

# Cortina Mindfulness 2024

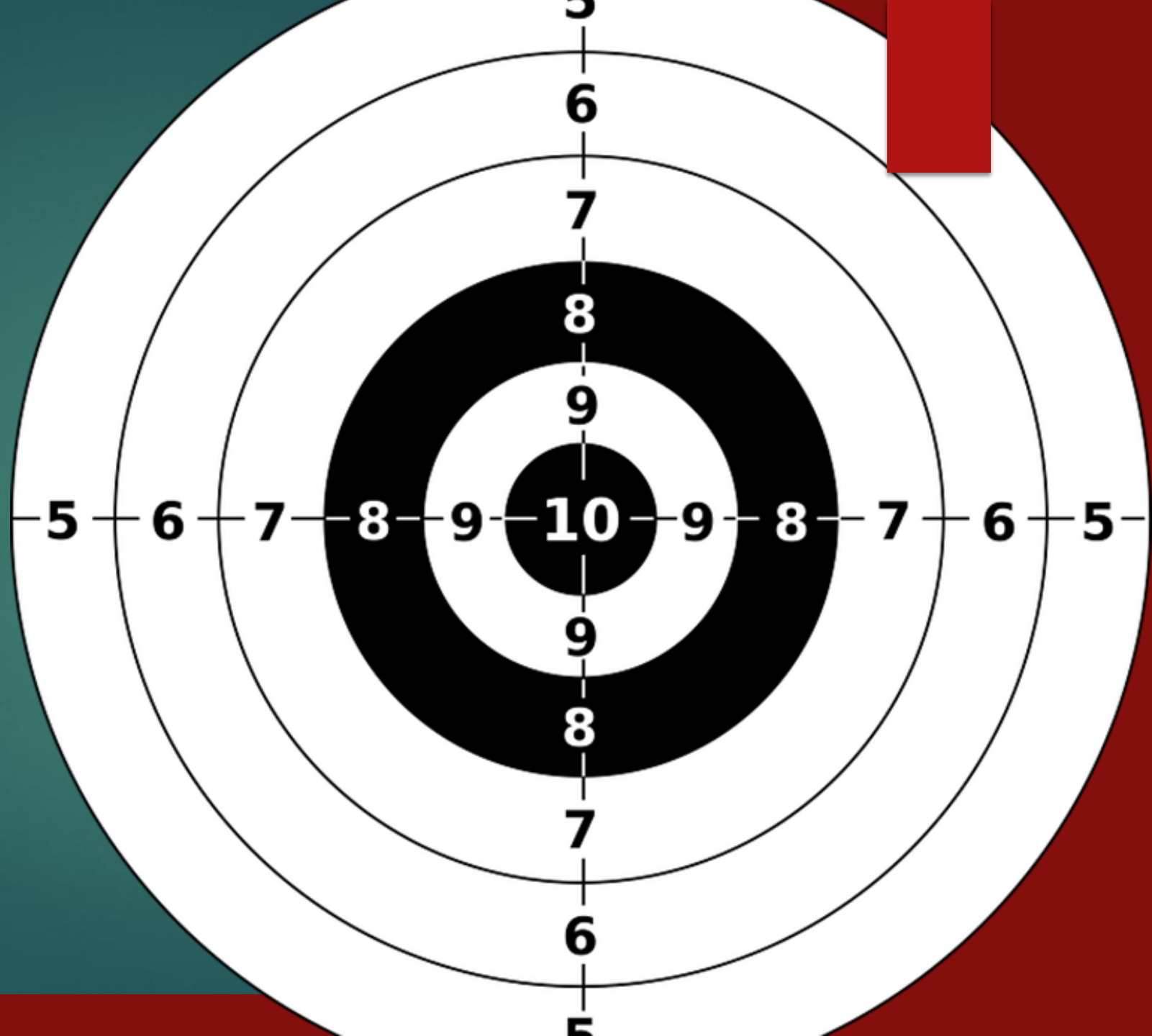
L'APPLICAZIONE PRATICA DELLA  
MINDFULNESS NELLO SPORT DEL TIRO  
A SEGNO SPORTIVO



**Steven Laureys un ricercatore, in contatto col Dalai Lama, dice:**

*"Per lo sportivo il primo obiettivo è vincere che però sarebbe l'esatto opposto di quello che insegna la meditazione, ovvero non avere aspettative. Eppure, se non siamo in uno stato di piena consapevolezza difficilmente vinceremo".*

Possiamo  
affermare che  
la meditazione  
serve a gestire  
la pressione ( SI  
MA QUALE  
PRESSIONE ?)



