

## 9. GIOCA IN ANTICIPO CON I FILM MENTALI

*" Se i tuoi desideri e le immagini della tua fantasia sono contrastanti tra loro, queste ultime alla fine risulteranno essere sempre le più forti!"*

La visualizzazione è una potente strategia a disposizione del giocatore per **condizionare il suo sistema nervoso a ottimizzare il movimento corporeo.**

Tutti i progressi che il giocatore riesce a realizzare, iniziano sempre dal miglioramento delle proprie immagini mentali. Non appena egli migliorerà nella sua mente la qualità di certe immagini, anche le performance inizieranno, come per incanto, a modificarsi in positivo. Poiché cambiando "film", cambierà di conseguenza lo stato d'animo del giocatore associato all'evento.

Questo succede perché il sistema nervoso non è in grado di riconoscere la differenza tra un'esperienza realmente vissuta da una vividamente immaginata; **perciò tutto quello che viene immaginato chiaramente diventa reale per il nostro cervello.** Motivo per cui il giocatore può costruire e vedere in anticipo, immagini mentali chiare e forti, di ciò che potrà o non potrà realizzare. E più queste immagini saranno marcate e più verranno da lui automaticamente ripercorse durante la performance.

**Più forte è la capacità del giocatore di immaginare, più aumentano le probabilità che "il sogno" diventi realtà.** Ma a una condizione: che il giocatore sappia calarsi come in un film, nella proiezione di positive immagini mentali; le quali dovrebbero essere il più possibile ricche di particolari, in modo da far credere al suo subcosciente che rappresentino la realtà.

## **PROIETTARE SEMPRE FILM POSITIVI**

Il cervello può essere paragonato a uno schermo, sul quale vengono proiettati continuamente dei film mentali. E il giocatore, suo malgrado, è portato per natura, a realizzare tutto ciò che la sua mente immagina.

Questo è il motivo principale per cui il giocatore, quando pensa a un qualcosa, lo vede immediatamente

attraverso l'occhio della sua mente. Anche se va detto, che difficilmente sarà lui, a scegliere razionalmente il contenuto del film, ma saranno soprattutto le sue emozioni a farlo per lui.

Per questo motivo diventa estremamente importante che, il giocatore sappia sempre concentrarsi **su ciò che vuol vedere realizzato sul campo e non su ciò che non vuole vedere**. Perché se il suo pensiero sarà focalizzato sull'immagine negativa di se che, ad esempio, non riesce a concretizzare una certa situazione, alla fine è proprio quello che realizzerà.

Purtroppo i giocatori, spesso e volentieri, tendono a rievocare situazioni vissute nelle quali hanno fallito in una determinata performance. Ma il solo fatto di ripercorrere e di rivivere dentro sé, tali esperienze negative è sicuramente il "modo migliore" per poterle ripeterle inconsciamente.

Richard Bandler, creatore assieme a John Grinder della PNL dice:

*"Se sei andato al cinema e hai visto un film che non ti è piaciuto, torneresti a rivederlo, ogni minuto, ogni ora, ogni giorno? La risposta più logica, chiaramente è **no**, giusto? Allora perché lo vai continuamente a rivedere nella tua mente?"*

## IL POTERE DELLA VISUALIZZAZIONE

Usare in modo giusto le tecniche di visualizzazione, permette al giocatore e quindi al suo corpo di conseguire l'obiettivo finale senza che debba essere effettivamente eseguito il processo. Questo significa che il giocatore può cambiare e influenzare il suo modo di giocare solo col potere della visualizzazione e quindi apprendere a un ritmo decisamente più veloce rispetto all'esecuzione effettiva di un esercizio fisico, che richiede sicuramente più tempo.

In merito a questa teoria è stato scientificamente provato, tramite alcune tecniche (tra cui il *biofeedback*), di come e quanto, il battito cardiaco, la pressione sanguigna, la reazione al dolore vengano influenzate e controllate dalla mente. Proprio a prescindere dal fatto che corpo e mente sono tra loro interconnessi. Perciò, se il processo di visualizzazione ha la facoltà di influenzare la fisiologia, pensate a tutto ciò che può determinare nel contesto di una performance!

