

Allenamento mentale – Visualizzazione: Con le arance

Questo esercizio va utilizzato come attività preparatoria. L'atleta impara con esso a coinvolgere nella visualizzazione tutti i sensi, e ciò lo aiuta a creare delle immagini vivide e nette.



L'esercizio dura da 5 a 10 minuti circa. Ogni partecipante ha davanti a sé un'arancia. L'allenatore legge due volte lo stesso testo. La prima volta l'atleta segue davvero le istruzioni, la seconda volta invece immagina di fare quanto ascolta (visualizza). Il primo passaggio intende stimolare i sensi il più possibile per la seguente visualizzazione.

L'allenatore legge il testo seguente: «prendi l'arancia che sta davanti a te e osservane il colore. Qual è? Scorri con le dita sulla superficie dell'arancia e fai attenzione all'odore. Guarda come spruzza quando ne intacchi la buccia con le unghie. Mentre la sbucci percepisci a fondo l'odore dell'arancia. Ascolta i rumori prodotti mentre sbucci l'arancia e la dividi in spicchi. Senti il succo appiccicoso che ti scorre sulle dita. Mordi e mastica ogni pezzetto e senti in bocca e sui denti il sapore e la consistenza della polpa.»

Quando viene il momento di ripetere l'esercizio per visualizzare, l'allenatore invita l'atleta a mettersi in una posizione comoda, chiudere gli occhi e respirare regolarmente e con calma.

Fonte: Birrer, D., Morgan, G., Ruchti, E. (2010). Psiche – Basi teoriche ed esempi pratici. Macolin: UFSP.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP