

## Piano d'azione mentale per la preparazione della gara

### Esempio

#### a. Preparazione a casa

- Leggere tempo prima le indicazioni della gara e trascrivere le particolarità da integrare nel piano d'azione
- Pianificare il viaggio (con mezzi pubblici, privati o bus) – la sera prima della gara o il giorno stesso? Da solo, in due, con un gruppo?
- Se viaggio il giorno prima della gara:
  - o Necessaire
  - o Ev. tappi per le orecchie
  - o Smartphone, con caricatore
  - o Definire l'alimentazione della sera prima e la colazione
  - o Preparare tutto il necessario per la gara prima di dormire
  - o Ripassare il piano d'azione
  - o Eseguire le tecniche di rilassamento
  - o Prima di addormentarsi. Percepire sentimenti positivi, gioia, fiducia, punti di forza
  - o Musica per addormentarsi
  - o Puntare la sveglia
  - o Colazione ca. 3 ore prima della partenza
- Ascoltare le previsioni meteo, ha ripercussione sulla scelta degli abiti e delle scarpe e (in inverno) sul viaggio

#### b. Viaggio

- Controllare la situazione del traffico durante il giorno della gara (es. traffico del venerdì sera)
- Situazione del parcheggio
- Sulla base delle indicazioni farsi un'idea del villaggio gara, ritiro del pettorale, guardaroba, WC, riscaldamento, ultimo spuntino, ecc.
- Stabilire contatti con altre podiste e podisti
- Equipaggiamento: 2 paia di scarpe, calze da corsa o calze compressive, tenuta da corsa, Tape, cardiofrequenzimetro, GPS, lenti di riserva, pomata, abiti di ricambio, sacco per gli abiti, bevanda, Gel energetico o barretta, integratori di sali minerali, ev. carta igienica
- Pianificare il viaggio in modo da arrivare ca. 1.5h prima della partenza

### **c. Villaggio gara**

- Ritirare il pettorale
- Consegnare gli oggetti di valore nell'apposito deposito
- Cambiarsi nel guardaroba – preparare il sacco con gli abiti di ricambio
- Andare al bagno
- Bere regolarmente, semmai fare uno spuntino leggero (es. banana)

### **d. Riscaldamento**

- Ca. 1 ora prima dello start – inizio del riscaldamento
- Riscaldarsi come d'abitudine
- Ripetute come sempre
- Ultima preparazione mentale: ripassare mentalmente il piano d'azione, visualizzazioni di successo, positive, con gioia e fiducia,...
- Controllo del materiale: es. stringhe

### **e. Appena prima della partenza**

- Appena prima della partenza: concentrazione breve, fare focus
- Rituale
- Assumere la posizione di partenza secondo aspettative realistiche
- Ripassare l'ultima volta il piano d'azione
- Aspettare il segnale di partenza calmi e rilassati, decisi, forti e positivi