

Stefano Tavoletti *Mental Coach*

RiscaldaMente

Abbiamo più volte evidenziato l'importanza di possedere una "mente allenata" nel contesto di una performance. In questo articolo, ci soffermeremo più specificamente su una tecnica, particolarmente efficace, per "riscaldare" la mente del giocatore prima di entrare in campo. Sì, avete capito bene, anche la mente come il corpo, ha bisogno di essere "riscaldata".

Conosciamo tutti l'importanza del riscaldamento fisico, ogni giocatore si "scalda" prima di cominciare la sua partita, con un duplice obiettivo: evitare infortuni e preparare il corpo alla massima resa. Ma riscaldare il solo corpo non basta, mente e corpo sono indissolubilmente legati, per cui anche la mente esige la sua parte di riscaldamento. Spesso si pensa che il riscaldamento mentale (o lo stato di prontezza mentale pre-partita) sia un processo che avviene spontaneamente o comunque subordinato al riscaldamento fisico, che una volta raggiunto porterebbe con sé anche quello mentale. Ma non è così.

Prima della partita il giocatore, spesso inconsciamente, genera dentro di sé pensieri, emozioni, immagini mentali, sensazioni, che possono aiutarlo a massimizzare le proprie risorse, ma al tempo stesso ostacolarlo e limitarlo. Tutto ciò che avviene nella testa del giocatore nel corso della sua performance ha un'efficienza direttamente proporzionale a ciò che fa accadere nella sua testa prima di scendere in campo. Prima di scendere in campo è di vitale importanza che il giocatore sia concentrato e pronto a dare il meglio di sé, impedendo a pensieri disfunzionali di condizionare negativamente la sua prestazione. Il riscaldamento mentale nasce in quest'ottica: come processo schematico finalizzato a creare un corretto atteggiamento mentale. Il punto chiave del "riscaldamento mentale" consiste nell'abilità di visualizzare e creare immagini "positive". La visualizzazione è una delle tecniche più efficaci per mettere la mente "al servizio" delle proprie abilità tecniche. La nostra mente lavora per immagini, per cui è molto più efficace una buona immagine mentale che tante analisi, spiegazioni o definizioni. Tutte le volte che immaginiamo, in realtà è come se stessi "programmando" il software operativo della nostra mente. In pratica, se ci immaginiamo più sicuri, più forti, più coraggiosi, inconsciamente è come se ci stessi programmando per esserlo nella realtà. Nell'atletica leggera gli atleti prima di scendere in pista, "provano"

mentalmente diverse volte le loro gare. Prima di ogni gara, si vedono gareggiare al meglio delle loro possibilità, per molti giorni e ore prima di una competizione importante, si visualizzano ripetutamente mentre vincono la gara, richiamano continuamente alla mente i loro "record personali" ottenuti in gare precedenti. Nella loro mente, si vedono rendere al meglio, assaporando la gioia e la soddisfazione che accompagnano le loro prestazioni. Questo è un modo particolarmente utile per sviluppare entusiasmo e acquisire la certezza di poter replicare quelle prestazioni nella realtà. Attraverso la visualizzazione il giocatore può fare lo stesso, può pre-giocare la sua partita perfetta mentalmente, assaporando ogni singolo momento.

Ma perché gli effetti della visualizzazione sono così potenti? Fondamentalmente per due motivi:

1. il nostro cervello parla e reagisce con immagini, simboli, metafore
2. non riconosce la differenza tra un evento reale ed uno vividamente immaginato. Se immaginiamo di compiere un gesto atletico, per la nostra mente è come se lo avessimo vissuto realmente, per cui avremo risposte simili a quelle che avremmo se avessimo davvero vissuto l'evento.

Esistono varie teorie sul funzionamento del lavoro con le immagini mentali, le più importanti sono: la teoria dell'apprendimento simbolico e la teoria psico-neuro muscolare. La prima afferma che ogni gesto eseguito viene prima codificato come una stampa nel nostro cervello, tutto ciò rende questi gesti più familiari alla chimica del nostro corpo. In questo senso la visualizzazione funziona in quanto il giocatore programma le sue azioni in anticipo, cioè si rappresenta mentalmente tutti i possibili gesti e/o movimenti che può eseguire in campo durante la sua performance, in modo da organizzare le sue reazioni nel caso si trovasse a vivere situazioni simili. Ad esempio, se il portiere volesse migliorare le sue abilità nelle uscite, dovrebbe ripassare mentalmente ogni sequenza mentre esce dai pali con sicurezza. In questo modo andrebbe a codificare mentalmente ogni movimento, creando una stampa nel suo cervello per l'uscita perfetta.

