

Esempio 1 – Lato A

Un avversario commette un fallo intenzionale su di te, ma l'arbitro non se ne accorge.

- In quale "cerchio" classifichereesti questa situazione?
- Cosa puoi influenzare come giocatore in questa situazione e cosa no?
- Quale comportamento agevolerebbe questa situazione e quale no?

"Circle of Concern" (zona non influenzabile)

"Circle of Influence" (zona influenzabile)

Esempio 1 – Lato B

Un avversario commette un fallo intenzionale su di te, ma l'arbitro non se ne accorge.

- In quale "cerchio" classifichereesti questa situazione?
- Cosa puoi influenzare come giocatore in questa situazione e cosa no?
- Quale comportamento agevolerebbe questa situazione e quale no?

"Circle of Concern" (zona non influenzabile)

Non posso influenzare il fatto che l'arbitro non abbia visto il fallo.

"Circle of Influence" (zona influenzabile)

Invece di arrabbiarmi o reagire e rischiare un'ammonizione, mantengo la calma e la concentrazione.

Così facendo, agisco nell'interesse della squadra, che può continuare a contare su di me.

La mia reazione dimostra anche autocontrollo e rispetto per il gioco.

Esempio 2 – Lato A

Un compagno di gioco commette ripetutamente errori che influiscono negativamente sul gioco.

- In quale "cerchio" classifichereesti questa situazione?
- Cosa puoi influenzare come giocatore in questa situazione e cosa no?
- Quale comportamento agevolerebbe questa situazione e quale no?

"Circle of Concern" (zona non influenzabile)

"Circle of Influence" (zona influenzabile)

Esempio 2 – Lato B

Un compagno di gioco commette ripetutamente errori che influiscono negativamente sul gioco.

- In quale "cerchio" classificherei questa situazione?
- Cosa puoi influenzare come giocatore in questa situazione e cosa no?
- Quale comportamento agevolerebbe questa situazione e quale no?

"Circle of Concern" (zona non influenzabile)

Non posso intervenire direttamente per evitare che il mio compagno di squadra commetta errori sul campo.

"Circle of Influence" (zona influenzabile)

Posso offrire il mio sostegno, incoraggiando il mio compagno di squadra con parole positive affinché non si lasci scoraggiare.

Il mio sostegno può aiutarlo a ritrovare la concentrazione e migliorare la sua prestazione in campo.

Esempio 3 – Lato A

**Durante una partita combattuta,
nasce un conflitto con un avversario.**

- In quale "cerchio" classificherei questa situazione?
- Cosa puoi influenzare come giocatore in questa situazione e cosa no?
- Quale comportamento agevolerebbe questa situazione e quale no?

**"Circle of Concern" (zona non
influenzabile)**

"Circle of Influence" (zona influenzabile)

Esempio 3 – Lato B

**Durante una partita combattuta,
nasce un conflitto con un avversario.**

- In quale "cerchio" classifichereesti questa situazione?
- Cosa puoi influenzare come giocatore in questa situazione e cosa no?
- Quale comportamento agevolerebbe questa situazione e quale no?

"Circle of Concern" (zona non influenzabile)

Non sempre è possibile evitare il conflitto.

"Circle of Influence" (zona influenzabile)

Ho però la possibilità di controllare e gestire la mia reazione.

Invece di alimentare la tensione, è possibile contenere il conflitto mantenendo la calma e cercando di porre fine alla discussione.

In questo modo si favorisce un dialogo costruttivo e rispettoso e si dimostra di avere la situazione sotto controllo.

Esempio 4 – Lato A

Un compagno di squadra riceve un cartellino rosso ingiustificato e viene espulso.

- In quale "cerchio" classifichereesti questa situazione?
- Cosa puoi influenzare come giocatore in questa situazione e cosa no?
- Quale comportamento agevolerebbe questa situazione e quale no?

"Circle of Concern" (zona non influenzabile)

"Circle of Influence" (zona influenzabile)

Esempio 4 – Lato B

Un compagno di squadra riceve un cartellino rosso ingiustificato e viene espulso.

