

L’inscrutabile gioco mentale, (ovvero, come controllare il vostro respiro)

Tutti gli sport hanno una loro quota di enigmi; alcuni insignificanti in natura , altri insiti nella loro rispettiva disciplina. Ma un mistero formidabilmente si inculca nella mente di ciascun competitore, quale che sia lo sport. Questa **“madre di tutti gli enigmi”** è il gioco mentale, considerato da molti più importante dello stesso gioco fisico.

Mettendo a fuoco due dei suoi aspetti, può aiutare a mettere a punto alcuni suoi aspetti sconcertanti.

Per esempio, gli atleti impegnati nel salto in alto vi diranno che essi imparano a concentrarsi profondamente ogni volta che la assicella si alza. Attimi prima del salto, tutti i loro pensieri sono emarginati, pensando più alla assicella che al tentativo di salto e all’impegno di certi loro muscoli ad un preciso momento. Essi trascorrono più tempo allenando il loro sistema nervoso di quanto ne occupino in allenamento. La fiducia gioca qui anche un suo ruolo.

Nel bowling, i “grandi” come Don Carter, Earl Anthony, Mark Roth, Dick Weber, etc, avevano personalità che radiavano persuasione. Gli avversari erano letteralmente sbalorditi dal loro comportamento glaciale.

Ciò non di meno, il vero enigma qui è la concentrazione, fattore spesso sfuggente, che rallenta la corsa del tempo. Concentrazione, quel comando che accende i nostri muscoli nel giusto momento e posto. Concentrazione, quella qualità che ci offre l’opportunità di prendere tutte le occasioni. Concentrazione, quella abilità che ci introduce in quella terra immaginaria spesso riferita come la zona.

D’altro canto, c’è una nuova scuola di pensiero che sostiene che durante la competizione, molti di noi, controllano il diaframma con troppa energia, che poi ci porta alla sua tensione ed alla sua irritazione. Questo eccessivo controllo tende a negare a questo muscolo anche una pur piccola possibilità di distendersi e rilassarsi durante l’intera partita.

Molti assiomi psico/fisiologici recitano metodologie che insegnano una buona respirazione.

Per esempio; Momenti prima che la competizione inizi, si possono vedere molti atleti che prendono profondi respiri, a tal punto rilassanti, da porre le loro emozioni sotto ragionevole controllo. Ma stanno respirando in maniera corretta? La maniera corretta è respirare attraverso il naso e non con la bocca. Oggi è chiaramente dimostrato che il naso è meglio equipaggiato per la respirazione durante stadi di relax o di allenamento. Respirare con la bocca può portare ad una iperventilazione, che è impossibile attraverso il naso. L’iperventilazione è spesso associata con la ansietà e la paura. Molti scienziati hanno postulato recentemente che la respirazione con la bocca spesso innesca un riflesso combattivo che porta ad un variabile grado di disorientamento mentale.
