



PSYMEDISPORT

**Master Online in Psicologia dello Sport**

Patrocinato dall'



***LA PREPARAZIONE PSICOLOGICA COME PARTE INTEGRANTE  
DELL'ALLENAMENTO  
OSSERVAZIONE DI UN ATLETA AMATORIALE DI KICKBOXING***

***AUTORE:***

***GIANLUCA ZAZZI***

***PONTREMOLI (MS) LUGLIO 2012***

## Sommario

<b>1</b>	<b>Introduzione .....</b>	<b>2a</b>
<b>2</b>	<b>Caratteristiche della Psicologia dello sport .....</b>	<b>2a</b>
	Definizione .....	
	Una professione allo specchio .....	
<b>3</b>	<b>Indagine sullo sviluppo della Psicologia dello sport.....</b>	<b>3a</b>
	Apice della Psicologia dello sport.....	
	Scuole .....	
<b>4</b>	<b>L' atleta di Kickboxing.....</b>	<b>3a</b>
	La Kickboxing: aspetti fondamentali.....	4a
	Attenzione e concentrazione .....	4a
	Pre gara .....	4a
	Il QuAM (dott.ssa Marina Gerin Birsa) .....	5a
	Prestazione eccellente: la SFERA .....	8a
	Allenamento ideomotorio .....	9a
	<b>Conclusioni.....</b>	<b>9a</b>
	<b>Appendice: Foto atleta Tommaso Zazzi in allenamento .....</b>	<b>10a</b>
<b>5</b>	<b>Bibliografia .....</b>	<b>11a</b>

## 1 Introduzione

Vorrei iniziare questa mia tesi finale del *Master in Psicologia dello sport* con un concetto di Cartesio, che ho rispolverato dai miei studi universitari sui Classici della Psicologia: il famoso dualismo cartesiano “**Res Cogitans**” e la “**Res Extensa**”, dove il filosofo francese considerava il corpo come un meccanismo perfetto, paragonabile ad un orologio o alle fontane dei re azionate da macchine idrauliche, ed in quanto tale poteva essere riparato conosciuto il motivo del guasto.

Questa macchina aveva bisogno però di una centrale di controllo che decidesse le azioni da compiere e che Cartesio identificava con l'anima razionale che muove il corpo dal quadro di comando che si trova nel cervello.

Questo concetto che mente e corpo sono uniti, nella pratica sportiva risale fin dall'antica Grecia, dove nei primi giochi olimpici la competizione non veniva vinta solo dal più forte, ma anche dall'atleta più astuto.

Una nuova disciplina o un nuovo metodo sono sempre frutto del lavoro di chi, nel passato, si è impegnato nel miglioramento di quanto, a sua volta, aveva ricevuto in eredità.

## 2 Caratteristiche della Psicologia dello sport

Possiamo definire la Psicologia dello sport come la disciplina psicologica che studia il comportamento umano nel contesto della reciproca influenza fra sport, inteso come attività fisica a scopo educativo, agonistico, ricreativo, riabilitativo o di promozione del benessere e sviluppo psicofisico.

In quanto ambito di ricerca è centrato sulle variabili psicologiche che contraddistinguono la situazione sportiva e si costituisce come una “Scienza dello sport” che genera specifici costrutti e metodologie.

Il presente della Psicologia dello sport è costituito da una sempre maggiore attenzione alle tecniche di ottimizzazione della prestazione, cioè alla costruzione di processi mentali che permettono di far corrispondere le potenzialità con l'effettiva realizzazione nel momento della competizione.

Per imparare a creare una realtà vincente occorre conoscere e soffermarsi sui principi che ci permettono, nella nostra quotidianità, di costruire la realtà che percepiamo attorno a noi.

Per questo è utile addentrarsi nella teoria costruttiva dell'approccio psicologico in base al quale la realtà non è una scoperta ma un'invenzione della nostra mente. La realtà, quindi, non può essere considerata come qualcosa di oggettivo, indipendente dal soggetto che la esperisce, in quanto è il soggetto stesso che crea, costruisce ed inventa ciò che crede che esista.

Esistono una serie di studi dedicati ai processi cognitivi, come quello di apprendimento di abilità motorie o delle spiegazioni relative all'esperienza delle prestazioni eccellenti, analizzandone ogni dettaglio nel tentativo di cercare di replicarle.

E' importante per gli atleti conoscere i meccanismi implicati nell'organizzazione del movimento, nella presa di decisione, nell'identificazione del proprio stile attentivo, nella regolazione dello stress e nel controllo dello stato di **Arousal** (gestione dell'attività psicofisica).

La preparazione psicologica non ha come obiettivo il risultato, ma la creazione di condizioni psicologiche ideali che favoriscono l'ottenimento del risultato stesso contemporaneamente alla sua premessa fondamentale, che è quella di poter contare su una personalità equilibrata nell'atleta ed un clima psicologicamente favorevole all'interno della squadra: obiettivi raggiungibili soltanto dopo un lungo e meticoloso trattamento psicologico che niente deve lasciare all'improvvisazione ed alla genericità degli interventi.

### 3 Indagine sullo sviluppo della Psicologia dello sport

E' a partire dagli anni novanta che l'interesse per la Psicologia dello sport raggiunge il suo apice, contando, sul totale mondiale di "addetti ai lavori", il 43% di Psicologi dello sport nell' America del nord ed il 21% in Europa.

Tali percentuali testimoniano la progressiva crescita in quegli anni, come disciplina in grado di coinvolgere molti soggetti impegnati nel mondo dello sport, poiché fortemente stimolati dalle tematiche che affronta.

Questa disciplina è oggi ampiamente diffusa trovando terreno fertile nel mondo accademico ed in quello sportivo. Entrambi questi settori hanno riconosciuto alle Scienze dello sport la capacità di favorire una maggiore conoscenza dei processi biologici, sociali e psicologici relativi alle prestazioni sportive e, conseguentemente, di offrire la possibilità di ottimizzare i metodi di allenamento.

Allo Psicologo dello sport viene chiesto di essere un professionista sicuramente competente nella relazione con la persona. Diventa dunque abbastanza intuitivo ed importante, per un professionista che intende estendere la propria attività nel settore sportivo, iniziare a guardarsi attorno e capire sul proprio territorio qual è l'offerta formativa esistente.

Per mia esperienza diretta, devo elogiare la scuola della dott.ssa **Marina Gerin Birsa**, Psicologa della devianza e dei comportamenti a rischio nello sport, presidente regionale **SPOPSAM** (società professionale operatori di Psicologia dello sport e delle attività motorie) dove nel suo **Master in Psicologia dello sport** patrocinato dall' **AIPS** ( associazione italiana Psicologia dello sport), viene formata in modo eccellente la figura professionale di esperto di Psicologia dello sport in grado di intervenire in contesti sportivi differenti, approfondendo vari argomenti con lezioni teoriche suffragate da esercitazioni pratiche e dalla illustrazione di strumenti operativi.

### 4 L' atleta di Kickboxing (osservazione effettuata sul proprio figlio Tommaso Zazzi di anni 19 atleta amatoriale di Kickboxing)

La **Kickboxing** è uno sport di combattimento che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato inglese. Le tecniche di pugno utilizzate sono le stesse del pugilato: diretti, ganci, montanti, mentre le tecniche utilizzate per il calcio sono: calcio frontale, calcio laterale e calcio circolare.



Diretto



Gancio



Montante



Calcio frontale



Calcio laterale



Calcio circolare

Altre tipologie di calci comprendono anche il calcio incrociato (crescent Kick), calcio discendente (axe Kick), calcio ad uncino (hook Kick). Nella Kickboxing gli atleti combattono su di un ring da boxe di sei metri per sei o di otto metri per otto e nel corso del combattimento vengono assegnati dei punti dagli arbitri di giuria ai fini della proclamazione del vincitore.

I partecipanti sono tenuti ad indossare un abbigliamento specifico composto da pantaloncini, casco omologato, guantoni omologati, paradenti, calzari protettivi omologati e conchiglia. Infine, la Kickboxing, in alcuni atleti sviluppa un senso di sicurezza in se stessi, ed in altri casi attenua la spavalderia e porta, come altri sport, ad una maggiore conoscenza di sé.

La Kickboxing è uno sport per il quale si richiedono delle abilità psicologiche molto sviluppate. E' palese dunque, che la strada da percorrere per la crescita dell'atleta non passa solamente attraverso il solo processo di apprendimento di abilità strategiche, tattiche, tecniche e fisiche tradizionalmente affidate al maestro, ma anche dall'autoconsapevolezza dell'atleta che attraverso il rafforzamento del suo carattere potrà gestire difficoltà quali ansia e stress, avere un'efficace percezione delle proprie capacità aumentando autostima e padronanza di sé.

