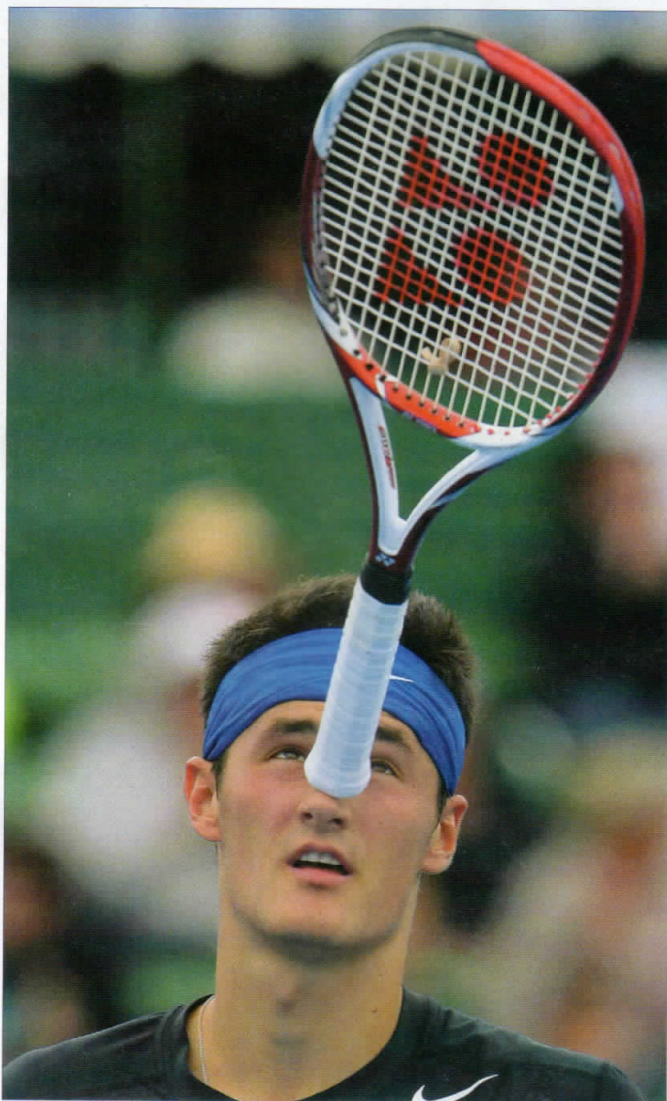


# Respira e controlla le onde cerebrali

di MAURO MARINO e SALVATORE RUSTICI

Quante volte avete osservato una partita dove un giocatore vince agevolmente il primo set 6-0 e poi perde il secondo e il terzo set altrettanto facilmente? Chi non riesce ad abbassare le proprie frequenze cerebrali può avere dei cali di rendimento improvvisi. Bisogna sapersi rilassare: una buona tecnica è quella della respirazione consapevole



BERNARD TOMIC BY GETTY IMAGES

zioni scientifiche.

**Emisfero destro:** energia femminile, creativo, simbolico, emozionale.

Semplificando: nell'emisfero sinistro risiede il pensiero, nell'emisfero destro le emozioni.

Ogni azione è condizionata dal pensiero e dall'emozione e questo può avvenire a livello conscio e inconscio. Quindi per raggiungere un determinato obiettivo, il pensiero e l'emozione devono essere allineati con il risultato che l'azione sarà indirizzata energicamente con successo.

**Quando una persona pensa con volontà e pensiero positivo, anche l'emozione è positiva, quindi l'energia propulsiva è determinata verso la riuscita dell'azione.**

In questo caso la persona inizia ad avere successo ed è sicura di sé, migliorando anche la sua autostima.

## ONDE CEREBRALI: COME CAMBIANO CON L'ETÀ

Nel suo lavoro il cervello umano produce un'attività elettrica, che può essere analizzata attraverso dei tracciati definiti onde cerebrali. Le onde cerebrali hanno diversa frequenza in base alle varie fasi attentive o di quiescenza della giornata o dell'età di un individuo.

Dalla nascita ai due anni di età, il cervello umano opera al livello di frequenze cerebrali molto basse, da 0,5 a 4 cicli al sec. (Hz), definite onde Delta. Mentre tra i due anni di età e i sei anni, le frequenze aumen-

tano e arrivano da 4 a 8 Hz, definite onde Theta.

**In Ipnosi l'attività cerebrale scende a Delta e Theta e in questa bassa frequenza il soggetto ipnotizzato è più facilmente suggestionabile.**

Questa analogia ci consente di capire come i bambini fino a sei anni riescano a scaricare un'infinità di informazioni apprese da tantissime fonti, adattando neurologicamente questo processo di acculturazione primaria. Si spiega inoltre perché i bambini abbiano una capacità attentiva molto breve, mentre la loro capacità di assimilazione sia maggiore di un adulto, assimilazione che avviene principalmente attraverso l'imitazione.

Risultato finale è che i bambini osservano attentamente il loro ambiente circostante e scaricano la sapienza trasmessa dai loro genitori nella memoria sub-conscia.

