



COME GESTIRE L'ANSIA PRE-PARTITA PER IL PORTIERE

GUIDA COMPLETA





CIAO, SONO LORENZO COCCHI, ALLENATORE E MENTAL COACH PER PORTIERI E OGGI ANDREMO A VEDERE INSIEME L'IMPORTANZA DI GESTIRE L'ANSIA PRE-PARTITA.



SEI PRONTO A SCONFIGGERE L'ANSIA PRE PARTITA?

INCOMINCIA A SEGUIRE QUESTI CONSIGLI





Cos'è l'ansia da prestazione sportiva?

Impatto sulla performance

L'ansia da prestazione sportiva può compromettere la capacità del portiere di esprimere il proprio potenziale, portando a errori non forzati e a una diminuzione della fiducia in se stessi.
In questa guida, esploreremo tecniche pratiche e strategie di rilassamento che aiuteranno a ridurre lo stress e a migliorare la concentrazione e la preparazione mentale del portiere.

Cause comuni dell'ansia nei portieri:



01.

Pressione da prestazioni

I portieri avvertono una forte pressione per evitare errori, poiché ogni goal subito può influenzare il risultato della partita e la loro reputazione personale.

02.

Vulnerabilità al giudizio

Essendo spesso sotto i riflettori, i portieri temono le critiche da parte di allenatori, media e tifosi, il che può aumentare l'ansia pre-partita e influenzare le loro prestazioni.

03.

Standard personali elevati

Molti portieri si pongono obiettivi molto ambiziosi, e la paura di non raggiungerli può generare ansia, ostacolando la loro capacità di giocare con serenità e fiducia.



Sintomi dell’ansia pre partita

- Aumento del battito cardiaco
- Respiro affannoso o pesante
- Sudorazione eccessiva
- Pensieri negativi o preoccupazioni (ad esempio: "Cosa succede se sbaglio?")
- Tensione muscolare

TI È MAI CAPITATO DI VIVERE UNA DI QUESTE SENSAZIONI?



NON SEI L'UNICO!
NON TI PREOCCUPARE...

MA PERCHÈ GESTIRE L'ANSIA È CRUCIALE PER IL PORTIERE?

È FONDAMENTALE PER DIVERSE RAGIONI:

Migliorare la concentrazione

Un portiere calmo può concentrarsi meglio sulle situazioni di gioco, prendendo decisioni più rapide e precise.

Evitare il blocco mentale

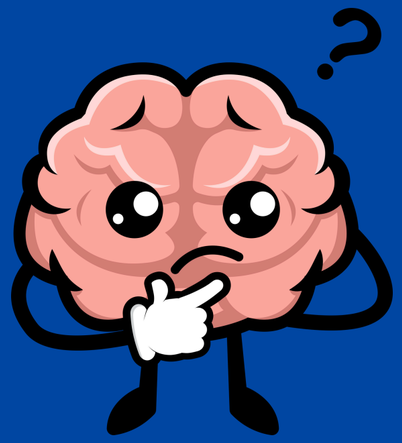
L'ansia può causare una "fuga mentale" che impedisce di reagire adeguatamente durante il gioco.

Aumentare la fiducia

Un portiere che sa come gestire l'ansia è più sicuro di sé, il che si riflette in una prestazione migliore.

CONOSCI DELLE TECNICHE PER GESTIRE L'ANSIA?

VEDIAMOLE INSIEME



TECNICHE DI RESPIRAZIONE PROFONDA

Respirazione consapevole

Praticare la respirazione profonda in modo consapevole aiuta a riconnettersi con il proprio corpo, migliorando la consapevolezza e riducendo l'ansia. Questo approccio favorisce un maggiore controllo emotivo durante le situazioni di stress.

Routine pre-partita

Integrare la respirazione profonda nella routine pre-partita consente ai portieri di stabilire un rituale calmante, preparando mentalmente il corpo e la mente per le sfide imminenti, aumentando così la fiducia in se stessi.

