

Hai preparato la gara. Ma hai preparato anche gli imprevisti?

Prepara la tua risposta. Poi allenala.

Non puoi prevedere tutto quello che succederà in gara. Puoi però iniziare a preparare il modo in cui affronterai alcune situazioni difficili.

1 RICONOSCI — Quale imprevisto vuoi affrontare?

Pensa alla prossima gara importante. Individua 2-3 situazioni realistiche che potrebbero chiederti di cambiare qualcosa rispetto al piano. Parti, se possibile, da episodi che hai già vissuto.

1. _____
2. _____
3. _____

Scegline una sola sulla quale lavorare.

La situazione che scelgo: _____

2 OSSERVA — Come reagisci abitualmente?

Quando questa situazione si è presentata, che cosa hai fatto? Descrivi un comportamento concreto, senza giudicarlo.

3 PREPARA — Quale risposta vuoi provare?

Se la situazione si ripresentasse, quale potrebbe essere il primo comportamento utile da mettere in pratica?

Puoi aiutarti con questa struttura:

Se _____

allora proverò a _____

Scegli una risposta concreta, realistica e adatta alla situazione. Non una frase motivazionale generica.

4 SIMULA — Prima prova mentale

Dedica qualche momento a immaginare la situazione. Richiama l'imprevisto, riconosci la reazione che potresti avere e ripercorri mentalmente il comportamento scelto.

Immagina anche come prosegui dopo averlo messo in pratica.

Non serve visualizzare tutto perfettamente.

5 ALLENA E VERIFICA

Dove potrei provarla in un prossimo allenamento?

Quando si presenta un'occasione pertinente e sicura, prova ad applicarla.

Dopo la prova, chiediti: Ho riconosciuto la situazione? Ho provato a utilizzare la risposta preparata? Che cosa manterrei o cambierei?

Una cosa che ho imparato o che voglio correggere:

Ricorda: preparare una risposta è il primo passo. Per costruire una **Risposta Allenata** servono pratica, osservazione e adattamento.

Non provocare situazioni rischiose per esercitarti e non ignorare segnali di dolore o malessere. Se l'imprevisto non si presenta, puoi ripetere la simulazione mentale.

La Giornata Imperfetta accade. Quello che puoi allenare è la tua risposta.