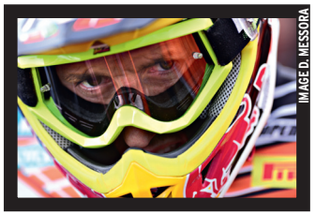
A CURA DEL **DOTT. ALBERTO GOBBI** info@oasiortopedia.it

Training autogeno

La programmazione dell'allenamento è fondamentale per ogni pilota che aspiri a poter dare il meglio di se stesso in gara. La concentrazione pure!

QUANDO ALL'INIZIO DELLA STAGIONE AGONISTICA UN'ATLETA VUOLE IMPOSTARE CORRETTAMENTE UN ALLENAMENTO PERSONALIZZATO CHE CONSENTA NEL MINOR TEMPO POSSIBILE DI COLMARE LE LACUNE E MIGLIORARE LE PRESTAZIONI, DEVE AVERE UN QUADRO COMPLETO DELLA SUA CONDIZIONE FISICA.


IMAGE D. MESSORA

Solo partendo da questo principio ed affidandosi ad equipe formate da medici e preparatori atletici competenti, si potranno porre le basi per un effettivo miglioramento, che comunque deve essere verificabile, non solo soggettivamente, ma tramite specifiche misurazioni sul campo. Ogni pilota ha provato come sia talora difficile concludere correttamente anche un solo giro di pista in un tracciato conosciuto a memoria quando tutti si aspettano una splendida prestazione: più si sbaglia più aumenta il nervosismo e gli errori si susseguono. Non accade solo al cadetto alla sua prima gara ma anche il campione può talvolta perdere la calma. Nei casi migliori si torna ai box a piedi...

Altre volte, dopo aver condotto magistralmente per tre quarti la gara, il pilota comincia a modificare il proprio ritmo, a perdere la fluidità di azione, a commettere errori. Si sente stanco, ma non sono le braccia o le gambe che dolgono, c'è qualcosa di più "profondo". Qualcosa di inallenabile attraverso esercizi con i pesi oppure con i giri in moto, eppure importante come avere una buona muscolatura delle gambe: la concentrazione! Solo in questo caso però l'allenamento è piu difficile! Taluni non necessitano di alcun allenamento perché hanno già in sè tale dote, per altri invece è difficilissimo migliorare. Alcuni ragazzi, soprattutto i più giovani, si aggirano il giorno della gara irrequieti, a nulla servono le "pacche" sulle spalle degli amici. Il cuore di questi "infelici" batte all'impazzata, il respiro è affannoso; in altre parole sono vittima di crisi d'ansia. La sicurezza va a braccetto con il serio allenamento, però vi sono ragazzi che si allenano molto in settimana ma poi la domenica non sono così incisivi come dovrebbero.

Dovendo, quindi, parlare di "allenamento mentale" cercheremo di schematizzare alcuni punti a nostro parere importanti:

- essere ben organizzati, in pista e fuori, perchè la precisione e la meticolosità aiutano ad affrontare in modo più razionale la gara e il suo andamento; - fare la propria gara senza curarsi troppo dell'avversario che segue: anch'egli si trova di fronte alle nostre stesse difficoltà ed è impegnato quanto noi. Cerchiamo di non avvantaggiarlo commettendo stupidi errori, e soprattutto non diamogli la sensazione che ci stiamo innervosendo.

Durante la gara rimanete concentrati sul tratto che si sta percorrendo, sulle asperità del terreno, sulle traiettorie da compiere e sulle eventuali modifiche che il percorso subisce al passaggio dei concorrenti, e pronti a correggere la propria traettoria. **Durante gli allenamenti** cambiate spesso pista con differenti tipi di fondo, percorso ed ostacoli; comunque, non esagerate con l'intensità degli allenamenti nei giorni precedenti la gara dando invece al fisico adeguati tempi di recupero. Se durante l'allenamento si simula una gara dovrà essere più faticosa della gara stessa, solo così potrete rendere al meglio. Prima della gara, isolatevi da ogni problema per alcuni minuti, evitate le distrazioni e concentratevi solo sulla gara stessa; in questo modo eviterete perdita di concentrazione. Dopo ogni gara, ripensate agli errori commessi e a come evitarli in futuro; a volte può essere utile annotare le proprie carenze e difetti, cercando di non ripetere troppo spesso la stessa annotazione. L'abilità nel sapersi concentrare al momento giusto può fare la differenza tra due atleti determinando un vincente ed un mediocre.

consiglio del mese

Ricordiamoci che il pilota deve rimanere perfettamente lucido per tutto l'arco della competizione: SBAGLIARE SIGNIFICA CADERE ED UNA CADUTA SIGNIFICA NELLA MIGLIORE DELLE IPOTESI COMPROMETTERE IL RISULTATO FINALE, O MOLTO DI PIÙ!

IL TRAINING AUTOGENO

Metodica nata in Germania all'inizio del secolo scorso come sistema per favorire il rilassamento in alternativa ai metodi classici orientali tipo lo yoga, si è presto sviluppata uscendo dai canoni terapeutici e rigorosamente scientifici su cui si basava, oggi è di dominio pubblico: esistono persino DVD con corsi di "training autogeno" da fare a domicilio.
Ben difficilmente si potrà progredire semplicemente ascoltando un DVD o leggendo queste brevi note!
Il termine stesso "training autogeno" (allenamento che nasce da se stessi) vuole sottolineare quale debba essere la via di sviluppo: un costante e lento allenamento, fatto da ognuno per migliorare autocontrollo e coscienza. Ovviamente è utile essere seguiti all'inizio da un esperto che aiuti all'apprendimento del training autogeno, dovremo poi imparare come impostare un metodo "personale" di allenamento mentale.

Proponiamo un metodo di base per imparare il rilassamento e la concentrazione ● La prima settimana sono sufficienti 3 minuti per 3 volte al giorno, occorre essere in un luogo tranquillo (senza telefono, musica o distrazioni), sdraiati supini, assumere una posizione comoda e chiudere gli occhi, respirare lentamente e cercare gradatamente di concentrare la propria attenzione su mani, braccia, spalle, piedi, gambe e cosce. Niente altro, dopo 3-4 minuti fare un respiro profondo, contrarre la muscolatura per qualche secondo come per stirarsi e riprendere le normali attività. ● La seconda settimana: eseguite esattamente le stesse cose, con il tempo portato a 5 minuti cercando di concentrarvi sull'intero corpo "abbandonato". ● La terza settimana ripetete la prima parte dell'esercizio, quindi rivolgete l'attenzione alle fasi ritmiche del respiro: durante questi 5 minuti dovremo comportarci come un fotografo che "mette a fuoco" un solo particolare ogni volta: è importante la capacità di porre attenzione ai particolari senza distrarsi. ● La quarta settimana si aggiungerà all'ascolto del respiro l'attenzione al proprio battito cardiaco in rapporto al ritmico fluire dell'aria attraverso le narici. Prestare anche attenzione e "sentire" l'addome che sale e scende ci fornirà nuove "sensazioni". Giunti al termine del primo mese di allenamento bisognerà fare un ripasso completo dell'esercizio soffermandosi sui punti per noi più difficili (che non sono uguali per tutti) finchè fluisce senza difficoltà e senza dover pensare di volta in volta ove rivolgere l'attenzione. Una volta padroni di questa tecnica, si potrà iniziare a metterla in pratica ovunque noi siamo, anche in mezzo alla gente o a bordo pista in modo da rilassarci ed aumentare la capacità di concentrazione prima della gara.

doctor house