## VISUALIZZAZIONE ASSOCIATA O DISSOCIATA?

La visualizzazione può essere di due tipi:

*associata o dissociata.*

Si parla di *visualizzazione associata* quando il giocatore sperimenta sensazioni simili a quelle che prova quando è direttamente in campo. In questo

specifico caso, è il giocatore stesso ad essere dentro le immagini; perciò vede, sente e prova le stesse sensazioni che proverebbe nella realtà.

Il giocatore deve entrare totalmente anima e corpo nelle immagini di un ipotetico film mentale; cercando il più possibile di accompagnare le stesse con i movimenti del corpo. Assumere la stessa postura, le stesse espressioni facciali, respirare e muoversi alla stessa maniera, in modo tale da **creare una memoria mentale collegata ad una memoria fisica**.

Quando invece il giocatore si limita a vedere la scena dall'esterno come se fosse uno spettatore seduto comodamente in poltrona che sta guardando un film, si dice che sta effettuando una **visualizzazione dissociata**.

In pratica, se il giocatore vuol rivedere dall'esterno il film mentale della sua performance, per capire ad esempio, dove ha commesso certi errori, deve riavvolgere mentalmente il nastro virtuale del film, per poi riguardarselo in modo **dissociato**, cercando di capire su cosa intervenire.

L'abilità del giocatore sta nella flessibilità del saperle usare entrambe. Inoltre, affinché tali processi di visualizzazione si rafforzino, è fondamentale che il giocatore si eserciti regolarmente nel metterli in

pratica, in modo che diventino per lui comportamenti consueti, inconsci e perché no, divertenti.

Prima di una partita, il vivere mentalmente in anticipo le azioni e per molte volte, fa sì che quando il giocatore scende in campo, sia già preparato a compiere automaticamente i gesti con la massima fiducia in se stesso. Se poi queste immagini verranno ripetute numerose volte e con ricchezza di particolari, rilasceranno un "imprinting" indelebile nel proprio cervello, con tutti i benefici del caso. Come è riportato in questo esempio:

*"Mi sdraio, chiudo gli occhi, mi rilasso. Mi immagino nel cerchio di centrocampo, prima del calcio d'inizio di una partita importante. Vedo lo stadio pieno di gente che sventola bandiere, sento il brusio del pubblico, i cori dei tifosi, respiro l'aria fresca che mi accarezza il viso. Sento l'odore dell'erba appena tagliata. Mi sento carico come una molla. Tanto che al fischio d'inizio dell'arbitro, parto subito in quarta, recupero il pallone sradicandolo dai piedi di un avversario.*

*Mi involo con veemenza verso l'area di rigore avversaria, saltando come birilli uno, due, tre giocatori; appena vi entro, un difensore mi mette giù, è calcio di rigore. Il pubblico è in festa, io vado deciso sul dischetto, ho la dinamite nelle gambe, i muscoli che sprigionano potenza. Di fronte a me c'è solo il portiere*

*avversario, il mormorio del pubblico non lo sento più, la sfida è soltanto tra me e lui...*

*assumo lo sguardo della tigre, prendo la rincorsa ...tiro...GOAL! Alzo le braccia al cielo e vado a ricevere gli abbracci dei compagni, vedo il pubblico in delirio, sento le loro urla di gioia. La sensazione che provo è stupenda...sono motivato al massimo...voglio provare ancora quelle magiche sensazioni...è troppo bello...*

Come avrai potuto notare, in questo ipotetico processo di visualizzazione, sono stati attivati nel giocatore, ben quattro canali rappresentazionali su cinque. Il canale visivo, l'uditivo, l'olfattivo e quello cinestesico. Questo è decisamente il miglior modo, per ricchezza di particolari e dettagli, per associarsi emotivamente alle immagini mentali e quindi riprodurre potenzianti stati d'animo.

## **LA VISUALIZZAZIONE SULLE PALLE INATTIVE**

La **visualizzazione** può essere una delle attività mentali più efficaci, anche sulle situazioni derivanti da **calcio statico**. Il giocatore che, ad esempio, va a battere un calcio di punizione, un rigore, o che si trova a fronteggiare una qualsiasi altra situazione derivante da palla inattiva; già nei secondi precedenti l'evento, visualizzando i passi, la rincorsa, la traiettoria del

pallone, può **sviluppare positivamente nel suo cervello un'azione anticipatoria dell'evento stesso.**

A tal proposito, **Gianni Vio**, collaboratore tecnico di Walter Zenga, nonché esperto "stratega" sulle situazioni di palla inattiva, afferma che:

*Usando le tecniche di visualizzazione sia nella forma associata che dissociata si riesce, sicuramente, a creare uno stato d'animo, uno stato emotivo che potenzia le qualità del giocatore.*

*Credo che valga la pena, però, di fare un passo indietro, prima della visualizzazione è fondamentale porre la nostra attenzione sugli obiettivi.*

*Bisogna stabilire per ogni giocatore un obiettivo raggiungibile, in relazione alle sue qualità **TECNICHE – FISICHE – TATTICHE – TEMPERAMENTALI** e su questo obiettivo va allenato.*

*Come?*

*Durante la fase iniziale di acquisizione, quando devo imparare cosa-dove-quando-come , l'attenzione va posta sull'obiettivo da raggiungere . spesso uso posizionare sul terreno di gioco dei segnali – birilli-cinesini-paletti – per **VISUALIZZARE** l'obiettivo di ogni giocatore e/o la zona dove deve arrivare la palla*

*Nella seconda fase – durante la quale lo schema deve essere assimilato – quindi in presenza dell'avversario e della gara – al giocatore chiedo di concentrarsi solo sul suo obiettivo – a chi tira chiedo di **VISUALIZZARE** il punto di arrivo e di vedere la palla che va in gol – a chi deve attaccare la palla di vedere la palla che arriva dove lui la deve colpire – obiettivo - e di sentire la palla che va in rete !!!*

*Sempre cerco di simulare in allenamento la situazione di gara al 90'!!! Per creare l'emotività "dell'ultima occasione".*



#### I 4 ELEMENTI DELLA VISUALIZZAZIONE

Gli elementi specifici della visualizzazione, fondamentalmente sono quattro e nella fattispecie:

**LA FREQUENZA:** più volte il giocatore riuscirà a visualizzare il raggiungimento dell'obiettivo e più frequentemente farà altrettanto il suo subconscio per cercare di trasformarlo in realtà.

**LA DURATA:** per quanto tempo il giocatore riuscirà a soffermarsi su certe immagini potenzianti. Quanti più secondi o minuti, conserverà nella sua mente quelle immagini e più rapidamente queste verranno incise nel suo subconscio.

**LA CHIAREZZA:** più chiara e nitida è l'immagine di ciò che il giocatore vuole raggiungere e più rapidamente essa si materializzerà. Per cui potrebbe risultare estremamente utile, mettere l'obiettivo per iscritto, in maniera tale da poterlo rileggere e ripetere più volte e ad alta voce durante il giorno, e fare in modo che diventi sempre più chiaro.

**L'INTENSITA':** più alta è la carica emotiva associata dal giocatore a certe immagini mentali e maggiori saranno le probabilità che l'obiettivo si materializzi all'istante.

### *I CONSIGLI DEL MENTAL COACH*

-Visualizza sempre il tuo intento, cercando di coinvolgere il più possibile tutti i tuoi canali sensoriali (vista, udito, tatto,olfatto e gusto); più emozioni ci assocerai e più velocemente questo si verificherà.

