



# The Genius



## 17 SEGRETI

PER FAR DECOLLARE LE TUE  
**PRESTAZIONI** E DIVENTARE  
UN CALCIATORE CHE CAMBIA LE  
**PARTITE**



COACH

De Leo Raffaele

# The Genius

**I 7 SEGRETI PER FAR DECOLLARE LE TUE  
PRESTAZIONI E DIVENTARE UN CALCIATORE  
CHE CAMBIA LE PARTITE**



**Coach**

**De Leo Raffaele**

Ciao...

e benvenuto al report” 7 segreti per aumentare la qualità delle tue prestazioni! La guida definitiva che ti porterà al prossimo livello nel gioco che Ami!

Non è una sorpresa che la mia casella e-mail di Football Player Evolution è sempre piena di aspiranti calciatori sempre più smarriti perché non hanno un riferimento che li guidi attraverso un percorso, da dove sono adesso alla situazione in cui vorrebbero essere.

Ora hai finalmente nelle tue mani, una guida in cui ti mostro un percorso fatto di semplici azioni che ti permetteranno di aumentare in maniera esponenziale la qualità delle tue prestazioni sin da subito.



Perché il 94% dei giocatori non raggiunge il proprio vero potenziale?

Semplice. Perché a loro mancano le conoscenze, le abilità e un sistema passo passo che li guidi.

Questo accade per 3 motivi:

**Errore n° 1:** Obiettivi troppo vaghi

Definire un obiettivo in modo specifico fa tutta la differenza del mondo.

**Errore n°2 :** Manca un piano di azione

Per ottenere un risultato non basta scrivere una lista di idee e sperare che accada qualcosa. Va pianificato invece un piano dettagliato, di step intermedi.

**Errore n°3 :** Non tenere traccia degli obiettivi

Uno dei principali segreti dei giocatori di successo, è che misurano costantemente i propri progressi. Tengono traccia in maniera precisa di quanto fatto, sanno esattamente dove si trovano e quanto ancora devono fare per centrare il loro obiettivo.

---

**VORRESTI CHE TI CONSEGNASSI TRA LE MANI IL METODO CHE  
UTILIZZO PERSONALMENTE DA PIÙ DI 12 ANNI E CHE HA  
AIUTATO PIÙ DI 250 GIOCATORI A PIANIFICARE LA LORO  
PROSSIMA STAGIONE CALCISTICA E TRASFORMARLA NELLA  
MIGLIORE DI SEMPRE?**

---

In questo report scoprirai il semplice sistema che ti consentirà di aumentare in maniera semplice e veloce la qualità delle tue prestazioni più di quanto tu possa immaginare.

Per capire il perché delle mie affermazioni, è necessario comprendere come è cambiato il calcio negli ultimi decenni e di come sono cambiati i bisogni e le necessità dei giocatori, attraverso anche il costante sviluppo della tecnologia digitale.

Vedi, con la grande confusione che c'è sui metodi di allenamento, sei veramente fortunato a poter leggere queste righe.

Molti esperti, hanno sostenuto che un calciatore non ha bisogno di fare esercitazioni specifiche, che ha soltanto bisogno di lavorare duro, correre tanto e sperare, magari un giorno ( aspetta e spera), di riuscire a realizzare i suoi sogni. In verità tantissime cose che ti hanno detto sono false.

Se sei qui, a leggere quello che ho da dirti, è perché vorresti sentirti fiero di ciò che sei, vorresti ripagare finalmente tutti i sacrifici fatti dai tuoi genitori e perfino dai tuoi nonni.

Senti il bisogno di sfruttare al meglio tutto il tuo potenziale, senti di voler migliorare la qualità delle tue prestazioni, ma non conosci formule magiche e non sai più chi ascoltare.

Quello che rende tutto davvero difficile è la mancanza di informazioni di qualità.

Hai finalmente nelle tue mani, un programma, fatto di 7 passaggi che ti consentirà di trasformare il tuo livello di gioco durante il prossimo anno.

Lascia che ti dica il perché hai bisogno di leggere attentamente questo report.

Sei un calciatore, e una delle cose più intelligenti che puoi fare per crescere 10 volte più rapidamente con la metà degli sforzi, è quella di seguire un UNICO metodo , per dare spazio finalmente al tuo talento inespresso.

Questa guida è stata pensata per i calciatori che sono stanchi di seguire un modello di allenamento vecchio, che non funziona più.

Voglio dirti che ciò che ti mostrerò è un modo Unico, un sistema che utilizzo da più di 12 anni e che mi ha consentito di aiutare più di 250 giovani calciatori ( compresi tra i 16 e i 21 anni) a migliorare in maniera netta le loro qualità. Scoprirai la mia storia e tutti gli errori da evitare.

Puoi essere scettico e non credermi, posso capirlo benissimo. Sei ancora in tempo a chiudere definitivamente questo report e decidere di non leggere più quello che ho scritto.

Ricorda però che io continuerò a utilizzare questo sistema unico per aiutare più giovani calciatori possibili e migliorare la loro qualità di vita. Tu , decidendo di non cambiare, rischieresti soltanto di rimanere inchiodato lì dove sei, e se sei qui hai sicuramente bisogno di una scossa.

Il punto è che in questo momento, nel calcio i tempi sono duri per tutti, nel 2018 la nazionale Italiana non è riuscita neanche a qualificarsi per i mondiali di calcio, e questo storico evento non succedeva dal lontano 1954, sono sempre meno i talenti che vengono sfornati dai vari settori giovanili, e questo perché il mondo del calcio ha subito incredibili cambiamenti negli ultimi anni.

Cosa significa tutto questo?

### **Che siamo costretti ad adattarci al cambiamento!**

Ha senso per te capire queste cose , perché è una cosa evidente, testimoniata da fatti concreti ( sempre meno talenti in giro, mancata qualificazione ai mondiali di calcio).

L'aspetto ancora più sorprendente è che i cambiamenti sono così veloci che quello che funzionava ieri , oggi non funziona più.

La prima cosa che devi fare è scegliere di adattarti e sviluppare

una mentalità propensa a cambiare sempre. Devi essere duttile e flessibile.

Tutto quello che devi fare è poi identificare il tuo punto di partenza( analizzando i tuoi punti di forza e di debolezza), aumentare il tuo PVL ( livello di valore personale) e promuoverlo in maniera impattante a una serie di squadre che stanno cercando proprio te.

Non ci sarà bisogno di altro perché dentro questa guida trovi l'essenziale che c'è da sapere per seguire questa onda del cambiamento.

Prima di iniziare, voglio farti una domanda:

Sei incazzato per le prestazioni costantemente deludenti e non sopporti l'idea di essere trascurato per un'altra stagione, mentre gli altri giocatori ottengono tutto il rispetto e l'attenzione di compagni di squadra, mister e dirigenti?

Se sei arrivato qui, è probabilmente, perché hai sicuramente qualcosa che ti rende irrequieto :

- Sei stanco della solita routine di allenamenti
- Hai scarsa fiducia nelle tue capacità di giocare bene
- Sei stanco di essere quello che lavora più di tutti, ma che alla fine , è quello che cattura meno l'attenzione rispetto agli altri tuoi compagni
- Ti senti nervoso e stressato prima delle partite e perfino prima degli stessi allenamenti
- Ti senti frustrato perché non riesci ad avere un grande impatto durante le partite



- Giochi davvero bene durante gli allenamenti, e poi durante le partite ufficiali, quando conta davvero, non ci riesci
- Ti fai prendere dal panico quando hai la palla tra i piedi , neanche scottasse come una padella bollente
- Ti senti confuso su come migliorare e cosa fare
- Vuoi calciare con più potenza e precisione
- Vuoi giocare e pensare in maniera più veloce

Cosa ancora più probabile, ti sarai chiesto come interrompere questo circolo vizioso . La maggior parte dei giocatori spreca, tempo, fatiche, soldi, e, nonostante gli innumerevoli sforzi, alla fine, non riescono mai ad ottenere il risultato sperato, che li aveva spinti ad iniziare.

In realtà, devi sapere che, il più grande responsabile del fallimento, è la mancanza di informazioni corrette e di guide pratiche che conducano al risultato desiderato senza intoppi.

Non preoccuparti, non è colpa tua. Ho scritto questo report per farti da guida.

Voglio subito svelarti un segreto , che è alla base di tutti i migliori calciatori.

### **Il segreto che i professionisti non vogliono dirti**

Tutti i migliori calciatori al mondo lo dicono . *Fare allenamenti extra è la chiave per il loro successo.*

Non c'è alcun segreto per diventare il migliore. Devi avere la giusta attitudine per allenarti e lavorare duro ogni singolo giorno . Devi avere passione, convinzione nei tuoi mezzi e l'abilità di continuare,

nonostante tutto! Nonostante i tentativi, nonostante i fallimenti temporanei, nonostante gli insuccessi.

Questa qualità viene chiamata resilienza, ed è quella che ti porterà a diventare inarrestabile.

Posso dirti che ho fatto dello sport la mia passione più grande. Ho iniziato a giocare quando avevo appena 4 anni. In breve sono cresciuto con un pallone di calcio in mano.

Quando ho iniziato ad allenare, nel 2008, dodici anni fa, il mio obiettivo era quello di mettere la mia passione, le mie competenze, le mie passate esperienze da calciatore al servizio dei giocatori che allenavo.

Ho iniziato a ideare e creare le prime sedute di allenamento con principi completamente nuovi, non volevo soltanto allenare, ma volevo innovare, incidere in maniera significativa, volevo fare la differenza, aiutando per davvero i giocatori che allenavo. Tutti gli allenamenti che creo rispecchiano dei principi cardini del metodo, che ti svelerò in questo report.

Negli ultimi 6 anni, ho viaggiato molto e ho investito tantissimo nella mia formazione personale, frequentando i migliori settori giovanili di mezza Europa, per creare un metodo unico, il metodo EVOLUTION.

Questo metodo è il frutto di continui programmi, ricerche, test, per andare a identificare qual è il modo migliore per diventare un calciatore più forte nel minor tempo possibile.

Perché ti racconto tutto questo?

Perché voglio condividere con te tutte le strategie più pratiche per portarti a realizzare i tuoi sogni, senza più sprecare tempo e fare tantissimi sacrifici, non ottenendo risultati importanti.

E' così che nasce il mio metodo EVOLUTION , e in questo report GRATIS, che ho messo a tua disposizione, voglio rivelarti quali sono i 5 passaggi fondamentali su cui si fonda tutto. Sono esattamente i segreti che testo io quotidianamente.

Un piano di allenamenti specifici è uno dei pilastri fondamentali per diventare un calciatore migliore. E' lo strumento con il quale puoi programmare le tue settimane e che ti renderà più responsabile lungo il processo di raggiungimento dei tuoi obiettivi.

In questo report ti mosterò cosa fare, come farlo e soprattutto perché è così importante.

Cominciamo!!!!



## **INDICE**

---

**Cosa vuoi davvero?**

**Dove mi trovo?**

(analisi della tua situazione di partenza?)

**Perchè lo vuoi?**(Motivazione)

**Obiettivi**

**Crea il tuo piano di azione**

**Cosa ti impedisce di raggiungere i tuoi obiettivi?**

**Monitora i progressi**



# CAPITOLO 1

## COSA VUOI DAVVERO?

---



La chiarezza di idee ti dà l'abilità di fare e di agire. Il primo motivo per cui un giocatore non riesce a realizzare ciò che vuole è perché non sa cosa vuole.

Cosa vuoi TU davvero?

Ti ho chiesto cosa vuoi TU! Non la tua famiglia, non i tuoi amici. Ognuno di noi è unico, e ha le proprie ambizioni, i propri sogni, quindi inizia a chiederti tu cosa vuoi davvero?

Cosa è meglio per te? E la cosa importante è cosa vuoi tu oggi? Non devi guardare 20 anni davanti a te. Devi decidere cosa vuoi tu adesso?

Quando rispondi a queste domande, devi essere molto onesto con te stesso ed anche molto specifico.

## **CAPITOLO 2- ANALISI DELLA TUA SITUAZIONE DI PARTENZA**

Nei tuoi allenamenti di squadra, tu segui quello che l'allenatore ti dice di fare, che quasi sempre non coincide con quello di cui tu hai bisogno. Vedi, l'allenatore, soprattutto in Italia, non ha tempo.

Il tempo è il nemico principale dell'allenatore, e per questo motivo , si trova quasi costretto a lavorare in un certo modo. Focalizza il suo metodo su noiose e inutili sedute, andando a lavorare sulla resistenza.

Questa è la strada più breve per un allenatore, andare a lavorare su tattica e condizione fisica, trascurando quasi completamente quelle che sono le tue esigenze personali: una crescita completa da un punto di vista tecnico.

Questo è il motivo per cui diventa una esigenza per te, quella di fare allenamenti individuali e avere il tuo piano di lavoro personalizzato. Ogni giocatore è caratterizzato da un livello di qualità sia fisiche che tecniche, quindi è davvero importante per te sostenere delle sedute di allenamento extra su misura per te.

Prima di iniziare un lungo viaggio, quello che devi fare è conoscere se realmente hai a disposizione tutti gli strumenti. Quindi ti invito a prendere un foglio dove scriverai da una parte i tuoi punti di forza, e dall'altra i tuoi punti di debolezza.

Cerca di essere molto obiettivo, ancora meglio fatti aiutare in questo esercizio da chi ti conosce veramente bene, chiedi ai tuoi compagni di squadra o al tuo mister. Hai bisogno di un'analisi che deve essere puntuale e veritiera.

Non devi necessariamente prendere per vero tutto quello che ti viene detto, ma se più di una persona ti ha fatto notare una caratteristica che è un tuo punto debole, allora annotala sul quaderno.

Dividi in 4 grandi categorie:

Tecnica ( controllo orientato, passaggio al volo, passaggio lungo, passaggio corto, primo controllo, dribbling, colpo di testa, 1vs1, tackle, contrasto)

Mentale ( fiducia, concentrazione, gioco di squadra, leadership)

Tattica ( tempi di gioco, visione di gioco, intelligenza)

Atletica ( resistenza aerobica, resistenza anaerobica, velocità, elasticità, equilibrio, forza)

Determinare il tuo punto di partenza, ti dà un metro di paragone su cui misurare i progressi ottenuti. Quanto più chiaro sarai rispetto al tuo punto di partenza e alla destinazione finale, quanto maggiori saranno le probabilità di raggiungere la meta finale.





## CAPITOLO 3

### PERCHE' LO VUOI?

---



Abbiamo visto qual è il primo grande ostacolo che un giocatore trova davanti a se: non sa realmente quello che vuole, e ci tengo a dirti di nuovo che devi essere onesto e chiaro con te stesso. Il secondo grande ostacolo, è che spesso non sai il perché vuoi raggiungere una cosa.

Qual è la tua motivazione?

La motivazione è l'emozione che ti muove, che ti spinge a rialzarti quando cadi, a farti continuare quando le cose diventano difficili.

