

Questa pagine raccoglie alcune schede sintetiche di quelli che sono gli aspetti principali e di dettaglio del mental training e del coaching sportivo, applicati allo sci alpino e da noi svolti, in parte, nel lavoro di alfabetizzazione emotiva.

Le schede si susseguono secondo un ordine cronologico e logico, operando delle scelte sulla priorità di alcune proposte, rispetto ad altre. Si è ritenuto, infatti, che alcune componenti dell'allenamento mentale, fossero prioritarie rispetto ad altre (ad esempio la motivazione, piuttosto che l'autostima e l'efficacia percepita) e fondanti per la costruzione del percorso di crescita dell'atleta.

Ad essere originali, non sono tanto i contenuti specifici, quanto l'organizzazione degli stessi (il metodo) e la prospettiva di realizzazione e sviluppo; prospettiva che tiene conto della crescita globale dell'atleta, a partire dalle linee guida della Federazione Italiana Sport Invernali (FISI) e dalla Scuola Tecnici Federali (STF) codificate nel modello SALT o "Sviluppo Atletico a Lungo Termine".

[https://irp-cdn.multiscreensite.com/01dd666d/files/uploaded/MODELLO\\_SALT-LINEE%20GUIDA-2018.pdf](https://irp-cdn.multiscreensite.com/01dd666d/files/uploaded/MODELLO_SALT-LINEE%20GUIDA-2018.pdf)

Essendo il Nostro sci club inserito nel sistema nazionale (FISI - CLS), anche l'elaborazione di materiali didattici - che precisiamo essere ad uso interno e sui quali quindi chiediamo riserbo - per ragioni di vario genere (correttezza, senso di partecipazione, cultura sportiva) non poteva non essere coerente con la proposta federale. Si tenga conto, quindi, nella lettura e nell'eventuale utilizzo delle nostre schede, che esse, al di là del modo in cui si presentano in questa sede (Ragazzi/Allievi ed eventualmente Aspiranti/Giovani), sono gestite utilizzando un linguaggio appropriato e attività corrispondenti, prevalentemente di tipo ludico e in presenza, con le categorie Baby e Cuccioli.

L'idea di immaginare percorsi di alfabetizzazione è dunque finalizzata a creare un background conoscitivo e di esperienza, nei piccoli e negli atleti in evoluzione, tale da facilitare i passaggi nevralgici del SALT, quali:

- allenarsi ad allenarsi (12-16 anni),
- allenarsi a competere (16-20 anni),
- allenarsi a vincere (20 + anni).

Tutte tappe, le precedenti, che non possono essere demandate al caso o al talento individuale, ma che necessitano – secondo il nostro modo di vedere e la nostra esperienza – di una formazione del carattere ben precisa, ovvero:

- di una buona conoscenza di sé, in termini cognitivi, emotivi, relazionali-sociali (punti di forza e punti di debolezza),
- di un sistema motivazionale e di valori ben chiaro e possibilmente stabile nell'atleta,
- della capacità di saper definire aspettative, obiettivi, saper valutare in modo autonomo gli esiti del proprio impegno,
- di una cultura sportiva dove il rispetto delle regole e il fair-play, disciplinano la volontà di primeggiare e vincere.

Per dubbi, domande, richieste personali non esitate a contattarmi.

Enrico Clementi <https://about.me/enricoclementi>

Cell. (+39) 349 638 4741

E-mail: [clementi.enrico@yahoo.it](mailto:clementi.enrico@yahoo.it)

Nome Skype: clementi.enrico