

Allenamento mentale: Creare presupposti favorevoli

L'allenamento mentale è caratterizzato dall'incidenza mirata e controllata di componenti psicologiche. Questa influenza può contribuire a rafforzare la stabilità emotiva e la forza mentale.



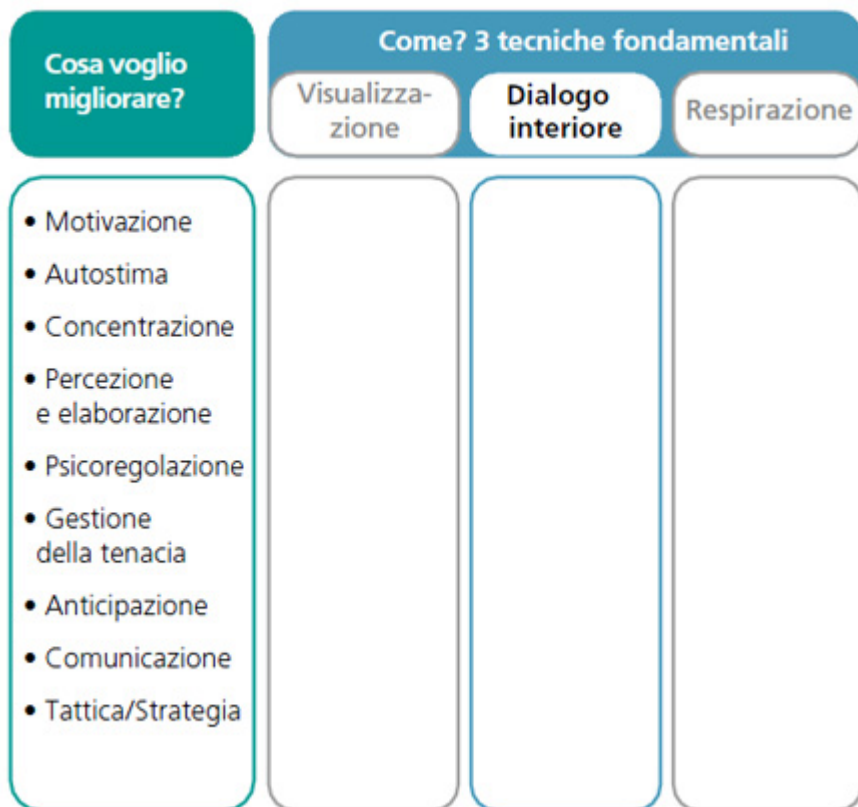
Il cervello impara continuamente e in modo inconsapevole (apprendimento implicito). Per questa ragione l'allenamento mentale esplicito è di grande aiuto. Dal punto di vista della fisiologia del cervello, semplificando al massimo, si può dire che l'apprendimento avviene guidando in modo appropriato determinati collegamenti neuronali, che si formano tramite continue ripetizioni.

Rifarsi a cose conosciute

Per favorire tale processo si dovrebbe consentire a chi impara di rifarsi a conoscenze pregresse o a cose conosciute. Se l'allievo prova emozioni positive si attivano aree cerebrali importanti per l'apprendimento. Ciò significa che l'apprendimento risulta facilitato se l'atleta (e l'allenatore) riescono a creare delle premesse positive per il processo di apprendimento. Al contrario, le emozioni negative portano all'attivazione di zone responsabili per le reazioni di stress e paura, che creano presupposti assolutamente non adatti per un apprendimento che si voglia stabile e duraturo.

Verso i propri obiettivi con consapevolezza


Per migliorare la stabilità emotiva e i punti forti dal punto di vista mentale, lo sportivo deve scegliere un metodo di allenamento adatto agli obiettivi che desidera raggiungere, al tipo di apprendimento, alla situazione o al punto in cui si trova dal profilo della pianificazione stagionale. In sostanza, la maggior parte dei metodi dell'allenamento mentale si fondano su tre tecniche di base: la visualizzazione, il discorso interiore e la regolazione della respirazione.



Sistematizzazione dell'allenamento psicologico: cosa deve essere migliorato e come? Abb. aus Birrer, Morgan, Ruchti (2010:13).

Questi tre metodi possono essere introdotti già a partire dall'infanzia e seguiti fino all'età adulta, ciò che favorisce in modo consapevole e mirato le varie parti di cui è composta la prestazione mentale influenzando positivamente sui presupposti importanti per raggiungere il successo il giorno X. Visto e considerato che una mente attiva e sana aiuta a prevenire malattie e a eliminare sintomi come stress o squilibri ormonali, i metodi dell'allenamento mentale possono essere utili anche a chi pratica sport come attività del tempo libero o per mantenersi in buona salute.

Fonte: Di Potenza, F., Mühlenstädt, L. (2010). Psiche. mobile, 5/10, 28-36.


 Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO