

## Opportunità e focus nel periodo di limitazione delle attività

1

Focalizzati sul momento. Programma la tua giornata, prevedendo anche momenti di riposo e di divertimento.

2

Rimani attivo e focalizza le attenzioni a mantenere una buona condizione fisica generale. Ci sarà poi tutto il tempo per preparare le gare non appena ricomincia l'attività.

3

Programma incontri regolari online con il tuo tecnico e i tuoi compagni di squadra. Partecipa ad incontri collettivi su temi diversi dall'allenamento e aiuta i compagni più in difficoltà.

10

Prenditi delle pause dal telefono e dai social media, soprattutto dopo cena. Adotta comportamenti per rispettare e favorire il sonno notturno.

*Nel periodo di attività forzata a casa è importante per il tecnico giovanile non trascurare gli aspetti mentali e le opportunità di sviluppo presenti in questo periodo*

4

Dedica 10 minuti al giorno per identificare i tuoi punti di forza e le tue aree di miglioramento per quando ricomincerà l'attività usuale. Aggiorna insieme al tuo tecnico gli obiettivi del processo.

9

Impara e sviluppa il controllo del respiro per ridurre pressione e stress.

5

Dedica del tempo a pensare alle gare svolte, ripercorri i momenti positivi e immagina come avresti potuto superare con più efficacia i momenti difficili.

8

Trova nuove abilità e tecniche da imparare in questo periodo ed esercitati per averle pronte quando ricomincerà l'attività.

6

Lavora sul tuo diario di allenamento, rendendolo più moderno, completo ed funzionale al tuo processo.

7

Adotta una dieta bilanciata e una idratazione ottimale, utilizza questo periodo per conoscerti meglio e scoprire le tue esigenze.