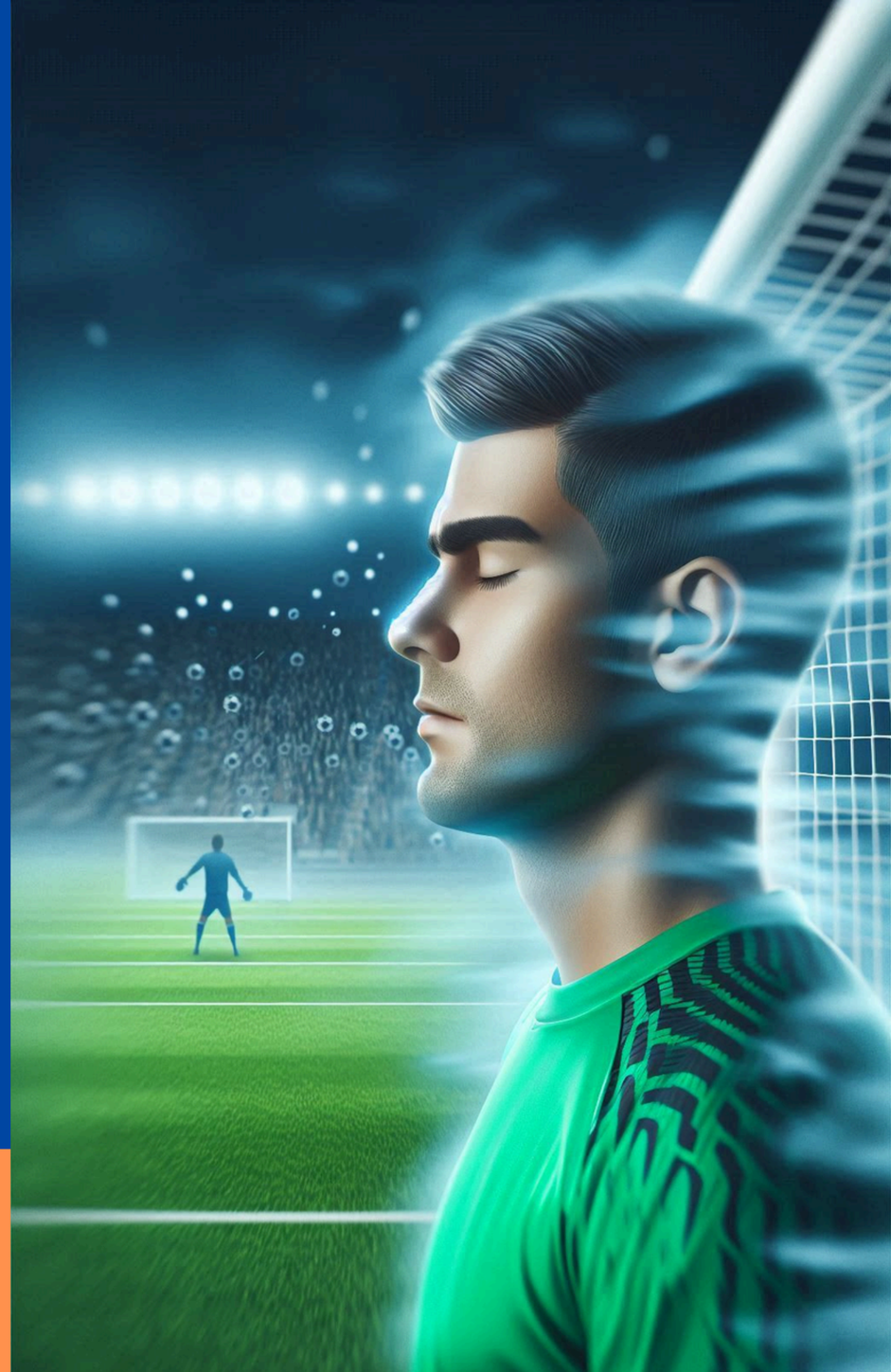
Esercizi di visualizzazione

Combinare la respirazione profonda con esercizi di visualizzazione aiuta a creare immagini mentali positive, migliorando la concentrazione e la performance. Questa tecnica può ridurre l'ansia e promuovere un atteggiamento vincente.

PROVA QUESTA TECNICA DI RILASSAMENTO:

1. Inspira lentamente e profondamente dal naso, contando fino a 4.
2. Trattieni il respiro per 4 secondi.
3. Espira lentamente dalla bocca, contando fino a 4.
4. Ripeti per 5-8 minuti prima della partita, quando senti l'ansia salire.

Concentrarsi sul respiro aiuta a rallentare il battito cardiaco e a ridurre la tensione fisica.



VISUALIZZAZIONE POSITIVA E CONCENTRAZIONE





Tecnica di visualizzazione efficace

La visualizzazione è una tecnica di rilassamento mentale che consiste nell'immaginarsi in una situazione di successo. Per un portiere, questo può significare visualizzare se stesso mentre effettua una parata spettacolare o un uscita perfetta.

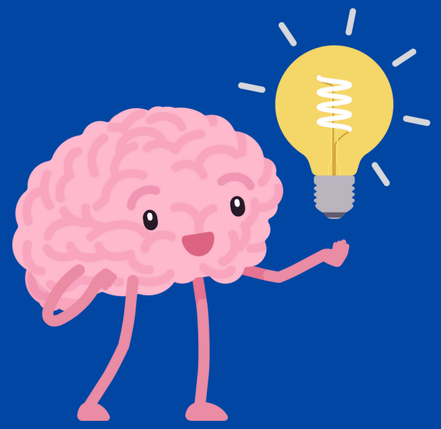
GESTIONE DELL'ANSIA: LA LEADERSHIP DEL PORTIERE



La leadership del portiere è la capacità di trasmettere calma e sicurezza alla squadra, soprattutto nei momenti critici.
Gestire l'ansia è fondamentale per mantenere la lucidità e prendere decisioni rapide ed efficaci.
Un portiere che sa controllare le proprie emozioni diventa un punto di riferimento per i compagni, dimostrando che anche sotto pressione è possibile mantenere la concentrazione e guidare la squadra con determinazione e fiducia.

LA VERA LEADERSHIP INIZIA DALLA GESTIONE DI SÉ STESSI.

VUOI TRASFORMARE L'ANSIA PRE-PARTITA IN SICUREZZA E CONCENTRAZIONE?



ECCO I 4 CONSIGLI DA SEGUIRE:

Accetta l'Ansia come Normale:

Non cercare di eliminarla del tutto. Comprendi che un po' di tensione è utile per mantenere la concentrazione e la prontezza.

Crea una Routine Pre-Partita:

Seguire una sequenza di azioni familiari prima di ogni partita (riscaldamento, respirazione, visualizzazione) ti aiuterà a entrare nella giusta mentalità.

Pensa Positivo:

Sostituisci i pensieri negativi con affermazioni incoraggianti e realistiche. Ricorda che sei preparato e capace di gestire qualsiasi situazione.

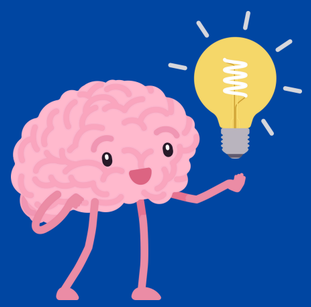
Non Temere gli Errori:

Anche i portieri migliori commettono errori. L'importante è come reagisci e ti riprendi da essi. Considera ogni errore come un'opportunità di apprendimento.

IL MIO CONSIGLIO PIÙ IMPORTANTE?

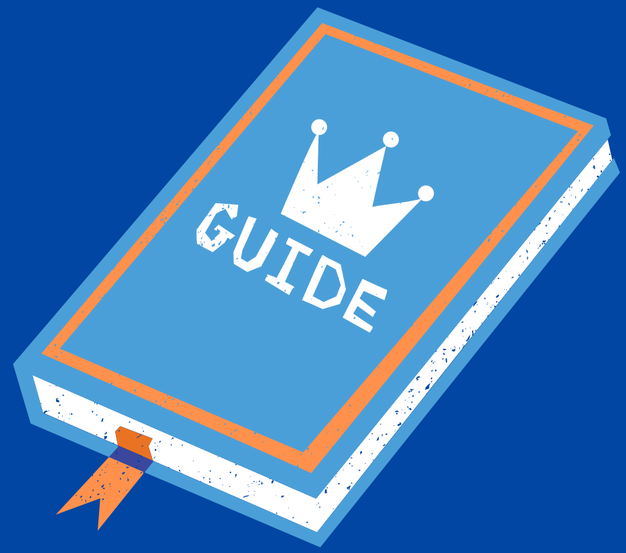


SE SEI IN DIFFICOLTÀ...
NON AFFRONTARE TUTTO DA SOLO.
LAVORARE SULLA TUA PREPARAZIONE MENTALE È UN INVESTIMENTO CHE PUÒ FARE LA DIFFERENZA NON SOLO IN CAMPO, MA ANCHE NELLA VITA.



CONCLUSIONI E CONSIGLI FINALI

L'ANSIA PRE-PARTITA NON È UN NEMICO DA COMBATTERE,
ma una naturale risposta del corpo che può essere trasformata in energia positiva e concentrazione.



Come portiere, hai il compito di essere la roccia della tua squadra, e padroneggiare il tuo stato mentale ti permetterà di affrontare ogni partita con serenità e sicurezza.

SE DESIDERI INIZIARE UN VERO PERCORSO DI CRESCITA ED ESSERE UN PORTIERE PIÙ SICURO DI SÈ,

PRENOTA LA TUA CALL GRATUITA

SCRIVICI IN DIRECT
E VEDIAMO NEL DETTAGLIO
COME POSSIAMO AIUTARTI