-Devi essere il regista del film della tua mente, l'immaginazione è il prossimamente degli spettacoli che in futuro saranno rappresentati in campo; immagini mentali chiare e vincenti attivano tutto il tuo potenziale e attirano gli obiettivi che ti sei prefisso.

-Quando visualizzi e pensi a ricordi positivi, ricrei la sensazione positiva a essi relativa, ma se visualizzi e ripensi a situazioni negative, ricrei in automatico quel tipo di sensazioni di disagio.

-Smetti di crearti immagini mentali negative. Eventualmente rendi tali immagini piccole, lontane, sfocate e in bianco e nero. Dopodiché sostituiscile con altre grandi, luminose e a colori. Vediti e sentiti bene!

-Hai a disposizione dentro te, poteri mentali illimitati, devi solo riuscire a dirigerli e controllarli, concentrandoli come dei potentissimi raggi laser su quello che effettivamente vuoi raggiungere.

-Richiama le immagini positive del passato. Ma ricorda: devono essere immagini chiare e positive, altrimenti finirai per attirare esattamente tutto quello che invece vorresti evitare. Non puoi centrare un bersaglio se prima non lo vedi ben chiaro davanti a te.

**Giocatore:**

*-Ma se veramente funziona la visualizzazione, perché non viene usata da tutti?*

**Mental coach:**

-Perché molti non la conoscono oppure non la sanno utilizzare.

Molti giocatori utilizzano la visualizzazione, ma lo fanno in maniera errata e perciò a proprio danno. Prima di un evento importante, richiamano alla mente immagini negative, rimuginando e visualizzando i loro precedenti fallimenti; ma in questo modo non fanno altro che immaginare di andare incontro ad una nuova disfatta, programmando il loro inconscio per la sconfitta anziché per il successo.

Tutti i giocatori che hanno raggiunto i propri obiettivi sono anche quelli che hanno visualizzato in anteprima ciò che volevano e non ciò che non volevano.

**Giocatore:**

*-E' possibile avere il controllo delle immagini mentali?*

**Mental Coach:**

-Certamente. La scelta è esclusivamente tua. Se ci pensi, tutto ciò che hai raggiunto o hai mancato di realizzare fino ad oggi, è il risultato di come hai usato la visualizzazione. Con il passare del tempo quelle immagini visualizzate si sono fissate profondamente nel tuo inconscio, dando vita alla figura del giocatore sei attualmente.

**Giocatore:**

*Questo cosa significa? che basta semplicemente pensare e visualizzare in positivo per raggiungere gli obiettivi?*

**Mental Coach:**

Il processo di visualizzazione è decisamente importante, ma molto dipenderà dall'atteggiamento mentale con il quale lo metterai in atto; qualsiasi attività di visualizzazione senza un positivo atteggiamento non potrà funzionerà.

Se invece imparerai a costruire immagini belle e stimolanti ed agirai di conseguenza, questa combinazione ti aiuterà a raggiungere i tuoi obiettivi, migliorando le tue performance e aiutandoti ad eliminare le interferenze limitanti.

Ma devi pensarci continuamente, ogni minuto, ogni ora, ogni giorno, immaginando con intensità e il più

chiaramente possibile di aver già realizzato tutto ciò a cui aspiravi.

## ***Giocatore:***

*Quali sono i momenti migliori per praticare la visualizzazione?*

## **Mental Coach**

Sempre e ovunque. Ma in particolare gli ultimi minuti prima di addormentarsi, in modo da condizionare l'inconscio a "lavorare" per te durante la notte; e poi al mattino, appena svegli, quando la mente è più riposata e pronta per recepire le istruzioni che gli darai. L'importante è associarsi alle immagini mentali con la massima intensità emozionale.

## **PUNTI CHIAVE**

-Se affermi solo verbalmente ciò che vuoi raggiungere, puoi aspettarti un successo pari al **10%**.

-Se affermi verbalmente il tuo intento e visualizzi il risultato finale che vuoi ottenere, le tue probabilità di riuscita saliranno al **55%**.

