

Bologna
3 dicembre 2023

Oggi parliamo di

Concentrazione

Marco Masetti - Allenatore

Concentrazione

**Come puoi migliorare la tua
concentrazione nel
Tiro a Segno?**

Faremo prima un passo indietro e parlare di

ATTENZIONE

...che è cosa leggermente diversa dalla

CONCENTRAZIONE

Marco Masetti - Allenatore

Concentrazione

L'ATTENZIONE è un processo cognitivo che ci consente di **SELEZIONARE** determinati stimoli ed ignorare quelli che in quel momento non ci interessano

Cognitivo

Ogni processo implicato nella conoscenza (percezione, immaginazione, memoria e tutte le forme di ragionamento) inteso funzionalmente come guida nel comportamento

Marco Masetti - Allenatore

Concentrazione

4 tipi di **ATTENZIONE**

Spaziale = identificare qualcosa nello spazio

Distribuita = ripartita su più compiti

Selettiva = sceglie tra vari stimoli presenti

Mantenuta = mantenere per un lungo periodo su uno stimolo specifico e quindi si può identificare come....

CONCENTRAZIONE

Marco Masetti - Allenatore

Concentrazione

Possiamo quindi affermare che la
CONCENTRAZIONE
sia una fase successiva e maggiore
dell'**ATTENZIONE**

che **ogni** Atleta deve **potenziare**
con i **suoi** mezzi

Marco Masetti - Allenatore

Concentrazione

Esempi di mezzi per sviluppare Concentrazione

Consapevolezza

essere consapevoli dei tuoi
pensieri e delle tue emozioni
durante l'allenamento e la
competizione può aiutarti a
riconoscere le distrazioni e a
concentrarti nuovamente e
rapidamente.

Marco Masetti - Allenatore

Concentrazione

Esempi di mezzi per sviluppare Concentrazione

Esercizi di respirazione

la respirazione controllata può aiutare a calmare i nervi e mantenere la concentrazione.

Incorpora tecniche di respirazione profonda nella tua routine pre-shot

Marco Masetti - Allenatore

Concentrazione

Esempi di mezzi per sviluppare Concentrazione

Routine e rituali

sviluppa una routine pre-shot coerente e rituali che segnalino alla tua mente che è ora di concentrarsi.

Ciò può includere azioni fisiche specifiche o segnali mentali

Marco Masetti - Allenatore

Concentrazione

Esempi di mezzi per sviluppare Concentrazione

Dialogo interiore positivo

sostituisci il dialogo interiore negativo con **affermazioni positive**.

*Concentrati su ciò che **puoi controllare** e sulle abilità che hai affinato attraverso l'allenamento*

Marco Masetti - Allenatore

Concentrazione

Esempi di mezzi per sviluppare Concentrazione

Rilassamento e Visualizzazione

praticare tecniche di Rilassamento e Visualizzazione può aiutarti ad allenare la tua mente a mantenere la concentrazione.

Visualizza ogni tiro prima di effettuarlo, immaginando che colpisca il centro del bersaglio

Marco Masetti - Allenatore

Concentrazione

In conclusione

mentre le **abilità tecniche** e la **forma fisica** sono vitali nel Tiro a Segno, la capacità di **mantenere una concentrazione costante** è la base su cui sono costruiti tutti gli altri aspetti della preparazione mentale.

Ogni tiratore che dedicherà del tempo per migliorare la **concentrazione** migliorerà senza dubbio le sue prestazioni in questo sport impegnativo e gratificante.

Marco Masetti - Allenatore

Concentrazione

Inoltre.....

Visto che la mancanza di concentrazione è una condizione di **interferenza** ai fini di una buona prestazione, così come lo è la continua ricerca di motivazioni al di fuori della «costruzione di una buona tecnica», faccio riferimento a due espressioni di personaggi importanti:

- **Timothy Gallwey** con la sua formula per le migliori prestazioni (da «Inner Game»)
- **John Chandler**, allenatore e coach (da «Pistol Coaching»)

Marco Masetti - Allenatore

Concentrazione

Formula per migliori Prestazioni
di Timothy Gallwey

$$P = p - i$$

P = livello della Prestazione

p = il nostro potenziale

i = ogni tipo di interferenza...

Marco Masetti - Allenatore

Concentrazione

Formula per migliori Prestazioni
di Timothy Gallwey

$$P = p - i$$

...queste interferenze

possono essere

Interne: paura di fallire, timore del giudizio, mancanza di autostima, scarsa concentrazione ecc.

Esterne: indisponibilità di risorse, contesto sfavorevole, relazioni non ottimali ecc.

Marco Masetti - Allenatore

Concentrazione

JOHN CHANDLER (dal libro «Pistol Coaching»)

Se un tiratore si allena con un ragionevole basso livello di eccitazione o di tensione, è plausibile per lui un calo di performance, specie se poi si trova ad eseguire la gara con un livello maggiore di tensione.

Altri Fattori: quando un tiratore realizza che la performance in gara è più bassa di ciò che ottiene in allenamento, **e ancora non capisce perché**, comincerà a cercare una ragione, ogni ragione.... per il fallimento: cambierà postura o la posizione, cambierà le cartucce, modificherà la zona di mira, metterà o toglierà lo stucco alla impugnatura - queste scuse per il fallimento sono illimitate, e ancora semplicemente non gli verrà in mente che **l'abilità tecnica** al momento della performance era **insufficiente** per soddisfare il livello della competizione.

Marco Masetti - Allenatore

Concentrazione

Bologna - 3 dicembre 2023

**GRAZIE
A TUTTI**



**PER
L'ATTENZIONE**

Marco Masetti - Allenatore