

Mauro Marino, Responsabile Nazionale della Formazione dell'AICS Settore Tennis e Responsabile Nazionale Programmi Psicomotori
Salvatore Rustici, Consulente di Psicologia dello Sport, membro AIPS e Mental Coach SPOPSAM, Master in Programmazione Neurolinguistica.



A tutti serve un'ancora

di MAURO MARINO e SALVATORE RUSTICI

Avete mai notato quanti gesti apparentemente insignificanti e ripetitivi precedono un punto? Aggiustarsi i capelli, sistemare le corde o la maglietta sono rituali che aiutano a concentrarsi e a ritrovare il giusto stato d'animo. In linguaggio tecnico si parla di ancoraggio. Avete anche voi il vostro appiglio?



NOVAK DJOKOVIC BY GETTY IMAGES

Osservando una partita di tennis, viene spesso da domandarci per quale motivo un campione compia dei gesti ripetitivi, quasi in maniera maniacale, in determinate situazioni. Aggiustarsi i capelli, battere la racchetta sul tacco delle scarpe, far rimbalzare la palla un determinato numero di volte, sistemare le corde sulla racchetta, ordinare il proprio abbigliamento o eseguire ge-

sti tecnici a vuoto, possono essere rituali per richiamare l'attenzione verso una focalizzazione della giusta concentrazione. Rituali ed ancoraggi possono fondersi creando delle routine di ri-focalizzazione che il giocatore utilizza per trovare, in maniera strettamente personale, il giusto stato d'animo per ottenere la massima performance. Nella Programmazione Neurolinguistica (PNL)

l'ancoraggio viene definito come un processo con il quale creiamo un'associazione di esperienze. Tali esperienze vanno a richiamare le migliori performance, inserendo un'ancora in un determinato momento per poter associare una risposta adeguata ad una specifica situazione. Per fare un esempio pratico, immaginiamo di osservare una fotografia che rappresenti un momento di gioco di un nostro

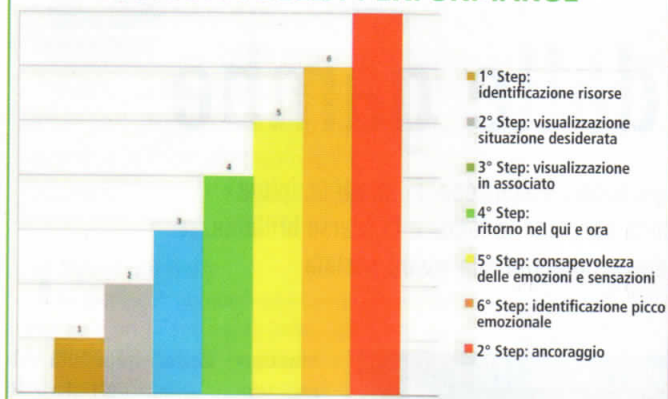
successo personale, dove siamo convinti di aver espresso il nostro miglior tennis. Richiamare alla mente questo piacevole ricordo ci porta a rivivere una condizione positiva, ritrovando la giusta fisiologia e il giusto stato d'animo che ci consentono di accedere alle nostre migliori risorse. In questo contesto entrano in gioco anche funzioni psicologiche importanti quali l'autostima, la motivazione e altre componenti fondamentali per il raggiungimento della massima prestazione, delle quali parleremo nei prossimi numeri. Con la pratica e l'abilità, utilizzando questa tecnica di PNL è possibile creare la situazione flow, l'eccellenza personale, che riscontriamo nelle massime prestazioni dei grandi campioni.

DALLA TEORIA ALLA PRATICA: PORTIAMO A GALLA IL POSITIVO

Vediamo insieme alcuni step pratici per assimilare questa importante tecnica di PNL:

- 1** Identifichiamo il nostro "stato risorsa ottimale", inteso come il momento in cui abbiamo utilizzato al meglio una particolare risorsa (come ad esempio la volontà, la tenacia, la determinazione, la convinzione nelle proprie capacità tecniche, la motivazione etc.) in una situazione prestazionale.
- 2** Dopo averlo identificato, richiamiamo con l'immaginazione della mente quella specifica situazione in cui utilizzavamo quelle risorse.

L'ANCORA DELLA PERFORMANCE



3 Riviviamo la situazione richiamata nella nostra mente in "associato" con tutte le emozioni.

4 Ritorniamo nello stato attuale, nel qui e ora, portando con noi le sensazioni e la consapevolezza che queste emozioni ci hanno lasciato, emozioni che andremo ad ancorare con un gesto (per esempio stringere il pugno), una parola (dai, forza, combatti) o un'immagine (una volée vincente, un passante in corsa, un ace, una vittoria).

5 Con l'immaginazione mentale rimettiamoci di nuovo nello "stato risorsa" desiderato, per acquisire la consapevolezza dell'energia che questo stato ci ha lasciato.

6 Nel momento in cui nel susseguirsi delle immagini mentali desiderate, le sensazioni e le emozioni aumentano d'intensità, effettuiamo l'ancoraggio (con un gesto, una parola o un'immagine).

7 Testiamo più volte l'ancora, finché questa diventi automatica, per poter richiamare lo stato risorsa desiderato, con l'esecuzione della stessa.

8 Proviamo a richiamare l'ancora più volte come un vero training di allenamento, utilizzandola quando lo riteniamo necessario durante una competizione agonistica e non.

Acquisita la tecnica base dell'ancoraggio, possiamo trasferirci sul campo da tennis per provare ad utilizzarla al fine di risolvere alcune

problematiche che abbiamo affrontato durante le nostre performance passate.

Individuata la problematica in questione, simuliamo in campo, con l'immaginazione mentale, lo stato di disagio provato durante la prestazione e in questa situazione ancoriamo con un gesto, una parola o un'immagine la risorsa necessaria che ci aiuti a gestire il problema.

Un esempio di situazione di disagio potrebbe essere il momento fondamentale di un match, in una competizione a squadre giocata fuori casa di fronte a un folto pubblico, nel quale abbiamo la responsabilità di annullare con una seconda palla il match-point avversario.

In questo caso dobbiamo utilizzare l'ancora scelta precedentemente, richiamandola con il rito da noi definito, per ricreare il giusto stato d'animo che ci permetta di accedere alla risorsa necessaria, ottenendo una giusta risposta alla situazione che stiamo vivendo. Come già detto in precedenza, l'ancoraggio può essere effettuato in varie forme. Alcuni di noi possono ad esempio richiamare una risorsa ancorata all'archetipo del "Guerriero", ma evitiamo di ricorrere a standardizzazioni, perché la creatività e la sensibilità personale ci porteranno alla ricerca dell'archetipo ideale.

L'eccellenza personale è un cammino lungo e tortuoso, ma è alla portata di ognuno di noi.

NOENE® SHOCKLESS PERFORMANCE



SWISS MADE
 UNDER ISO 9001 & 14001

**L'unica tecnologia al mondo
 in grado di assorbire
 fino al 98% delle vibrazioni
 in appena 1mm di spessore**

www.noene-italia.com

IMPORTATORE: DLS - Milano - Tel. 800 189 447 - fax 02 431 236 63
www.noene-italia.com - info@noene-italia.com