Solitamente, gli allenamenti dell'atleta di Kickboxing si interrompono 48 ore prima della gara, per dare modo all'organismo di "ricompattarsi": recuperare e ripristinare le scorte di glicogeno nei muscoli, ricostruire la muscolatura distrutta durante l'esercizio.

**L'attenzione e la concentrazione** in uno sport come la kickboxing sono altre qualità indispensabili da allenare, e quindi significa controllare i processi motori di pensiero, dirigere e mantenere l'attenzione su di un colpo per una corretta esecuzione incrementando la capacità di selezionare gli stimoli su cui focalizzare l'attenzione, escludendo quelli irrilevanti.

L'affinamento e la gestione volontaria della capacità di concentrazione vengono sviluppate attraverso il training propriocettivo e le procedure di rilassamento, andando così a costruire un insieme di abilità sinergiche ed interconnesse e rappresentando le condizioni necessarie per la buona riuscita delle successive fasi di visualizzazione e ripetizione ideomotoria.

La spinta fondamentale viene, come in ogni situazione di apprendimento, dalla motivazione fondata su vari desideri e bisogni: successo, vittoria, miglioramento delle proprie abilità nello sferrare i colpi e nella difesa di quelli ricevuti, essere apprezzato e rispettato dall'avversario.

Tali motivazioni devono essere supportate ed alimentate da sentimenti ed emozioni positive che con il **Goal Setting** o formazione degli obiettivi, dove il comprendere bene che cosa si vuole ottenere, in quanto tempo e con quale strategia, si possono creare e mantenere.

### **Pre gara**

Non solo quindi la vittoria, ma una buona prestazione sul ring, la gratificazione dell'allenatore per un colpo ben riuscito o schivato, possono essere ragioni di efficace rinforzo motivazionale. Occorrerà quindi esplorare i pensieri che possono essere presenti nella mente di un atleta di Kickboxing quando si allena, prima, durante e dopo l'incontro e nei suoi rapporti interpersonali: infatti, così come tutte le abilità, anche quelle psicologiche devono essere programmate e allenate adeguatamente oltre che auto valutate.

Le sensazioni che ciascun atleta di kickboxing prova nelle ore che precedono l'incontro sono diverse, differenti e personali, ma tutte accumulate dal loro graduale crescere di intensità, mano a mano che si avvicina il momento di inizio. Capita spesso che l'atleta si senta pronto e bello carico prima di salire sul ring e una volta salito si senta invece scarico!!!!!!

## Il QuAM

**Il Questionario sulle Abilità Mentali** (QuAM – GERIN BIRSA) si fonda sull'assunto che, insieme ad una serie di capacità mentali, come per esempio il grado di attivazione psicofisica ottimale, l'attenzione, la memoria, la concentrazione, la visualizzazione, convivono ed interagiscono varie qualità psicologiche di pertinenza della sfera emotiva e della personalità quali autostima, fiducia in se, auto efficacia, motivazione, basilari per una buona performance.

**Il QuAM** è formato da 48 domande a risposta multipla che consente sia di rilevare dati interessanti sulla percezione che l'atleta di kickboxing ha della sua vita sportiva e delle abilità psicologiche che ritiene di possedere, sia di calcolare assegnando dei valori numerici alle risposte, quali sono le abilità mentali già sviluppate o da allenare. Molte domande riguardano le fasi del pre-gara, della gara e del post-gara incentrandosi a volte sugli aspetti mentali quali memoria, attenzione, concentrazione, attivazione, immaginazione, altre volte su abilità psicologiche più legate alla sfera della personalità, quali autostima, fiducia in se, percezione di auto efficacia, motivazioni di vario tipo, controllo delle emozioni, **self-talk positivo**, gestione di ansia o di stress.

Alcuni items sottolineano l'importanza della passione e del divertimento durante l'attività sportiva giovanile, altri riguardano i rapporti interpersonali con i compagni, con i genitori e con l'allenatore che, se solidi, sono essenziali per la crescita dell'atleta. Direi infine sul **QuAM** che per quanto riguarda l'atleta di Kickboxing sono fondamentali soprattutto le domande riguardanti la volontà di adattarsi alle difficoltà o di affrontare con determinazione secondo il proprio modo di essere (grado di assertività / aggressività) in quanto le risposte caratterizzano fortemente la personalità ed il carattere, prerogative fondamentali per questo sport.

