MENTE D'ACCIAIO · KEVIN BIVIA · EDIZIONI HORIZON

# PACK PDF STAMPABILE UFFICIALE

**Diario 90 giorni ampio (13 settimane) · Ruota degli 8 assi · Schede H-2 & H+2 · 25 Schede da Campo condensate**

**1 · DIARIO 90 GIORNI A4**

1 foglio a settimana (righe ampie ≥ 7,5 mm), contratto d'impegno, tracciamento abitudini e bilanci G30 / G60 / G90.

**2 · SCHEDE DI GARA**

Calendario stagionale, scheda pre-gara (H-2) e debriefing a freddo in 3 colonne (H+2) ristampabili all'infinito.

**3 · 25 SCHEDE DA CAMPO**

Tutto il metodo S.O.L.I.D.E. condensato in 2 schede per foglio A4 per la borsa da gara o lo spogliatoio.

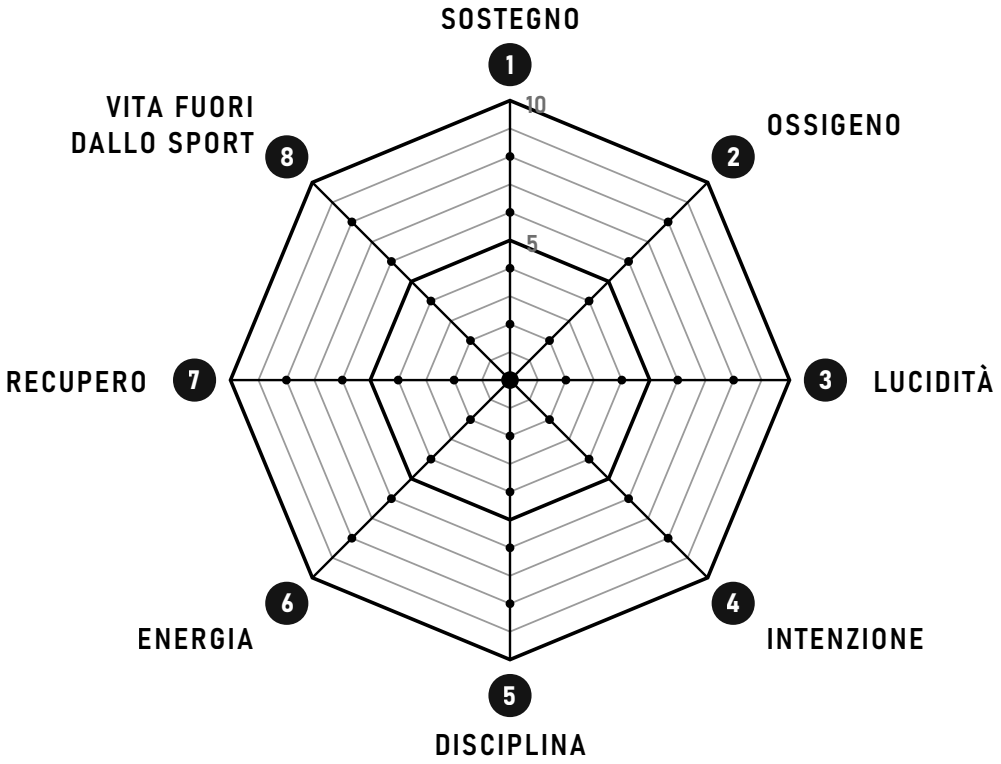
**4 · 24 SESSIONI AUDIO**

Ascolto gratuito su Spotify, Apple Podcasts, Deezer e Amazon Music su **https://mcp.loqato.fr/it**.

**CONSIGLIO DI STAMPA:** scegli *Bianco e nero / Scala di grigi* e stampa solo i fogli che ti servono questa settimana. Formato standard A4 (210 × 297 mm). · **LEGENDA:** I = Intensità · P = Precisione · R = Riposo. · **PACK A4 DIRETTO:** https://mcp.loqato.fr/go/it/pack_pdf

PARTE 8 · AUTODIAGNOSI

## La ruota degli 8 assi




Valuta ogni asse da 1 a 10 con onestà pensando alle tue ultime due settimane (allenamenti e gare). Segna i punti sui raggi e uniscili: i cali saltano subito all'occhio. Lavora prima sull'asse più basso per quattro settimane usando lo strumento o il consiglio dell'ultima colonna.

| ASSE | STRUMENTO O RIFERIMENTO | DOVE AGIRE SE L'ASSE È BASSO |
|---|---|---|
| 1 **Sostegno** | Sostegno posturale (4 appoggi) | Capitolo 15 (p. 135 nel libro) |
| 2 **Ossigeno** | Sospiro fisiologico, respiro 4-2-6, box breathing | Capitolo 16 (p. 143 nel libro) |
| 3 **Lucidità** | Etichettatura flash | Capitolo 17 (p. 152 nel libro) |
| 4 **Intenzione** | Mirino laser | Capitolo 18 (p. 160 nel libro) |
| 5 **Disciplina** | La tua routine di 20 secondi tra i punti | Capitolo 19 (p. 168 nel libro) |
| 6 **Energia** | Attivazione dosata, ricarica | Capitolo 20 (p. 176 nel libro) |
| 7 **Recupero** | Sonno, nutrizione, carico | Capitolo 20 (p. 176 nel libro), serata R.E.C. Stanchezza persistente: coach o medico. |
| 8 **Vita fuori dallo sport** | Relazioni, studio o lavoro | Capitolo 4 (p. 38 nel libro), parte 6 (p. 247 nel libro). Se pesa: persona fidata o specialista. |

**SINTESI DEL MIO PROFILO INIZIALE (DA COMPILARE DOPO AVER TRACCIATO LA RUOTA)**

**Punteggio totale iniziale: ...../80 · Asse motore (più alto): ..... · Asse freno (più basso): .....**

**Il mio impegno n. 1 per far salire il mio asse freno di +2 punti entro il bilancio del giorno 30 (bilancio mensile di questo pack):**

# IL MIO CONTRATTO DI IMPEGNO

**Nome:**

**Sport e livello:**

**Data di inizio:**

**Il mio obiettivo a 90 giorni:**

**I miei tre capitoli prioritari (dalla diagnosi):**

**Il mio impegno: ore di allenamento a settimana:**

**Lo standard su cui non tratto mai:**

*Mi impegno a compilare questo diario ogni giorno per 90 giorni, a giudicare i miei sforzi anziché i miei risultati e a tornare al metodo dopo ogni brutta giornata.*

DATA

FIRMA

**LE MIE 3 REGOLE D'ORO NON NEGOZIABILI IN GARA (DA FISSARE PRIMA DEL GIORNO 1)**

**1. Prima della gara (il mio rituale d'ingresso in competizione):**

**2. Dopo un errore (il mio reset di 10 secondi):**

**3. Nel Money-Time (il mio impegno al 100 % sul processo):**

**Testimone del mio impegno (Allenatore / Genitore / Partner):**

DA COMPILARE

# IL TUO TRACKER DI 30 GIORNI

Spunta ogni giorno completato e valuta la tua calma sotto pressione da 1 a 10. I giorni 29 e 30, ombreggiati, sono la prova del fuoco e il bilancio.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Giorno 1** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 2** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 3** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 4** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 5** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 |
| **Giorno 6** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 7** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 8** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 9** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 10** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 |
| **Giorno 11** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 12** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 13** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 14** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 15** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 |
| **Giorno 16** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 17** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 18** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 19** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 20** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 |
| **Giorno 21** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 22** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 23** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 24** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 25** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 |
| **Giorno 26** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 27** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 28** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 29** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 | **Giorno 30** ☐<br>Energia .../10<br>Lucidità .../10 |

SETTIMANA · GIORNI 01–07

# 01

## Sostegno & Urgenza 10 s

PILASTRO DELLA SETTIMANA · DIARIO A4 MENTE D'ACCIAIO

**PODCAST · MCP.LOQATO.FR/IT** — Ep. 1 «Liberarsi dal blocco in partita» · Ep. 8 «Cancellare un errore in 10 secondi»

**LA SFIDA**

**Il Sostegno Posturale (4 appoggi) e il Reset di 10 secondi in ogni seduta (3 sedute in campo + micro-rituali 2 min).**

**IL MIO OBIETTIVO DELLA SETTIMANA:**

| GIORNO E DATA | SEDUTA E STATO (/10) | STRUMENTO · FATTO CHIAVE |
|---|---|---|
| **Giorno 01 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Auto-verifica senza telecamera (micro-rituale 2 min)* |
| **Giorno 02 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Sessione sul campo 1/12 · Sostegno nel riscaldamento* |
| **Giorno 03 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Postura nella giornata (micro-rituale 2 min)* |
| **Giorno 04 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Sessione sul campo 2/12 · Il Reset di 10 Secondi sotto fatica* |
| **Giorno 05 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Tarare il comando fattuale (micro-rituale 2 min)* |
| **Giorno 06 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Sessione sul campo 3/12 · Giocare senza abbassare gli occhi* |
| **Giorno 07 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Bilancio della Settimana 1 (micro-rituale 2 min)* |

**TRACKER DELLE ABITUDINI**

LEGENDA: I = INTENSITÀ · P = PRECISIONE

| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Almeno 7 ore di sonno | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 min di respirazione | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zero lamentele | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**BILANCIO DELLA SETTIMANA · SETTIMANA 01** — VOTO /10 ☐

**Il mio miglior momento mentale:**

**Ciò che mi è costato:**

**La mia regolazione per la prossima settimana:**

# 02

## Ossigeno & Energia

PILASTRO DELLA SETTIMANA · DIARIO A4 MENTE D'ACCIAIO

**PODCAST · MCP.LOQATO.FR/IT** — Ep. 7 «Calmare il cuore con il respiro 4-2-6» · Ep. 18 «Ritorno alla calma dopo la gara»

**LA SFIDA**

**Sospiro fisiologico dopo sforzo intenso, 2 cicli di respiro 4-2-6 nelle pause, protocollo serale R.E.C.**

**IL MIO OBIETTIVO DELLA SETTIMANA:**

| GIORNO E DATA | SEDUTA E STATO (/10) | STRUMENTO · FATTO CHIAVE |
|---|---|---|
| **Giorno 08 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Respiro calmo di base (micro-rituale 2 min)* |
| **Giorno 09 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Sessione sul campo 4/12 · Sospiro appena finisce lo sforzo* |
| **Giorno 10 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *La cadenza 4-2-6 (micro-rituale 2 min)* |
| **Giorno 11 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Sessione sul campo 5/12 · 4-2-6 a ogni pausa* |
| **Giorno 12 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Stacco digitale serale (micro-rituale 2 min)* |
| **Giorno 13 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Sessione sul campo 6/12 · Respiro quieto e serata R.E.C.* |
| **Giorno 14 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Bilancio della Settimana 2 (micro-rituale 2 min)* |

**TRACKER DELLE ABITUDINI**

LEGENDA: I = INTENSITÀ · P = PRECISIONE

| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Almeno 7 ore di sonno | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 min di respirazione | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zero lamentele | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**BILANCIO DELLA SETTIMANA · SETTIMANA 02** — VOTO /10 ☐

**Il mio miglior momento mentale:**

**Ciò che mi è costato:**

**La mia regolazione per la prossima settimana:**

# 03

## Disciplina, Intenzione, Lucidità

PILASTRO DELLA SETTIMANA · DIARIO A4 MENTE D'ACCIAIO

**PODCAST · MCP.LOQATO.FR/IT** — Ep. 9 «La routine dei 20 secondi tra due punti» · Ep. 10 «Competere e vincere anche nei giorni no»

**LA SFIDA**

**Routine breve in 4 tempi (o versione express 8 s), mirino laser ed etichettatura flash.**

**IL MIO OBIETTIVO DELLA SETTIMANA:**

| GIORNO E DATA | SEDUTA E STATO (/10) | STRUMENTO · FATTO CHIAVE |
|---|---|---|
| **Giorno 15 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Scrivere la tua routine personale (micro-rituale 2 min)* |
| **Giorno 16 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Sessione sul campo 7/12 · Fissare routine e mirino laser* |
| **Giorno 17 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Etichettatura flash a freddo (micro-rituale 2 min)* |
| **Giorno 18 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Sessione sul campo 8/12 · Prima opzione sotto stanchezza* |
| **Giorno 19 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Ripasso al buio in salotto (micro-rituale 2 min)* |
| **Giorno 20 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Sessione sul campo 9/12 · Partita o giro delle routine* |
| **Giorno 21 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Bilancio della Settimana 3 (micro-rituale 2 min)* |

**TRACKER DELLE ABITUDINI**

LEGENDA: I = INTENSITÀ · P = PRECISIONE

| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Almeno 7 ore di sonno | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 min di respirazione | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Routine rispettata | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zero lamentele | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**BILANCIO DELLA SETTIMANA · SETTIMANA 03** — VOTO /10 ☐

**Il mio miglior momento mentale:**

**Ciò che mi è costato:**

**La mia regolazione per la prossima settimana:**

# 04



**PODCAST · MCP.LOQATO.FR/IT** Ep. 13 «Chiudere i punti decisivi senza tremare» · Ep. 15 «Tennis e Padel: gestire i punti caldi» · Ep. 16 «Calcio e sport di squadra: rigori, palle perse e panchina» · Ep. 17 «Corsa e Trail: superare il muro mentale»

◎ LA SFIDA

**Tre sequenze in svantaggio o di fine partita a seduta giocate con tutto il metodo.**

**IL MIO OBIETTIVO DELLA SETTIMANA:**

| GIORNO E DATA | SEDUTA E STATO (/10) | STRUMENTO · FATTO CHIAVE |
|---|---|---|
| **Giorno 22 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Preparare lo scenario di rimonta (micro-rituale 2 min)* |
| **Giorno 23 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Sessione sul campo 10/12 · Partire in svantaggio* |
| **Giorno 24 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Scrivere due piani «Se... allora...» (micro-rituale 2 min)* |
| **Giorno 25 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Sessione sul campo 11/12 · Chiudere senza trattenere* |
| **Giorno 26 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Ripasso mentale pre-gara (micro-rituale 2 min)* |
| **Giorno 27 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Sessione sul campo 12/12 · Cassetta crono completa dal vivo* |
| **Giorno 28 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Debriefing a freddo e borsa pronta (micro-rituale 5 min)* |

✓ TRACKER DELLE ABITUDINI

LEGENDA: I = INTENSITÀ · P = PRECISIONE

| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Almeno 7 ore di sonno | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 min di respirazione | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Routine rispettata | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zero lamentele | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

✓ BILANCIO DELLA SETTIMANA · SETTIMANA 04

VOTO /10 ☐

**Il mio miglior momento mentale:**

**Ciò che mi è costato:**

**La mia regolazione per la prossima settimana:**

# 05

## Prova, bilancio & Lucidità



**PODCAST · MCP.LOQATO.FR/IT** — Ep. 24 «Il tuo programma Mente d'Acciaio in 30 giorni» · Ep. 10 «Competere e vincere anche nei giorni no»

**LA SFIDA**

**Etichettatura flash dopo ogni errore: nominare l'emozione, porre una domanda aperta e dare un ordine d'azione.**

**IL MIO OBIETTIVO DELLA SETTIMANA:**

| GIORNO E DATA | SEDUTA E STATO (/10) | STRUMENTO · FATTO CHIAVE |
|---|---|---|
| **Giorno 29 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Prova del fuoco (gara o simulazione intera)* |
| **Giorno 30 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Bilancio dei 30 giorni e rinnovo a 60 giorni* |
| **Giorno 31 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Etichettatura flash dopo ogni errore (cap. 17)* |
| **Giorno 32 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Parlarti per nome, con domande aperte (cap. 17)* |
| **Giorno 33 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Prima opzione sulle palle di chiusura (cap. 6)* |
| **Giorno 34 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Gara: etichettatura flash a ogni tensione* |
| **Giorno 35 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Bilancio: quali emozioni tornano più spesso?* |

**TRACKER DELLE ABITUDINI**

LEGENDA: I = INTENSITÀ · P = PRECISIONE

| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Almeno 7 ore di sonno | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 min di respirazione | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Routine rispettata | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zero lamentele | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**BILANCIO DELLA SETTIMANA · SETTIMANA 05** — VOTO /10 ☐

**Il mio miglior momento mentale:**

**Ciò che mi è costato:**

**La mia regolazione per la prossima settimana:**

# 06

## Energia

PILASTRO DELLA SETTIMANA · DIARIO A4 MENTE D'ACCIAIO

**PODCAST · MCP.LOQATO.FR/IT** — Ep. 18 «Ritorno alla calma dopo la gara» · Ep. 3 «Dormire sereni alla vigilia della gara»

LA SFIDA

**Il protocollo di ricarica R.E.C. dopo ogni seduta dura e ogni partita.**

**IL MIO OBIETTIVO DELLA SETTIMANA:**

| GIORNO E DATA | SEDUTA E STATO (/10) | STRUMENTO · FATTO CHIAVE |
|---|---|---|
| **Giorno 36 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Rileggere il protocollo R.E.C. (cap. 20)* |
| **Giorno 37 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Micro-stacco durante i tempi morti della partita* |
| **Giorno 38 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Staccare: venti minuti senza schermi né punteggio* |
| **Giorno 39 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Svuotare a H+2: tre righe di fatti nel diario* |
| **Giorno 40 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Ricaricare: orario fisso di sonno, telefono fuori camera* |
| **Giorno 41 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Serata R.E.C. completa dopo seduta dura o partita* |
| **Giorno 42 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Misura: energia al risveglio, la gara è ancora in testa?* |

### TRACKER DELLE ABITUDINI

LEGENDA: I = INTENSITÀ · P = PRECISIONE

| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Almeno 7 ore di sonno | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 min di respirazione | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Routine rispettata | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zero lamentele | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

### BILANCIO DELLA SETTIMANA · SETTIMANA 06

VOTO /10 ☐

**Il mio miglior momento mentale:**

**Ciò che mi è costato:**

**La mia regolazione per la prossima settimana:**

# 07

## Nemico n. 1 ◎



**PODCAST · MCP.LOQATO.FR/IT** — Ep. 11 «Partita trappola: giocare da favorito o da outsider» · Ep. 19 «Rialzarsi dopo una sconfitta o un infortunio»

◎ LA SFIDA

**Lo strumento contro il tuo nemico n. 1 (diagnosi), applicato a ogni seduta.**

**IL MIO OBIETTIVO DELLA SETTIMANA:**

| GIORNO E DATA | SEDUTA E STATO (/10) | STRUMENTO · FATTO CHIAVE |
|---|---|---|
| **Giorno 43 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>**Energ. …/10 · Luc. …/10** | *Rileggere il capitolo del nemico n. 1 e il suo strumento* |
| **Giorno 44 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>**Energ. …/10 · Luc. …/10** | *Strumento a freddo: dieci ripetizioni curate* |
| **Giorno 45 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>**Energ. …/10 · Luc. …/10** | *Strumento in allenamento, a ogni innesco* |
| **Giorno 46 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>**Energ. …/10 · Luc. …/10** | *Strumento sotto fatica, a fine seduta* |
| **Giorno 47 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>**Energ. …/10 · Luc. …/10** | *Strumento in gioco libero, annotato dopo ogni punto chiave* |
| **Giorno 48 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>**Energ. …/10 · Luc. …/10** | *Partita o opposizione: strumento a ogni innesco* |
| **Giorno 49 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>**Energ. …/10 · Luc. …/10** | *Bilancio: l'innesco ha perso forza?* |

✓ TRACKER DELLE ABITUDINI

LEGENDA: I = INTENSITÀ · P = PRECISIONE

| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Almeno 7 ore di sonno | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 min di respirazione | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Routine rispettata | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zero lamentele | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

✓ BILANCIO DELLA SETTIMANA · SETTIMANA 07 — VOTO /10 ☐

**Il mio miglior momento mentale:**

**Ciò che mi è costato:**

**La mia regolazione per la prossima settimana:**

**PODCAST · MCP.LOQATO.FR/IT** — Ep. 2 «Trasformare lo stress pre-gara in energia» · Ep. 12 «Arbitraggio ingiusto e provocazioni»

◎ **LA SFIDA**

**Lo strumento contro il tuo nemico n. 2, applicato a ogni seduta.**

**IL MIO OBIETTIVO DELLA SETTIMANA:**

| GIORNO E DATA | SEDUTA E STATO (/10) | STRUMENTO · FATTO CHIAVE |
|---|---|---|
| **Giorno 50 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Rileggere il capitolo del nemico n. 2 e il suo strumento* |
| **Giorno 51 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Strumento n. 2 a freddo: dieci ripetizioni curate* |
| **Giorno 52 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Strumento n. 2 in allenamento, a ogni innesco* |
| **Giorno 53 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Punto chiave: strumento n. 1, poi strumento n. 2* |
| **Giorno 54 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Fine seduta: entrambi gli strumenti sotto fatica* |
| **Giorno 55 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Partita o opposizione: strumenti n. 1 e n. 2* |
| **Giorno 56 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Bilancio: quale dei due ha aiutato di più?* |

✓ **TRACKER DELLE ABITUDINI**

LEGENDA: I = INTENSITÀ · P = PRECISIONE

| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Almeno 7 ore di sonno | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 min di respirazione | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Routine rispettata | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zero lamentele | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

✓ **BILANCIO DELLA SETTIMANA · SETTIMANA 08** — **VOTO /10** ☐

**Il mio miglior momento mentale:**

**Ciò che mi è costato:**

**La mia regolazione per la prossima settimana:**

# 09

## Nemico n. 3 ◎

PILASTRO DELLA SETTIMANA · DIARIO A4 MENTE D'ACCIAIO

**PODCAST · MCP.LOQATO.FR/IT** — Ep. 5 «Entrare nella bolla con le cuffie» · Ep. 13 «Chiudere i punti decisivi senza tremare»

◎ LA SFIDA

**Lo strumento contro il tuo nemico n. 3, applicato a ogni seduta.**

IL MIO OBIETTIVO DELLA SETTIMANA:

| GIORNO E DATA | SEDUTA E STATO (/10) | STRUMENTO · FATTO CHIAVE |
|---|---|---|
| **Giorno 57 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Rileggere il capitolo del nemico n. 3 e il suo strumento* |
| **Giorno 58 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Strumento n. 3 a freddo: dieci ripetizioni curate* |
| **Giorno 59 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Strumento n. 3 in allenamento, a ogni innesco* |
| **Giorno 60 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Punto chiave: scegliere lo strumento adatto all'innesco* |
| **Giorno 61 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Fine seduta: tutti e tre gli strumenti sotto fatica* |
| **Giorno 62 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Partita o opposizione: tutti e tre gli strumenti* |
| **Giorno 63 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Bilancio: metti in ordine i tuoi tre nemici* |

✓ TRACKER DELLE ABITUDINI

LEGENDA: I = INTENSITÀ · P = PRECISIONE

| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Almeno 7 ore di sonno | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 min di respirazione | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Routine rispettata | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zero lamentele | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

✓ BILANCIO DELLA SETTIMANA · SETTIMANA 09 — VOTO /10 ☐

**Il mio miglior momento mentale:**

**Ciò che mi è costato:**

**La mia regolazione per la prossima settimana:**

# 10

## Intenzione

PILASTRO DELLA SETTIMANA · DIARIO A4 MENTE D'ACCIAIO

**PODCAST · MCP.LOQATO.FR/IT** — Ep. 14 «Entrare naturalmente nella Zona di Flow» · Ep. 4 «Visualizzare la partita e fissare l'ancoraggio»

**LA SFIDA**

**Un micro-bersaglio preciso prima di ogni colpo, tiro o azione decisiva.**

**IL MIO OBIETTIVO DELLA SETTIMANA:**

| GIORNO E DATA | SEDUTA E STATO (/10) | STRUMENTO · FATTO CHIAVE |
|---|---|---|
| **Giorno 64 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Rileggere il mirino laser (cap. 18), scegliere un micro-bersaglio* |
| **Giorno 65 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Trenta azioni precise su tre piccoli bersagli* |
| **Giorno 66 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Il mirino laser sotto fatica, a fine seduta* |
| **Giorno 67 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Il metronomo «1–2» (rimbalzo, impatto) su un set* |
| **Giorno 68 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Un micro-bersaglio prima di ogni punto importante* |
| **Giorno 69 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Gara: un bersaglio prima di ogni azione decisiva* |
| **Giorno 70 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Bilancio: bersaglio scelto o paura subita?* |

**TRACKER DELLE ABITUDINI**

LEGENDA: I = INTENSITÀ · P = PRECISIONE

| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Almeno 7 ore di sonno | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 min di respirazione | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Routine rispettata | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zero lamentele | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

**BILANCIO DELLA SETTIMANA · SETTIMANA 10** — VOTO /10 ☐

**Il mio miglior momento mentale:**

**Ciò che mi è costato:**

**La mia regolazione per la prossima settimana:**

# 11

## Cronometro

PILASTRO DELLA SETTIMANA · DIARIO A4 MENTE D'ACCIAIO

**PODCAST · MCP.LOQATO.FR/IT** — Ep. 6 «Riscaldamento mentale negli spogliatoi» · Ep. 8 «Cancellare un errore in 10 secondi»

◎ LA SFIDA

**Reset 10 s dopo l'errore, routine tra i punti, 2 cicli 4-2-6 nelle pause brevi e camera da 3 minuti.**

**IL MIO OBIETTIVO DELLA SETTIMANA:**

| GIORNO E DATA | SEDUTA E STATO (/10) | STRUMENTO · FATTO CHIAVE |
|---|---|---|
| **Giorno 71 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Rileggere la parte 5: un protocollo per finestra di tempo* |
| **Giorno 72 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Reset di 10 secondi dopo ogni errore* |
| **Giorno 73 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Routine dei 20 secondi tra un punto e l'altro* |
| **Giorno 74 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *2 cicli 4-2-6 nelle pause brevi; camera di 3 min* |
| **Giorno 75 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Vigilia della gara: protocollo G-1 (scheda H-2, giorno G)* |
| **Giorno 76 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Gara: reset, routine e camera in sequenza* |
| **Giorno 77 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Giorno dopo: debriefing a freddo, tre colonne* |

✓ TRACKER DELLE ABITUDINI

LEGENDA: I = INTENSITÀ · P = PRECISIONE

| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Almeno 7 ore di sonno | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 min di respirazione | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Routine rispettata | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zero lamentele | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

✓ BILANCIO DELLA SETTIMANA · SETTIMANA 11 — VOTO /10 ☐

**Il mio miglior momento mentale:**

**Ciò che mi è costato:**

**La mia regolazione per la prossima settimana:**

# 12

## La zona



**PODCAST · MCP.LOQATO.FR/IT** — Ep. 4 «Visualizzare la partita e fissare l'ancoraggio» · Ep. 14 «Entrare naturalmente nella Zona di Flow»

◎ LA SFIDA

**Cinque minuti di visualizzazione PETTLEP prima di ogni seduta e di ogni partita.**

**IL MIO OBIETTIVO DELLA SETTIMANA:**

| GIORNO E DATA | SEDUTA E STATO (/10) | STRUMENTO · FATTO CHIAVE |
|---|---|---|
| **Giorno 78 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Rileggere il bonus 2: visualizzazione, obiettivi, convinzioni* |
| **Giorno 79 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Visualizzazione PETTLEP, cinque minuti prima della seduta* |
| **Giorno 80 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Tre piani «se… allora…» scritti su un cartoncino* |
| **Giorno 81 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Audit di una convinzione limitante, versione utile* |
| **Giorno 82 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Memoria del Futuro, poi allenamento* |
| **Giorno 83 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Visualizzazione, poi partita con i piani in borsa* |
| **Giorno 84 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. …/10 · Luc. …/10 | *Bilancio: cosa ha aperto la zona?* |

✓ TRACKER DELLE ABITUDINI

LEGENDA: I = INTENSITÀ · P = PRECISIONE

| | L | M | M | G | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Almeno 7 ore di sonno | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 min di respirazione | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Visualizzazione | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Routine rispettata | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zero lamentele | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

✓ BILANCIO DELLA SETTIMANA · SETTIMANA 12 — VOTO /10 ☐

**Il mio miglior momento mentale:**

**Ciò che mi è costato:**

**La mia regolazione per la prossima settimana:**

# 13

## Prova del fuoco

PILASTRO DELLA SETTIMANA · DIARIO A4 MENTE D'ACCIAIO

**PODCAST · MCP.LOQATO.FR/IT** — Ep. 15–17 (Tennis/Padel · Sport di squadra · Corsa/Trail) · Ep. 24 «Il tuo programma Mente d'Acciaio in 30 giorni»

◎ LA SFIDA

**Una partita ad alta posta giocata con tutto il metodo, seguita dal debriefing a freddo (H+2).**

IL MIO OBIETTIVO DELLA SETTIMANA:

| GIORNO E DATA | SEDUTA E STATO (/10) | STRUMENTO · FATTO CHIAVE |
|---|---|---|
| **Giorno 85 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Rileggere i tre piani «se... allora...» e la scheda H-2* |
| **Giorno 86 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Seduta leggera: protocolli brevi, nulla di nuovo* |
| **Giorno 87 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Vigilia della gara: protocollo G-1, schermi spenti* |
| **Giorno 88 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Partita ad alta posta, tutto il metodo, poi R.E.C. alla sera* |
| **Giorno 89 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Giorno dopo la gara: debriefing a freddo (scheda H+2)* |
| **Giorno 90 · Il __/__**<br>Modalità: cerchia I (Intensità) o P (Precisione), o R (Riposo) | ☐ All. ☐ Gara ☐ Riposo<br>Energ. .../10 · Luc. .../10 | *Ultimo giorno: valuta gli 8 assi nel bilancio (bilancio mensile di questo pack)* |
| **Bilancio finale dei 90 giorni**<br>Chiusura del ciclo | | *Seconda ruota degli 8 assi e rotta per il ciclo successivo*<br>IL MIO PILASTRO DIVENTATO RIFLESSO:<br>LA MIA MIGLIOR VITTORIA MENTALE: |

✓ TRACKER DELLE ABITUDINI

LEGENDA: I = INTENSITÀ · P = PRECISIONE

| | L | M | M | G | V | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Almeno 7 ore di sonno | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 min di respirazione | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Visualizzazione | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Routine rispettata | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zero lamentele | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

✓ BILANCIO DELLA SETTIMANA · SETTIMANA 13 — VOTO /10 ☐

**Il mio miglior momento mentale:**

**Ciò che mi è costato:**

**La mia regolazione per la prossima settimana:**

DIARIO DI BORDO

# IL MIO BILANCIO A 30, 60 E 90 GIORNI

Ai giorni 30, 60 e 90 valuta ogni asse da 1 a 10 ripensando alle ultime due settimane, poi confronta con la tua ruota iniziale (inizio di questo pack). Confrontati con te stesso, mai con gli altri.

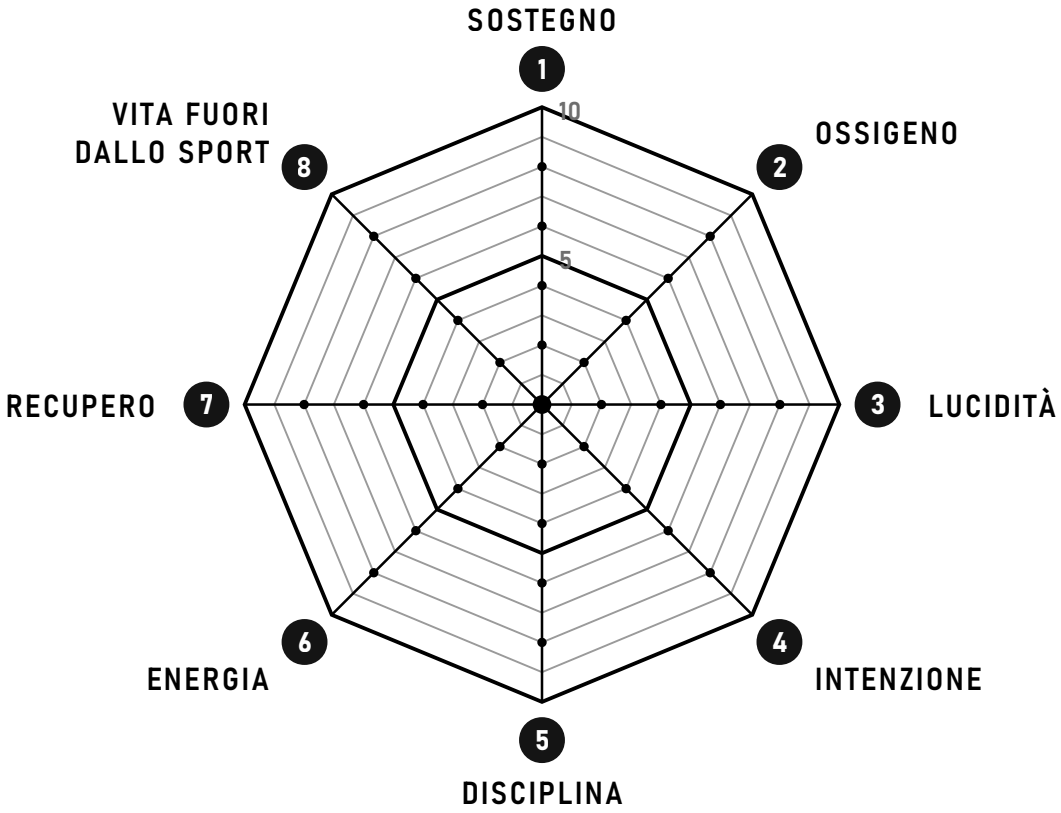
| ASSE | PARTENZA | GIORNO 30 | GIORNO 60 | GIORNO 90 |
|---|---|---|---|---|
| 1 Sostegno | | | | |
| 2 Ossigeno | | | | |
| 3 Lucidità | | | | |
| 4 Intenzione | | | | |
| 5 Disciplina | | | | |
| 6 Energia | | | | |
| 7 Recupero | | | | |
| 8 Vita fuori dallo sport | | | | |
| TOTALE SU 80 | | | | |
| Il mio asse più basso | | | | |

| GIORNO 30 | GIORNO 60 | GIORNO 90 |
|---|---|---|
| Allenamenti e gare dall'ultimo bilancio | | |
| | | |
| Ciò che è migliorato | | |
| | | |
| Ciò che resiste | | |
| | | |
| La mia rotta per il periodo successivo | | |
| | | |

GIORNO 90 · CHIUSURA DEL CICLO

# IL TRAGUARDO: LA TUA SECONDA RUOTA

Rifai la ruota degli 8 assi con i voti del giorno 90, in un altro colore se possibile, e confrontala con la ruota iniziale (inizio di questo pack). Ciò che è salito è acquisito; ciò che resta basso indica il tuo prossimo ciclo.




**Livello mentale complessivo** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Il pilastro diventato un riflesso:**

**Il nemico che ho imparato a domare:**

**La mia più bella vittoria mentale:**

**La mia rotta per i prossimi 90 giorni:**

**Firma e data di fine:**

**Per il tuo prossimo ciclo.** Individua i due assi più cresciuti e scegli le tre schede da campo che ti serviranno di più la prossima stagione. Scarica gratis il Pack PDF A4 stampabile illimitato (schede 90 giorni, H-2 / H+2 e 25 Schede A4) su https://mcp.loqato.fr/it per avviare un nuovo ciclo prima di ogni grande obiettivo.

**Download diretto Pack PDF A4 :** https://mcp.loqato.fr/go/it/pack_pdf

STAGIONE & COMPETIZIONI

# SCHEDE DI GARA H-2 / H+2

Stampa i due fogli seguenti prima di ogni gara importante e archivia insieme ogni coppia dopo la partita.

LE MIE COMPETIZIONI DELLA STAGIONE

| DATA | COMPETIZIONE | IL MIO OBIETTIVO DI PROCESSO | SCHEDE (H-2 / H+2) |
|---|---|---|---|
| | | | ☐ H-2 ☐ H+2 |
| | | | ☐ H-2 ☐ H+2 |
| | | | ☐ H-2 ☐ H+2 |
| | | | ☐ H-2 ☐ H+2 |
| | | | ☐ H-2 ☐ H+2 |
| | | | ☐ H-2 ☐ H+2 |
| | | | ☐ H-2 ☐ H+2 |
| | | | ☐ H-2 ☐ H+2 |
| | | | ☐ H-2 ☐ H+2 |
| | | | ☐ H-2 ☐ H+2 |
| | | | ☐ H-2 ☐ H+2 |
| | | | ☐ H-2 ☐ H+2 |
| | | | ☐ H-2 ☐ H+2 |

**ISTRUZIONI D'ARCHIVIAZIONE · SCHEDE H-2 & H+2**

Stampa tutte le copie necessarie delle prossime due pagine (**H-2** due ore prima della gara, **H+2** due ore dopo), spunta le due caselle nella colonna di destra sopra e pinza ogni coppia nel tuo raccoglitore di stagione.

