



COME PREPARARSI ALLA RIPRESA DEGLI ALLENAMENTI DOPO IL LOCKDOWN

SAVINO TUPPUTI



Il Triangolo della Performance



SAVINO TUPPUTI

1. CURA

L'ATTEGGIAMENTO MENTALE

L'ATTEGGIAMENTO MENTALE

Controlla ciò che puoi e
accetta tutto il resto.

SAVINO TUPPUTI





**Mantieni il focus della tua
mente su ciò che vuoi e non
su ciò che ti manca.**

SAVINO TUPPUTI

“RIPRENDERE IL CONTROLLO”



Emozioni e “film mentali”

SAVINO TUPPUTI

L'INTERRUTTORE DEL RESPIRO per riequilibrare i neuro-trasmettitori (cortisone vs GABA - acido gamma-amminobutirrico).



Taylor W. Schmitz e altri, Nature nov.17, art."Hippocampal GABA enables inhibitory control over unwanted thoughts"

ALLENARE LA RESILIENZA



La RESILIENZA è la capacità di resistere allo stress, di superare gli ostacoli e di rimanere motivati nel perseguire i propri obiettivi.

ALLENARE LA RESILIENZA

4 DOMANDE

Oggi come mi sento?

Che obiettivo mi voglio dare?

Che difficoltà ci sono oggi?

Come posso raggiungere i risultati che mi sono prefissato?

2. CONNETTITI CON GLI ALTRI

3. RICORDA IL TUO PERCHÈ

4. CONTINUA AD ALLENARTI

5. ALLENATI MENTALMENTE

VISUALIZZAZIONE

LA MENTE UMANA NON
PERCEPISCE LA DIFFERENZA
TRA UNA COSA REALMENTE
ACCADUTA E UNA
VIVIDAMENTE IMMAGINATA.

VISUALIZZAZIONE

Il cervello usa le
immagini come suo
linguaggio interno.

VISUALIZZAZIONE

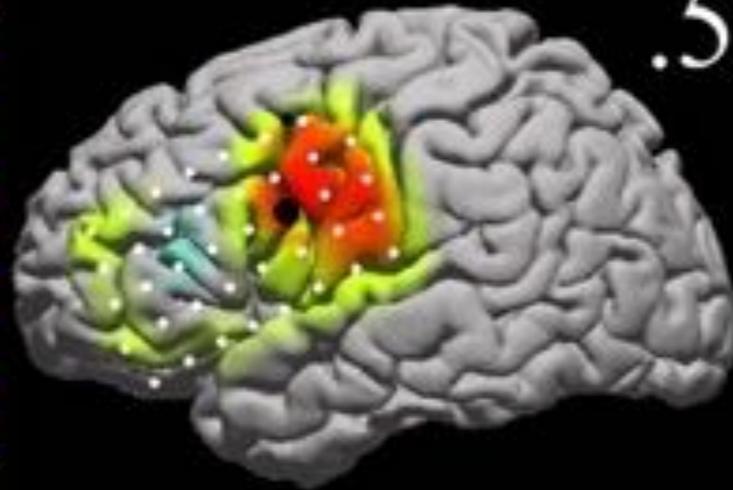
MOVIMENTO REALE E
IMAGERY ATTIVANO LE
STESSE AREE CORTICALI.

Ⓑ

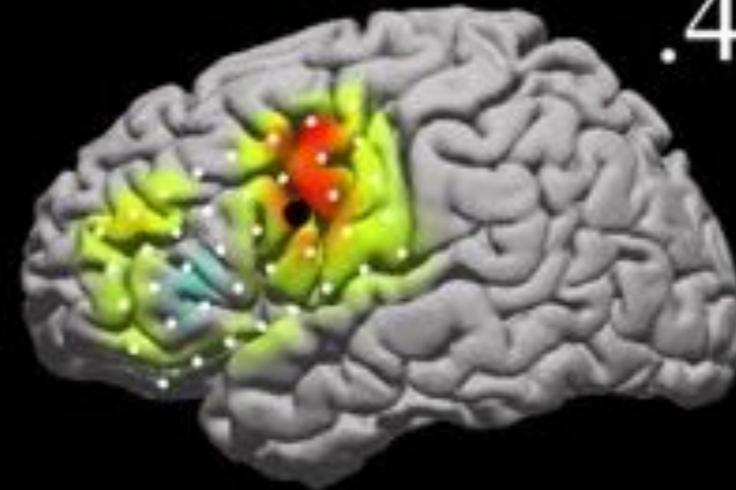
Movement

Imagery

HFB
(76-100 Hz)