### Il Questionario sulle Abilità mentali (QuAM)

Metti una x in uno dei 5 spazi per ognuna delle affermazioni nella seguente lista. Segna solo una risposta per ogni affermazione e metti una crocetta sulla scelta che ti sembra più appropriata. Le scelte sono Sempre, Spesso, Abbastanza, Raramente, Mai. Cerca di essere aperto ed onesto con te stesso e rispondi ad ogni affermazione.

NOME..... COGNOME..... DATA.....  
SPORT PRATICATO..... ETA'.....

S  
e  
m  
p  
r  
e  
  
S  
p  
e  
s  
s  
o  
  
A  
b  
b  
a  
s  
t  
a  
n  
z  
a  
  
R  
a  
r  
a  
m  
e  
n  
t  
e  
  
M  
a  
i

1	Il senso di fiducia che mi dà il fatto di essermi allenato a sufficienza mi sostiene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Mi sento sciolto e leggero nei miei movimenti durante la gara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Riesco a concentrarmi durante la gara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Mi piace immaginare me stesso mentre taglio il traguardo o vinco la partita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5	Sono molto motivato a dare tutto me stesso in competizione				
6	In gara mi capita di arrabbiarmi con qualche avversario o con qualcuno del mio staff				
7	Prima della gara mi pento di essermi iscritto e vorrei andare via				
8	Sento che il risultato che voglio ottenere è raggiungibile				
9	Ho stima di me stesso come atleta				
10	Ogni più piccolo imprevisto che capita durante la gara mi innervosisce				
11	Mi ritrovo a pensare a cose che non c'entrano con la competizione				
12	Prima della gara mi immagino il percorso o le fasi più importanti della gara				
13	Ho un carattere tenace e porto a termine quello che mi propongo di fare				
14	Di fronte ad una situazione difficile riesco a mantenere la calma				
15	Mi stressa sentirmi dire dall'allenatore quello che devo fare				
16	Prima della gara pianifico con cura la meta da conseguire				

1  
 2  
 3  
 4  
 5  
 6  
 7  
 8  
 9  
 10  
 11  
 12  
 13  
 14  
 15  
 16  
 17  
 18  
 19  
 20  
 21  
 22  
 23  
 24  
 25  
 26  
 27  
 28  
 29  
 30  
 31  
 32  
 33  
 34

17	Sono sicuro che come atleta ho molto da dare al pubblico				
18	In allenamento mi sento tranquillo, mentre in gara l'ansia aumenta				
19	I gesti dell'avversario o dell'allenatore della parte avversa mi distraggono				
20	Ripensare ai miei passati successi sportivi mi è utile per la gara				
21	Cerco sempre di fare del mio meglio e non aspetto che me lo dica qualcun altro				
22	In genere non mi arrabbio mai con nessuno in gara				
23	Quando le cose non vanno bene, penso che sia inutile lottare				
24	Durante la gara sono confuso riguardo a ciò che vorrei ottenere dalla competizione				
25	Penso di non poter dimostrare nulla di me agli altri come sportivo				
26	Quando la situazione in gara si complica inizio ad entrare in confusione				
27	La situazione del terreno di gioco (ad esempio è scivoloso) mi distrae				
28	Trovo utile immaginarmi il percorso o la scena della gara mezz'ora prima dell'inizio				
29	La passione nella mia attività sportiva è fondamentale				
30	Reagirei alle scorrettezze degli avversari, ma riesco a controllarmi				
31	Se facessi un errore metterei a repentaglio tutto il lavoro che ho fatto finora				
32	Il mio obiettivo è stato definito prima della gara in modo chiaro e specifico				
33	Ho ben chiare nella mia mente quali sono le mie capacità a livello tecnico				
34	Anche in situazioni difficili riesco a rimanere lucido				





## La SFERA

Si profila quindi un quadro generale molto complesso considerato che quantità e qualità delle abilità mentali e psicologiche variano a secondo dei soggetti e dell'allenamento; inoltre ad ogni ricordo o situazione di stress corrisponde una reazione mentale, biochimica e muscolare che può essere piacevole o sgradevole, favorente o inibente e che può aumentare o diminuire la prestazione.

In questo contesto, soprattutto per uno sport come la Kickboxing la **scala di IZOF** consente all'atleta di conoscere quale sia il suo livello di attivazione già prima dell'incontro in relazione alle emozioni favorevoli o inibenti la prestazione, aiutandolo a far crescere la fiducia in se stesso e nelle proprie capacità ad affrontare le situazioni in gara.

