

Allenamento mentale – Visualizzazione: Ora o mai più!

Nello sport bisogna (re)agire in fretta. Questo esercizio aiuta a migliorare la propria capacità decisionale e in particolare la qualità delle proprie scelte tattiche.



1. L'allenatore ricostruisce situazioni in cui devono essere prese determinate decisioni tattiche.
2. Con il suo aiuto, elabora degli appunti mentali per ognuna di queste situazioni e delle forme di aiuto che ti consentono di maturare delle decisioni efficaci («se l'avversario fa questo, io rispondo con quest'altra azione»).
3. Ad ogni azione assegna una o più parole chiave.
4. Ora chiudi gli occhi e, mantenendo una respirazione calma e regolare, simula la soluzione tattica nella tua mente usando la o le parole chiave,
5. riapri gli occhi e eseguila realmente.

Indicazioni:

- Il compito dell'allenatore sarà di rendere le situazioni progressivamente sempre più difficili e simili alle condizioni di gara.
- La scelta delle azioni e delle parole chiave corrispondenti va fatta una volta al mese o ogni qualvolta l'esercizio diventa più complesso, preferibilmente prima del riscaldamento.

Fonte: Baldassarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). Inserto pratico «mobile» 6/03, 5.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO