

Esempio d'applicazione: coinvolgere i partecipanti all'allenamento

All'inizio l'istruttore comunica gli obiettivi della lezione, da tre a un massimo di cinque obiettivi. In un allenamento conviene porre obiettivi tecnici, fisici e mentali.

Esempio:

1. Presto attenzione al lavoro attivo delle braccia (tecnica);
2. Esegui degli Sprint di almeno 10 -15 secondi (fisico);
3. Ad ogni salita utilizzo l'esercizio della tecnica della corda da traino (mentale).

Fissare mentalmente gli obiettivi, così da interiorizzarli e alla fine della lezione si possono verificare.

Di seguito, una possibilità per fissare mentalmente gli obiettivi.

- 0. Check delle dita: schiacciare uno contro l'altro pollice, indice e medio della mano destra.
- 1. Respirazione rilassante / inspirare normalmente (contare fino a 4) ed espirazione lunga (da 8 a 12); ripetere 2-3x;
- 2. Piacere per l'allenamento; esempio: „Sono contento di fare allenamento“.
- 3. Usare lo „sguardo nel tunnel“: fissare (visivamente) un punto a una determinata distanza.
- 4. Ripetere mentalmente gli obiettivi; esempio: tocco sul pollice: „ lavoro attivo delle braccia“, tocco sull'indice: „Sprint di almeno 10-15 secondi“; tocco sul medio: „tecnica della corda da traino in ogni salita“.
- 5. Togliere lo „Sguardo nel tunnel“ e breve respirazione attivante: inspirazione profonda (contare fino a 5) – espirazione breve (su 3) – ripetere 2-3x