- In quale "cerchio" classifichereesti questa situazione?
- Cosa puoi influenzare come giocatore in questa situazione e cosa no?
- Quale comportamento agevolerebbe questa situazione e quale no?

"Circle of Concern" (zona non influenzabile)

Non posso cambiare la decisione dell'arbitro, in quanto questa non rientra nella mia sfera di influenza.

"Circle of Influence" (zona influenzabile)

Invece di arrabbiarmi o protestare per la decisione, mi concentro nel sostenere la mia squadra e sfrutto al meglio la nuova situazione di gioco.

Esempio 5 – Lato A

Le condizioni metereologiche cambiano improvvisamente durante la partita e questo influisce negativamente sulla gioco.

- In quale "cerchio" classifichereesti questa situazione?
- Cosa puoi influenzare come giocatore in questa situazione e cosa no?
- Quale comportamento agevolerebbe questa situazione e quale no?

"Circle of Concern" (zona non influenzabile)

"Circle of Influence" (zona influenzabile)

Esempio 5 – Lato B

Le condizioni metereologiche cambiano improvvisamente durante la partita e questo influisce negativamente sulla gioco.

- In quale "cerchio" classifichereesti questa situazione?
- Cosa puoi influenzare come giocatore in questa situazione e cosa no?
- Quale comportamento agevolerebbe questa situazione e quale no?

"Circle of Concern" (zona non influenzabile)

Le condizioni meteorologiche sono completamente fuori dal mio controllo.

"Circle of Influence" (zona influenzabile)

Posso influenzare il modo in cui io e la mia squadra reagiamo alle condizioni metereologiche avverse. Invece di lamentarti del meteo, posso adattarmi e cercare di sfruttare al meglio le circostanze.

Esempio 6 – Lato A

I tifosi della squadra avversaria si comportano in modo antisportivo e provocano la tua squadra.

- In quale "cerchio" classifichereesti questa situazione?
- Cosa puoi influenzare come giocatore in questa situazione e cosa no?
- Quale comportamento agevolerebbe questa situazione e quale no?

"Circle of Concern" (zona non influenzabile)

"Circle of Influence" (zona influenzabile)

Esempio 6 – Lato B

I tifosi della squadra avversaria si comportano in modo antisportivo e provocano la tua squadra.

- In quale "cerchio" classificherei questa situazione?
- Cosa puoi influenzare come giocatore in questa situazione e cosa no?
- Quale comportamento agevolerebbe questa situazione e quale no?

"Circle of Concern" (zona non influenzabile)

Non posso cambiare il comportamento dei tifosi avversari, è fuori dal mio controllo.

"Circle of Influence" (zona influenzabile)

Posso decidere come reagire a questa situazione: non lasciarmi provocare e continuare a concentrarmi sul gioco.

Questo evidenzia l'autocontrollo e il rispetto per lo sport.

Esempio 7 – Lato A

All'80° , l'arbitro fischia un rigore dubbio su un risultato di parità.

- In quale "cerchio" classifichereesti questa situazione?
- Cosa puoi influenzare come giocatore in questa situazione e cosa no?
- Quale comportamento agevolerebbe questa situazione e quale no?

"Circle of Concern" (zona non influenzabile)

"Circle of Influence" (zona influenzabile)

Esempio 7 – Lato B

All'80° , l'arbitro fischia un rigore dubbio su un risultato di parità.

- In quale "cerchio" classifichereesti questa situazione?
- Cosa puoi influenzare come giocatore in questa situazione e cosa no?
- Quale comportamento agevolerebbe questa situazione e quale no?

"Circle of Concern" (zona non influenzabile)

Non puoi cambiare la decisione dell'arbitro. Questo è fuori dal tuo controllo.

"Circle of Influence" (zona influenzabile)

Invece di lamentarti e di arrabbiarti, mantieni la calma e accetta la decisione dell'arbitro. Concentrati su ciò che puoi influenzare, ovvero la tua prestazione e la tua concentrazione nei minuti finali. Dai l'esempio e incoraggia la tua squadra a dare il massimo per capovolgere il risultato della partita.