

VISUALIZZAZIONE E STRESS

La visualizzazione mentale del gesto sportivo permette la correzione di errori che la sola pratica non riesce a risolvere ed aiuta l'atleta ad essere efficace e positivo durante le competizioni

di Alberto Benchimol

All'inizio di Ottobre, presso il Centro Sports Vision di Imola, si è tenuto uno stage sulle tecniche di rilassamento e training a cui è intervenuto, come relatore, il Dott. Erick Peper. Il Dott. Peper, è consulente per la preparazione tecnica e atletica della squadra statunitense di ginnastica ritmica e ha tenuto due giorni di lezioni molto interessanti sul training mentale mirato al miglioramento della performance sportiva. Il presupposto di base per capire l'importanza di questa forma particolare di allenamento è che la maggior parte degli atleti riferisce che l'aspetto mentale è strettamente legato al rendimento durante la competizione. Gli atleti vincenti sono quelli che meno risentono di alterazioni dello stato emotivo e dello stress che può diventare schiacciante soprattutto in competizioni di alto livello e nei casi in cui l'atleta deve gestire un vantaggio. Uno degli obiettivi è quello di insegnare all'atleta a non farsi condizionare da pensieri negativi. Se, per esempio durante una manche di slalom il soggetto commette un errore, dev'essere allenato a superarlo tecnicamente e anche mentalmente in modo che la performance non sia interrotta o comunque peggiorata. Un atteggiamento negativo porta l'atleta a continuare a pensare all'errore, credendo di avere ormai compromesso il risultato finale. Un atteggiamento negativo, al contrario porta addirittura a migliorare la prestazione, per il desiderio di recuperare il tempo inevitabilmente perso. Il Dott. Peper ha inoltre introdotto un concetto molto interessante definito come "disponesi". Una disponesi è, per definizione, uno sforzo muscolare non orientato alla causa che l'atleta si prefigge. Durante una prestazione sportiva ad ogni segmento corporeo viene attribuita una funzione specifica, indipendente dalle altre. Si verifica spesso invece che alcuni atleti colleghino alcuni movimenti, ad altri che non hanno senso di esistere in quel

frangente. Se nell'esecuzione di una curva viene collegato alla contrazione dei muscoli addominali, anche l'irrigidimento delle spalle, come in effetti spesso avviene, il movimento del tronco oppure il

movimento del braccio utile all'abbattimento del palo saranno lenti e poco efficaci. Sarà capitato a molti allenatori di notare soggetti che, durante la discesa, al movimento degli arti inferiori associano una



Concentrazione, errore e vittoria. Tre momenti importanti nella vita di un atleta e strettamente connessi tra loro; è infatti per merito della massima concentrazione che, sovente, risulta possibile evitare quegli inconvenienti tecnici che si frappongono sul cammino verso il successo.



contrazione anomala delle braccia e delle spalle. Le tecniche di rilassamento sono utili in questi casi perché continuare ad insistere con l'esercizio pratico a volte non risolve il problema, anzi lo peggiora. Questo fenomeno di contrazioni muscolari non controllate si verifica spesso quando un atleta ha subito un infortunio ed ha creato dei meccanismi inconsci di protezione che non permettono il ritorno alla performance ottimale. Le tecniche di rilassamento si associano a quelle di visualizzazione in cui l'atleta immagina se stesso durante l'esecuzione della discesa. Se l'atleta viene monitorizzato durante l'esercizio di visualizzazione, ad esempio con uno strumento che misura la conducibilità della pelle e alla quale si collega lo stato emotivo della persona, è possibile notare che nei momenti in cui il soggetto immagina di trovarsi nei punti più difficili della pista la sua situazione mentale si altera, inducendo una situazione di stress. In questo caso l'apparecchio emette un suono che si alza di tono: approfondendo il controllo mentale il soggetto impara a mantenere il suono basso e a gestire lo stress. La stessa situazione in gara verrà così affrontata senza condizionamenti mentali negativi. Si è anche dimostrato che il tempo necessario alla visualizzazione mentale della prova corrisponde in linea di massima con il tempo effettivamente impiegato durante la gara. Questo conferma che i pensieri influiscono enormemente sul corpo e sulla performance.

