Allenamento mentale – Visualizzazione: Sensazione della vittoria

L'esercizio serve all'atleta per creare la sensazione della vittoria, aumentare la motivazione e sviluppare la fiducia nei propri mezzi.

L'intero esercizio dura da 10 a 15 minuti, suddiviso in tre passi della durata di 3-5 minuti ciascuno. L'atleta lo esegue in un ambiente calmo poco prima del riscaldamento che precede la gara.

1. Primo passo: l'allenatore invita l'atleta ad assumere una posizione comoda, chiudere gli occhi e respirare in modo calmo e regolare.
2. Secondo passo: l'atleta richiama il ricordo di una gara precedente vinta e rivive intensamente il momento del successo in tutti i particolari. Gode il momento del trionfo e cerca di utilizzare tutti i sensi.
3. Terzo passo: l'atleta respira in modo calmo e regolare e a ogni espirazione si ripete mentalmente: «dentro di me c'è un vincitore!». Al momento di iniziare la gara porta con sé questa sensazione di vittoria.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO