stagione, senza aggiunte né cancellazioni.

## CAPITOLO 3: LA PIANIFICAZIONE



Una volta stabilita la rotta con il settaggio degli **OBIETTIVI** e posizionate le ancore con i **VALORI** e le **REGOLE**, lo staff tecnico deve dedicarsi alla **PIANIFICAZIONE** di tutta l'attività per l'intera durata della stagione.

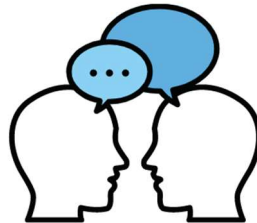
Dopo aver analizzato le caratteristiche del giocatore, sia in quanto atleta che come persona, e dunque aver individuato le sue aree di miglioramento è importante pianificare l'attività, suddividendo in percentuale:

- La *preparazione fisica* con il preparatore atletico per lo sviluppo di massa muscolare
- L'*allenamento tecnico* con gli allenatori per il miglioramento delle tecniche specifiche dello sport in questione
- L'*allenamento mentale* con il Mental Coach per lo sviluppo di convinzioni potenzianti e la gestione dello stress agonistico
- Il *riposo funzionale* affinché il corpo e la mente possano assimilare e fare proprio tutto il lavoro svolto

È fondamentale che tale pianificazione:

1. venga *ben impostata* a inizio stagione
2. venga *condivisa* con tutto lo staff
3. *possa essere costantemente consultata* da tutti e *opportunamente modificata*, previo confronto, a seconda degli eventi che si verificano nel corso dei mesi.

## CAPITOLO 4: LA COMUNICAZIONE



In che modo una stagione può risultare vincente?

Le risposte a questa domanda possono essere molteplici.

Un primo strumento che agevola il raggiungimento della meta è la **COMUNICAZIONE**.

Quando ci rapportiamo all'altro, la comunicazione passa attraverso:

- *quello* che diciamo, cioè la scelta delle parole
- *come* lo diciamo, cioè il tono, il volume e il ritmo della voce
- *l'atteggiamento corporeo* che inconsciamente assumiamo, cioè la gestualità, la postura e l'espressione del volto

Perché è così importante saper comunicare bene? I motivi sono molteplici:

- per assicurarsi che il proprio *obiettivo comunicativo* arrivi chiaramente all'interlocutore
- per evitare *malintesi*
- per *comprendere* ciò che l'altro mi sta dicendo, non solo con le parole ma anche con il corpo
- per conoscere meglio le *intenzioni comunicative* dell'altro

Nei momenti di difficoltà o in un momento particolarmente stressante della gara, riuscire a dire le parole migliori per l'atleta fa la differenza in termini di risultato, sia della gara in sé, sia degli sviluppi successivi.

## CAPITOLO 5: L'ALLENATORE & L'ATLETA



Il rapporto che si crea tra **allenatore e atleta** nel corso della stagione rappresenta frequentemente l'ago della bilancia tra una stagione da ricordare o da dimenticare.

Un bravo allenatore è colui che conosce tutte le tecniche e tutte le tattiche? Sì, certamente! Ma non basta!

Il **principale compito dell'allenatore** è quello di creare le condizioni migliori, affinché in fase di gara l'atleta possa inconsciamente esprimere al meglio le tecniche apprese durante l'allenamento.

Ogni atleta è diverso dall'altro e non esiste la ricetta perfetta; è anche vero che ci sono fattori comuni a tutti gli sportivi.

L'atleta ha bisogno di sapere che:

- l'allenatore sta lavorando *per* l'atleta
- l'allenatore tiene alla sua crescita come *persona* prima che come atleta
- l'allenatore è *prima di tutto una persona* con proprie idee e sentimenti

Nel momento in cui l'allenatore, adottando il proprio stile comunicativo, riesce a far passare questi messaggi, è molto probabile che l'atleta si fidi di lui e inizi a seguire con attenzione le sue richieste.

Questa diventa, dunque, la base principale di una **stagione vincente**.



## CAPITOLO 6: L'ALLENATORE & LA SQUADRA

Davanti ad una squadra il compito dell'allenatore si moltiplica per ogni atleta all'interno della squadra.

Il team è formato da singoli, persone diverse, ognuna con la propria *storia*, il proprio *talento*, le proprie *abilità*, le proprie *credenze limitanti e potenzianti*... ma tutte accomunate da un unico obiettivo sportivo ben settato a inizio stagione.



L'allenatore è davvero efficace quando riesce a mettere ogni singolo componente della squadra nelle condizioni ideali, per poter esprimere al meglio il suo potenziale. Come è possibile? Attraverso i seguenti step:

1. L'atleta ha bisogno di riconoscere e di diventare *consapevole del proprio talento*
2. *L'allenatore deve riconoscere le abilità* che il singolo può mettere a servizio della squadra
3. *L'allenatore condivide con la squadra i talenti dei singoli*: in modo che tutti siano al corrente di quali risorse ha a disposizione il team per raggiungere il risultato.

Questi tre semplici passi possono fare la differenza in termini di consapevolezza e la condivisione semplifica tutti i processi.

La bellezza di ogni squadra sta proprio nella diversità del proprio roster: *le differenze tra le persone costituiscono la più grande fonte di arricchimento personale, professionale e tecnico.*



## CAPITOLO 7: LO SPORT MENTAL COACH



In una stagione sportiva vincente che ruolo gioca il Mental Coach e in che modo contribuisce al raggiungimento del risultato?

Lo sport è un'attività principalmente ludica, divertente che ci espone, tuttavia, alla più grande difficoltà umana:

**lo sport ci mette davanti ogni giorno ai nostri LIMITI.**

Decidere di lavorare quotidianamente su se stessi e sull'abbattimento dei propri limiti fisici e mentali rende gli sportivi delle persone **STRORDINARIE**.

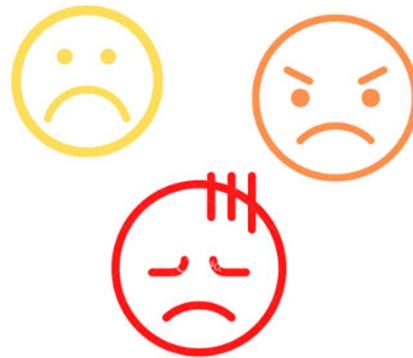
I limiti, che l'atleta supera grazie al Mental Coaching sono **CONVINZIONI** profonde o meno, che fanno parte della storia personale, che si sono create nella **MENTE** grazie alle esperienze di vita passata e che **IMPEDISCONO** di esprimersi al 100% delle proprie possibilità.

Il **Mental Coach** è quella figura professionale che permette all'atleta di:

- Individuare i propri **talenti**
- Lavorare sulle proprie credenze limitanti e **trasformarle** in **credenze potenzianti**
- **Focalizzare** l'attenzione esclusivamente sul compito da svolgere
- Modificare **abitudini svantaggiose**
- **Allontanare** i **giudizi** e direzionare il focus sul proprio ruolo

Tutti questi fattori facilitano l'atleta, la squadra, lo staff e tutto il lavoro della stagione.

## CAPITOLO 8: L'ATLETA INSODDISFATTO



L'andamento di una stagione sportiva non è quasi mai regolare e oltre ad una buona pianificazione a monte, si può fare la differenza in termini di **pro-azione**: quanto meglio si riesce a fronteggiare gli eventi che si verificano, tanto più si risulterà **vincenti**.

Ma perché ad un certo punto l'atleta si sente insoddisfatto e avanza delle lamentele?

Certamente i motivi possono essere molteplici e di svariato genere; è anche vero che ci sono situazioni *evitabili*.

I motivi principalmente legati all'insoddisfazione sono due:

1. *Il mancato raggiungimento dell'obiettivo*, poiché non cucito su misura del singolo.
2. *La percezione di una bassa considerazione* da parte dell'allenatore, che non pone sufficiente attenzione ai bisogni dell'atleta.

L'atleta segue l'allenatore, si fida di lui e soprattutto si affida a lui perché sa che l'allenatore:

- si interessa personalmente dell'atleta come persona e del suo percorso di crescita
- valorizza e apprezza l'atleta, che è il protagonista e che deve sentirsi protagonista
- comunica con l'atleta quotidianamente, lo ascolta e gli dimostra attenzione e cura

Nel momento in cui, per un qualsiasi e anche ragionevole motivo, l'allenatore non riesce a svolgere anche solo uno di questi tre task, è molto probabile che scatti delusione nell'atleta. Se non si corre immediatamente ai ripari, tale delusione si trasforma in:

- *malcontento*, espresso attraverso lamentele
- *demotivazione*, che inficia la performance sportiva
- *abbandono dell'attività sportiva*, quando l'atleta non trova più risorse valide dentro di sé per mettersi in gioco

**Ascoltare** l'atleta diventa dunque di fondamentale importanza ai fini sia del risultato sportivo sia dello sviluppo delle dinamiche sociali, di cui lo sport è il principale veicolatore.



