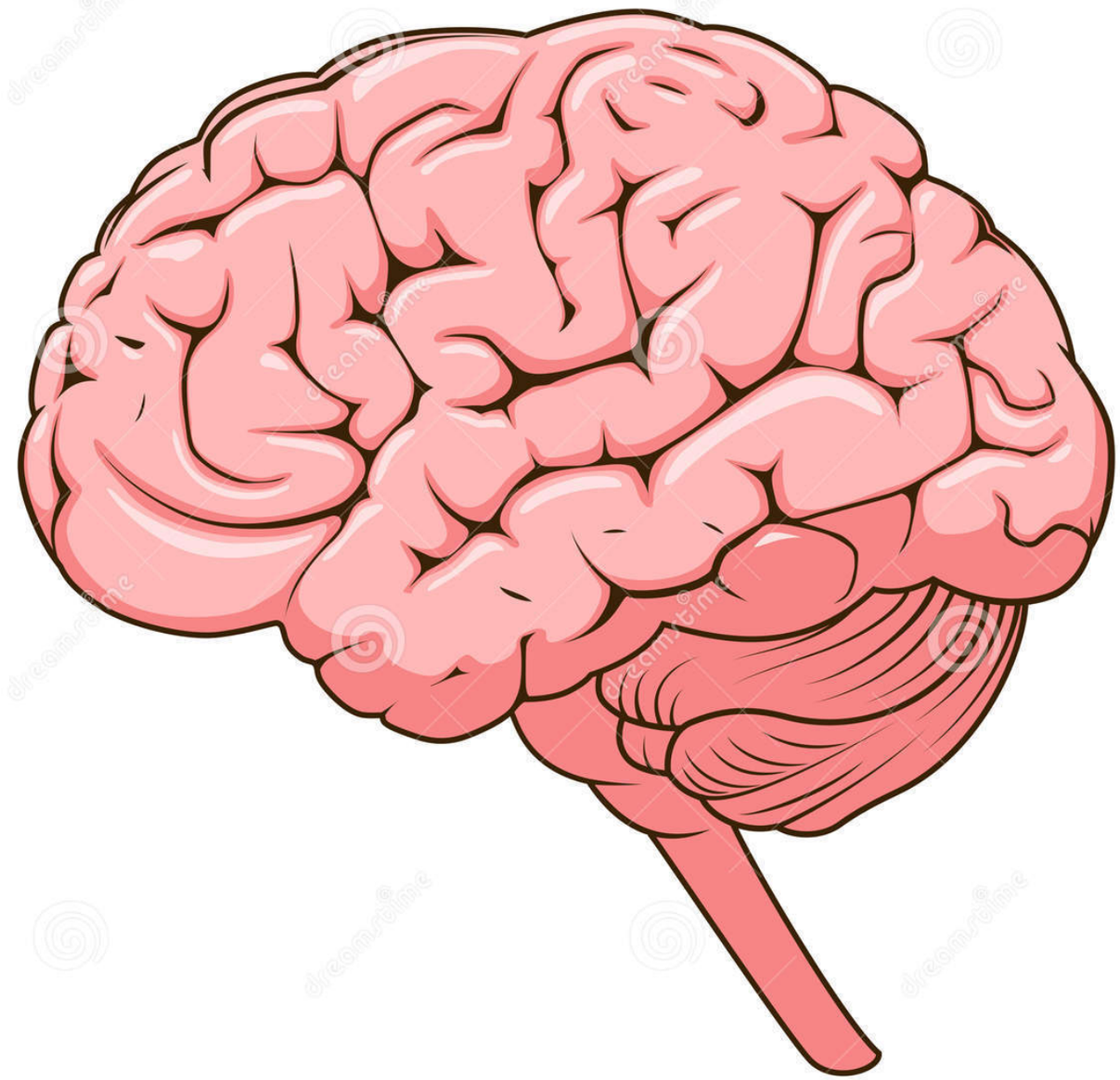
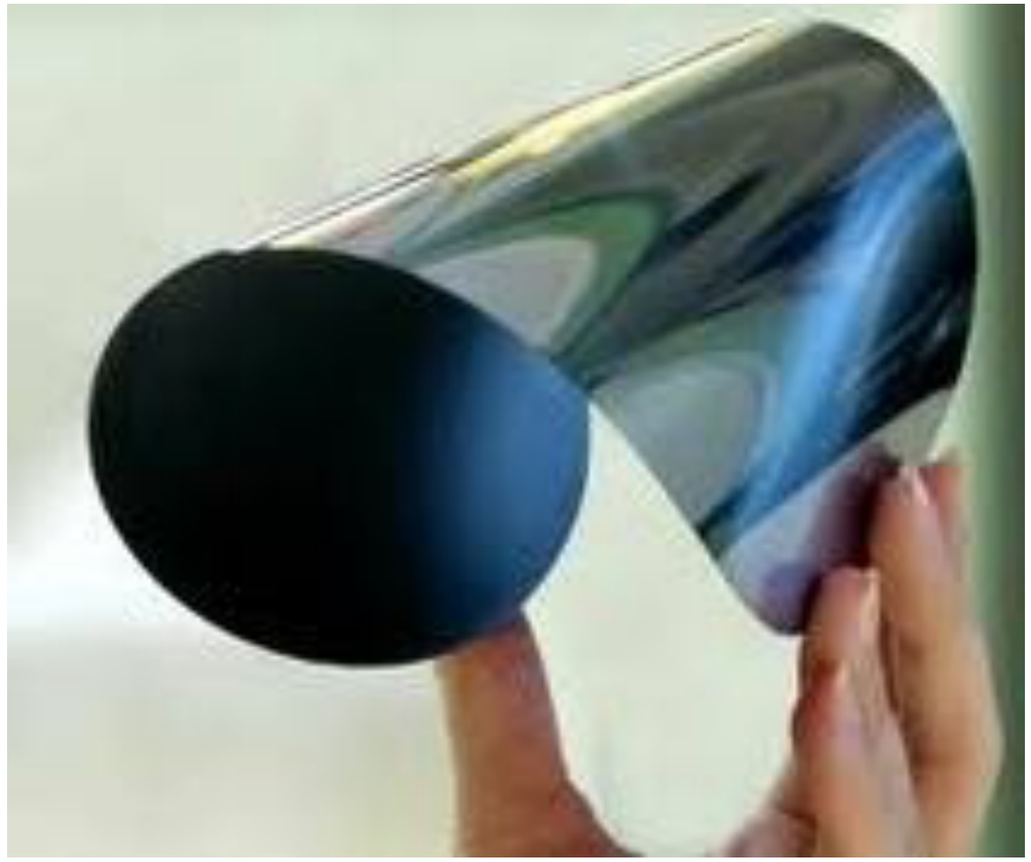
Cosa fa diventare un ragazzo un talento

?





RESILIENZA

Capacità di resistere alle situazioni di grande stress e disagio, mettendo tutto ciò che si sa/ si sa fare per raggiungere l'**obiettivo**

↓

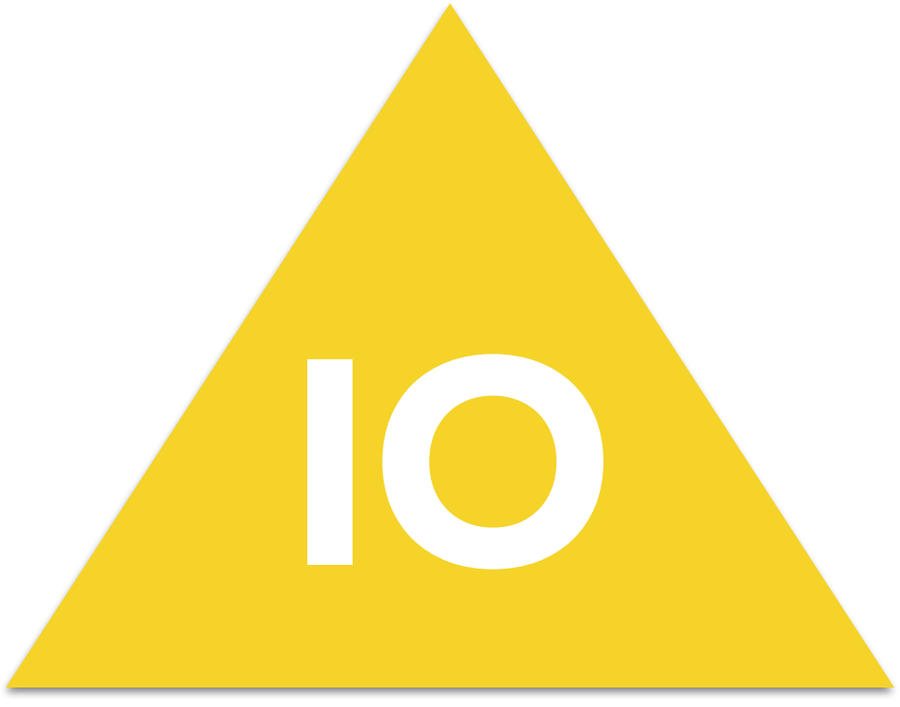
Esperienza

↓

Efficacia ed efficienza

Cosa ci permette di resistere quando tutto è più difficile?

MOTIVAZIONE



3 errori che ci limitano:

Cercare alibi *“eh ma io non ho il canestro, non ho il pallone,…”*

Arrendersi *“Non ci riesco, tanto il coach non guarda, lo farò domani…”*

Lamentarsi *“ma a che serve, tanto gioco poco”*

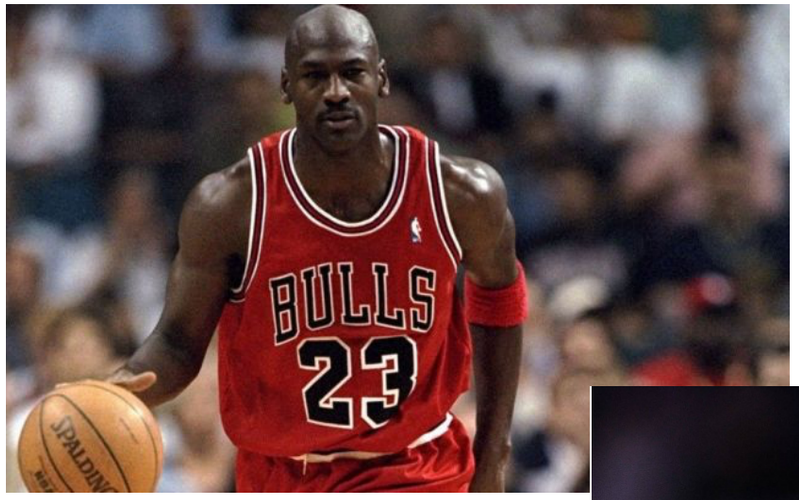
Possiamo allenare la resilienza?