La motivazione è una parola composta formata da 2 parole semplici : Motivo e Azione

Senza quella motivazione, non ci sarà energia per fare i cambiamenti necessari per raggiungere quello che vuoi! La motivazione può essere interna, e rappresenta la tua gratificazione interiore nel raggiungere un certo obiettivo. E può essere esterna: puoi essere motivato esternamente da fama, successo, soldi.

La motivazione interna è sicuramente più duratura. Motivare, in breve, significa movimento. Tu puoi muoverti “verso” o “via da” qualcosa. Sono il “piacere” e il “dolore” le due grandi forze che muovono il tuo comportamento quando giochi, le 2 grandi leve emozionali che ti spingono ad agire in un modo piuttosto che in un altro.

Un'altra cosa che devi combattere è il compiacimento, il vero nemico della motivazione. E sai come farlo? Alimentando costantemente la tua fame di vittorie, di miglioramenti, devi scrivere i tuoi obiettivi, tenerli davanti a te, sempre a vista.



## CAPITOLO 4

# STABILISCI I TUOI OBIETTIVI

---

Gli obiettivi sono una delle cose più importanti. Pensa agli aerei. Gli aerei hanno sempre una rotta, cioè il tragitto che li porta da un punto di partenza all'aeroporto di destinazione. Gli obiettivi, rappresentano la tua destinazione finale.

Pensare agli obiettivi, è il modo migliore per entrare nel giusto assetto mentale, che ti permette di affrontare un percorso con forza e determinazione.

I migliori giocatori cercano costantemente di migliorare le loro abilità e per migliorare hai bisogno di stabilire degli obiettivi. Tali obiettivi devono essere ambiziosi, motivanti, ti devono sfidare, e devono essere scritti.

La differenza tra un obiettivo e un buon proposito , è che l'obiettivo è specifico, ha una data di scadenza, ti permette di verificare i tuoi progressi, ti forniscono un bersaglio visibile a cui mirare.

1. Devi dividere i tuoi obiettivi in:
2. Obiettivi di lungo termine: Dove vuoi essere nei prossimi 5-10 anni?
3. Obiettivi di medio termine: Scegli i tuoi obiettivi nell'arco temporale di 3 anni
4. Obiettivi di breve: Cosa vuoi raggiungere nei prossimi 12 mesi?

Una volta stabiliti gli obiettivi, scrivi il tuo piano di azione. Quale abilità, quali competenze devi sviluppare per raggiungere i tuoi obiettivi?

Ad esempio abilità da sviluppare potrebbero essere: passare o tirare con il piede debole, migliorare nell' 1vs 1, potenziare il tuo gioco aereo, lavorare sui tempi di gioco e prendere decisioni più velocemente, ottimizzare il controllo orientato.

Questa è una fase veramente importante, fermati nella lettura, prendi il tuo quadernone e scrivi i tuoi obiettivi. Devi essere specifico, gli obiettivi devono essere grandi, ambiziosi, Prendi il foglio dove hai scritto i tuoi obiettivi, e portalo sempre con te. Una copia stampala e appendila nella tua stanza.

I tuoi obiettivi devono seguirti dappertutto. Ricorda per riuscire a raggiungere i tuoi obiettivi hai bisogno soltanto di 2 uniche cose: 1) Decidi esattamente cosa vuoi 2) Stabilisci il prezzo che devi pagare, e imponiti di pagarlo.

Il prezzo da pagare è un prezzo pieno, nessuno sconto. Devi seminare, prima di raccogliere. Devi lavorare a lungo prima di mietere il raccolto; il prezzo poi va pagato in anticipo. Prima fai tutto il necessario e poi raggiungerai il successo.

E come fai a sapere se hai pagato il prezzo pieno? Semplice, quando l'avrai pagato, il successo sarà di fronte a te.



## CAPITOLO 5 - CREA IL TUO PIANO DI ALLENAMENTO SPECIFICO

---

Sognare in grande è lo spartiacque del successo, ma poi se non inizi a fare le azioni necessarie verso la direzione che hai scelto... è tutto praticamente inutile.

La consapevolezza è il tuo salvagente. Metti da parte l'ego di essere già un giocatore completo e finito, e inizia ad allenarti davvero come un professionista.

Ti ho svelato nella parte iniziale che il segreto di un professionista è sempre stato quello di fare allenamento extra a parte. Voglio che tu cominci a essere realmente consapevole delle tue capacità, di dove sei e di quello che vuoi diventare.

Ora è necessario capire che dal punto in cui ti trovi a quello in cui vuoi trovarti tra qualche anno, c'è un vuoto. Questo vuoto devi colmarlo sviluppando nuove abilità. Ti ripeti ogni volta che diventerai un calciatore. Però poi, fai i tuoi classici allenamenti di squadra e poi basta. Stop. Ti limiti a questo. Non cerchi di colmare le tue lacune.