## CAPITOLO 9: LA SCONFITTA



Una **stagione** può definirsi **vincente** solo se si vincono tutte le gare?  
E cosa si fa quando si perde?

La **sconfitta** è uno dei momenti più delicati all'interno del percorso sportivo, perché genera sentimenti negativi: tristezza, delusione, frustrazione, senso di inadeguatezza...

Dal punto di vista emotivo la sconfitta è profondamente spiacevole; ma siamo umani! È nella nostra natura essere imperfetti e va benissimo così, perché solo attraverso l'errore e la sconfitta l'essere umano impara e migliora!

Quindi perché ci ostiniamo a condannare un **momento** così importante di **apprendimento**?

La sconfitta non è una sentenza! È una spia rossa sul quadro che avvisa della necessità di aggiustare il tiro, modificare qualche cosa (non tutto!) della propria programmazione, affinché si possa essere più performanti.



La sconfitta non squalifica nessuno dei componenti del team, né come sportivi né come persone! Tutt'altro! Dopo aver capito qual è il trend da modificare, l'atleta lavorerà ancora più duramente, alzando ancora di più l'asticella.

La sconfitta non è la fine, anzi è l'inizio! L'inizio di un percorso di analisi, di presa di consapevolezza e di miglioramento personale, sportivo e professionale.

E se si perde la finale? È vero che non c'è più tempo per correggere il tiro. È anche vero, che vivere un'esperienza come quella di una finale, offre la possibilità di vivere un'emozione talmente unica, che **perdere è il miglior risultato!** Perché? Perché permette di comprendere che si è fatto già un buon lavoro e che manca solo uno step al raggiungimento della meta. Perdere fa, inoltre, sì che nel giocatore si crei un desiderio di lavorare ancora più attentamente e finemente, affinché si possa rivivere quell'emozione, e questa è la **strada verso l'eccellenza!**

E chi vince la finale? Il vincitore si porta a casa un risultato, consapevole che non potrà permettersi di fare meno di quanto ha già fatto e che solo con un lavoro ancor più attento ai dettagli potrà ripetersi.

Sia per il vincitore che per lo sconfitto, lo **sport** dà dunque una delle lezioni più importanti che la vita può donarci: non si sarà mai perfetti, ma se si vuole, si può evolvere ogni giorno verso la migliore versione di sé!

## CAPITOLO 10: L'ASCOLTO È LA CHIAVE



Quindi esiste una ricetta per la stagione vincente?

Non so se esiste una formula matematica o scientifica, che porti gli atleti a vincere; di certo non ce l'ho io, Martina.

Ciò che lo Sport mi ha insegnato in questi 26 anni, da Atleta, Allenatore e Mental Coach, è che sono le persone a fare la differenza!

Ogni singola persona con cui sono entrata in contatto, con le proprie caratteristiche e unicità, con la propria visione del mondo, con i desideri e gli obiettivi personali... Ogni persona ha contribuito ad ampliare la mia ricchezza personale e chi decide di fare sport sa che vive in un mondo fatto di sogni, obiettivi, fatica, sacrifici, allenamenti, soddisfazioni, gioie e a volte anche sconfitte.

Ciò che è veramente determinante in una stagione sportiva vincente, al di là di ciò che ho accennato nei precedenti capitoli, è il saper ascoltare attivamente, cioè prestare attenzione con orecchio attivo, sguardo attivo e cuore aperto. Saper osservare ciò che accade permette di fronteggiare ogni singola situazione al meglio e questo fa la differenza, perché nella vita non si può pianificare tutto. Quanto meglio si riuscirà ad agire in maniera proattiva, tanto più si risulterà vincenti!

In una stagione *non sempre si riesce ad ottenere una medaglia d'oro* da appendere al collo; ma di una cosa sono certa: essere vincenti è qualcosa che va oltre, è un trofeo che si porta dentro per tutta la vita. La giuria?  
*Le persone che si ricorderanno di te, perché tu hai arricchito la loro vita!*



# GRAZIE

Per ogni chiarimento, considerazione o condivisione,  
puoi visitare il mio sito:

[www.martinaroccaforte.it](http://www.martinaroccaforte.it)

O contattarmi via:

 Telefono

3200517869

 E-Mail

[martina@martinaroccaforte.it](mailto:martina@martinaroccaforte.it)

Copyright © Martina Roccaforte - Diritti Riservati