Impegno

Disciplina

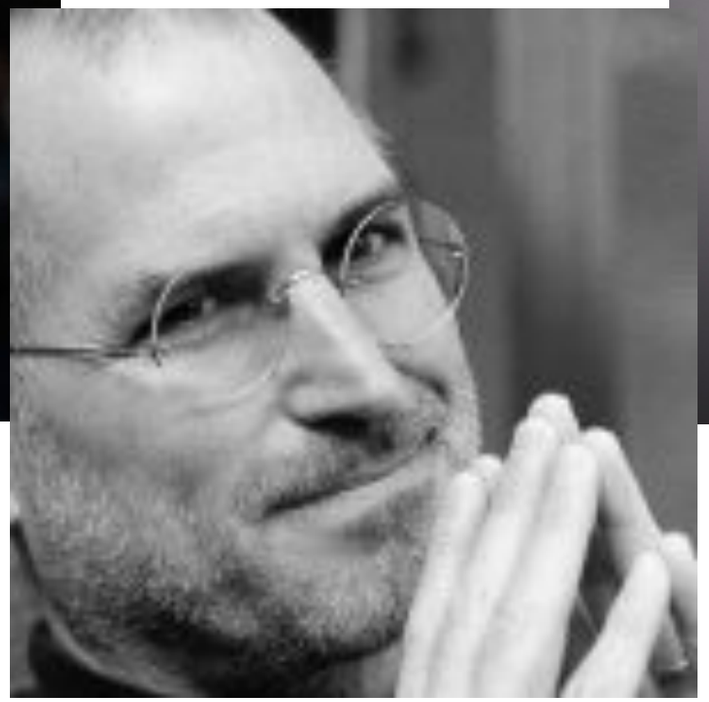
Cambiando Atteggiamento

Quando cadi, rialzati
più forti di prima


BULLS
23

unicef

LIGUE 1
Conforama



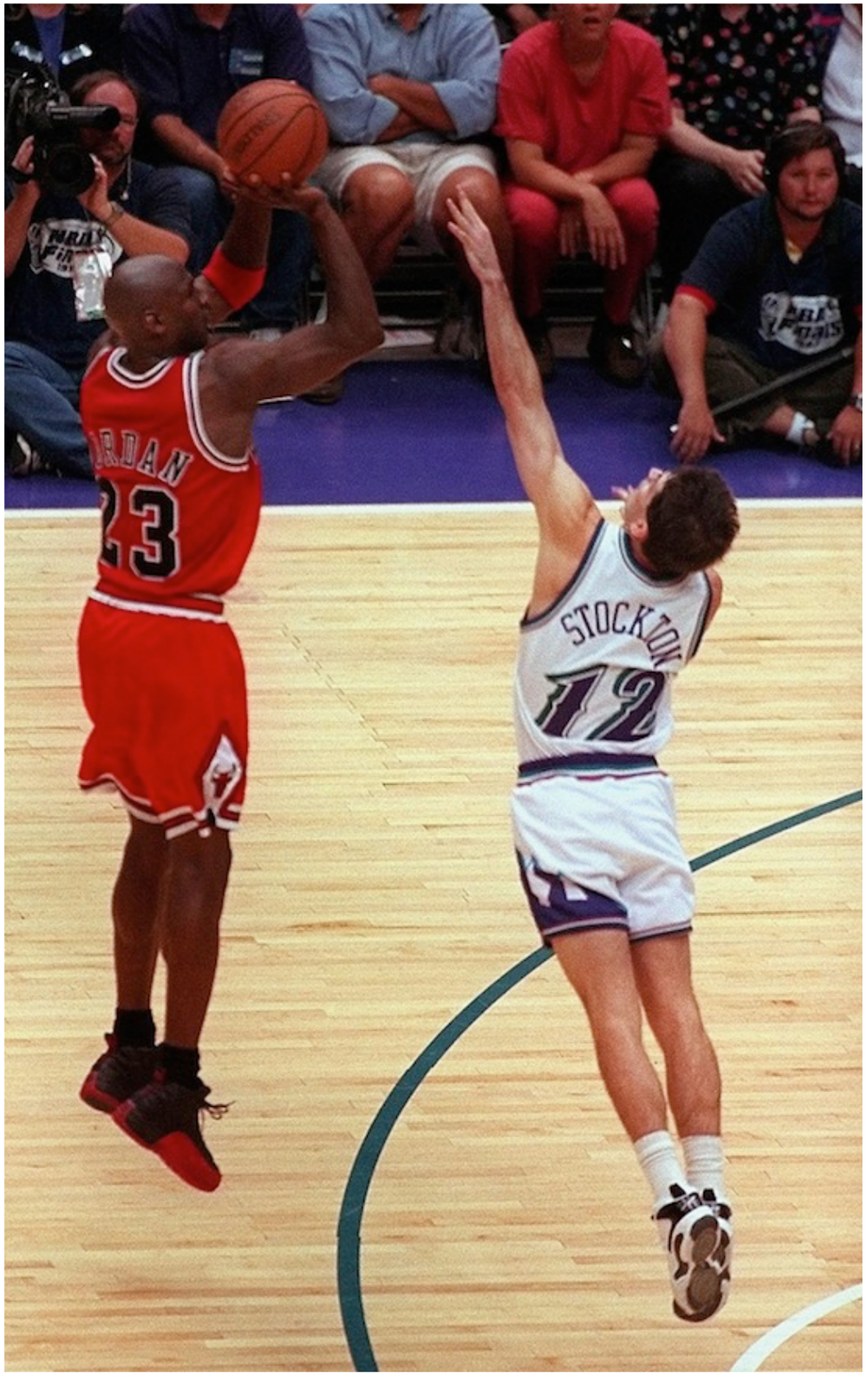
OGNI OSTACOLO È LÌ PER UN MOTIVO PRECISO. NON È LÌ PER ESCLUDERCI DA QUALCOSA, MA PER OFFRIRCI LA POSSIBILITÀ DI DIMOSTRARE IN CHE MISURA CI TENIAMO.

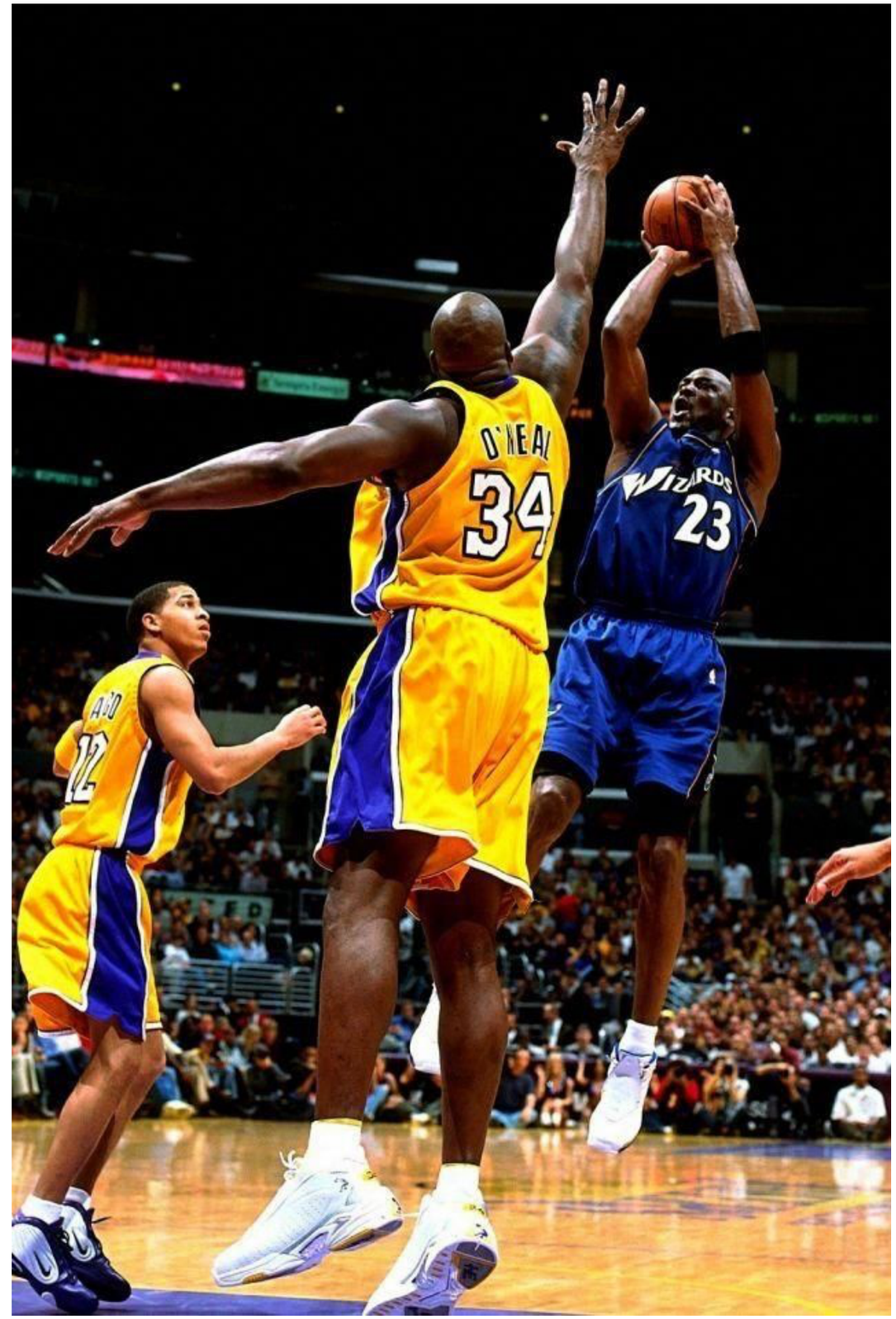
- RANDY PAUSCH -

Ci sono altri 2 modi per cambiare atteggiamento, quali secondo voi?

Uscire dal problema ed entrare nella soluzione

Esempio "Provo a contattare il mio coach per farmi aiutare, gli mando il video dell'esercizio che non mi viene..."


23
STOCKTON
12


O'NEAL
34
WIZARDS
23

Pensare **Chiedere**

Farsi Aiutare-> TUTTI abbiamo bisogno degli altri

ASSOCIAZIONE
ANTONIO CASTELNUOVO
AVIS
DARIO MATTARELLI
CERNUSCO

Allenarsi

Imparare ad essere **EFFICIENTE** ed **EFFICACE** anche sotto stress. (per farlo lavora quotidianamente sulle tue abilità, aumenta i tuoi skills).
Amplia attraverso gli allenamenti **la tua zona di soluzioni.**
*["ok, non ci sono gli allenamenti ed è un PROBLEMA, come faccio a farlo diventare un'**OPPORTUNITA**'? Lavorando sui fondamentali individuali per diventare un grande palleggiatore, migliorando la mia parte fisica, migliorando piccoli dettagli della didattica di tiro!"]*

CAPIRE CHE L'ERRORE ESISTE E... PER FORTUNA!!

Rank	Player	FGX
1.	**Kobe Bryant***	14.481
2.	**John Havlicek***	13.417
3.	**Elvin Hayes***	13.296
4.	**Karl Malone***	12.682
5.	**Dirk Nowitzki**	12.565
6.	**Kareem Abdul-Jabbar***	12.470
7.	**Michael Jordan***	12.345
8.	**LeBron James**	12.230
9.	**Vince Carter**	12.046
10.	**Dominique Wilkins***	11.626
11.	**Carmelo Anthony**	11.614
12.	**Rick Barry***	11.588
13.	**Julius Erving***	11.552
14.	**Elgin Baylor***	11.478
15.	**Allen Iverson***	11.439
16.	**Wilt Chamberlain***	10.816
17.	**Paul Pierce**	10.797
18.	**Kevin Garnett***	10.637
19.	**Moses Malone***	10.473
20.	**Ray Allen***	10.388

