



TC
bikecoaching

L'OBIETTIVO IN GARA O ALLENAMENTO

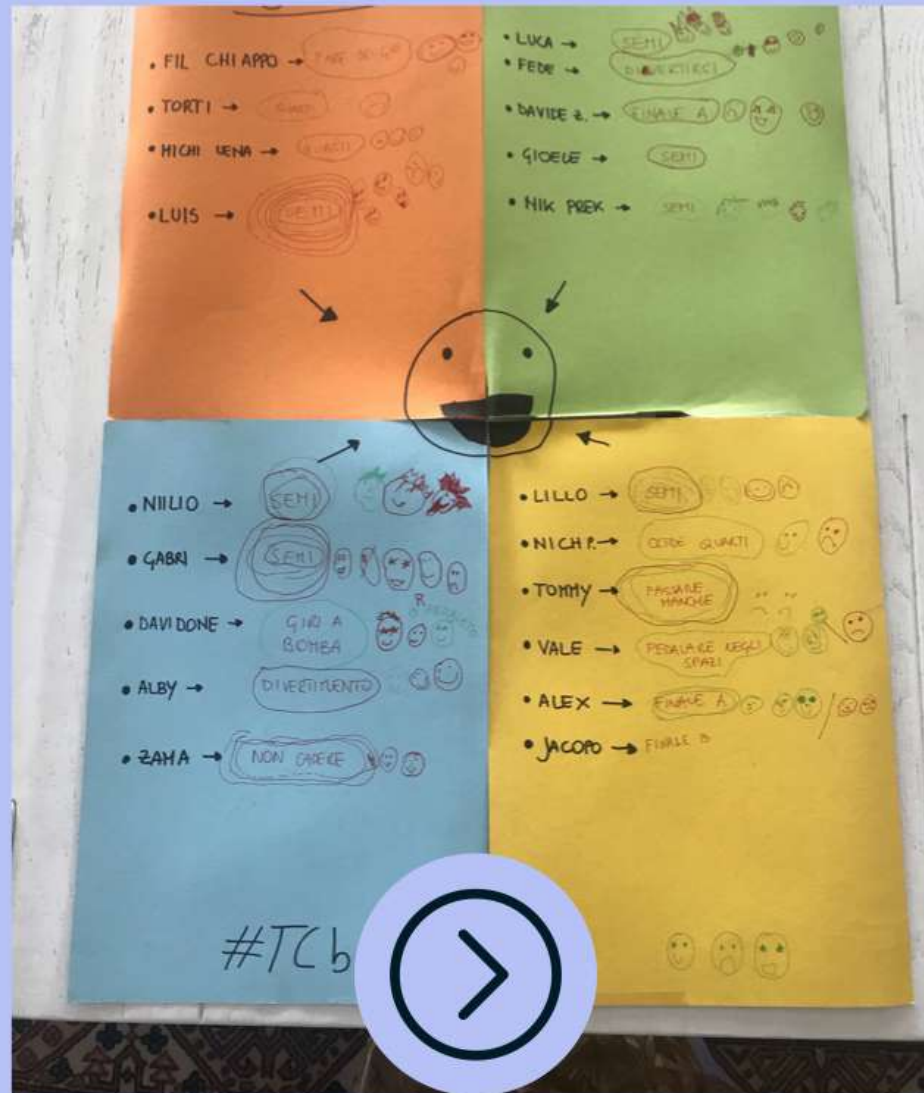
**SOTTO FORMA DI GIOCO PER
MANTENERE IL PROPRIO FOCUS
ALTO DURANTE TUTTO L'EVENTO**



SWIPE TO THE NEXT STORY



TC
bikecoaching



SWIPE TO THE NEXT STORY



TC
bikecoaching

PRE GARA:

- PRENDI UN FOGLIO
- APPENDILO IN UN PUNTO VISIBILE (ES. TENDALINO)
- SCRIVI IL TUO OBIETTIVO
- CREA UNO SMILE GIGANTE AL CENTRO DEL FOGLIO
- RICORDATI CHE IL DIVERTIMENTO È L'INGREDIENTE FONDAMENTALE PER RAGGIUNGERE IL TUO OBIETTIVO



SWIPE TO THE NEXT STORY



TC
bikecoaching

DURANTE LA GARA

– PRIMA DI OGNI MANCHE O DISCESA CERCHIA IL TUO OBIETTIVO

– RICORDATI DI FARLO PER TUTTA LA DURATA DELLA GARA

– IL GESTO DEL CERCHIARE, TI FARÀ RIFOCALIZZARE, IN OGNI MOMENTO
DI NECESSITÀ, IL MOTIVO PER IL QUALE SEI LI

– DOPO OGNI MANCHE/DISCESA, RAPPRESENTA CON UNO SMILE IL TUO
OPERATO [😄, 😊, 😞, 😡]



SWIPE TO THE NEXT STORY



TC
bikecoaching

CONCLUSIONI:

- CHI RUSCIRÀ PIANO PIANO A MANTENERE QUESTO RITUAL, IN OGNI SUA FASE, SARÀ IN GRADO DI RAGGIUNGERE O MIGLIORARE QUELLO CHE ERA IL SUO OBIETTIVO
- QUESTO È UN MODO SEMPLICE PER RUSCIRE A FAR CONCENTRARE RAGAZZINI IN ETÀ GIOVANILE MA ANCHE ATLETI ADULTI SENZA TROPPE PRESSIONI
- QUESTA TECNICA PUÒ ESSERE USATA ANCHE IN ALLENAMENTO E SOTTO ALTRE FORME.



SWIPE TO THE NEXT STORY