Come ti ho già scritto prima, devi essere consapevole e responsabile. Devi agire. Agire nella maniera corretta, altrimenti nulla cambierà. Purtroppo siamo esseri pigri, prima di muovere davvero un passo verso la direzione giusta, dobbiamo toccare il fondo. Io sono qui, con questa guida, a mostrarti la strada, a metterti quel pepe al culo per portarti ad agire. Basta rimanere soltanto ad osservar, a piangerti addosso e a prendere tempo.

Per sviluppare queste nuove abilità , devi sapere anche ciò che ti serve. Ti mostro quindi la ricetta che devi seguire per i tuoi allenamenti.

Un allenamento per essere davvero efficace deve:

- Essere Specifico
- Avere Intensità
- Essere Motivante

Ogni singolo allenamento che svolgi deve rispecchiare questi principi. Inoltre, l'allenamento deve prevedere una combinazione di tutti gli aspetti veramente importanti per un giocatore:

1. Lavoro individuale
2. Allenamento con la squadra
3. Fisico: lavorare per costruire un fisico importante
4. Tattico: devi sviluppare intelligenza di gioco e prendere decisioni più velocemente
5. Mentale: devi abituarti a lavorare sotto pressione Voglio entrare con te nel dettaglio di ogni singolo aspetto del tuo nuovo modo di allenarti

### Lavoro individuale:

Nella parte di lavoro individuale , hai bisogno di allenarti in situazioni dove hai la pressione di tempo e spazi ristretti. Nome e cognome del calcio, sono rispettivamente tempo e spazio. Devi eccellere in situazioni in cui hai poco tempo e poco spazio. Ogni singolo allenamento individuale che fai deve essere caratterizzato da questi aspetti.

### Allenamenti di squadra:

Il gioco del calcio è un gioco di squadra, e per quanto tu possa allenarti in maniera individuale, dovrai imparare a giocare bene con la squadra e per la squadra.

Scegli una squadra, dove sei costantemente sfidato a tirare fuori il meglio, circondati di giocatori che sono più bravi di te. Questo è uno dei modi migliori per imparare.

Ti faccio una domanda: Quando trovi un giocatore più bravo di te ti incazzi o cerchi di imparare da lui? Sappi che i giocatori di successo cercano di migliorarsi costantemente, quindi se trovi un giocatore più bravo fagli delle domande, cerca di modellare i suoi modi di pensare, le sue azioni.

### Allenamenti per migliorare la struttura fisica

Nel calcio una delle componenti più importanti è quella fisica. Tante volte magari ti è capitato di essere stato preferito da un giocatore con meno qualità di te, ma dotato di un fisico più importante. Per te quindi diventa veramente importante lavorare per aumentare la tua fisicità.

Il passaggio da un campionato Juniores o berretti, in una prima squadra, per un giovane calciatore a volte è veramente difficile, perché prima gareggiavi contro i tuoi pari età e la tua struttura fisica ti consentiva di fare la differenza, adesso la competizione è molto più dura.

Sostenere allenamenti di forza mirati, ti consentirà di essere più competitivo e di prevenire infortuni. Questo aspetto è veramente importante.

Quando seguo i miei atleti, spesso mi chiedono qual è il giusto modo per lavorare sulla forza. Ti consiglio di inserire nella tua routine di allenamento, 1 o 2 sedute a settimana di lavoro specifico per il tuo fisico. I lavori che devi preferire sono quelli che riguardano i grandi gruppi muscolari evitando quindi, esercizi che tendono a isolare i muscoli.

Uno dei tasselli fondamentali nel percorso di allenamento Evolution è l'equilibrio. Un allenamento di isometria è composto da esercizi che prevedono la contrazione muscolare senza un movimento articolare. Questi esercizi vengono eseguiti mantenendo una posizione statica, contraendo i muscoli per un periodo di tempo prestabilito.

Perchè questo tipo di esercizi sono così importanti? Il muscolo grazie a questo tipo di allenamento è costretto a lavorare per mantenere la stabilità, oltre che per sostenere il corpo; lavorerà quindi il doppio, incrementando la forza, senza bisogno di sovraccarico. Uno dei migliori esercizi in isometria è il Plank.

Questo ti consente di lavorare contemporaneamente gran parte delle catene muscolari. Nei miei protocolli di allenamento, riservati ai giocatori che seguo, una componente veramente importante è quella della prevenzione degli infortuni. Esercizi come il plank consentono di lavorare sulla stabilizzazione del core (la parte centrale del nostro corpo), e dare grandi benefici in termini di prestazione.



## Allenamento tattico

Uno dei più grandi calciatori olandesi di sempre Johan Cruijff, affermava:

*“Tutti gli allenatori parlano di correre molto. Io dico che non è necessario correre tanto. Il calcio è uno sport che si gioca col cervello. Devi essere al posto giusto al momento giusto, nè troppo presto nè troppo tardi”*

Molto spesso ti ritrovi durante una partita, nella situazione di andare fuori posizione, di essere dubbioso, se devi spingere o difendere, se devi passare o tenere la palla.

Non è facile rispondere a queste domande, il calcio è uno sport dinamico, e ogni situazione è diversa. Ora starai pensando, e quindi cosa faccio ora per migliorare la mia intelligenza di gioco.