Sviluppare ed utilizzare in maniera appropriata queste qualità mentali potrebbero portare l'atleta di Kickboxing con alti livelli di abilità e preparazione tecnico tattica e fisica a raggiungere una prestazione eccellente (**Peak Performance**).

Come riporta il dott. **Giuseppe Vercelli**, Psicologo dello sport, nel suo libro " **Vincere con la mente** ", i fattori mentali che consentono all'atleta di ottimizzare la massima prestazione, possono essere raccolti nell'acronimo **SFERA**, da lui coniato in quanto forma geometrica simbolo della perfezione.

L'entrata nella **SFERA** della massima prestazione è strettamente connessa alla capacità di autoregolarsi, di portarsi cioè nel migliore equilibrio psicofisico. E' la struttura che connette l'atleta agli altri, alla natura, al movimento, alla competizione e alla vittoria.

Quando si entra nella **SFERA** si devono fare emergere due caratteristiche: la capacità di attivarsi al 100% e la sistematica capacità di trasformare i limiti in possibilità. Quindi **SFERA** per:

**S** come **sincronia**: quando si è in sincronia vi è un'unica dimensione del tempo, quella presente, vissuto istante per istante con la massima consapevolezza, e quindi si usano gli stessi codici ed il corpo e la mente parlano lo stesso linguaggio.

**F** per **forza**: o meglio potenza insita nell'organismo, sinonimo di vigore, robustezza, gagliardia. Nella competizione ad altissimo livello, la straordinaria abilità del campione è da identificarsi pienamente solo con i suoi punti di forza.

**E** come **energia**: l'energia è l'uso attivo della forza; l'atleta che sa dosare in modo adeguato l'energia utilizza un meccanismo di immaginazione percettiva che gli consente di andare oltre il conosciuto, quasi come prevedendo ciò che potrebbe accadere al momento della gara.

**R** come **ritmo**: cioè inteso come ordinata successione degli intervalli nello svolgere da parte dell'atleta i movimenti. Il ritmo è ciò che genera il flusso giusto nella sequenza dei movimenti, la giusta alternanza.

**A** come **attivazione**: o meglio lo stato che ha virtù e principio di operare efficacemente; è il motore motivazionale, è la massima espressione della passione che permette all'atleta di superare i limiti, di allenarsi duramente, di proseguire anche nella sofferenza e di ricominciare dopo un infortunio.

Si fallisce nello sport come nella vita non per mancanza di abilità, ma perché manca la capacità di pensare, di desiderare, di sperare, di credere e di agire con coraggio e con passione. Il coraggio nella Kickboxing, considerato una delle principali virtù umane, è una parte fondamentale di questo sport, o meglio è il giusto mezzo che porta l'atleta tra la temerarietà e la paura, in quanto tiene conto delle condizioni di realizzabilità dello scopo o di superamento del pericolo; è quindi l'emozione che permette di osare, di affrontare i fantasmi e andare avanti per raggiungere gli obiettivi.

Altro fattore emotivo facilitante della Kickboxing è l'ottimismo che aiuta il passaggio del pensiero positivo all'azione: avere l'abitudine di parlare a se stesso (**Self Talk**) ripetendo frasi di coraggio ed ottimismo è una tecnica efficace per affrontare positivamente compiti difficili e per gestire l'ansia da prestazione.

L'attività mentale di un atleta di Kickboxing dovrà quindi fondarsi su un linguaggio interiore che evochi pensieri, emozioni e sentimenti positivi a beneficio della fiducia in se, dell'autostima e della percezione di autoefficacia.

Occorre, inoltre, avere delle capacità sviluppate di visualizzazione e di respirazione che inducono l'atleta a controllare le proprie emozioni gestendo ansia e stress.

**Alla base dell'allenamento ideomotorio** vi è quindi la **visualizzazione** abbinata alla **musicoterapia**, che può essere definita la rappresentazione immaginativa del programma e delle singole sequenze motorie da eseguire nei diversi momenti della gara sul ring.

Tale capacità immaginativa non è uguale in ogni individuo, ma differisce sia per quantità (immagini e sensazioni più o meno realistiche) e qualità (c'è chi dimostra di avere una spiccata capacità immaginativa del senso, della vista, del tatto, piuttosto che dell'olfatto o dell'udito o di quella cinestetica).

Da ciò si intuisce che nell'allenamento ideomotorio abbiamo una rappresentazione mentale sistematicamente ripetuta e cosciente dell'azione motoria che deve essere appresa, perfezionata o stabilizzata, senza che vi sia un'esecuzione reale visibile esternamente, di movimenti parziali o globali.

