

# AllenaMenti #5



**TECNICHE DI PROBLEM SOLVING STRATEGICO E COACHING PER MIGLIORARE LE PERFORMANCE**

Interviste a Silvia Rizzi

In questa intervista, la psicologa e mental coach [Silvia Rizzi](#)\* che sta collaborando con noi per i workshop mensili di allenamento mentale condivide l'esperienza e le tecniche di problem solving strategico. Tra le tecniche trattate, esploreremo la tecnica del "Comportati come se", del "Come peggiorare" e la Miracle Question, strumenti potenti per migliorare la preparazione mentale e affrontare le sfide.

“

Ci anticipi, Silvia, alcune tecniche di problem Solving Strategico che hai introdotto nel workshop?

Ho introdotto diverse tecniche, tra cui il **"Comportati come se"**, il **"Come peggiorare"** e la **Miracle Question**. Ognuna di queste ha un'applicazione pratica molto potente, non solo nel contesto sportivo, ma anche nella vita quotidiana. Per esempio, il "Comportati come se" aiuta a sviluppare una mentalità vincente. Si tratta di agire come se si fosse già nella condizione che si desidera raggiungere, indipendentemente dalle incertezze del momento. Questa tecnica è particolarmente utile per superare ansia, paura di fallire e momenti di incertezza che si presentano prima di una gara.

\*Quando trovi l'asterisco clicca se vuoi visitare la pagina di approfondimento

“

In che modo il "Comportati come se" si applica nello sport, e più precisamente nel tiro a segno?

Immaginate un atleta che si prepara ad affrontare una gara. La tensione e l'ansia sono comuni, ma con il "Comportati come se" possiamo trasformare questa energia in un motore di prestazione. L'atleta agisce come se fosse già un esperto, come se non avesse dubbi sulla propria capacità di ottenere il massimo. Il linguaggio del corpo, la postura, la calma mentale sono tutte componenti che si allenano con questa tecnica. Quando si agisce come se si fosse già nella migliore versione di se stessi, il corpo e la mente iniziano a sincronizzarsi con questo stato di sicurezza e preparazione.

“

E la tecnica "Come peggiorare"? Sembra controintuitiva...

Sì, sembra davvero controintuitiva, ma in realtà è una tecnica molto potente, specialmente quando si lavora con la gestione dello stress e dell'ansia. È basata sulla logica del paradosso.

Il "Come peggiorare" invita gli atleti a esplorare cosa potrebbero dire o non dire, fare o non fare, pensare o non pensare se invece che riuscire volessero deliberatamente fallire.

Il vantaggio è una lista di rischi da evitare, ma anche l'eventuale consapevolezza se per caso in modo inconsapevole e involontario è stato "agitato" qualche cosa che annotano durante l'applicazione della tecnica.

“

Parliamo ora della Miracle Question. Come si inserisce in un allenamento come quello del Tiro a Segno?

La Miracle Question è una tecnica che aiuta a sbloccare la creatività e ad accedere a soluzioni nuove e inaspettate. È una domanda semplice, ma potente: "Se un miracolo accadesse e il problema che stai affrontando si resolvesse, cosa cambierebbe?". Questa domanda porta l'atleta a pensare in modo differente, a visualizzare il risultato desiderato in maniera chiara e a identificare le azioni necessarie per raggiungerlo. In uno sport come il tiro a segno, dove ogni dettaglio e ogni piccolo errore possono fare la differenza, questa tecnica aiuta gli atleti a rimanere focalizzati sull'obiettivo e a trovare soluzioni pratiche per affrontare le difficoltà.

“

Come queste tecniche si integrano con l'allenamento tecnico?

Queste tecniche che nascono con le basi teoriche del Problem Solving Strategico e possono essere applicate all'ambito del coaching strategico, non sostituiscono l'allenamento tecnico, ma lo arricchiscono e lo rendono più completo. La preparazione mentale è essenziale per affrontare le sfide e le pressioni che si presentano in gara. Se un atleta ha una buona preparazione tecnica, ma manca di sicurezza mentale o di strumenti per gestire lo stress, la performance ne risente. Al contrario, con tecniche come "Comportati come se", "Come peggiorare" e la Miracle Question, si crea una mentalità resiliente e flessibile, capace di adattarsi a qualsiasi situazione.

Questi strumenti, quindi, lavorano in sinergia con l'allenamento tecnico per rendere l'atleta più equilibrato e pronto ad affrontare qualsiasi circostanza. Ovviamente rispondendo a queste domande ho fatto delle veloci sintesi, ma ogni tecnica va contestualizzata e allenata seguendo determinate regole che per necessità di intervista tralascio a contesti dove è possibile approfondire.

“

Per concludere, puoi parlarci brevemente del tuo libro recentemente pubblicato *Allenamenti Vincenti*?

Allenamenti Vincenti è il libro che ho scritto con la prefazione di Maria Cristina Nardone per la collana da lei diretta dedicata al Problem Solving Strategico e al Coaching Strategico. Nel libro, esploro come il coaching e le tecniche di problem solving strategico possano essere applicati nell'ambito sportivo per migliorare le performance. Il manuale è un manuale pratico per allenatori e atleti, che offre spunti, esercizi e storie di sportivi che hanno utilizzato questi strumenti per superare ostacoli e raggiungere i loro obiettivi. È un progetto che nasce dal desiderio di offrire agli atleti un approccio mentale integrato, che li aiuti a eccellere non solo nella tecnica, ma anche nella gestione della mente. [Lo si può acquistare su Amazon](#)

“

Grazie per aver condiviso con noi queste preziose informazioni. Qual è il tuo messaggio finale per gli atleti che vogliono migliorare?

Il mio messaggio è che la performance non dipende solo da quanto si allenano le proprie capacità tecniche, ma anche da quanto si allena la propria mente. Sperimentare con tecniche come "Comportati come se", "Come peggiorare" e la Miracle Question può fare una differenza enorme. E ricordate, la strada verso il successo non è mai lineare, ma è fatta di momenti di crescita, apprendimento e adattamento. Continuate a esplorare, a migliorare e a credere nelle vostre potenzialità.



**Puoi sempre scegliere se  
allenare la mente  
o  
allenare il lamento**

**Silvia Rizzi**

“