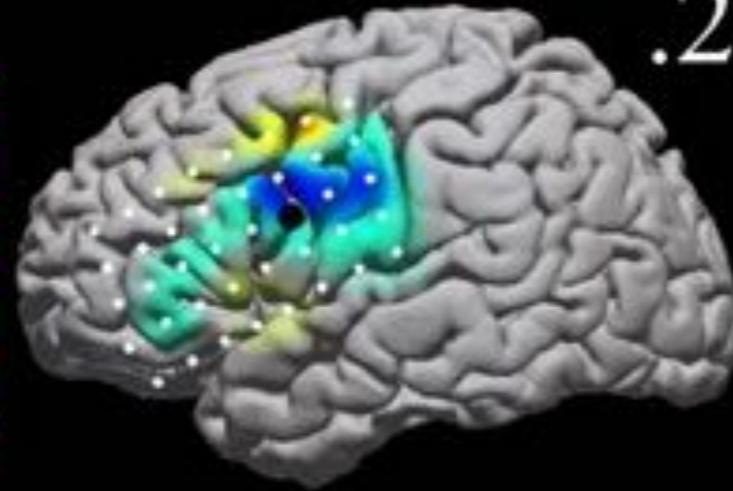


.55

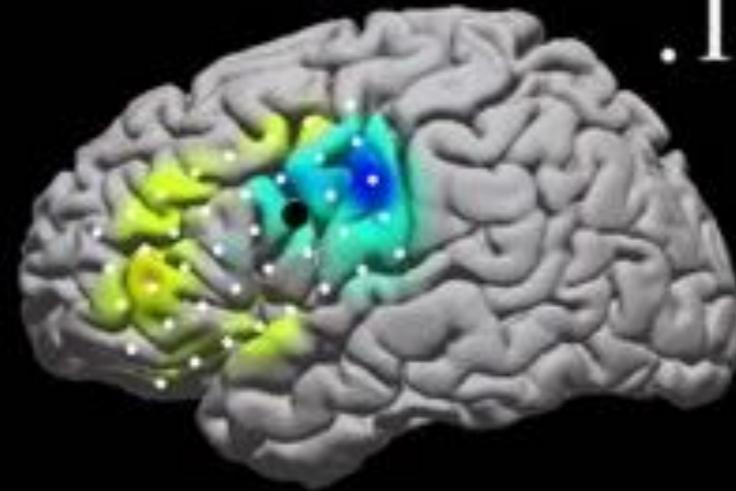


.47

LFB
(8-32 Hz)



.25



.14

Activation Decrease

No Activation

Activation Increase

Miller KJ et al., PNAS 2010

SAVINO TUPPUTI



Visualizzazioni

**Visualizzare se stessi
al meglio incrementa
la prestazione.**

Henry Davis

SAVINO TUPPUTI



I 5 Benefici Visualizzazioni

Migliora la concentrazione.

Accresce la motivazione e la fiducia.

Aiuta a migliorare tecnica e strategie.

Consente di gestire le emozioni.

Agevola la preparazione alle gare.

Deborah Feltz e Dan Landers (1983)

Gamma	>30 Hz	Stati mistici Iper concentrazione
Beta	14-30 Hz	Stato di veglia Attenzione Attività quotidiana
Alpha	07-14 Hz	Rilassamento Percezione Sogno, sogno lucido
Theta	04-07 Hz	Alta creatività Sonno leggero
Delta	0,5-04 Hz	Sonno profondo Risanamento fisico



SAVINO TUPPUTI



6. STABILISCI LA TUA ROUTINE

7. RIFORMULA I TUOI OBIETTIVI

“Non è facile allenarsi senza avere un obiettivo a breve termine”.

Federica Pellegrini

SAVINO TUPPUTI



Obiettivi

Breve

Medio

Lungo termine

7 PASSI PER LA RIPRESA

- 1. Cura il tuo atteggiamento mentale**
- 2. Connettiti con gli altri**
- 3. Ricorda il tuo perché**
- 4. Continua ad allenarti**
- 5. Allenati mentalmente**
- 6. Stabilisci la tua routine**
- 7. Reformula i tuoi obiettivi**

SAVINO TUPPUTI



***“Prenditi cura dei tuoi
sogni”.***

Max Calderan

SAVINO TUPPUTI



FOLLOW ME



info@savinotupputi.it

SAVINO TUPPUTI



SAVINO TUPPUTI

SAVINO TUPPUTI