Ti consiglio 3 ottime strategie per rivoluzionare la tua intelligenza tattica :

**Strategia n°1:** Guarda i match dal vivo: Osserva i calciatori che ricoprono il tuo ruolo e cerca di modellarne i movimenti

**Strategia n°2:** Guarda e registra le partite in tv. Poi passa in analisi dettagliata le immagini.

**Strategia n°3:** Fai registrare le tue partite e passa in analisi i video che hai registrato.

## Allenamento Mentale

Spesso i miei giocatori mi chiedono

*“Mister come faccio a diventare un calciatore professionista?”*

La mia risposta è sempre la stessa: **Devi avere un SOGNO**, tantissima determinazione, un atteggiamento a imparare velocemente e sviluppare straordinarie abilità.

Io ti sto consegnando la mappa che ti indica la strada per riuscirci.  
TU: Sogna - Pianifica – Impara (sempre) - Spingi oltre i tuoi limiti.

Se vuoi realmente realizzare un grande sogno, devi prepararti a fare tutte le azioni necessarie che ti permetteranno di avvicinarti al tuo obiettivo. Ricorda: non c'è risultato, senza fatica.

Se sogni davvero di diventare un calciatore, e fare del calcio la tua vita, devi **ESCLUSIVAMENTE** desiderare questo , non puoi al tempo stesso, volere con pari forza altre 100 cose incompatibili

Voglio consigliarti una strategia determinante per allenarti anche da un punto di vista mentale

### **Strategia n°1: VISUALIZZAZIONE**

La visualizzazione è una potente strategia che devi avere nel tuo arsenale e ti serve a condizionare il sistema nervoso per ottimizzare il movimento del tuo corpo. Devi crearti delle immagini positive nella tua testa, tutti i miglioramenti iniziano dai progressi delle tue immagini mentali.

4 sono gli elementi che rendono la visualizzazione particolarmente efficace e potente

- La chiarezza - Devi creare nella tua mente, immagini chiare
- La frequenza - Abituati a creare “spesso” immagini nella tua testa, più volte riuscirai a visualizzare te che con successo porti a termine determinate azioni, più il processo avrà impatto sulle tue prestazioni
- Durata - Quanto più tempo riuscirai a conservare queste immagini, più esse avranno un effetto potenziante
- Intensità - Più associerai emozioni positive che ti trasmettono forza, felicità, coraggio, più facile sarà per te raggiungere l'obiettivo

Ricorda l' 80% del tuo successo dipende dall'atteggiamento mentale, la tecnica incide soltanto per un 20%.

Negli Stati Uniti è stato realizzato un importante esperimento: Una squadra professionistica di basket è stata divisa in due gruppi; il primo gruppo si è allenato per due settimane in maniera classica, quindi athleticamente e tecnicamente, il secondo gruppo solo a livello mentale. I giocatori di questo gruppo per due settimane, si sono impegnati a visualizzarsi mentre giocavano.

La visualizzazione diventa sempre più efficace quanto più riesci a caricarla da un punto di vista dell'intensità emotiva. Inoltre , guardavano filmati di partite vinte, ripercorrevano quelle emozioni. Al termine delle due settimane di esperimento, indovina chi ha vinto? La squadra che si è allenata solo da un punto di vista mentale;

questa storia evidenzia ancora di più quanto sia importante condizionarsi mentalmente per raggiungere qualsiasi tipo di obiettivo. E' la tua mentalità a garantirti che ce la farai, devi sviluppare una mentalità che non si arrende di fronte agli insuccessi. Gli insuccessi sono solo temporanei, tu rialzati e riprova.

## CAPITOLO 6 - IDENTIFICA I PROBLEMI CHE SI INTROMETTONO TRA TE E I TUOI OBIETTIVI

---

Il 93% dei giovani calciatori fallisce, abbandona il sogno troppo presto. E la ragione non è quella che pensi tu!

### **Perché i giovani calciatori falliscono?**

Ciò che ho scoperto negli ultimi 10 anni ha del sorprendente. I calciatori non abbandonano per ragioni tecniche, fisiche o tattiche, ma il vero ostacolo che ti blocca oggi nel liberare tutto il tuo potenziale, sei tu.

Ho scritto questa guida perché voglio aiutarti a esprimerti al meglio. Però non posso aiutarti, fino a quando tu non decidi di aiutare te stesso. Il tuo successo dipende al 100% da te, se vuoi davvero realizzare qualcosa di importante nel calcio come nella vita, non cercare scuse, non darti alibi, non colpevolizzare il tuo ambiente, la tua squadra, il tuo allenatore, i tuoi genitori.

I vincenti si assumono tutte le responsabilità, impara a trovare soluzioni quando ostacoli o problemi si frappongono tra te e il tuo obiettivo, smetti di lamentarti. Adotta un mindset da vincente.

Sto mettendo tutto ciò che ho imparato a tua disposizione, e condivido con te le mie idee per raggiungere il successo. Inizia con definire cosa è per te il successo. Prendi il tuo quaderno e scrivi; potrà sembrare ripetitivo ma l'idea di mettere nero su bianco le tue idee, ti aiuterà tantissimo.

Ho qualche idea per aiutarti a realizzare questo, e inizio con la prima:

### **Strategia n°1:**

Dimezza le tue scuse raddoppia le tue azioni Se cerchi qualche scusa, finirai per trovarla. Ti parlo con grande sincerità , le scuse che trovi, sono generate dalla paura. Più continuerai a raccontarti scuse, tanto queste diventeranno convinzioni che andranno a condizionare pesantemente il tuo rendimento.

Metti da parte da adesso tutte le tue scuse e nello stesso tempo raddoppia le tue azioni. Il successo è un gioco di numeri, il successo è prevedibile. Raddoppia i tuoi sforzi, lavora il doppio rispetto ai tuoi compagni e a tutti gli altri giocatori.

### **Strategia n°2:**

Abbandona il tuo ambiente Non aspettarti che la gente che ti circonda, i tuoi amici,i tuoi compagni di squadra, anche i tuoi parenti, capiscano il tuo sogno. Stiamo parlando del tuo sogno, non il sogno di altri!

Sei tu che devi credere nel tuo sogno, non hai bisogno che altri ci credano. Non lasciare che altri che hanno abbandonato i loro sogni, ti scoraggino . Perché dovresti starli a sentire? Loro hanno rinunciato a realizzare i loro sogni, e provano a portare fuori strada anche te.

Quando ti stacchi dal gruppo, il gruppo non capirà le tue azioni e ti criticherà, ti ostacolerà . Abbi coraggio, fatti forza, vai avanti per la tua strada in modo inarrestabile. Tutti i più grandi sono stati ridicolizzati prima di avere successo.

### La conosci la storia di Karim Benzema?

Karim Benzema, quando per la prima volta all'età di 17 anni si è affacciato nello spogliatoio di Lione per salutare i giocatori più grandi, ha incontrato diversi ostacoli prima di essere accettato nella squadra. I più grandi gli chiesero di cantare, e quando Kari lo fece, l'intero spogliatoio rise di lui. Karim si innervosì molto e disse subito: "Non so cantare, ma sono un giocatore migliore di te e presto prenderò il tuo posto in questa squadra!"

Oggi tutti sappiamo quello che ha realizzato Karim. Questa storia mostra l'importanza della fiducia, del coraggio e della giusta direzione per avere successo nel calcio.

## CAPITOLO 7 - MONITORA I PROGRESSI

---

Tieni traccia di tutti i tuoi progressi, questo passaggio è veramente importante ed è la strada più veloce per raggiungere i tuoi obiettivi. Prendi il tuo quaderno , e prendi nota dei tuoi miglioramenti.

Dopo le sessioni di allenamento e alla fine delle partite, scrivi ciò che di buono hai fatto e anche le cose negative. In questo modo hai una traccia reale che ti indicherà se ti stai muovendo verso la realizzazione dei tuoi obiettivi. Alla fine di ogni mese, controlla i tuoi risultati e cerca dei modi per migliorare ancora.

Quando analizzi in maniera fredda e distaccata le tue statistiche, potresti trovare delle interessanti sorprese. I numeri non mentono, i ricordi si. Questo passaggio è spesso sottovalutato ma è veramente importante. Solo ciò che monitori costantemente, può crescere.

Questa è la chiave di volta. Siamo proprio arrivati alla fine. Ma ci sarebbe ancora tantissimo da dire (materiale per una prossima pubblicazione forse..chissà) Comunque per raggiungere i tuoi obiettivi e la tua destinazione, hai bisogno di nuove strategie e un nuovo piano.

Diversamente, se continuerai a seguire il vecchio piano, otterrai gli stessi risultati fin qui ottenuti. Niente cambierà Non devi essere perfetto, tieni le cose semplici. E soprattutto fai azione. E' il momento di fare azioni in maniera pesante. Fare azione è cruciale.



Qui è dove tutti falliscono, l'azione è ciò che separa i vincitori dagli sconfitti. Immagina che vorresti fare un bellissimo viaggio, hai fatto ricerche, pianificato tutto nei minimi dettagli, ma poi arriva il momento di prenotare e di pagare il tuo biglietto.

*“Gli sconfitti si dividono in 2 categorie: coloro che hanno agito senza pensare e coloro che hanno pensato senza agire “ John Charles Salak*

Ricorda la conoscenza non è potere, mettere in pratica ciò che hai imparato lo è . Inizia immediatamente ad applicare le strategie che ho condiviso con te in questa guida.

Se segui tutti i 7 passaggi esposti, vedrai i frutti del tuo lavoro sin da subito . Se hai seminato bene , i tuoi risultati saranno importanti e la tua carriera decollerà letteralmente nei prossimi anni..

Se invece ti limiterai a fare il minimo indispensabile, il compitino, avrai quello che ti meriti. Mi dispiace essere così schietto con te, ma in fondo è così. Non c'è un altro modo per dirti le cose come stanno.

Con questa guida, hai tra le mani le uniche strategie che ti porteranno a essere inarrestabile; come hai visto, ti ho guidato passo per passo. Ti ho svelato i 7 passaggi che applico quotidianamente con i miei giocatori.