Secondo la teoria psico-neuro-muscolare, un'immagine mentale produce un'attività neuromuscolare identica a quella che



caratterizza i veri movimenti. In pratica al solo evocare un'immagine inerente il movimento dei muscoli, gli stessi muscoli attivano una risposta. Studi in materia ci confermano che l'aumento dell'attività elettrica nei muscoli è associata alla visualizzazione mentale. Qualunque sia il tipo di immagine usata, il cervello trae aiuto dall'immagine mentale nello sviluppo di uno schema motorio per eseguire l'esercizio fisico. Quando ci concentriamo su quello che dobbiamo fare, la nostra mente invia una serie di informazioni al nostro cervello e altri impulsi elettrici ai nostri muscoli e ai nostri tendini, ricordando loro come calciare, come muoversi, come saltare ecc....Questi messaggi viaggiano molto velocemente e riscaldano i muscoli preparandoli a eseguire il corretto gesto o movimento anche quando il nostro corpo è a riposo o non possiamo muoverlo, come nelle situazioni post infortunio. Questa teoria è stata più volte testata. In un esperimento, è stata misurata con uno strumento (elettromiografo) l'attività elettrica di uno sciatore seduto comodamente mentre immaginava soltanto di sciare. Al termine dell'esperimento, la stampa relativa alle contrazioni del muscolo della gamba corrispondeva esattamente alle contrazioni di un muscolo che avesse davvero eseguito quella discesa.

La visualizzazione è una tecnica estremamente efficace, in molti affermano d'averne sentito parlare o in qualche modo sperimentata. Ma in realtà non sono in molti a conoscerne la struttura e quindi il suo corretto funzionamento. Con questo articolo cercheremo di fare maggiore chiarezza. Innanzitutto la visualizzazione deve tener conto di 3 elementi:

- 1.Stato Dissociato**
- 2.Stato Associato**
- 3.Modalità Sensoriali**

Nella visualizzazione esterna, detta dissociata, siamo noi che ci vediamo dall'esterno in un filmato mentale dove siamo i protagonisti, siamo al di fuori dell'esperienza e le sensazioni del nostro corpo non partecipano all'evento o lo fanno solo minimamente.

Nella visualizzazione interna, detta associata, le immagini sono viste direttamente dai nostri occhi. Siamo in associato quando nel ricordare o nell'immaginare un'esperienza, la viviamo anche in prima persona, ne siamo emotivamente coinvolti e il nostro corpo e il nostro organismo, percepiscono tutte le sensazioni

collegate all'evento stesso.

La visualizzazione dissociata può rivelarsi molto utile per: perfezionare e comprendere meglio un gesto tecnico, per vivere anticipatamente nella nostra mente l'evento, per entrare in una condizione di relax ed eliminare interferenze esterne non funzionali.

L'immaginazione associata ha maggiori possibilità di attivare sensazioni cinestesiche, può essere utile per entrare in campo con un atteggiamento potenziante e avere sulla prestazione un impatto molto forte.

Entrambe sono utili, nessuna delle due è migliore dell'altra, si tratta semplicemente di scegliere il tipo di visualizzazione più funzionale relativamente al contesto in cui ci troviamo. Ci sono attività che richiedono espressamente uno stato associato, mentre per altre è preferibile essere dissociati. E' comunque preferibile associarsi emotivamente ai ricordi positivi e dissociarsi da situazioni negative.

La visualizzazione affinché risulti congrua e stimolante, deve inoltre risultare il più possibile simile alla realtà, il che significa coinvolgere tutti i 5 sensi: percepire le sensazioni fisiche, sentire le contrazioni muscolari, provare emozioni ecc... Immaginare, infatti, non è soltanto un'attività visiva, ma è un pensiero di tutto il corpo. Se ci limitiamo a visualizzare e basta, utilizziamo solo uno dei nostri cinque sensi e di conseguenza la visualizzazione risulterà incompleta e non particolarmente incisiva. Qualsiasi immagine mentale acquista vita non appena cominciamo a coinvolgere tutti i nostri sensi, i quali, ci permettono di amplificare l'esperienza al punto da farla diventare una realtà per la nostra mente e quindi creare una memoria per il nostro inconscio. Più modalità sensoriali riusciremo a coinvolgere, più reale risulterà l'esperienza e più efficace sarà la seduta di allenamento mentale.

un piano d'azione per effettuare una efficace visualizzazione

la prima cosa da fare quando si progetta una visualizzazione è prendere in considerazione i tre elementi chiave: il dove, il cosa, il come.

