

# La “soglia di efficacia personale”

di Daniele Trevisani

Questo articolo del dottor Daniele Trevisani, maestro 8° dan e mental trainer per gli sport di combattimento, arti marziali e scienze della sicurezza [www.danieletrevisani.com](http://www.danieletrevisani.com), è testo elaborato dall'autore sulla base del volume “Self Power. Psicologia della motivazione e delle performance”, Franco Angeli editore.

Un nuovo modo di vedere le emozioni e le performance.

“Divertiti. Ricorda, amico mio, di goderti il progetto così come il suo risultato, perché la vita è troppo breve per riempirla di energia negativa” Bruce Lee.

La “soglia di efficacia personale” rende gli obiettivi facili o difficili.

Ogni singolo allenamento o combattimento porta con se emozioni. Se non le senti, sei anestetizzato, o non ti stai allenando. L'intera questione delle emozioni alfa e emozioni beta ruota attorno a:

- vivere intensamente il progetto di preparazione a una gara, la via, il percorso - emozioni beta - e

- cosa proviamo per il risultato finale che vogliamo raggiungere o che ci assegnano - emozioni alfa.

- I mix emotivi che si generano nelle situazioni reali. Es, volere il risultato ma volerlo subito e detestare il percorso di costruzione che ti ci porta, oppure amare il viaggio sino a considerare irrilevante la meta, e tante altre condizioni intermedie.

Queste “faccende” sono talmente importanti per le performance, e piene di sfumature, che vanno affrontate obbligatoriamente, se vogliamo mai avere speranza di compiere performance davvero eccezionali ma anche avere un vissuto appagante nella vita di chi le compie.

Si, a volte diciamo che il viaggio è persino più appagante della meta. Ma per chi si occupa di performance, queste semplificazioni sono solo l'inizio. Vanno approfondite.

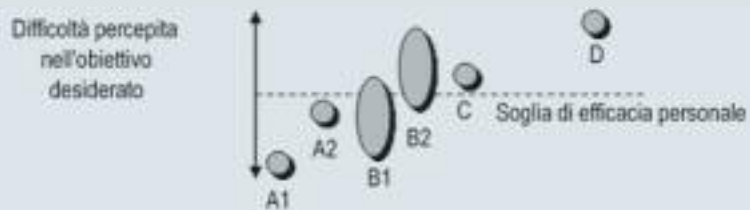
La tematica del raggiungimento di obiettivi è ampiamente trattata in campo strategico e aziendale. Obiettivi. Obiettivi. Obiettivi.

Tutto ruota attorno agli obiettivi, sino a perdere di vista chi è che li deve raggiungere - esseri umani e non macchine - e quali energie mentali servano, in che stato sono queste “macchine”.

Immaginate di dare un obiettivo semplicissimo a una persona depressa. Una persona realmente depressa troverà difficile persino alzarsi dal letto.

L'obiettivo diventa semplice o facile in funzione di dove si posiziona la soglia di efficacia personale.

Figura 1 - Posizione di diversi obiettivi rispetto alla soglia di efficacia personale



Ognuno di noi può esercitarsi nell'individuare:

- Obiettivi di tipo A1: quello che sento di poter fare con assoluta tranquillità, qualcosa di “tranquillo”, niente di sfidante per me.

- Obiettivi di tipo A2: quello che sento di poter fare ma mi richiede un impegno e attenzione particolari. Rientra comunque tra “ciò che sento di poter fare”.

- Obiettivi di tipo B1: obiettivi “quasi alla portata”, ciò che riuscirei a fare bene ma solo in parte, e sento che per poterlo fare bene devo ancora apprendere qualcosa, o mi serve ancora qualche ingrediente.

- Obiettivi di tipo B2: obiettivi con larga probabilità di fallimento, temi su cui qualcosa conosco, qualcosa so fare, ma per raggiungerli sento che devo ancora apprendere molto, li sento ancora molto lontano e difficili.

- Obiettivi di tipo C: non è fattibile ora, ma non è molto lontano da quello che sento di poter fare, se iniziassi a esercitarmi. Per ora è fuori dalla mia portata ma non è detto lo sia per sempre.

- Obiettivi di tipo D: troppo lontano, troppo difficile, impossibile per me, adesso e per sempre.

L'asticella con cui misuriamo questi obiettivi diventa il potere personale.

Figuriamoci cosa accade quando diamo un obiettivo a una persona demotivata. O, se lo riceviamo noi stessi e non ci crediamo. Cosa facciamo?

Possiamo cercare di aumentare il nostro potere personale, alzare l'asticella con cui misuriamo gli eventi, o abbandonarne persino l'idea. Cosa fare, in questo caso, diventa un modo di vivere la vita.

Allenarsi nelle arti marziali e negli sport di combattimento significa esattamente questo: imparare a contare le risorse personali che hai dentro, fare i conti con te stesso, alzare giorno dopo giorno il tuo livello di consape-

volezza. Solo così procederai verso la vera maestria, un grado di coscienza superiore e il tuo vero potenziale di atleta e persona.

[trevisani@studiotrevisani.it](mailto:trevisani@studiotrevisani.it)

**Stage training mentale organizzato dal maestro Andrea Brigliadori e dal campione europeo K1 Francesco Palermo della Profighting Bellaria. Nella foto Daniele Trevisani e il maestro Davide Carli**



# Arti marziali, combattimento, ed emozioni

# La "soglia di efficacia personale"

di **Daniele Trevisani**

**Q**uesto articolo del dottor Daniele Trevisani, maestro 8° dan e mental trainer per gli sport di combattimento, arti marziali e scienze della sicurezza [www.danieletrevisani.com](http://www.danieletrevisani.com), è testo elaborato dall'autore sulla base del volume "Self Power. Psicologia della motivazione e delle performance", Franco Angeli editore.

Un nuovo modo di vedere le emozioni e le performance

"Divertiti. Ricorda, amico mio, di goderti il progetto così come il suo risultato, perché la vita è troppo breve per riempirla di energia negativa" Bruce Lee.

La "soglia di efficacia personale" rende gli obiettivi facili o difficili.

Ogni singolo allenamento o combattimento porta con se emozioni. Se non le senti, sei anestetizzato, o non ti stai allenando. L'intera questione delle emozioni alfa e emozioni beta ruota attorno a:

- vivere intensamente il progetto di preparazione a una gara, la via, il percorso - emozioni beta - e

- cosa proviamo per il risultato finale che vogliamo raggiungere o che ci assegnano - emozioni alfa.

- I mix emotivi che si generano nelle situazioni reali. Es, volere il risultato ma volerlo subito e detestare il percorso di costruzione che ti ci porta, oppure amare il viaggio sino a considerare irrilevante la meta, e tante altre condizioni intermedie.

Queste "faccende" sono talmente importanti per le performance, e piene di sfumature, che vanno affrontate obbligatoriamente, se vogliamo mai avere speranza di compiere performance davvero eccezionali ma anche avere un vissuto appagante nella vita di chi le compie.

Si, a volte diciamo che il viaggio è persino più appagante della meta. Ma per chi si occupa di performance, queste semplificazioni sono solo l'inizio. Vanno approfondite.

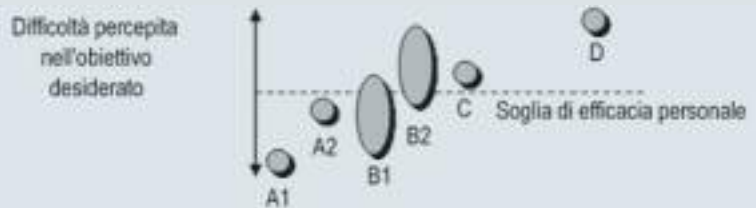
La tematica del raggiungimento di obiettivi è ampiamente trattata in campo strategico e aziendale. Obiettivi. Obiettivi. Obiettivi.

Tutto ruota attorno agli obiettivi, sino a perdere di vista chi è che li deve raggiungere - esseri umani e non macchine - e quali energie mentali servono, in che stato sono queste "macchine".

Immaginate di dare un obiettivo semplicissimo ad una persona depressa. Una persona realmente depressa troverà difficile persino alzarsi dal letto.

L'obiettivo diventa semplice o facile in funzione di dove si posiziona la soglia di efficacia personale.

Figura 1 - Posizione di diversi obiettivi rispetto alla soglia di efficacia personale



Ognuno di noi può esercitarsi nell'individuare:

- Obiettivi di tipo A1: quello che sento di poter fare con assoluta tranquillità, qualcosa di "tranquillo", niente di sfidante per me.

- Obiettivi di tipo A2: quello che sento di poter fare ma mi richiede un impegno e attenzione particolari. Rientra comunque tra "ciò che sento di poter fare".

- Obiettivi di tipo B1: obiettivi "quasi alla portata", ciò che riuscirei a fare bene ma solo in parte, e sento che per poterlo fare bene devo ancora apprendere qualcosa, o mi serve ancora qualche ingrediente.

- Obiettivi di tipo B2: obiettivi con larga probabilità di fallimento, temi su cui qualcosa conosco, qualcosa so fare, ma per raggiungerli sento che devo ancora apprendere molto, li sento ancora molto lontano e difficili.

- Obiettivi di tipo C: non è fattibile ora, ma non è molto lontano da quello che sento di poter fare, se iniziassi ad esercitarmi. Per ora è fuori dalla mia portata ma non è detto lo sia per sempre.

- Obiettivi di tipo D: troppo lontano, troppo difficile, impossibile per me, adesso e per sempre.

L'asticella con cui misuriamo questi obiettivi diventa il potere personale.

Figuriamoci cosa accade quando diamo un obiettivo ad una persona demotivata. O, se lo riceviamo noi stessi e non ci crediamo. Cosa facciamo?

Possiamo cercare di aumentare il nostro potere personale, alzare l'asticella con cui misuriamo gli eventi, o abbandonarne persino l'idea. Cosa fare, in questo caso, diventa un modo di vivere la vita.

Allenarsi nelle arti marziali e negli sport di combattimento significa esattamente questo: imparare a contare le risorse personali che hai dentro, fare i conti con te stesso, alzare giorno dopo giorno il tuo livello di consape-

volezza. Solo così procederai verso la vera Maestria, un grado di coscienza superiore e il tuo vero potenziale di atleta e persona.

[trevisani@studiotrevisani.it](mailto:trevisani@studiotrevisani.it)

**Stage training mentale organizzato dal maestro Andrea Brigliadori e dal campione europeo K1 Francesco Palermo della Profighting Bellaria. Nella foto Daniele Trevisani e il maestro Davide Carli**

