

## **La preparazione mentale**

**Dott. Matteo SIMONE**

Psicologo, Psicoterapeuta

La preparazione mentale può curare diversi aspetti che contribuiscono alla migliore riuscita della prestazione.

E' importante partire dalla consapevolezza dell'atleta nell'impegno che si appresta a prendere.

Si può invitare l'atleta a considerare le precedenti preparazioni a competizioni simili considerando i momenti di difficoltà, di eventuali crisi, di eventuali infortuni, di eventuali rinunce e pensare a come sono stati affrontati, superati.

Si può invitare l'atleta a confrontarsi con altri atleti che hanno sperimentato una preparazione simile, a persone più esperte.

Si può invitare l'atleta ad immaginare di visualizzare gli allenamenti più impegnativi, quando si svolgeranno, in quali condizioni atmosferiche, in quali percorsi, con eventuali amici di allenamento, in quali orari.

L'atleta può considerare di volersi impegnare per tale preparazione e tale considerazione positiva potrebbe permettergli di essere più sicuro delle sue forze, delle sue potenzialità.

Una volta fissato l'obiettivo, è importante per l'atleta prestare attenzione ai suoi allenamenti, alle sue sensazioni, è importante sapersi ascoltare, capire quando e quanto fatica, come fatica, come è la sua respirazione, come sente le sue gambe, è importante accorgersi di ogni minimo fastidio e capire a cosa possa essere dovuto, in modo da poter intervenire in tempo e rimediare per evitare di perdere importanti sedute di allenamento e compromettere la prestazione-obiettivo.

L'atleta durante la preparazione deve essere attento ai suoi bisogni e cercare di farli coincidere con l'obiettivo prefissato, l'atleta può avere bisogno di partecipare ad una competizione durante il periodo di preparazione, però deve essere attento a non distrarsi dall'obiettivo previsto, quindi avere un occhio orientato al presente ed uno al futuro prossimo.

L'atleta può avere momenti di conflitto interni, una parte dell'atleta può avere bisogni da soddisfare che potrebbero cozzare con i bisogni dell'altra parte, quindi sarebbe auspicabile che le due parti dialoghino tra di loro, si ascoltino tra di loro, ogni parte può esprimere all'altra le proprie esigenze, le proprie ragioni, attraverso un esercizio di immaginazione e visualizzazione dell'altra parte potrebbe verificarsi al termine del dialogo una integrazione delle polarità, o quanto meno le 2 eventuali parti potrebbero conoscersi meglio ed eventualmente collaborare tra di loro permettendo all'atleta di avere le idee più chiare sui propri bisogni/esigenze.

L'atleta può provare a dialogare anche con le proprie gambe, con i propri muscoli delle gambe, potrebbe immaginare di vederli di fronte a lui stesso e chiedergli qualcosa che gli possa interessare, anche semplicemente: “come state?”, “come vi faccio stare con il mio sport?”, “come posso fare a farvi stare meglio?”, oppure in caso di infortunio, potrebbe chiedere “cosa potrei fare per voi per farvi stare meglio? e dopo avere fatto le domande che interessano, l'atleta può provare ad immaginarsi la parte che risponde, può descriversi come gamba, muscolo, come si sente e quindi provando a stare dall'altra parte, potrebbe sviluppare una maggiore **consapevolezza** di se stesso.

**Dott. Matteo SIMONE**

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt, Terapeuta EMDR

380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

<http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm>