

# Allenare la psiche: Testate le vostre conoscenze

Questi test permettono di mettere alla prova le proprie conoscenze in materia di allenamento della psiche. Ad ognuna di queste sette situazioni corrisponde una tecnica, rispettivamente un esercizio presentato nel tema del mese «[Allenare la psiche](#)». Trovate le soluzioni in basso a destra.

**Situazione 1:** I giocatori di una squadra di unihockey si aspettano molto dal campionato svizzero che si apprestano ad affrontare e per cui si sono preparati a lungo. Il giorno X si ritrovano tutti nello spogliatoio e mentre l'allenatore elenca ad alta voce i loro obiettivi i giocatori chiudono gli occhi e si rappresentano mentalmente ogni immagine evocata: le reti segnate... le grida di gioia dei tifosi... l'iniezione di fiducia che ne deriva... altre reti... il fischio finale... la loro consacrazione a campioni svizzeri... gli applausi scroscianti e la felicità incontenibile... la coppa, le foto per la stampa ed infine i festeggiamenti di rito!

**Tecnica/Esercizio:**

**Situazione 2:** La gara di ginnastica artistica comincia fra mezz'ora. Una delle partecipanti è molto nervosa perché fra il pubblico ci sono delle persone per lei molto importanti e per questa ragione non può concedersi alcun errore. Come riuscire a placare la tensione e il nervosismo nel poco tempo che le resta a disposizione? La ragazza cerca un luogo tranquillo dove eseguire l'esercizio che le permette di riacquistare il controllo del suo stato emotivo. Dopo di che può affrontare la gara con la tranquillità necessaria. Di quale esercizio si tratta?

**Tecnica/Esercizio:**

**Situazione 3:** Per migliorare la qualità tecnica del suo servizio, una tennista elabora con l'aiuto dell'allenatore gli importanti punti nodali di cui è composto il movimento e attribuisce una parola rappresentativa ad ognuno di essi. Prima di iniziare ad allenare il suo punto debole, l'atleta ripete tra sé e sé l'esatta sequenza del movimento, la immagina mentalmente ed infine si raffigura il modo in cui la esegue.

**Tecnica/Esercizio:**

**Situazione 4:** Nella pallavolo, il ruolo di un giocatore centrale è principalmente quello di bloccare gli attacchi degli avversari. Oltre a cercare di resistere a questi rapidi assalti al centro, deve anche riuscire a correre rapidamente in aiuto dell'esterno (doppio blocco) quando l'offensiva si snoda lungo le fasce laterali del campo. In poche parole, un bravo giocatore centrale è colui che capisce con anticipo che la sua area di gioco non corre alcun pericolo e può quindi spostarsi velocemente verso il compagno in difficoltà. La sua mente deve essere in grado di elaborare complessi processi decisionali e di percezione in pochissimo tempo.

**Tecnica/Esercizio:**

**Situazione 5:** La corsa dei 100 metri inizia fra 30 minuti. Un centometrista è in attesa della sua chiamata nella «call room». Si sente apatico, privo di energia e le sue gambe sono pesanti. Condizioni, queste, che non gli consentiranno certo di fornire una prestazione di alta qualità. Cosa gli permette di riacquistare energia per poter correre velocemente?

**Tecnica/Esercizio:**

**Situazione 6:** Semifinale di Coppa svizzera di calcio: la squadra X affronta oggi gli attuali campioni in carica di Super League. Diversi giocatori della compagine X sono infortunati, così l'allenatore sceglie di mandare in campo una giovane leva. Il ragazzo si rende conto improvvisamente che giocherà contro i suoi idoli ed inizia a sentirsi insicuro e più il tempo passa meno si sente all'altezza della situazione. Così, prima del riscaldamento, si apparta in un luogo tranquillo e ripete frasi come: «posso senz'altro dimostrare di che cosa sono capace» che lo tranquillizzano e gli infondono fiducia ed entusiasmo per l'imminente partita. Di quale tecnica si tratta?

**Tecnica/Esercizio:**

**Situazione 7:** Campionati europei di pattinaggio artistico. D. partecipa per la prima volta all'appuntamento e si sente po' nervosa; a preoccuparla è soprattutto la presenza del pubblico, da cui teme di farsi distrarre. Decide così di affidarsi ad un esercizio che le consentirà di entrare sul ghiaccio con i migliori presupposti. Si siede in un luogo tranquillo e si concentra sull'importante compito che l'aspetta. Nella sua mente comincia ad eseguire il suo esercizio libero, rivolgendo costantemente l'attenzione all'aspetto decisivo di ogni movimento che deve effettuare (la pressione del pattino sul ghiaccio, i muscoli tesi prima dello slancio, l'espressione sempre sorridente e rilassata...). A quale tecnica di allenamento mentale ricorre D.?

**Tecnica/Esercizio:**

**Soluzioni:**

1. Visualizzazione / Sensazione della vittoria
2. Regolazione della respirazione / Respirazione per il rilassamento
3. Dialogo interiore / La forza della parola
4. Visualizzazione / Ora o mai più
5. Regolazione della respirazione / Respirazione per l'attivazione
6. Dialogo interiore / Autosuggestione
7. Visualizzazione / Focalizzati sull'essenziale