unobravo

STRUMENTO GRATUITO · UNOBRAVO

Routine mentale pre-gara

Pochi strumenti, sempre gli stessi, per arrivare in gara con l'attivazione al punto giusto, il focus su ciò che conta e un piano chiaro per ripartire dopo un errore.

1

Prima della gara

Scrivi i tuoi **obiettivi su tre livelli**, scegli la **parola chiave**, il tuo **piano reset** e i **punti di forza** da portare.

2

Il giorno della gara

In 3–5 minuti: **scala di attivazione**, **checklist** da 60 secondi, **90 secondi di respiro** e una **scena di visualizzazione**.

3

Dopo la gara

Usa il **diario dei pensieri** in tre colonne e allena la routine durante la settimana, così diventa più automatica.

02 Le tre leve mentali della performance

03 Prepara la tua routine: obiettivi, parola chiave, piano reset, punti di forza

04 Il giorno della gara: la routine in 4 passi

05 In gara e dopo: reset e diario dei pensieri

06 La settimana tipo e quando chiedere supporto

Nota: questa routine è uno strumento di allenamento mentale e di auto-osservazione. Non esiste una tecnica universale: adattala al tuo sport, al tuo ruolo e alle tue caratteristiche. Non sostituisce il lavoro con uno psicologo o una psicologa.

PRIMA DI INIZIARE

Le tre leve mentali della performance

In gara non serve essere calmi in assoluto: serve essere attivati al punto giusto, sapere dove mettere l'attenzione e avere fiducia operativa in ciò che sai fare. Ogni passo della routine lavora su una di queste tre aree.

AREA 1

Regolazione dell'attivazione

Trovare il livello giusto di energia, né troppo basso né troppo alto, per eseguire bene.

AREA 2

Controllo attentivo

Spostare e mantenere il focus su ciò che conta (compito, segnali del corpo, tattica) senza farsi trascinare da errori o distrazioni.

AREA 3

Autoefficacia

La fiducia operativa del tipo "so cosa fare e posso farlo", che influenza scelte, persistenza e gestione degli imprevisti.

Come si collegano le cinque tecniche della routine

Obiettivi	direzione e motivazione	pagina 3
Respiro	regolazione dell'attivazione	pagine 4–5
Pensieri e self-talk	focus e fiducia	pagine 3 e 5
Punti di forza	autoefficacia	pagina 3
Visualizzazione	preparazione mentale e automatismi	pagina 4

La scala di attivazione · da 1 a 10

Prima della gara, identifica il tuo livello di attivazione. Ti aiuta a rendere visibili segnali che spesso passano inosservati e a scegliere cosa fare.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1–3 · Attiva
Energia bassa, poca reattività: musica, riscaldamento più intenso, self-talk energizzante.

4–6 · Mantieni
Zona funzionale: segui la tua routine, 1–2 respiri.

7–10 · Regola
Troppa tensione o ansia: espirazione lunga, parola chiave "lento", torna al tuo obiettivo di processo.

Quando l'ansia sale, spesso compaiono questi segnali

Respiro alto e corto
può aumentare la sensazione di urgenza e la rigidità.

Focus sul rischio
la mente può cercare errori e minacce.

Impulsività
si può accelerare il gesto o "forzare" la giocata.

NEI GIORNI PRIMA

Prepara la tua routine

Compila questa pagina con calma, lontano dalla gara. Il giorno della competizione ti basterà rileggerla.

1 · I tuoi obiettivi su tre livelli

Il risultato dà la direzione, ma non è l'unico metro. Il livello di processo è il più utile in gara: se l'errore arriva, diventa un'informazione e non una minaccia.

Risultato
dipende anche da altri _____

Prestazione
indicatori personali _____

Processo
azioni "qui e ora" _____

Esempio (tennis) · Risultato: "Vincere il match" · Prestazione: ">65% prime in campo, <3 doppi falli" · Processo: "Prima di ogni risposta: 1 respiro lento + parola chiave 'aggressivo' + split step".

2 · La tua parola chiave

1–2 parole brevi, credibili e legate al compito, che guidano il gesto (es. "spingi", "fluido", "alto").

_____

3 · Il tuo piano reset

Cosa fai dopo un errore, sempre uguale. Ad esempio: espirazione lunga + parola "reset" + scelta semplice.

_____

4 · I punti di forza che porti in gara

Scegline solo 2–3: troppi elementi possono aumentare il rumore mentale. Devono essere specifici: "sono forte mentalmente" è vago, "nei momenti caldi respiro e semplifico la scelta" è allenabile. Pensa alle aree tecnica, tattica, fisica e mentale.

Punto di forza	Quando mi serve	Come lo attivo
es. "Parto forte"	es. inizio set e dopo time-out	es. 1 respiro + parola "aggressivo" + primo gesto semplice

Una domanda pratica per chiudere: "Cosa posso fare nei prossimi 10 minuti che mi avvicina a questo obiettivo?"

IL GIORNO DELLA GARA · 3–5 MINUTI

La routine in 4 passi

Falla sempre nello stesso ordine, così diventa un appoggio stabile. Se la provi prima in allenamento, in gara sarà più facile da usare.

