

La psiche del colpo (15)

L'alta scuola della forza d'immaginazione

ovvero

l'arte del visualizzare

La capacità di sognare ci viene posta nella culla. Sarebbe uno spreco, non sfruttare per il tiro questa particolare capacità.

Testo ed illustrazioni: Heinz Reinkemeier e Gaby Bühlmann

L'alta scuola della forza d'immaginazione la sperimentiamo ogni notte. Nel sogno nascono immagini di assoluta plasticità e vivacità, che sono presenti come realtà durante la durata della loro apparizione. Sogniamo scene enigmatiche, ma anche storie complete, spesso anche a puntate. Poiché le immagini hanno origine dal nostro proprio vissuto, esse ci toccano molto da vicino. Essi mobilitano tutti i sentimenti, quello della paura come quello del piacere, il corpo li accompagna con totale dedizione. Ciò che tu sogni è, per la durata della rappresentazione, realtà.

La capacità di sognare ci viene posta nella culla. Mentre la scienza continua ad esaminare le leggi e le funzioni di questo fenomeno, le persone di tutte le lingue e culture si recano ogni notte in questo mondo della visione.

Sarebbe uno spreco, non sfruttare per il tiro questa particolare capacità. Il linguaggio delle immagini è parecchio più ricco di quello delle nostre parole. Esso può far risuscitare con la velocità del vento situazioni complesse, che riempirebbero delle pagine con una descrizione con le parole. Esso comprende colori, sapori, suoni e sensazioni in forma autentica, talvolta addirittura "surreale".

Sogni ad occhi aperti

Se in un momento di tranquillità tu ti abbandoni ai tuoi pensieri, talvolta nascono delle immagini e dei film nella tua immaginazione, che si avvicinano alla qualità dei tuoi sogni.

Gli artisti, gli inventori e gli scienziati sfruttano questo „medium“ da sempre, per risolvere problemi complicati o compiti creativi. Una casalinga impegnerà tutta la sua fantasia per immaginarsi la festa di famiglia, così da poter unificare in un'opera artistica globale la spesa, la decorazione della tavola e la successione dei menu. Dove i pensieri in parole urtano contro i loro limiti ecco che lì comincia il regno della visualizzazione. Anche lo sportivo sfrutta da sempre la forza della rappresentazione interiore delle immagini, per risolvere i suoi compiti e problemi. Egli si trasferisce in situazioni imminenti e si prepara così alle condizioni sul luogo di gara (preplay). Egli fa scorrere di nuovo avvenimenti passati (replay), per rigiocare azioni riuscite. Con l'aiuto della fantasia le immagini presenti si lasciano addirittura progettare in nuove scene, che esaminano a mo' di prova aspetti non ancora successi.

E' dimostrato che l'immaginazione esercita un effetto chiaramente positivo sulle capacità psichiche e motorie. Così come la visualizzazione del taglio e dello spremere di un limone attiva in questo momento la tua salivazione, l'immaginazione dell'andare o del saltare attiva i tuoi muscoli della gamba.

In diversi studi si è potuto dimostrare che l'immaginazione di movimenti accelera sensibilmente *l'apprendimento* di questi svolgimenti. Contribuisce ad una migliore conduzione e coordinazione. In combinazione con l'effettiva esecuzione la visualizzazione è chiaramente superiore all'allenamento pratico da solo.

Procedere in modo sistematico

La visualizzazione è una delle strategie mentali più efficaci nello sport in genere. Anche senza conoscere o aver studiato questo concetto e le sue possibilità quale metodo, la maggior parte degli atleti lavora già per intuito con questa tecnica. Se rifletti un attimo, ti verranno in mente sempre più relazioni, nelle quali tu hai operato più o meno intensamente con l'immaginazione visiva.

Per raggiungere un maggior numero di effetti mirati con la visualizzazione, la sua applicazione non ha che da essere canalizzata. Ciò avviene attraverso l'esercizio e l'utilizzo sistematico. Per compiti speciali. Ecco in proposito alcune indicazioni:

E' soprattutto la tranquillità che ti aiuta: la visualizzazione ti riesce meglio ed in modo più intenso, se tu ti cerchi un luogo discosto, confortevole, se hai abbastanza tempo e se te la prendi comoda. Una breve intonazione con un rilassamento del respiro a tua scelta sostiene questo viaggio come pure una musica di tuo gradimento. Un momento ideale per la tua visualizzazione lo sono gli ultimi minuti prima di addormentarsi. Se qui ti eserciti regolarmente, le immagini si presenteranno praticamente da sole.

Prendere in mano la regia: puoi abbandonarti senza volontà ai tuoi sogni diurni oppure li puoi a poco a poco pilotare. Per le applicazioni mirate è più efficace la guida intenzionale. Dovresti in tal caso prima di iniziare la tua visualizzazione proporti un compito ed uno scenario. Per esempio richiamare alla mente il tuo primo lancio (golf) in occasione della prima battuta del torneo del fine settimana....

Interrompere le immagini negative

Eludere i disturbi: se non sei in vena o se ti preoccupano altri problemi, la visualizzazione non riesce così bene. In questo caso la puoi semplicemente interrompere. Anche i contenuti negativi dovresti immediatamente eliminarli in quanto gli stessi si imprimono esattamente come quelli positivi, ideali.

Combinare immaginazione e pratica: quanto più frequentemente un ambiente o un'azione si ripete nella tua reale percezione, tanto più plasticamente riuscirai a visualizzarla.

Dopo una passeggiata tu „vedi“ in modo più chiaro il bosco, dopo l'allenamento i tuoi movimenti. Proprio in occasione dei tuoi primi tentativi dovresti sfruttare la vicinanza alla realtà.

Contrariamente è saggio, inserire la visualizzazione progressivamente nella pratica. Impara a innestare la visualizzazione della successione dei movimenti fra due colpi o due battute. Da un lato ciò ti aiuta a confrontare immediatamente la realtà e la sua immagine. D'altro lato puoi così ricorrere in momenti di crisi in fretta alla visualizzazione. Quando ti riesce male un colpo, richiami il tuo ciclo riuscito, che ti stabilizza di nuovo la conduzione dei tuoi movimenti.

Dall'interno e dall'esterno

La versione di gara: chi padroneggia in modo sicuro la visualizzazione, ha acquisito un prezioso attrezzo per i momenti chiave di un match. *Dorjsuren* è in grado di richiamare durante la finale olimpica il movimento del suo braccio, per riempire così una pausa e stabilizzare nello stesso tempo il suo "timing".

Questa funzione dovrebbe rappresentare per te la fase finale in vista del raggiungimento del tuo obiettivo, quando stai imparando la visualizzazione.

Variabilità e complessità: Con la tecnica mentale della visualizzazione si lasciano praticamente affrontare tutti i compiti della formazione sportiva e della padronanza della gara. Dall'apprendere al perfezionare un elemento del movimento fino allo svolgimento completo. Dai singoli momenti fino al consumo dell'avvenimento globale in tempo reale.

Tu puoi vederti dall'interno e nel contempo effettuare tutte le percezioni e le sensazioni. Altrettanto bene ti potrai vedere dall'esterno, quasi dalla prospettiva di uno spettatore. Potresti addirittura metterti davanti alla bocca del fucile e bisbigliarle di stare finalmente del tutto tranquilla.....