

Allenamento mentale – Visualizzazione: Focalizzati sull'essenziale

Questo esercizio aiuta a mantenere un'elevata concentrazione e regala sicurezza nell'esecuzione dei movimenti.



L'allenatore enumera le varie tappe e le componenti che aiutano a raggiungere il successo:

1. Assumi una posizione comoda ed eretta da seduto o sdraiato, respira lentamente e tranquillamente.
2. Convinciti che la cosa più importante è il momento che stai vivendo; il passato e il futuro sono lontani e non hanno più alcun peso ora.
3. Fai mente locale, focalizzati sulla tua respirazione e cerca di percepire il tuo respiro senza però modificarne il ritmo. Prendi nuovamente coscienza di cosa è davvero importante in questo momento, vale a dire tutte le sfaccettature dell'esibizione che stai per fare. Continua a considerare ogni istante come il più importante.
4. Adesso immagina di eseguire il movimento e concentrati sui suoi aspetti principali.
5. Durante l'allenamento o la competizione rivolgiti sempre l'attenzione sugli aspetti che hai esercitato.

Fonte: Baldassarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). Insetto pratico «mobile» 6/03, 14.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO