



- 1) **HO CREATO RAPPORT!!!**
 1. ricalcando il suo verbale e paraverbale
 2. assumendo le sue posizioni del corpo
 3. back track (riprendo le sue parole per iniziare la frase)

- 2) **DOPO IL RAPPORT STO INFLUENZANDO L'ENERGIA E IL SUO STATO D'ANIMO!!!**
 1. utilizzando variazioni della mia energia in funzione di come voglio influenzare
 2. utilizzando più animo nel parlare e nei movimenti
 3. rallentando il parlare e i movimenti
 4. entrando per primo nella convinzione massima del risultato che mi attendo

- 3) **STO UTILIZZANDO LA LINGUISTICA IN MANIERA PROPULSIVA!!!**
 1. **presupposizioni:** presuppongo il risultato che avverrà (prima di fare..., quando avrai fatto..., sentirai quanto meglio..., lo hai già automatizzato o lo stai rendendo sempre più naturale e facile? Ecc.)
 2. esprimo i **concetti in termini positivi** (ciò che voglio, ciò che è utile fare, modificare, migliorare)
 3. **FARE** o **NON FARE**...non esiste provare!!! Cit. Maestro Yoda in Star Wars
 4. Parole succose/cattive: **NO** difficile ---> impegnativo – **NO** ripido ---> pendente – **NO** attenzione ---> concentrati. Diminuisco intensità cose difficili e aumento intensità cose positive. Veloce ---> fulmineo – Bella curva ---> curva stupenda

- 4) **STO RISTRUTTURANDO LE SITUAZIONI DI DISAGIO PERCHE' DIVENTINO VANTAGGIOSE!!!**
 1. sto dando un punto di vista diverso, più ampio della situazione negativa, di modo da vederla dalla parte che comporta un vantaggio. es.: mi hanno fermato in partenza 3 minuti per lasciare ---> significa che avrai la pista nettamente migliore rispetto a chi ti ha preceduto.

- 5) **STO PONENDO, CONDIVIDENDO E INFORMANDO SUGLI OBIETTIVI A CUI STIAMO PUNTANDO.**
 1. così possiamo incanalare le energie nella medesima direzione.

- 6) **NELLE DIFFICOLTA' DI APPRENDIMENTO O MODIFICA STO FACENDO IMPARARE PRIMA MENTALMENTE IL GESTO TECNICO FACENDO ANTICIPARE ANCHE LE SENSAZIONI CHE SENTIRA' FACENDO CORRETTAMENTE L'AZIONE.**

- 7) **STO UTILIZZANDO IL FEED BACK A SANDWICH (3 FASI: OK x....MIGLIORA y...FACENDO z...)**
 1. per velocizzare l'apprendimento
 2. per ridare morale nel caso di periodi di difficoltà

- 8) **STO UTILIZZANDO LA STRATEGIA "VIA DA" PORTANDO L'ATTENZIONE ANCHE AL "VERSO"**
 1. sto gestendo premio/punizione nella maniera migliore in base al metaprogramma preferenziale dell'allievo.
 2. sto utilizzando la spinta più rapida del modello "via dal negativo" e la convoglio verso la spinta più progressiva e duratura del modello "verso il positivo"

- 9) **STO UTILIZZANDO TUTTI I SISTEMI RAPPRESENTAZIONALI NELLA MIA COMUNICAZIONE.**
 1. Ti spiego, ti faccio vedere e ti faccio sentire.
 2. Ti indico come puoi avere evidenza del risultato voluto attraverso ciò che vedi, ciò che senti e ciò che percepisci. (es.: carvata---> vedi i tagli nella neve, senti uno swishhhh, percepisci una sensazione come tagliare burro con un coltello incandescente).

- 10) **STO RIMUOVENDO I BLOCCHI DELL'ALLIEVO ATTRAVERSO DOMANDE DI PRECISIONE CHE ARRIVANO AL NOCCIOLO DELLA SITUAZIONE PROBLEMATICA.**
 1. ES.: non riesco a far niente – niente niente niente? - qualcosa riesco a fare... - cosa nello specifico non riesci a fare – la curva – tutta la curva o una parte della curva – la prima parte – tutto il resto ti riesce – sì – quindi è solo la prima parte che ancora non ti è riuscita in maniera ottimale – sì – che momento specifico della prima parte di curva non senti ancora come vorresti?..... Da non so far niente alla difficoltà localizzata nella prima parte di curva.

- 11) **STO ANCORANDO GLI STATI EMOTIVI CHE MI INTERESSA RICHIAMARE IN DETERMINATE SITUAZIONI.**
 1. Associa un gesto quando lo stato d'animo è top!
 2. Utilizzo una parola, una frase, un suono quando lo stato d'animo è top!
 3. Utilizzo un contatto, un tocco quando lo stato d'animo è top!
 4. Sto utilizzando tutti insieme.

- 12) **HO INSEGNATO E UTILIZZO IL LAVORO SULLE SENSAZIONI PER GESTIRE ED ELIMINARE SENSAZIONI NEGATIVE DELL'ALLIEVO SOSTITUENDOLE CON SENSAZIONI POTENZIANTI(specialmente prima della partenza della gara)**