-Se affermi ad alta voce il tuo intento, visualizzi il risultato finale e senti le emozioni che proverai quando lo avrai raggiunto allora aspettati il **100%** di riuscita.

PIANO DI ALLENAMENTO MENTALE

Esempio di **ESERCIZIO DI RISCALDAMENTO MENTALE:**

-Scegli un' abilità su cui lavorare (ad esempio: migliorare a calciare le punizioni);

-mettiti in un posto tranquillo dove nessuno possa disturbarti;

-chiudi gli occhi, respira ed inspira lentamente, libera la mente e rilassati completamente;

-visualizza lo stadio o il campo d'allenamento dove avrà luogo l'evento;

-adesso mentre sei rilassato, crea una bella immagine di te mentre stai per calciare una punizione in maniera perfetta;

-fallo in maniera dissociata, creando un fermo immagine o un filmino virtuale;

-osserva nei minimi particolari la fotografia e/o il filmino fin dal momento in cui stai per calciare. Fallo nei minimi dettagli, osserva come è messo il tuo piede,

in che modo colpisce la palla, guarda esattamente in che angolo finisce la palla;

-adesso entra dentro l'immagine, cercando di usare il più possibile ognuno dei tuoi 5 sensi: visivo, auditivo, cinestesico, olfattivo e gustativo;

-abbina a tali immagini una colonna sonora capace di infonderti una forte carica emotiva;

-rendi le immagini il più corrette e simili alla realtà;

-esaltane i colori, i suoni, ingrandiscile;

-assicurati che tutto il processo, avvenga ad una velocità normale;

-dopodiché, apri gli occhi, sentiti bene ed emotivamente carico.

## **REGOLE PER ATTENUARE LE IMMAGINE NEGATIVE**

-Esci dalle immagini negative e limitanti che ti condizionano;

-ferma le immagini, rimpiccioliscile e allontanale da te;

-visualizzale in bianco e nero, opache e sfocate;

-allontanane i relativi suoni, smorzali, abbassali.

### **REGOLE PER POTENZIARE LE IMMAGINI POSITIVE**

- Entra nelle immagini, associati ad esse;
- trasformale in uno stimolante film mentale;
- ingrandiscile e avvicinale a te, intensifica i loro colori, rendile più luminose;
- avvicinane i relativi suoni.

### **ESERCIZIO DELLO SWISH PATTERN**

E' una delle tecniche più utilizzate nell'ambito della PNL. La sua principale funzione è quella di sostituire un comportamento "sgradito" al giocatore con uno nuovo, più positivo e potenziante.

#### **Il processo da attuare:**

- Crea di fronte a te un'immagine dettagliata di ciò che vorresti migliorare in una performance, ad esempio superare l'ansia da prestazione;
- individua il momento preciso in cui senti pervaderti da questo fenomeno emozionale;
- proietta quell'immagine su un grande schermo virtuale di fronte a te, cerca di mettere ben a fuoco l'immagine, vedendola luminosa, nitida, a colori;
- all'interno di questo schermo, nell'angolo in basso a destra immagina un altro piccolo schermo, dove inserirai l'immagine in bianco e nero del nuovo



comportamento che ti vede particolarmente sicuro di te;

- con la mano destra immagina di prendere fisicamente il piccolo schermo e di fare espandere il piccolo schermo fino a far scomparire l'altro;

- a quel punto dici "swish" o qualsiasi altra parola che per te abbia un forte impatto;

- ripeti l'esercizio diverse volte fino a condizionarti, fallo con velocità e intensità.

## ESERCIZIO DELLO "SCHERMO MENTALE"

- Partendo da uno stato di rilassamento, proiettati in uno schermo con la cornice nera;
- in tale schermo, proiettaci tutte le situazioni che attualmente non ti soddisfano;
- trasforma adesso la cornice nera in una cornice bianca, fai sparire tutto ciò che c'è di negativo e proiettaci situazioni positive per 21 giorni consecutivi;