



# Allenamento mentale: Forti nello sport – vincenti nel lavoro

## DOMANDA

### 01

## Cos'è l'allenamento mentale?

L'allenamento mentale comprende diversi metodi psicologici atti a promuovere e aumentare le capacità cognitive, la resistenza psicologica oppure la fiducia in se stessi. L'obiettivo è quello di acquisire forza mentale e quindi essere in grado di saper affrontare e meglio gestire situazioni di sfida e insuccessi. Il principio di fondo è l'allenamento: inviando in modo mirato e regolare degli stimoli alla mente, gli effetti a livello fisico ed emozionale risultano percettibili. L'allenamento mentale non funziona dall'oggi al domani, però ripaga decisamente a media e lunga durata.

## DOMANDA

### 02 Come funziona?

L'allenamento mentale si fonda sul fatto che il nostro cervello non fa differenza tra situazioni reali e immaginarie. Ciò fa sì che al solo pensiero del nostro piatto preferito ci venga l'acquolina in bocca oppure della pelle d'oca se pensiamo di essere osservati da dietro una finestra scura. Allo stesso modo possiamo allenare nella nostra immaginazione il nostro comportamento e le emozioni generate da situazioni di sfida, minaccia o fatica, fino a quando la reazione desiderata non si manifesti anche nella vita reale.

Il nostro cervello non distingue la realtà dall'immaginazione.

la pelle d'oca se pensiamo di essere osservati da dietro una finestra scura. Allo stesso modo possiamo allenare nella nostra immaginazione il nostro

comportamento e le emozioni generate da situazioni di sfida, minaccia o fatica, fino a quando la reazione desiderata non si manifesti anche nella vita reale.



CSS

Assicurazione

## Chi applica l'allenamento mentale?

Da anni ormai l'allenamento mentale trova applicazione nello sport. Inizialmente si trattava di allenare mentalmente soprattutto determinati movimenti, integrando così l'allenamento fisico. Oggi, nello sport professionale si applica l'intero ventaglio di tecniche metodiche per poter attingere, nel momento decisivo, dal massimo del potenziale e raggiungere così

gli obiettivi prefissati. Quando Stan Wawrinka si tocca la tempia con l'indice dopo un colpo riuscito, Lara Gut percorre a occhi chiusi la gara alla postazione di partenza oppure i giocatori di rugby neozelandesi rappresentano sul campo la loro rituale Haka, non si tratta di azioni spontanee, bensì di comportamenti attentamente studiati che hanno un effetto positivo sulla capacità di prestazione psichica e fisica. Anche nell'ambito della rigenerazione esistono metodi ed esercizi praticati sia nello sport che nella vita professionale: una pratica molto diffusa è il training autogeno, un procedimento di rilassamento fondato sull'autosuggestione.

### Ecco come il portiere di calcio allena la sua mente

«Quando giocavo ancora, applicavo spesso il metodo della visualizzazione. Prima della partita mi ritiravo un attimo prima degli altri negli spogliatoi, dove mi sedevo con l'asciugamano sul viso immaginando in dettaglio alcune situazioni di gioco importanti. Era come guardare un film: mi vedevo correre fuori dalla porta durante un calcio d'angolo e prendere la palla in volo oppure fare un lungo rinvio. Completamente sicuro e disinvolto.

Durante la partita riuscivo poi a eseguire questi passaggi con maggiore semplicità e mi sentivo più sicuro. Per un portiere è importante lavorare non solo con il fisico ma anche con la mente. La pressione è enorme, si percepiscono le elevate aspettative dell'associazione, dei procuratori, dei fan e dei media. Per fortuna, oggi quasi tutte le società lavorano con dei coach mentali che aiutano i giocatori da questo punto di vista.»



**Patrick Foletti, 43,** è preparatore dei portieri della nazionale di calcio svizzera e titolare della Foletti Goalieschule (scuola di portieri). Tra l'altro, è stato portiere professionista del FC Lucerna e del Grasshoppers di Zurigo.

**Visualizzare: immaginarsi la situazione ottimale**

## È possibile applicare l'allenamento mentale anche nel lavoro?

Naturalmente, anzi è una pratica sempre più diffusa nel mondo del lavoro. Si può dire che in qualità di dipendente si è in un certo modo un atleta al servizio del datore di lavoro. Anche nella vita professionale, in determinati momenti, occorre saper attingere dalle migliori prestazioni e quindi adempiere alle richieste e alle aspettative della funzione che si copre. Molte delle strategie mentali utilizzate dagli sportivi professionisti, possono essere applicate con successo e in modo effettivo anche da persone fortemente impegnate nella vita di lavoro (o privata).



# 05 Quali tecniche esistono e come vengono applicate?

L'allenamento mentale dispone di un'ampia gamma di metodi e tecniche da applicare. Gli esempi seguenti sono largamente diffusi e trovano applicazione sia nello sport che nel mondo del lavoro.



## Tecnica dell'ancora

Lo scopo della tecnica dell'ancora è quello per l'ap- punto di ancorare nel cervello uno stato di animo positivo. L'ancora può essere una parola o un gesto, ma anche un brano musicale, un colore o un posto. Durante l'allenamento mentale si prende quindi interiormente questo sentimento positivo e lo si collega a un'ancora.

Un sentimento positivo diviene un'ancora fissata.

Una volta fissata l'ancora, i collegamenti neurali funzionano in entrambe le direzioni: ecco che l'ancora attiva il sentimento.

### Esempio preso dallo sport

Quando nel 2007, il pugile professionista tedesco Henry Maske salì sul ring per un match valido per il titolo mondiale, dopo oltre dieci anni che non disputava più incontri, scelse una melodia d'ingresso che aveva sentito anni indietro sulle montagne russe al parco divertimenti di Rust. Il pezzo suscitava una tale forte sensazione positiva che Maske scelse la melodia per predisporre al compatimento.

E funzionò: all'età di 43 anni, Maske divenne un'ultima volta campione del mondo di pugilato.

### Applicazione nel lavoro

Che sia per il perfetto inizio della giornata lavorativa o specificamente prima di un meeting importante oppure di una presentazione:

l'ancora genera una sensazione positiva e aiuta a trovare l'umore giusto per apportare la giusta prestazione. Spesso è sufficiente un gesto discreto, una parola o il pensiero a un luogo specifico.



## Visualizzazione

La visualizzazione è la capacità di immaginare qualcosa esattamente nel modo in cui la si vorrebbe. Nell'allenamento mentale questo metodo funziona secondo il principio della profezia che si avvera: ciò che immagini accadrà realmente. Molte persone praticano la visualizzazione inconsciamente, tuttavia in senso negativo: esse si vedono mentre iniziano a sudare durante un colloquio di lavoro oppure a balbettare durante una presentazione, e molto spesso questo accade effettivamente. L'obiettivo è quello di utilizzare questo effetto in modo positivo e controllato.

La rappresentazione positiva si avvera.

### Esempio preso dallo sport

L'Università di Chicago ha condotto uno studio sull'influenza della visualizzazione relativa alla quota di canestri segnati nel basket: mentre un gruppo si allenava ogni giorno nei tiri dalla linea del tiro libero, un secondo gruppo immaginava di fare canestro dalla linea del tiro libero e un terzo gruppo non faceva niente. Dopo un mese il risultato è stato spettacolare: i «nullafacenti» avevano una quota di canestri immutata, invece gli altri due gruppi riuscivano a segnare decisamente più spesso. L'effetto raggiunto con l'allenamento mentale (+23%) è risultato praticamente uguale a quello dell'allenamento fisico (+24%), assodando così la teoria della forza della visualizzazione in modo impressionante.

### Applicazione nel lavoro

Per la preparazione e il condizionamento positivo di appuntamenti importanti, come meeting, presentazioni o colloqui con i clienti. Chi riesce a padroneggiare mentalmente con successo la situazione riesce più spesso a raggiungere anche nella realtà il risultato desiderato.





**Buttar via quel che potrebbe influenzare la concentrazione.**



## Trashbox

### Stivare rapidamente i pensieri negativi.

L'allenamento mentale non viene applicato soltanto nella fase di preparazione, bensì può essere applicato anche durante la fase di prestazione. Un esercizio importante è quello di riuscire subito a mettere da parte pensieri negativi che sorgono dopo un insuccesso o un errore e di concentrarsi sul momento. A tale scopo l'allenamento mentale prevede diversi metodi, per esempio la formulazione positiva dei pensieri negativi, ma anche il «trashbox», una specie di secchio della spazzatura in cui depositare i pensieri negativi. Se necessario, questi possono essere ripresi in un secondo tempo. L'importante è che la concentrazione del momento rimanga alta.

#### Esempio preso dallo sport

Lo sciatore svizzero Joachim R othlisberger ha svelato alla rivista «Beobachter» come   riuscito, dopo vari tentativi infruttuosi, a qualificarsi per le Paralimpiadi: allenando con aiuto professionale la sua forza mentale e a concentrarsi nel momento decisivo. Durante la discesa pensava soltanto alla sua respirazione e a null'altro.

#### Applicazione nel lavoro

La capacit  di restare concentrati e non lasciarsi distrarre pu  risultare estremamente preziosa in situazioni di lavoro importanti, come condurre trattative con partner d'affari. Non sempre un colloquio va secondo i piani, ciononostante   importante non perdersi in particolari irrilevanti oppure iniziare a dubitare. Anche nella normale quotidianit  lavorativa si deve mettere da parte ci  che disturba la concentrazione fisica e psichica.

Sosteniamo voi e i vostri dipendenti ad allenare questi tecniche:  
[www.vivit.ch/allenamento-mentale](http://www.vivit.ch/allenamento-mentale)

Ulteriori informazioni su: [www.vivit.ch](http://www.vivit.ch)  
Scaricare il «Business Fit Info» come PDF: [www.css.ch/businessfitinfo](http://www.css.ch/businessfitinfo)  
Visitate il nostro blog: [blog.css.ch/aziende](http://blog.css.ch/aziende)

#### IMPRESSUM

Redazione: CSS Assicurazione, Tribschenstrasse 21, Casella postale 2568, 6002 Lucerna, [www.css.ch/aziende](http://www.css.ch/aziende) |  
Layout: Andrea Federer, Typografische Gestaltung, Lucerna | Foto: istockphoto

#### Chi pu  fornirmi una consulenza?

Per conoscere il consulente aziendale CSS o il mediatore di competenza:

[info.aziende@css.ch](mailto:info.aziende@css.ch)  
Telefono: 058 277 18 00

**vivit**  
La salute   il nostro business

  
**CSS**  
Assicurazione