1 Identifica il livello di attivazione

Da 1 a 10, usando la scala di pagina 2. Il mio livello di attivazione oggi: _____
Cosa faccio (cerchia): attivo · mantengo · regolo

2 Checklist pre-gara · 60 secondi

- ☐ **Obiettivo di processo** · una frase concreta per oggi
- ☐ **Parola chiave** · 1–2 parole che guidano il gesto
- ☐ **Respiro** · 2 cicli 4–6
- ☐ **Punto di forza** · quale userò nei momenti chiave
- ☐ **Piano reset** · cosa faccio dopo un errore (sempre uguale)

Tienila essenziale: se è troppo lunga, potresti non usarla.

3 Respirazione "da gara" · 90 secondi

L'obiettivo è abbassare l'attivazione quel tanto che basta per ritrovare lucidità, senza spegnerti.

Inspira dal naso · 4 s
la pancia si espande
nota un dettaglio tecnico ("appoggio", "presa", "linea")

Espira lentamente · 6 s
svuota senza forzare
lascia andare una tensione ("spalle giù")

6 respiri, spalle e mandibola morbide: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

4 Una scena di visualizzazione

Scegli una delle tre scene che alleni durante la settimana e immaginala usando più sensi possibile: vista, suoni, sensazioni del corpo.

Routine · 30–60 s
Ti vedi entrare nel contesto, respirare, fare la tua routine e iniziare. Obiettivo: stabilità.

Esecuzione · 1–2 min
Immagini 2–3 azioni chiave fatte bene, non tutta la gara. Obiettivo: qualità.

Imprevisto + reset · 1–2 min
Un errore o un momento difficile, poi il recupero: respiro, parola chiave, scelta semplice. Obiettivo: resilienza.

Prospettiva **interna** (nei tuoi occhi) per sensazioni e timing, **esterna** (come un video) per postura e gestualità. Chiudi con: **"So cosa fare al prossimo punto/azione."**

IN GARA E DOPO

Reset e diario dei pensieri

I pensieri in gara non sono un problema perché esistono, ma perché possono diventare istruzioni sbagliate o rumore che ruba attenzione al compito. La routine continua anche durante e dopo la competizione.

TRA UN'AZIONE E L'ALTRA

1–2 respiri per resettare

Un respiro "reset" tra le serie o tra le azioni ti riporta al compito.

DOPO UN ERRORE

Espirazione lunga + parola chiave

Ad esempio "reset". Se il pensiero è catastrofico, rispondi con un'azione: "Cosa faccio adesso?"

Diario dei pensieri in 3 colonne · 5 minuti

Dopo l'allenamento o la gara, annota al massimo 3 episodi. Per cambiare i pensieri in gara, prima devi riconoscere quelli che si ripetono.

Pensiero automatico la frase che ti è partita in testa	**Alternativa funzionale** breve, credibile, orientata al compito	**Effetto** attenzione, tensione, scelta tecnica
es. "Sto crollando"	es. "Rallenta il ritmo: un punto alla volta"	

Regole pratiche

- L'alternativa non deve essere "positiva" a tutti i costi: deve essere utilizzabile.
- Trasforma l'alternativa in una parola chiave da gara (1–2 parole).
- Allena la parola chiave anche in esercizi a intensità elevata, così sarà più disponibile nei momenti di pressione.
- "Posso gestirlo" è diverso da "devo essere perfetto": il dialogo interno sostiene la fiducia quando è semplice e legato al compito.

ALLENARE LA ROUTINE

La tua settimana tipo

Concentrare le tecniche solo nei momenti critici funziona meno. Di solito è più efficace usare pochi strumenti con regolarità, collegati all'allenamento fisico e tecnico. Spunta ciò che fai.

Settimana dal _____

Strumento	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Obiettivi + diario dei pensieri 2–3 volte/sett. · 10 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Respirazione 4–6 nel riscaldamento + 1 respiro "reset" ogni allenamento · 2–3 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visualizzazione in 3 scene 3–4 volte/sett. · 3–5 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Punti di forza: aggiorna la lista e scegli 2 ancore 1 volta/sett. · 10 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Giorno gara: la routine in 4 passi 3–5 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Dopo circa due settimane

Osserva quali strumenti hanno avuto un impatto concreto sulla qualità della tua esecuzione. Mantieni quelli utili, ridimensiona o modifica gli altri.

Tengo _____

Modifico _____

Lascio andare _____

Allena la tua mente per lo sport

Un percorso con uno psicologo o una psicologa può aiutarti a lavorare su ansia da prestazione, focus e fiducia in modo personalizzato. Con Unobravo puoi iniziare un percorso online e costruire strategie pratiche, adatte al tuo sport e ai tuoi momenti chiave. Il primo colloquio conoscitivo è gratuito.

Inizia il questionario su unobravo.com

Leggi l'articolo completo

Contenuti tratti dall'articolo "Come migliorare le performance sportive con 5 tecniche mentali" di Edoardo Giorgio Ciofi, Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, pubblicato su unobravo.com. La routine mentale pre-gara non sostituisce il parere di un professionista della salute mentale.