Crescendo, le nostre frequenze cerebrali diventano maggiori (8-14 Hz), definite onde Alfa. Con queste onde siamo meno esposti alla programmazione esterna.

A dodici anni di età la frequenza diventa ancora più alta: 14-30 Hz, definite onde Beta, detta coscienza attiva e concentrata.

Si arriva poi alle onde Gamma, oltre 30 Hz, durante prestazioni più elevate, come avviene ad esempio per un pilota di aereo in fase di decollo e atterraggio o per un tennista professionista in uno scambio ad alto livello tecnico.

**G**ia 5000 anni fa esisteva la consapevolezza dell'importanza del controllo della mente.

Utilizzare bene la mente ci porta a elevare la nostra autostima e a vivere una vita felice e serena senza paure e limiti.

In tempi più moderni, la me-

dicina occidentale ha scoperto che il cervello non è un'unica unità ma è diviso in due parti, chiamati emisferi cerebrali, con caratteristiche differenti non sempre armoniche tra loro.

**Emisfero sinistro:** energia maschile, razionale, logico, dove risiedono pensiero e elabora-



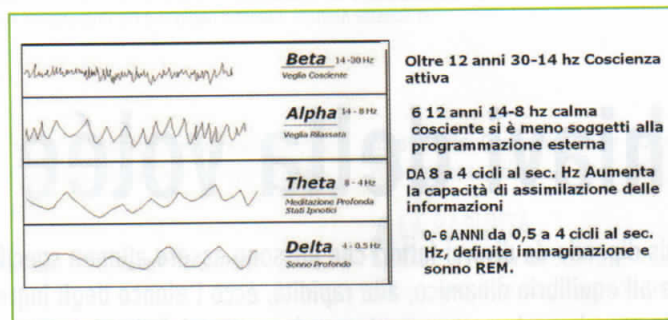
## CONTROLLARE LE ONDE DURANTE IL MATCH

Perché è importante conoscere le frequenze cerebrali? La ragione è che un tennista che non riesce ad abbassare le proprie frequenze cerebrali potrà avere dei cali di rendimento improvvisi. Quante volte avete osservato una partita in cui un giocatore vince agevolmente il primo set 6-0 e poi perde il secondo e il terzo set altrettanto facilmente?

Riuscire ad abbassare le frequenze cerebrali (ad esempio da Beta ad Alfa) nei momenti giusti, significa staccare la spina per recuperare energie ed accedere in caso di necessità alle proprie risorse.

**Per lavorare sulle frequenze cerebrali, ottenendo un abbassamento delle stesse, un atleta deve imparare a lavorare sul rilassamento psico-fisico.**

**Una tecnica molto importante proposta nei nostri training è**



### la respirazione consapevole.

Un primo esempio pratico molto semplice è il seguente: in piedi con le gambe divaricate alla larghezza delle spalle, il corpo rilassato, chiudiamo gli occhi, mano sinistra sulla pancia, inspiriamo gonfiando la pancia, espiriamo sgonfiando la pancia portando la mano verso la colonna vertebrale. Man mano che effettuiamo gli atti respiratori, percepiremo un rilassamento psico-fisico completo e profondo. Questo allenamento andrebbe ripetuto

almeno 2/3 volte al giorno. Purtroppo molto spesso la respirazione viene trascurata nelle sessioni di allenamento enfatizzando molto il gesto tecnico.

Va ribadito il concetto che una corretta respirazione induce un rilassamento muscolare e il rilassamento è una componente fondamentale dello schema corporeo. Immaginate cosa succederebbe a un lanciatore del giavellotto che lancia il suo attrezzo irrigidendo i muscoli.

Un buon maestro deve sviluppare quindi esercitazioni con il proprio atleta sulla respirazione consapevole anche in campo.

Un esempio può essere un esercizio di alternanza della respirazione consapevole nella fase di impatto. L'atleta colpirà una serie di palle inspirando, una serie di palle espirando e un'altra serie in apnea, percependo a livello cinestetico le giuste sensazioni che queste respirazioni portano. Si otterrà una consapevolezza spontanea del corretto utilizzo della respirazione e un conseguente rilassamento che porterà a una percezione di sé completa.

**Imparare la respirazione consapevole è il primo step per cominciare ad avere il controllo del proprio corpo**, per sintonizzarsi con se stessi e trovare la giusta frequenza per gestire ogni situazione di gioco.

## ANCHE SU TABLET, SMARTPHONE E PC

Rispetto al mensile in edicola, troverai una versione ricca di contenuti EXTRA!

TENNIS

### COME ACQUISTARE

Scarica gratuitamente l'app dallo Store. Scegli l'opzione che preferisci:

- 1 numero **2,99 euro**
- 6 numeri **16,99 euro**
- 12 numeri **32,99 euro**

Disponibile su  
App Store

Disponibile per  
Android

Disponibile per  
PC & Mac

[www.tennisitaliano.it](http://www.tennisitaliano.it)