C'è un'altra cosa che farà tutta la differenza. La passione.

Potresti seguire tutti i 7 punti del metodo, impegnarti ogni giorno, ma senza la passione, non raggiungerai mai alcun risultato. La passione è l'ingrediente magico del sistema, quello che ti porta ad ottenere risultati straordinari.

Voglio congratularmi con te. Hai completato tutti i 7 step del metodo, ma.....

Arrivati a questo punto, nonostante tu abbia una guida definitiva che già decine dei miei giocatori hanno utilizzato per trasformare completamente le loro carriere, la verità è che adesso ci sono buone chance per cui tu non troverai né il tempo né l'energia per utilizzare il metodo e seguire i passaggi da solo.

Perché ? Siamo persone abitudinarie. E so che la maggior parte tornerà alle sue vecchie e cattive abitudini.

Viaggiando in giro per il mondo per lavoro e facendo formazione, ho notato una cosa alquanto bizzarra. Posso trasmettere le mie conoscenze a due persone diverse, che imparano stessi principi e stesse strategie, ma mentre una potrebbe avvalersi di questi strumenti e avere un impatto immediato, cosa pensi potrebbe accadere all'altra? Niente di significativo. E questo perché?

E' proprio in questo momento che ci accorgiamo che possiamo avere i migliori strumenti del mondo, ma dall'altra parte, se non abbiamo una mentalità, un mindset, forte, focalizzato, inaresstabile, difficilmente esprimeremo tutto il nostro potenziale.

Che peccato!

Se tu potessi farlo da solo, lo avresti già fatto. Invece non hai fatto ancora tutte le azioni necessarie. E in questo caso, se avessi fatto tutto il necessario, avresti già raggiunto la tua meta.

Ad ogni modo, se questa guida aiuterà anche solo 1 o 2 giocatori a raggiungere i loro obiettivi, ne sarà valsa la pena. Amico mio, acquisire conoscenza e nuove abilità è soltanto un pezzo dell'intero sistema. Ti ho rivelato tutti gli strumenti di cui hai bisogno per trasformare la tua carriera, ma c'è anche la possibilità che non sarai capace di utilizzare il metodo da solo.

Per questo motivo, ho creato un video corso GRATIS, dove personalmente ti guiderò alla scoperta dell' unico e avanzato sistema EVOLUTION.

Vuoi scoprire nel dettaglio tutti i singoli passaggi del sistema Evolution senza perderti nessuna informazione? Voglio darti questa possibilità. Mantengo sempre le promesse e ci tengo che tu possa migliorare realmente le tue prestazioni.

Lo faccio perché tu a differenza di altri giovani calciatori hai letto questa guida fino alla fine. Hai dimostrato di essere serio. Voglio ringraziarti perché mi hai dato fiducia e penso di averti ripagato nel migliore dei modi.

Puoi registrarti, gratis, cliccando il link qui sotto:

( inserire il link)

Insieme potrai scoprire come:

Smascherare e sconfiggere il vero ostacolo che ti blocca oggi

Il metodo semplice per trovare cosa ti motiva ( questo farà tutta la differenza del mondo)

Scoprire il segreto n°1 dei calciatori professionisti

La formula passo passo per liberare tutto il tuo grande potenziale

E tanto altro ancora...

Nessuno ti verrà a cercare. Se vuoi giocare a un livello più alto, smettila di aspettare che le cose accadano. Sii tu protagonista, e crea tu la realtà.

Milioni di calciatori nel mondo sono bravi abbastanza per giocare ad alti livelli, ma non lo fanno perché... loro aspettano che un'opportunità gli caschi dal cielo.

Fai azione!

Mi auguro di averti dato tantissimo valore, trasferendoti tutte le mie conoscenze in questo sistema unico e che questo ti abbia motivato a realizzare tutto il tuo potenziale.

Non dimenticare che i risultati dipendono dall'azione, ricorda quanto ti ho detto: raddoppia le tue azioni, **dimezza le tue scuse**.

Ci sono tantissime cose che ancora ho da dirti sul cammino che devi percorrere se vuoi raggiungere certi traguardi.

Ho tanti consigli ma soprattutto tante informazioni sulla pratica sull'allenamento sul mindset e sull'impegno.

Se sei arrivato fino alla fine di questo libro (che è solo un estratto del mio libro sul mondo del calcio Moderno che sto per pubblicare a breve) hai già dimostrato di avere idee chiare e la voglia di andare oltre.

Io sto cercando ragazzi motivati proprio come te a cui dimostrare che crescere è possibile e che certi traguardi sono raggiungibili.

Ti offro una mia consulenza gratuita telefonica possiamo anche solo salutarci o potresti chiedermi di approfondire questo argomento che hai appena finito di leggere.

Sarei felice di poterti essere utile e aiutarti a realizzare i tuoi sogni di Calciatore

clicca sul link qui sotto, si aprirà una pagina in cui inserire i tuoi dati poi sarò io a contattarti.

CLICCA QUI IN BASSO

[Domina il tuo gioco, diventa inarrestabile](#)