L'allenamento ideomotorio abbinato alla musicoterapia (ascolto di musica rilassante: a questo proposito vorrei consigliare cd rilassanti che evocano suoni della natura ed anche provato su me stesso, il suono così detto VITALE del nostro DNA riconosciuto nella frequenza 528 hertz) ed ad una ottimale respirazione, è in grado di facilitare e supportare l'apprendimento del movimento e di ottimizzare l'esecuzione motoria.

Quindi il vissuto fra il **Mental Training** e l'atleta di **Kickboxing** viene consumato nel **Counseling** orientato all'aiuto tramite le forme di rilassamento descritte, nell'osservare l'atleta durante l'allenamento e l'interazione con l'allenatore o compagni di allenamento, per cogliere aspetti quali mimica facciale, gesti che servono ad una maggiore conoscenza della persona, riprendendolo con la telecamera e discutendo sui miglioramenti conquistati; invitandolo, nel colloquio, a prestare attenzione alle sue sensazioni sia in gara che in quel momento in seduta, sia in altre occasioni della sua vita.

Ad esempio considerato che la paura blocca provvisoriamente la respirazione, l'atleta di Kickboxing può prestare attenzione a come è la sua respirazione e dopo essersi accorto di essere in apnea, può provare piccoli cambiamenti, come a fare una respirazione profonda abbinando una visualizzazione che possa aiutarlo ad ottenere un po' più di sicurezza ed a mandare via parte di ansia non funzionale ma in eccesso e quindi disturbante.

Attraverso i colloqui quindi, l'atleta di Kickboxing ed il **Mental Training** vivono uno spazio ed un tempo loro, riservato, esclusivo, derivato dal fidarsi da parte dell'atleta e dall'interesse del **Mental Training** a mettere a disposizione se stesso e la sua professionalità a disposizione dell'atleta.

## Conclusioni

Per concludere penso dunque che sia nell'ambito della **Kickboxing** che in qualsiasi altro ambito sportivo individuale e/o di squadra ad una programmazione di alta specializzazione tecnica debba essere affiancato il lavoro di uno Psicologo dello sport professionale che dia continuità ed equilibrio alla crescita personale dell'atleta e/o atleti affinché essi stessi sviluppino una mentalità "**Vincente**" sommatoria di tutto ciò che è stato trattato in questa mia tesi.

Il **Mental Training** deve avere l'obiettivo di liberare la mente dell'atleta da incertezze ed insicurezze che ne possano alterare negativamente la performance. L'atleta deve affrontare la competizione con il giusto stato d'animo e ciò può soltanto avvenire se egli sa come gestire il rapporto con se stesso; se sa, cioè, come costruire la sua forza mentale.

Colgo l'occasione di ringraziare la **dott.ssa Marina Gerin Birsa** che mi ha seguito scrupolosamente in questo mio Master aiutandomi in maniera professionale a capire che se ben motivati, ognuno di noi può raggiungere l'obiettivo che si prefigge, e quindi cercare il meglio di se stessi provando le migliori sensazioni possibili in quel preciso momento.

*"Una difficoltà si supera: passandole sopra, passandole sotto, passandole di lato o passandole attraverso"*

Helenio Herrera

*Dr. Gianluca Zazzi*

**Appendice: Foto atleta Tommaso Zazzi in allenamento**



1



2

**Tommaso Zazzi atleta amatoriale di Kickboxing in allenamento a casa colpisce il sacco nella prima foto con un calcio circolare basso; nella seconda foto con un calcio circolare alto.**

## **5 Bibliografia**

*Flavio Nascimbene (2011) Guida alla Psicologia dello Sport – Verso un approccio relazionale – ipertestuale Edizioni Libreria dello Sport*  
*Gerin Birsa M. - Corso di "Tecniche di Ottimizzazione del rendimento Sportivo". Sito Internet di Psymedisport, <http://www.psymedisport.com/>. Dispense del Master Online in Psicologia dello Sport*  
*Christian Lattanzio – direttore del dipartimento di Mental Training presso SportDimensions un "training centre" di Londra: articolo sulla preparazione mentale nello sport*  
*Giuseppe Vercelli (2006) – "Vincere con la Mente" come si diventa campioni: lo stato della massima prestazione. Adriano Salari Editore S.p.A. Ponte Alle Grazie*  
*Articoli vari sulla Kickboxing*

## **Siti internet**

- Sito della AIPS