DOVE: visualizzare il luogo dove avrà luogo l'evento



COSA: definire l'obiettivo, cosa vogliamo ottenere in quell'evento

COME: in che modo vogliamo raggiungere il nostro obiettivo stabiliti questi passaggi fondamentali, possiamo concretizzare il processo vero e proprio. Questa che segue è una strategia suddivisa in 5 step che solitamente utilizzo gli sportivi.

1. *Creiamo l'ambiente: troviamo un luogo tranquillo, chiudiamo gli occhi, respiriamo profondamente e regolarmente, assicuriamoci che il corpo sia rilassato e la posizione quella giusta per entrare nella modalità astrazione, dove la nostra mente è particolarmente recettiva agli ordini che gli verranno dati.*

2. *Ricordiamo un brano musicale preferito, se riusciamo anche senza ascoltarlo. Percepriamo i suoni, le musiche di quel brano, sperimentiamo come ci fa sentire (carichi, energici, rilassati, motivati ecc), e lasciamo che la nostra mente crei l'immagini di tutto ciò che desideriamo ottenere.*

3. *Ricordiamo una performance eccellente (peak performance): visualizziamo una partita, dove abbiamo vissuto una particolare emozione positiva. Rivisitiamola in tutte le sue fasi migliori, ricordandoci di utilizzare tutti i cinque sensi: la vista per visualizzare il terreno di gioco, il nostro volto sorridente, ascoltiamo l'incitamento del pubblico, percepiamo l'odore del prato, le varie sensazioni collegate a quell'evento, assaporiamo ciò che ci trasmette questo processo di rivisitazione.*

4. *Creiamo l'immagine di noi stessi: visualizziamoci mentre giochiamo, immaginiamoci e visualizziamoci in modalità "dissociata", come se si stesse guardando la nostra immagine su uno schermo. Focalizziamo la nostra attenzione solo sugli aspetti della partita che eseguiamo correttamente.*

5. *Entriamo in noi. Dopo aver visualizzato la nostra immagine positiva, la partita perfetta, e tutti gli aspetti positivi della nostra performance, "entriamo in quell'io" che stiamo osservando, associamoci all'esperienza. Entriamo totalmente in quell'io che vediamo nella nostra mente e che sta disputando la "peak performance". Prendiamo consapevolezza di quello che associamo all'ottima performance. Ad esempio, la nostra immagine sorridente, gli incitamenti del pubblico, le nostre sensazioni, emozioni, percepiamo il contatto con il terreno in una stato di coordinazione ed equilibrio perfetti. Se riusciremo ad "associarci" all'esperienza positiva, potremo alzare il livello di rendimento nella performance reale.*

Questa strategia di allenamento mentale non necessita di luoghi particolari, può essere eseguita a casa, in hotel nel ritiro pre-partita o direttamente al campo di allenamento, può essere inserita al termine dell'allenamento fisico o nella fase del riscaldamento prima della partita. L'importante, è che venga eseguita con continuità, farlo in modo saltuario o solo quando se ne ha voglia, servirà a poco. Questa tecnica di allenamento mentale non equivale a sognare, non è magia, bensì allenamento allo stato puro. Essendo

una tecnica generativa, la visualizzazione necessita di essere provata e riprovata allo scopo di arrivare a percepire tutti quegli automatismi che ci mettono nelle condizioni di farla funzionare al meglio. Il "riscaldamento mentale" logicamente deve associarsi a quello fisico, i due processi sono complementari e inscindibili, ma utilizzati assieme e con un corretto atteggiamento mentale positivo possono migliorare notevolmente i livelli di performance.



Novità Le Felpe Apport!

Visto il grande successo registrato ad APPORTGARDA2013 abbiamo deciso di mettere a disposizione dei soci le nuove felpe marchiate APPORT con cappuccio, nel colore Bianco o nel colore Blu.

I tempi di consegna sono previsti intono ai 20 gg dalla regolarizzazione dell'ordine.

Per effettuare l'ordine accedere dall'area privata alla sezione SEGRETERIA poi scegliere MODELLI ORDINE ABBIGLIAMENTO e infine scaricare il modulo FELPE APPORT.

