

Piano d'azione mentale per la gara

1. Formula per iscritto gli obiettivi per questa gara.
2. Raccogli informazioni dettagliate sulla gara e la tratta.
3. Analizza precisamente le caratteristiche della tratta*
4. Suddividi la tratta in al massimo 8 fasi.
5. Per ogni fase appunta delle parole chiave, con indicazioni tecniche, tattiche e mentali;
Esempio fase 1: corsa leggera, a una velocità piacevole, godersi la sensazione nel paesaggio;
6. Completa il piano con le tue strategie di gestione e situazioni.
7. Impara a memoria i tuoi appunti, se possibile in uno stato rilassato
8. Accorcia gli appunti a pochi punti chiave per ogni fase; esempio fase 1: leggero – piacevole;
9. Padroneggia i tuoi appunti esercitandoti più volte, dapprima in maniera rilassata, in seguito anche sotto pressione.

** Rifletti se nelle vicinanze c'è un una tratta con caratteristiche simile e allenati di tanto in tanto su questo tragitto fino al momento della gara*