

IL RISCALDAMENTO MENTALE

La nostra mente non ha limiti che al corpo fisico è evidente. Ormai è risaputo del potere della mente nella gestione degli eventi della vita quotidiana e come mezzo per migliorare le performance sportive. L'allenamento per preparare una Maratona non deve solo tener presente aspetti riguardanti il "corpo fisico", ma deve dare molta importanza agli aspetti che riguardano la mente, la sua conoscenza e controllo ci permetterà di sfruttare al meglio le nostre risorse fisiche e mentali. Le dinamiche mentali sono quelle che condizionano molto la prestazione sia prima e sia durante la gara. A volte la differenza tra i podisti la fa la "mente", quante volte ci siamo allenati con amici, e per tutta la preparazione in allenamento avevamo migliori risultati e poi in gara non rendevamo al meglio? Vediamo allora come effettuare un buon **"riscaldamento mentale"** oltre che fisico prima di una gara o allenamento impegnativo.

In uno sport individuale, com'è quello della corsa, è di vitale importanza essere concentrati, pronti a dare il meglio fin dall'inizio della gara, consapevoli del fatto di sapere quale obiettivo si vuole raggiungere. Prima di una Maratona o gara in genere, è necessario "sistemare e preparare la testa", essere focalizzati, concentrati nel momento presente, nel "qui e ora", senza far intervenire altri pensieri che condizionerebbero la prestazione. Sally Gunnel definisce questo processo **"emettere vibrazioni positive e sopprimere quelle negative"**. Quanti sportivi prima di una gara nel riscaldamento "mentale", si ripetono mentalmente affermazioni, parole positive che gli diano carica emotiva e positività mentale.

Il **riscaldamento mentale** è un processo che viene effettuato su una base regolare, schematica, per creare il giusto atteggiamento mentale e concentrarsi su ciò che conta realmente in quel dato momento della gara. Come abbiamo detto pocanzi, è necessario che prima di una Maratona o gara in genere, si abbiano le idee chiare su ciò che si sta cercando di ottenere, quale risultato cronometrico è alla nostra portata, tutto ciò per scegliere l'approccio e la strategia migliore per raggiungerlo. Il punto focale e importante del "riscaldamento mentale" è l'abilità di visualizzazione e creare immagini "positive". Noi essere umani analizziamo le informazioni attraverso i cinque sensi: visivo, auditivo, cinestesico, (tatto, sentimenti, sensazioni), olfattivo (olfatto), e gustativo (gusto), che vengono denominati in PNL, sistemi rappresentazionali. Però c'è da dire che il sistema visivo tende a essere il sistema rappresentazionale dominante, ecco l'importanza della visualizzazione come tecnica per migliorare la performance sportiva.

La **visualizzazione** consiste in una serie di immagini che appaiono nella nostra mente e noi possiamo decidere volontariamente di portarle al centro della nostra attenzione. In pratica essa è capace alla nostra mente di far pre-correre una maratona mentalmente, di assaporare chilometro dopo chilometro, di pre-vivere le emozioni finali all'arrivo, e di poter ripetere la stessa cosa più volte (esempio per chi deve eseguire un salto in alto, o esercizio di ginnastica). Affinché il **"riscaldamento mentale"** sia efficace, e veramente utile, sarà necessario che il podista è in grado di vedere se stesso mentre corre in modo armonico e fluido, udire il suono della falcata, riconoscere le sensazioni del proprio corpo in movimento, vedersi al traguardo vincente e sorridente. E' da tener presente che il riscaldamento mentale si associa a quello fisico, entrambi i processi sono complementari, e usati assieme migliorano i livelli di performance. Le tecniche mentali, rappresentano il fattore che fa la differenza tra gli atleti, non a caso negli ultimi anni sono state acquisite maggiori conoscenze il merito e si è data maggior attenzione nella preparazione di un atleta. L'abilità di visualizzare è una capacità molto efficace, adatta a vari aspetti della preparazione atletica e della pratica sportiva in genere, è molto utile nell'applicazione delle tecniche di rilassamento, nella riduzione dello stress pre-gara e non solo. E' da tenere presente che la visualizzazione è un processo generativo, i suoi effetti si possono verificare progressivamente e dopo un'accurata padronanza e ripetizione della tecnica stessa. La tecnica di visualizzazione si può utilizzare prima della gara in un ambiente sereno e tranquillo come la camera dell'hotel, nelle fasi precedenti la partenza della gara, e in gara per visualizzare immagini positivi.

Vediamo adesso praticamente come effettuare il riscaldamento mentale. Nel prepararvi mentalmente è opportuno prendere in considerazione i seguenti fattori:

- Definire i vostri obiettivi per la Maratona in programma;
- Come volete raggiungere i vostri obiettivi;
- Analizzate gli atteggiamenti nei vostri riguardi, esempio come giudicate la vostra preparazione fisica, la consapevolezza del vostro corpo e pensieri, emozioni e sensazioni riguardo la gara;
- L'atteggiamento che avete nei riguardi delle persone che vi circondano;
- Il luogo in cui si svolgerà l'evento.

Cercate di inserire queste attività nel vostro riscaldamento mentale perché vi serviranno per sperimentare i vostri sensi, quello che percepite gli attimi prima della gara, ed eventualmente riprodurli in altre occasioni.

Le **attività** da attuare per mettere in pratica il **riscaldamento mentale** sono :

- **Creare l'ambiente:** trovate un luogo tranquillo, consiglio la camera dell'Hotel, svegliatevi qualche minuto prima del solito, e prima di aver svolto la colazione. Sedetevi comodamente , se riuscite nella posizione di loto (classica posizione Yoga), altrimenti qualsiasi posizione comodo. Chiudete gli occhi, respirate profondamente, lentamente e regolarmente, assicuratevi che il corpo sia rilassato e la posizione è quella giusta.
- **Ricordare un brano preferito:** se riuscite anche senza ascoltarlo, percepite i suoni, le musiche di un vostro brano preferito, sperimentate come vi fa sentire (carichi, energici, rilassati, motivati...etc), vedete le immagini che crea e lasciate che la vostra mente crei tutto ciò che desidera.
- **Ricordate una vostra performance eccellente (peak performance):** cercate di visualizzare e immaginare una Maratona, o una gara in genere, ove avete vissuto una forte emozione positiva. Rivisitate in tutte le sue fasi, e percepite l'aspetto migliore, usate tutti e cinque i sensi. La vista per visualizzare il percorso, il vostro volto sorridente, udite l'incitamento della gente, percepite gli odori, le sensazioni. Osservate e assaporate quello che vi trasmette questo processo di rivisitazione di un particolare evento della vostra vita sportiva e non solo.

Inoltre è possibile attuare e completare queste attività con altre attività utili nel riscaldamento mentale, ma prima di vederle in maniera dettagliata è opportuno capire il concetto di "Associazione e dissociazione". **Associazione** significa essere "**dentro**" la vostra esperienza e il vostro corpo, guardando attraverso i vostri occhi. **Dissociazione** significa trovarsi "**al di fuori**" della vostra esperienza e del vostro corpo, guardando voi stessi come uno schermo, provando un senso di distacco e separazione. Per noi sportivi sono molto importanti questi concetti per poter affrontare gare o eventi passati, come gestire una buona performance o analizzare in maniera distaccata una scarsa performance. Le altre attività utili per un riscaldamento mentale sono:

- **Creare immagine di voi stessi:** è importante visualizzare se stessi mentre si corre, cercate di immaginare e visualizzare in maniera "dissociativa", come se stesse guardando la vostra immagine tramite uno schermo. Analizzate gli aspetti della corsa che eseguite correttamente e focalizzate l'attenzione su questi aspetti.
- **Entrate in voi:** dopo aver visualizzato la vostra immagine positiva, la corsa perfetta, gli aspetti positivi della vostra performance, "entrate in voi" che state osservando, diventate associati all'esperienza e siate totalmente immersi in "voi" che eseguite una peak performance. Prendete consapevolezza di quello che associate all'ottima performance, esempio la vostra immagine sorridente, le urla della gente, le vostre sensazioni, emozioni. Percepite il contatto con il terreno in uno stato di coordinazione ed equilibrio perfetti. Se riuscite ad "associarvi" all'esperienza positiva potrete ri-creare in modo più elevato livelli di rendimento nella performance vera e propria.

Molti sportivi praticano il riscaldamento mentale al vero e proprio riscaldamento fisico. In pratica svolgono mentalmente la routine e i rituali del riscaldamento fisico prima che questo abbia luogo. Provare per credere. Come qualsiasi tecnica addestrativa, sia fisica e sia mentale, necessita di essere provata e riprovata su se stessi per arrivare a percepire quegli automatismi che permettono di farla funzionare al meglio e di migliorare la nostra performance. Non serve molto tempo per svolgere il "riscaldamento mentale", bastano dai 20' ai 30', tutto dipende dalla nostra capacità di rilassarci, prepararci serenamente, e visualizzare in maniera efficace. All'inizio potrebbe servire più tempo soprattutto se non siamo abituati nella quotidianità ad utilizzare la visualizzazione e immaginazione, ma tutti possiamo farlo, è insito nel nostro essere. Il tempo impegnato per riscaldarvi mentalmente lo recuperate migliorando il vostro personale sulla Maratona o altre gare in programma, ma soprattutto vi fa vivere meglio la gara, gestendo meglio lo stress e la tensione pre-gara e durante la gara.

Per approfondire: "**Allenamento mentale per gli sportivi**", Ted Garratt, NPL ITALY

Buon allenamento mentale!

Ignazio Antonacci
www.runningzen.it
info: 338-9803260