

L'Atteggiamento

L'atteggiamento è un processo interno dato dalla somma di tanti piccoli comportamenti ed abitudini.

Quindi è qualcosa che si fa non che si ha.

Dipende da noi stessi l'atteggiamento che abbiamo.

NEL CONCRETO CHE VUOL DIRE AVERE UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO IN CAMPO.

- 1) Curare il corpo, testa alta, spalle aperte
- 2) Preparare partite con determinazione e sicurezza
- 3) Festeggiare al centro del campo ogni punto
- 4) Andare su tutti i palloni in difesa anche su quelli che non prenderemo mai
- 5) Sorridere
- 6) Rincorsa esplosiva, "cattiva"
- 7) Manifestare grinta nelle azioni di gioco

FUORI DEL CAMPO

- 1) Evitare i lamenti
- 2) Portare positività nello spogliatoio
- 3) Allenarsi e giocare con voglia di imparare di più
- 4) Essere aperti al cambiamento
- 5) Mi metto a disposizione della squadra
- 6) Faccio il meglio che posso
- 7) Trovo le soluzioni adatte per ogni problematica sportiva
- 8) Evito di mettere zizzania
- 9) Lavoro di più anche se non richiesto
- 10) Arrivo puntuale

ESERCIZIO

Da queste 2 liste (dentro e fuori campo), vedi le cose che fai già bene e quelle che non riesci ancora a fare.

Scegli 5 cose tra quelle delle lista che ancora non riesci a fare bene o che tu pensi che devi migliorare ed allenati a metterli in pratica quando tornerai in allenamento o partita.

Per fare bene questo allenamento mentale tieni presente queste cose:

- A) Accorgiti quando hai un comportamento sbagliato (es quando ho la testa bassa, ecc)
- B) Blocca questo atteggiamento
- C) Correggilo (alzo la testa quando sbaglio)