TEAMS	2PA	2P%	FTA	FT%	PTS	TS%	THRESHOLD 3P%
ANADOLU EFES ISTANBUL	10,83	63%	3,65	87%	16,71	67%	**45%**
AX ARMANI EXCHANGE OLIMPIA MILAN	14,56	60%	8,84	46%	21,45	58%	**39%**
BUDUCNOST VOLI PODGORICA	31,58	52%	11,49	58%	39,61	54%	**36%**
CSKA MOSCOW	19,02	58%	9,17	74%	28,70	62%	**41%**
DARUSSAFAKA ISTANBUL	22,81	51%	11,29	78%	32,12	58%	**39%**
FC BARCELONA LASSA	19,13	61%	8,94	65%	29,26	63%	**42%**
FC BAYERN MUNICH	16,40	50%	4,82	68%	19,83	54%	**36%**
FENERBAHCE ISTANBUL	18,04	67%	9,09	58%	29,40	67%	**44%**
HERBALIFE GRAN CANARIA	18,57	60%	9,33	65%	28,39	63%	**42%**
KHIMKI MOSCOW REGION	7,91	52%	3,66	60%	10,40	55%	**36%**
KIROLBET BASKONIA VITORIA GASTEIZ	20,92	56%	11,11	73%	31,68	61%	**41%**
MACCABI FOX TEL AVIV	16,24	58%	5,95	72%	23,12	61%	**41%**
OLYMPIACOS PIRAEUS	21,75	59%	9,49	58%	31,34	60%	**40%**
PANATHINAIKOS ATHENS	13,67	60%	6,14	59%	20,05	61%	**41%**
REAL MADRID	16,94	63%	7,83	68%	26,82	66%	**44%**
ZALGIRIS KAUNAS	25,99	54%	14,73	84%	40,60	63%	**42%**
AVERAGE	**18,40**	**58%**	**8,47**	**67%**	**26,84**	**61%**	**41%**

RESISTENZA A SITUAZIONI DI DISAGIO

FISICO

MENTALE

<u>Quando vi sentite a disagio in una partita?</u>

PROPRIE

DISAGIO —> ASPETTATIVA

DEGLI ALTRI

<u>Cos'è l'aspettativa?</u>

DEGLI ALTRI

8	X	1	—>	**8**
8	X	2	—>	**18**
8	X	3	—>	**24**
8	X	4	—>	**32**
8	X	5	—>	**40**
8	X	6	—>	**48**
8	X	7	—>	**56**
8	X	8	—>	**64**
8	X	9	—>	**72**
8	X	10	—>	**80**

SUCCESS
HARD WORK
PERSISTENCE
LATE NIGHTS
REJECTIONS
SACRIFICES
DISCIPLINE
CRITICISM
DOUBTS
FAILURE
RISKS

PROPRIE

IMPARARE A CONOSCERSI

↓

IMPARARE A SFIDARSI

↓

PENSARE DIVERSAMENTE

1. Porsi obiettivi raggiungibili ma sfidanti
2. Trovare il positivo in ogni evento negativo
3. Sapere che lo stress viene da noi stessi

SPERANZA → **?**

IMPARARE A SPERARE → RAZIONALITA'

↓

SAPERE CHE GLI EVENTI NEGATIVI SONO TEMPORANEI

Non esiste notte tanto lunga che
impedisca al sole di risorgere.

PER CAMBIARE LA MENTALITA' È IMPORTANTE SAPERE COME E' FATTO IL NOSTRO SISTEMA DI CONVINZIONI.

Mi devo chiedere:
- Di fronte ad un problema come reagisco? (*Resto sul problema / Entro nella zona delle soluzioni*)
- **Leggo il raggiungimento di un obiettivo come frutto dell'impegno o della fortuna?**
- In caso di insuccesso... Credo sia colpa di chi o cosa?
- **Intraprendendo un'attività, la mia attenzione si focalizza sulla realizzazione del compito o sugli aspetti negativi dell'esperienza?**
- Tendo a sviluppare aspettative adeguate alla realtà o irrealistiche?
- **Di fronte ad una difficoltà tendo ad affrontarla o ad evitarla?**
- Le emozioni negative, i sintomi fisici attirano in modo massimale la mia attenzione o riesco a concentrarmi sul compito?
- Di solito tendo a vedere gli eventi negativi come temporanei o permanenti?