# SCHEDA PRE-GARA (H-2)

**Data e competizione:**

**Avversario e superficie / condizioni:**

**Energia fisica** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Attivazione nervosa** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Fiducia** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

I MIEI 3 STANDARD S.O.L.I.D.E. DI OGGI

**La mia parola d'ancoraggio:**

**Il mio piano se sono in vantaggio:**

**Il mio piano se sono in svantaggio:**

LA MIA ROUTINE TRA I PUNTI O LE AZIONI

IL MIO RISCALDAMENTO FISICO E MENTALE (H-45 A H-5)

**Impegno firmato prima di entrare nell'arena:**

DIARIO DI BORDO · DA COMPILARE (O PACK PDF A4 GRATUITO)

# SCHEDA DI DEBRIEFING (H+2)

**Data, avversario e risultato:**

| | |
|---|---|
| **Rispetto delle mie routine** | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| **Lucidità nel Money-Time** | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| **Combattività** | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

LE TRE COLONNE

| I FATTI | STANDARD MANTENUTI O INFRANTI | LA MIA REGOLAZIONE PER LUNEDÌ |
|---|---|---|
| | | |

IL MOMENTO CHIAVE DELLA PARTITA, RACCONTATO SENZA AGGETTIVI

I MIEI 2 DEPOSITI DI OGGI SUL MIO CONTO IN BANCA MENTALE:

**Lo strumento S.O.L.I.D.E. prioritario da allenare questa settimana:**

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 01 · S.O.L.I.D.E.

## IL RESET BIOMECCANICO IN 3 TEMPI

**Quando attivarla:** Tra due servizi, prima di un calcio piazzato, prima di salire sul tatami.

1. **Disconnessione visiva** *[3 s]* — Distogli gli occhi dalla riga, dal punteggio e dall'avversario. Fissa un punto neutro: corde, lacci, erba.
2. **Sospiro fisiologico** *[5-6 s]* — Due inspirazioni dal naso (una lunga, una breve), poi una lunga espirazione dalla bocca.
3. **Mascella rilassata** *[2 s]* — Scolla i molari. Una mascella morbida rilassa anche la mano dominante.

**FRASE D'ACCIAIO**: *Non discutere con l'allarme: sguardo, respiro, mascella».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 02 · S.O.L.I.D.E.

## LO SWITCH PANORAMICO E IL PUNTO UNICO

**Quando attivarla:** Nei 4 secondi prima di servire, calciare o ricevere palla.

1. **Switch panoramico** *[2 s]* — Senza muovere gli occhi, percepisci i bordi del tuo campo visivo: sinistra, destra, in alto.
2. **Un solo punto esterno** *[2 s]* — Scegli UN punto preciso: la cucitura della palla, l'incrocio dei pali, la base del collo avversario.
3. **Zero ordini al corpo** — Bersaglio bloccato, nessun pensiero tecnico. Il corpo si organizza da solo intorno al bersaglio.

**FRASE D'ACCIAIO**: *Allarga lo sguardo, scegli un solo riferimento, lascia giocare il corpo».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 03 · S.O.L.I.D.E.

## IL REOSTATO NERVOSO 1-10

> **Quando attivarla:** Prima e durante la partita, appena la tua attivazione esce dalla zona verde (4–6 fine / 7–8 esplosivo).

1. **Troppo alto (8+):** 2 sospiri fisiologici, mani aperte, camminata lenta (15 s).
2. **Troppo basso (1–3):** 5 respirazioni dinamiche, 3 pacche sulle cosce, 5 rimbalzi rapidi sugli avampiedi.

---

**FRASE D'ACCIAIO:** *La calma regola la mira, l'energia libera l'impatto».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 04 · S.O.L.I.D.E.

## LO SDOPPIAMENTO: L'OPERATORE E L'INGEGNERE

> **Quando attivarla:** Prima di entrare in campo, poi dopo ogni errore o punto perso.

1. **Indossa il ruolo dell'Operatore** *[Prima]* — Sei un tecnico di precisione in missione, non un candidato che deve dimostrare il proprio valore.
2. **La camera di sganciamento** *[Dopo un errore]* — 1. Il fatto nudo. 2. «Il mio punteggio non è chi sono.» 3. Un ordine meccanico per il punto successivo.
3. **Neutralizza lo sguardo esterno** *[Prima]* — Guarda gli spalti una sola volta: quegli sguardi non comandano né i tuoi muscoli né la tua palla.

---

**FRASE D'ACCIAIO:** *Tu non sei il tuo punteggio, sei il tuo standard di impegno».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 05 · S.O.L.I.D.E.

## IL PROTOCOLLO BALISTICO IRREVERSIBILE

> **Quando attivarla:** Nei 10 secondi che precedono un gesto decisivo: rigore, palla break, putt.

1. **Scelta bloccata** *[4 s]* — Scegli il tuo bersaglio. Una volta deciso, non lo cambi più, qualunque cosa accada.
2. **Espirazione allo stacco** *[2 s]* — Espira forte dalla bocca («Tss», «Ha») nel momento esatto in cui parte il gesto.
3. **Attraversamento completo** *[Azione]* — Vai fino in fondo all'ampiezza del gesto. Vietato frenare dopo l'impatto.

**FRASE D'ACCIAIO:** *Non puoi attraversare la palla con il corpo se stai già indietreggiando nella tua testa».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 06 · S.O.L.I.D.E.

## LA PRIMA OPZIONE E LA PAROLA-INNESCO

> **Quando attivarla:** Quando si presenta un'occasione d'attacco e si insinua il dubbio.

1. **La prima opzione** *[Istantaneo]* — Gioca la prima intuizione che emerge. Anche se l'avversario si muove, la mantieni.
2. **La parola-innesco** *[Apice del gesto]* — Una parola secca di una sillaba: «VAI», «CLAC». Taglia corto alle domande parassite.
3. **Impegno al 100%** *[Azione]* — Un'opzione media giocata a fondo vale più di un'opzione perfetta giocata nel dubbio.

**FRASE D'ACCIAIO:** *Prima del punto, il Generale sceglie il bersaglio. Durante il punto, lascia giocare il tuo campione».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 07 · S.O.L.I.D.E.

## IL PROTOCOLLO DELLA BOLLA D'ACCIAIO

> **Quando attivarla:** Dal riscaldamento fino all'ultimo punto.

1. **Traccia il confine** *[Prima]* — Fai il giro delle righe: ciò che è dentro dipende da te, il resto non esiste.
2. **Zero sguardi esterni** *[Durante]* — Tra i punti, solo tre bersagli: il tuo materiale, il suolo, il campo avversario.
3. **La frase di rottura** *[Pensiero parassita]* — «Questa partita è il mio territorio, sono l'unico padrone a bordo.»

**FRASE D'ACCIAIO:** *Solo due cose ti appartengono: la tua attenzione e la tua reazione. Ciò che sta dietro la recinzione è fuori giurisdizione».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 08 · S.O.L.I.D.E.

## L'ESTINTORE NEURO-VASCOLARE

> **Quando attivarla:** Nell'istante in cui sale l'impulso di colpire, lanciare o urlare.

1. **Apertura dei palmi** *[1 s]* — Scolla ogni dito dal manico. Tieni la racchetta per il cuore, testa in giù.
2. **Sospiro di scarico** *[4 s]* — Inspirazione breve dal naso, poi lunga espirazione a bocca aperta fino a svuotare i polmoni.
3. **Fissazione neutra** *[2 s]* — Guarda un oggetto inerte (una corda, un laccio) e nominalo mentalmente.

**FRASE D'ACCIAIO:** *Imprecare dopo un errore significa scolpirlo nel corpo e perdere il punto due volte».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 09 · S.O.L.I.D.E.

## IL FILTRO DI EPITTETO E IL GESTO-GOMMA

> **Quando attivarla:** Subito dopo una decisione ingiusta o un rimbalzo sfortunato.

1. **Smistamento flash** *[2 s]* — «Dipende da me?» No. «È un fatto esterno. Non mi appartiene.»
2. **Il gesto-gomma** *[2 s]* — Cancella l'incidente: passa la suola sulla terra o asciuga il palmo sui pantaloncini.
3. **Ritorno al controllo interno** *[2 s]* — Guarda il tuo prossimo bersaglio e dai un ordine: «Gambe basse, prima palla sulla T.»

---

**FRASE D'ACCIAIO**: *Lo sport non è una scienza esatta: incassa l'imprevisto in sei secondi e vinci il punto successivo».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 10 · S.O.L.I.D.E.

## IL PROTOCOLLO DI DESACRALIZZAZIONE

> **Quando attivarla:** Dalla vigilia della partita ai primi tre scambi.

1. **Black-out digitale** *[La vigilia]* — Non consultare né la classifica né il palmarès dell'avversario. Una classifica non predice una partita.
2. **Riscaldamento alla cieca** *[Ultimi 5 min]* — Guarda soltanto la palla: il colore, la traiettoria, l'effetto, il rumore del rimbalzo.
3. **Trovare la crepa umana** *[3 primi scambi]* — Fiato corto? Arretra sulle palle alte? «È un essere umano. Dubita come me.»

---

**FRASE D'ACCIAIO**: *La classifica è un numero. Il punto da giocare è reale».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 11 · S.O.L.I.D.E.

## IL BUDGET D'ERRORI E LO SWITCH ARTIGIANO

> **Quando attivarla:** Prima della partita, poi dopo ogni errore.

1. **Fissa un budget d'errori** *[Prima]* — «Oggi ho diritto a 25 errori gratuiti.» Ogni errore diventa una spesa prevista.
2. **Lo switch artigiano** *[Dopo ogni punto]* — Non «È stato bello?», ma «La mia palla ha dato fastidio al mio avversario?»
3. **Zero cantiere tecnico** *[Durante]* — Non correggere il gesto tra due punti. Tieni le regolazioni del giorno, buone o meno buone.

---

**FRASE D'ACCIAIO:** *Vinci con le tue imperfezioni: il tabellone non dà voti allo stile».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 12 · S.O.L.I.D.E.

## IL LACCIO EMOSTATICO TEMPORALE

> **Quando attivarla:** Dopo 3 punti persi di fila o un game perso a zero su errori gratuiti.

1. **Camminata al rallentatore** *[5 s]* — Spalle alla rete, cammina lentamente verso il fondo, spalle basse. Non trottare.
2. **Rottura con il materiale** *[10 s]* — Passa ogni dito sull'asciugamano o riallaccia con cura una scarpa.
3. **Doppio sospiro spalle alla rete** *[10-12 s]* — Due sospiri fisiologici. Poi voltati: la partita ricomincia da 0-0.

---

**FRASE D'ACCIAIO:** *Rallenta i tuoi passi: il tempo tornerà a essere tuo».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 13 · S.O.L.I.D.E.

## IL VERDETTO CLINICO

**Quando attivarla:** Quando sei in vantaggio e la vittoria si avvicina: 40-0, match point.

1. **Il punteggio invisibile** *[All'annuncio]* — Non registrare «match point». «Il punteggio è 0-0. Eseguo il mio schema.»
2. **Sovranità territoriale** *[3 s]* — Talloni ancorati: «Questo campo è il mio territorio. Questa vittoria mi spetta.»
3. **Schema numero uno** *[Azione]* — Non inventare nulla. Gioca il tuo colpo più sicuro, con un finale completo.

**FRASE D'ACCIAIO:** *Sei al tuo posto: chiudi il punto a braccio sciolto».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 14 · S.O.L.I.D.E.

## LA RIATTRIBUZIONE SENSORIALE

**Quando attivarla:** Al ritorno in gara, e unicamente dopo il via libera del medico o del fisioterapista.

1. **Impulso propriocettivo controllato** *[2 min]* — Saltelli a piedi uniti, poi appoggi franchi sull'arto guarito, secondo il protocollo validato dal fisioterapista.
2. **Il mantra di sovranità** *[Prima dello sforzo]* — «Il mio corpo è riparato e testato. L'apprensione è un ricordo, non un segnale.»
3. **La regola dell'oblio corporeo** *[Dopo il riscaldamento]* — Smetti di toccare o testare l'articolazione: diventa «invisibile».

**Importante:** Questo protocollo non sostituisce mai un parere medico. Un dolore vivo, nuovo o crescente è un segnale di stop.

**FRASE D'ACCIAIO:** *Il corpo è validato: libera il movimento».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 15 · PILASTRO S

## IL RESET POSTURALE IN 4 TEMPI

> **Quando attivarla:** Dopo ogni punto, ogni errore, ogni momento di dubbio.

1. **Ancoraggio dei talloni** *[1 s]* — Pianta entrambi i talloni a terra, peso 50/50, ginocchia morbide.
2. **Clavicole aperte** *[1 s]* — Spalle indietro e basse, sterno aperto, senza inarcare la schiena.
3. **Mento orizzontale** *[1 s]* — Mento parallelo al suolo, sguardo all'orizzonte. Mai sui piedi.
4. **Presa sovrana** *[1 s]* — Porta il tuo materiale con autorità: testa della racchetta alta, pronto a ripartire.

**FRASE D'ACCIAIO:** *Tieni il corpo dritto: la mente prenderà la piega».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 16 · PILASTRO O

## IL DIALOGO RESPIRATORIO TATTICO

> **Quando attivarla:** Tra due punti, nelle pause a frequenza cardiaca elevata e nella calma pre-gara (H-15).

1. **In gioco (5–6 s):** sospiro fisiologico — 2 inspirazioni nasali seguite da una lunga espirazione dalla bocca.
2. **Nelle pause:** 2 cicli di respiro 4-2-6 (battito alto) oppure Box Breathing 4-4-4-4 a riposo (H-15, spogliatoio, sera).

**FRASE D'ACCIAIO:** *Inspira dal naso, espira a lungo tra i punti, soffia attraverso ogni colpo: il cuore e il braccio ti seguiranno».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 17 · PILASTRO L

## L'ETICHETTATURA FLASH IN 3 TEMPI

> **Quando attivarla:** Nei 5 secondi successivi a un errore gratuito o a una cattiva decisione.

1. **Etichetta neutra** *[1 s]* — Nomina l'emozione in una parola: «Irritazione», «Paura del punteggio», «Impazienza».
2. **La domanda Sistema 2** *[2 s]* — «Dov'è lo spazio libero dal suo lato?» La tua attenzione torna all'esterno.
3. **L'ordine di missione** *[2 s]* — Un piano binario: «Palla alta sul rovescio, poi attacco al centro.»

**FRASE D'ACCIAIO:** *Nomina l'emozione, bandisci la negazione, fai una domanda al gioco».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 18 · PILASTRO I

## IL MIRINO LASER IN 3 PUNTI

> **Quando attivarla:** Nei 3 secondi prima di ogni azione.

1. **Micro-bersaglio** *[1 s]* — Non una zona: un dettaglio minuscolo. Un chiodo della riga, un segno, il laccio sinistro del portiere.
2. **Innesco sensoriale** *[1 s]* — Senti e ascolta il colpo riuscito appena prima di giocarlo.
3. **Lasciar andare** *[1 s]* — «Vedi il bersaglio, lascia fare al corpo.» Zero istruzioni tecniche.

**FRASE D'ACCIAIO:** *La palla non è il bersaglio, è la freccia: mira a un punto minuscolo, ritmo 1-2, e lascia fare al tuo corpo».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 19 · PILASTRO D

## LA SEQUENZA PRE-AZIONE INVARIABILE

**Quando attivarla:** Prima di ogni azione chiave: servizio, rigore, tiro libero, putt.

1. **Gesto fisico fisso** *[3 s]* — Sempre identico: toccare due volte la suola, far rimbalzare la palla tre volte.
2. **Camera respiratoria** *[3 s]* — Inspira dal naso all'ultimo rimbalzo, espira a lungo fissando il bersaglio.
3. **Parola-segnale** *[1 s]* — «Solido», «Fluido», «Clac». Il gesto parte a piena velocità.

**FRASE D'ACCIAIO:** *Stesso ritmo su ogni punteggio, primo bersaglio blindato e Stop-e-Ripartenza al minimo dubbio».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 20 · PILASTRO E

## IL PROTOCOLLO DI RICARICA R.E.C.

**Quando attivarla:** Dopo ogni partita, ogni seduta dura e la vigilia di una competizione.

1. **Sganciare** *[H+0 a H+20 min]* — Un gesto di chiusura: doccia, vestiti puliti, venti minuti senza schermi e senza punteggio. Una frase di fine: «Partita finita, pratica chiusa.»
2. **Svuotare** *[H+2]* — Tre righe fattuali nel tuo quaderno: cosa ha tenuto, cosa è costato, una regolazione. Poi cinque minuti di respirazione lenta.
3. **Ricaricare** *[La notte]* — Orario di sonno fisso, sette-nove ore di sonno, schermi fuori dalla camera. Il giorno dopo, un'attività piacevole lontano dal tuo sport.

**FRASE D'ACCIAIO:** *Risparmia energia nei tempi morti e chiudi la pratica la sera per ritrovare la batteria piena».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 21 · S.O.L.I.D.E.

## LA SECONDA PALLA LIFTATA D'ACCIAIO

**Quando attivarla:** Sul servizio sul 5-5 nel set decisivo o sul Punto d'Oro.

1. **Tre rimbalzi ritmati** *[3 s]* — Piedi dietro la riga, sguardo lontano dall'avversario: «Calma… Quadro… Colpo».
2. **Lancio a ore undici** *[Preparazione]* — Palla sopra la testa, leggermente indietro e a sinistra (destrimani; inverti se sei mancino): la racchetta spazzola la palla dal basso verso l'alto, da ore 7 a ore 1.
3. **Espirazione udibile** *[Impatto]* — «Haaa» o «Tss» all'estensione: la racchetta accelera a piena velocità.

**FRASE D'ACCIAIO:** *Accelera il braccio: l'effetto ti dà il margine».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 22 · S.O.L.I.D.E.

## GLI 11 METRI D'ACCIAIO

**Quando attivarla:** Su un calcio di rigore o qualsiasi tiro decisivo.

1. **Bersaglio fisso** *[Prima di posare]* — Scegli l'angolo una volta per tutte. Il portiere può muoversi; tu non cambi nulla.
2. **Ancoraggio sulla valvola** *[5 s]* — Palla posata sulla valvola. Indietreggia del tuo numero abituale di passi. Non incrociare lo sguardo del portiere.
3. **Camera dopo il fischio** *[3 s]* — Non partire subito. Un sospiro completo fissando la valvola. «Uno… due… tre… VAI».
4. **Tiro impegnato** *[Azione]* — Occhi sulla valvola, rincorsa fluida, attraversamento al 100% verso l'angolo scelto.

**FRASE D'ACCIAIO:** *Fissa il tuo bersaglio, chiedi palla nel gioco e aspetta tre secondi dopo il fischio: la paura non decide nulla».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 23 · S.O.L.I.D.E.

## LA SEGMENTAZIONE ALLA CIECA E IL MANTRA DI CADENZA

> **Quando attivarla:** Nel momento in cui arrivano il fiato corto o la voglia di mollare.

1. **Nascondere l'orologio** *[Passo 1]* — Basta dati di passo o distanza sotto gli occhi.
2. **Un traguardo a 300 m** *[Passo 2]* — Un punto vicino: «Corro fino a quel cartello.» Poi il successivo, e così via.
3. **Il mantra di cadenza** *[In continuo]* — Piede sinistro: «Passo dopo passo.» Piede destro: «Metro dopo metro.»

---

**FRASE D'ACCIAIO:** *Quando la testa dice basta per la fatica, il corpo ha spesso ancora riserva; dolore acuto, oppressione al petto o vertigini: ti fermi».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 24 · S.O.L.I.D.E.

## L'IMPATTO FREDDO

> **Quando attivarla:** Dal primo scambio e su ogni colpo ricevuto.

1. **Un solo punto d'ancoraggio** *[In guardia]* — Fissa la base del collo dell'avversario in visione periferica. Mai i guantoni, mai i piedi.
2. **Espirazione di blindatura** *[A ogni impatto]* — Espira secco («Tss»): la cintura addominale si blocca e assorbe l'urto.
3. **Il colpo restituito** *[0,3 s]* — Ogni impatto incassato chiama una risposta immediata. Non indietreggiare mai senza rispondere.

---

**FRASE D'ACCIAIO:** *Guarda l'impatto in faccia: guardia alta, esci dalla linea e poi rispondi per scelta».*

SCHEDA DA CAMPO · CAPITOLO 25 · S.O.L.I.D.E.

## IL SILENZIO RETINICO

> **Quando attivarla:** All'address, sul putt o sul tiro decisivo.

1. **Isolare un'alveola** *[2 s]* — Fissa un punto minuscolo sul retro della pallina, esattamente dove colpirà la faccia del bastone.
2. **Pendolo delle spalle** *[Gesto]* — Zero azione dei polsi. Ritmo da orologio a pendolo: «Tic... tac».
3. **Ascolto alla cieca** *[3 s]* — Gli occhi restano sul punto dove si trovava la pallina. Aspetta di sentirla cadere in buca.

---

**FRASE D'ACCIAIO**: *Ascolta la pallina cadere, non cercarla con gli occhi».*

MEMO TASCABILE · S.O.L.I.D.E. & FUORI DAL CAMPO

## IL TUO SELETTORE EXPRESS & 24 SESSIONI AUDIO

> **In gara o prima di un esame / orale / riunione:** quattro riflessi per ritrovare gesto e lucidità in meno di venti secondi.

1. **Sostegno & Ossigeno (0–8 s)** — Riallinea l'asse (piedi saldi, spalle basse) + un sospiro fisiologico (o due cicli 4-2-6 nelle pause con battito alto).
2. **Lucidità & Intenzione (9–14 s)** — Nomina il fatto nudo in tre parole e fissa un micro-bersaglio esterno (o la tua prima frase).
3. **Disciplina & Energia (14–20 s)** — Esegui la Sequenza Pre-Azione (6 s), poi chiudi la gara la sera in tre colonne (R.E.C.).
4. **Trasferimento fuori dal campo (Bonus 2)** — Prima di uno scritto, un orale o un discorso: Reset 10 s + scarico scritto + piano «Se... allora...» preparato la vigilia.

**24 sessioni audio gratuite di accompagnamento:** ascolta le tracce guidate (Spotify, Apple Podcasts, Deezer, Amazon Music) su **https://mcp.loqato.fr/it** · **Pack PDF A4 diretto: https://mcp.loqato.fr/go/it/pack_pdf**.

---

**REGOLA D'ORO**: *100 % d'impegno su ciò che dipende da te, zero energia sprecata sul resto.*