Edited by

Kristoffer Henriksen, Jakob Hansen  
and Carsten Hvid Larsen

# Mindfulness and Acceptance in Sport

How to Help Athletes Perform and Thrive under Pressure



Routledge



KEITH A. KAUFMAN | CAROL R. GLASS | TIMOTHY R. PINEAU

## Mindful Sport Performance Enhancement

MENTAL TRAINING for  
ATHLETES and COACHES



FOREWORD BY JON KABAT-ZIN

Amy Baltzell  
Joshua Summers

# The Power of Mindfulness

Mindfulness Meditation  
Training in Sport (MMTS)

Springer

# POTENZA MENTALE

— NELLO SPORT —


## DA ATLETA A CAMPIONE

è una guida pratica per gli atleti che  
desiderano migliorare le loro prestazioni  
attraverso l'allenamento mentale, la  
visualizzazione e la resilienza.




MAX STEELE

La Mindfulness, definita come l'atto di essere consapevoli del momento presente in modo intenzionale e non giudicante, ha dimostrato di essere correlata positivamente con le prestazioni sportive in vari modi, la relazione tra Mindfulness e sport in generale è diventata un argomento sempre più rilevante negli ultimi anni, poiché sempre più atleti, allenatori e professionisti dello sport stanno adottando pratiche di mindfulness per migliorare le loro prestazioni e il loro benessere psicologico. Ecco alcuni punti chiave che si possono individuare e sviluppare sulla relazione tra Mindfulness e sport:




**Miglioramento delle prestazioni atletiche:** La Mindfulness può aiutare gli atleti a migliorare le loro prestazioni concentrandosi sul momento presente, migliorando la consapevolezza di sé e delle proprie azioni. Può contribuire a ridurre i "disturbi" durante la competizione e adottare una mentalità più focalizzata.

**Gestione dello stress:** Lo sport può essere estremamente stressante a causa della pressione competitiva, delle aspettative esterne e degli alti livelli di allenamento. La Mindfulness può offrire agli atleti alcuni strumenti per gestire lo stress riducendo l'ansia e promuovendo il rilassamento.



**Recupero e guarigione:** La Mindfulness può essere utile nel processo di recupero da infortuni sportivi. Aiuta gli atleti a gestire il dolore, ad accettare la situazione attuale e ad adottare una prospettiva più positiva durante il processo di guarigione.

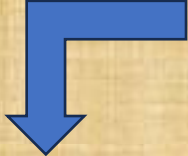
**Aumento della consapevolezza corporea:** La Mindfulness promuove la consapevolezza del corpo e delle sensazioni fisiche. Questo è particolarmente utile negli sport che richiedono un elevato grado di coordinazione e concentrazione, come ad esempio il Tiro a segno sportivo



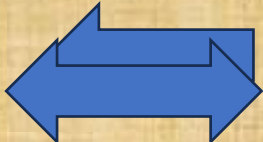
**Miglioramento della resilienza mentale:** Praticare la Mindfulness può aiutare gli atleti a sviluppare una maggiore resilienza mentale, consentendo loro di affrontare le sfide e le sconfitte con una prospettiva più equilibrata e una maggiore capacità di adattamento eliminando **quasi del tutto i disturbi esterni.**

**Miglioramento del benessere generale:** Oltre agli effetti sulle prestazioni atletiche, la Mindfulness può portare a un miglioramento generale del benessere psicologico e emotivo degli atleti. Riduce lo stress, migliora l'umore e promuove una maggiore soddisfazione nella pratica sportiva.

Disturbo 2 = Alibi



Disturbo 1 = Paura del giudizio

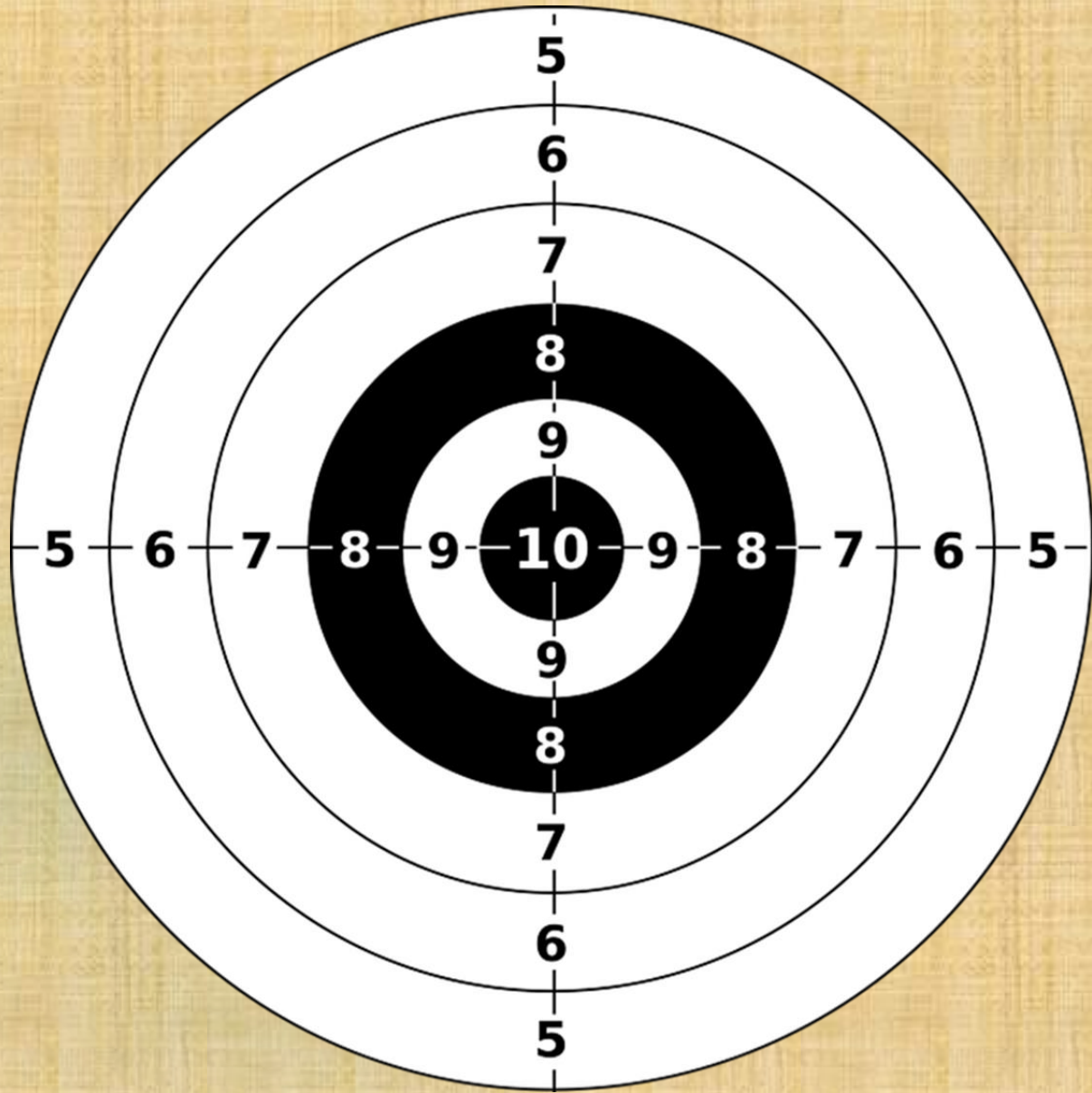


paura dell'errore



Disturbo 3 = paura della sconfitta





$$P = p - i$$

P = livello della Prestazione

p = il nostro potenziale

i = ogni tipo di interferenza/disturbo

*FORMULA PER MIGLIORI  
PRESTAZIONI:*

*( di Timothy Gallwey )*

*Non mi piace dire ai ragazzi che andrà tutto bene, assicurandoli. Preferisco dire loro che andrà come noi faremo in modo che vada.*

J. Velasco



*Grazie a tutti*

*per l'attenzione*



Federico Nilo Maldini  
Medaglia d'argento P10  
alle Olimpiadi di Parigi 2024

Un sincero ringraziamento a  
Marco Masetti per l'aiuto