

L'attenzione può venire distrutta dalle emozioni sbagliate

Articolo di Alberto Cei, pubblicato il giorno 29 giugno su “www.albertocei.com”



In qualsiasi sport l'attenzione sul presente è un fattore chiave di successo e il suo principale nemico sono le emozioni che insorgono nella mente di un atleta per distrarlo da questo compito.

Qualsiasi giovane atleta ormai in possesso delle abilità necessarie per essere competitivo al suo livello sportivo, dovrebbe dedicare buona parte del suo allenamento a migliorare la sua competenza a gareggiare con un atteggiamento vincente.

In caso contrario, la sua tecnica non gli servirà a niente, anzi sarà fonte di ulteriore frustrazione poiché il giovane atleta non riuscirà a metterla in atto in gara, poiché sarà dominato da una condizione emotiva che lo ostacola

Se vuoi essere competitivo devi allenare con determinazione il tuo auto-controllo, solo in questo modo potrai dimostrare il valore della tecnica acquisita.