

Migliorare il momento decisivo

"wingwave" e ipnosi sportiva: raggiungere le massime prestazioni attraverso la preparazione mentale

Il controllo del corpo, la capacità di concentrazione e la resilienza sono abilità indispensabili per poter fornire prestazioni di alto livello in gara. Oggi l'allenamento che si concentra solo sul corpo non è più sufficiente; anche lo stato mentale ed emotivo dell'atleta è di importanza decisiva. In questa intervista con Cornelia Heinzle, scoprirete di più sull'"onda d'ala" e sull'ipnosi sportiva come metodi nuovi ed efficaci.

Von Wolfgang Altheide

Per l'atleta è estremamente importante avere a disposizione tutte le risorse necessarie e poterle utilizzare durante i duri periodi di allenamento e di gara. In allenamento, tuttavia, un blocco può impedire l'integrazione di un nuovo livello di prestazioni o ritardare lo sviluppo dell'atleta. In gara, i blocchi possono addirittura costare la vittoria, vanificando in un solo momento tutti gli sforzi dell'intenso ed elaborato periodo di preparazione.



Nel processo di coaching, Cornelia Heinzle identifica i fattori di stress attraverso il test dell'O-ring.

È quindi di fondamentale importanza staccare la spina e lasciarsi andare tra una gara e l'altra e nei periodi di non allenamento, per poter recuperare e rigenerare le forze. Ma solo quando si trova l'equilibrio tra tensione e rilassamento, quando si sciolgono in modo mirato i fattori di stress e i blocchi, si possono ottenere prestazioni di alto livello nel momento decisivo, "al volo".

Le "onde alari" e l'ipnosi sportiva hanno l'obiettivo di condurre l'atleta esattamente lì.

Questo perché i fattori di stress che effettivamente gravano e quindi ostacolano l'atleta possono essere identificati attraverso la kinesiologico test miostatico, il cosiddetto O-ring test, e possono essere trattati con il metodo delle onde alari.

Signora Heinzle, può spiegare brevemente il metodo delle onde alari e la sua applicazione?

Molti atleti hanno sicuramente sperimentato che la capacità di reazione dopo le lesioni fisiche non è più la stessa. Anche se le lesioni

Quando i muscoli sono guariti in modo ottimale e nulla ostacola il proseguimento dell'allenamento, nel momento decisivo reagiscono inconsapevolmente in modo diverso da come sono abituati o vogliono. Il motivo è una protezione naturale. Il nostro cervello è una rete neuronale, tutte le nostre esperienze, i modelli di comportamento e i sentimenti sono immagazzinati in diverse parti del cervello, sia positive che negative. Come protezione in determinati movimenti e situazioni simili, il cervello suona inconsciamente l'allarme, impedendo così una prestazione ottimale. Questo meccanismo ha il

Persone da un lato spesso D'altra parte, tali ricordi, tali paure possono causare blocchi che spesso impediscono, soprattutto agli atleti, di ottenere prestazioni precise.

E l'onda alare contrasta i blocchi naturali?

Sì, esattamente. Dato che per una persona sarebbe fondamentalmente troppo adattarsi a tutte le minacce

L'intelligenza della natura ha risolto questo problema nel modo seguente: Durante il sonno notturno, il nostro cervello elabora i ricordi che hanno lasciato tracce emotive nel subconscio. In questi momenti, l'emisfero destro del cervello, in cui sono immagazzinate le immagini e i sentimenti associati, è neuralmente molto attivo. L'emisfero sinistro della ragione è a riposo. Durante questa elaborazione, gli occhi si muovono improvvisamente avanti e indietro. Questa fase, denominata fase REM (Rapid Eye Movement) (Rapid Eye Movement), fa in modo che entrambi i

Il metodo wingwave sfrutta questo processo naturale. Ciò porta da un lato a rivitalizzare la parte razionale e dall'altro a calmare la parte emotiva: le esperienze negative vengono cancellate dal cervello. Il metodo wingwave sfrutta questo processo di elaborazione naturale del nostro cervello e lo utilizza in modo mirato. Il metodo wingwave sfrutta questo processo di elaborazione naturale del nostro cervello e lo utilizza in modo mirato. Durante l'intervento wingwave, l'allenatore muove la mano davanti agli occhi dell'atleta in modo che gli occhi si muovano rapidamente avanti e indietro, come se stesse dormendo. In questo modo si crea una fase REM nello stato di veglia. L'effetto è lo stesso. Sgradevole e i ricordi e i sentimenti disturbanti svaniscono, così che i blocchi personali del cliente si dissolvono.

Quindi l'onda alare è un metodo molto individuale?

Sì, assolutamente. wingwave utilizza le tre componenti del metodo della Nuova Programmazione Linguistica (PNL), il test kinesiologico miostatico e il metodo di trattamento psico-traumatologico EMDR. EMDR. L'effetto rapido è sempre sorprendente. Si tratta di un metodo di coaching a breve termine sviluppato dalla coppia di psicologi di Amburgo Cora e Harry Besser-Siegmund, che ha un effetto mirato e individuale sulla situazione del singolo e con il quale professionisti e atleti possono raggiungere prestazioni di punta.

atleta. L'idea alla base di questo metodo è quella di puntare sui punti deboli per trasformarli eventualmente in punti di forza. Gli atleti che affrontano ripetutamente le sfide della competizione conoscono molto bene gli stati di trance ipnotica, quando la concentrazione è completamente rivolta alla gara e il mondo circostante non viene più percepito. In questi momenti, un millesimo di secondo può spesso fare la differenza tra la vittoria e la sconfitta.

mentale per raggiungere gli obiettivi sportivi

Oltre al metodo wingwave, l'ipnosi sportiva sta acquisendo un'importanza crescente anche nel campo del lavoro di allenamento di un



Nel team coaching, Cornelia Heinzle tratta ogni atleta individualmente e utilizza anche elementi collaudati del business coaching.

è diretto verso un obiettivo.

L'ipnosi sportiva applicata consente oggi di esercitare un'influenza attraverso suggestioni, ad esempio sui punti deboli dell'atleta alla partenza di una gara: La situazione viene vissuta mentalmente in modo più intenso e si chiede al corpo di reagire più rapidamente.

Signora Heinzle, quando parla del metodo dell'ipnosi si riferisce deliberatamente all'ipnosi sportiva, perché?

Perché molte persone associano l'ipnosi all'ipnosi da palcoscenico e vogliono evitare di rendersi ridicoli in una situazione simile, il che è abbastanza comprensibile. L'ipnosi sportiva, tuttavia, non ha nulla a che vedere con l'ipnosi da palcoscenico generalmente conosciuta. Come allenatore, posso aiutare gli atleti a guidare la trance o a entrare in trance, ma il cliente ha sempre e comunque il controllo di se stesso.

con l'ipnosi sportiva?

Pochi atleti sono consapevoli di ciò che è possibile fare con il rilassamento. Che si tratti del

Che si tratti del sentimento per la palla in un individuo o dello spirito di squadra nel suo complesso, quasi tutti i contenuti possono essere affrontati e modificati attraverso la comunicazione con il subconscio. Il lavoro rilassato sulla realizzazione degli obiettivi sportivi e la fiducia in se stessi per raggiungerli non sono quindi più principi casuali, ma un allenamento preciso. Con questo metodo, gli atleti possono imparare a entrare nella zona di funzionamento ottimale e quindi a ottimizzare i processi. L'ipnosi sportiva attinge all'intero tesoro di risorse ed esperienze individuali, perché non si tratta solo di allenare le capacità mentali, ma soprattutto di mettere in pratica o incorporare le conoscenze e ciò che si è appreso nell'allenamento fisico e nelle gare. Il modo in cui si affronta l'esperienza e i pensieri su di essa ha un'influenza diretta sulla capacità di concentrazione e quindi di influenza.

Wingwave e l'ipnosi sportiva, entrambi metodi per migliorare le capacità mentali dell'atleta.

rafforzare l'atleta. Ma quale metodo deve utilizzare l'atleta e quando?

A entrambi i metodi, Il massimo rendimento può essere raggiunto con entrambi i metodi, singolarmente o in combinazione. Poiché i primi successi sono presto visibili, l'esperienza del singolo atleta lo aiuta a decidere quale tipo di scelta e quale combinazione è la migliore per lui, quella attraverso la quale può ottenere il massimo successo.

Ma a prescindere da ciò che si decide, è importante saperlo: Che si tratti di wingwave o di ipnosi sportiva, la salute rimane sempre al centro dell'attenzione e spesso può essere migliorata anche attraverso l'allenamento mentale. Abbiamo imparato dall'antichità: "Mens sana in corpore sano", anche gli antichi romani sapevano che solo una mente sana in un corpo sano può raggiungere il massimo delle prestazioni.

Cornelia Heinzle è certificata wingwave e hypno coach, trainer di PNL nonché supervisore e coach BSO, Heico Vision Est., Pflugstrasse 34, 9490 Vaduz, www.heicovision.li