

7.1.1 Il nostro computer

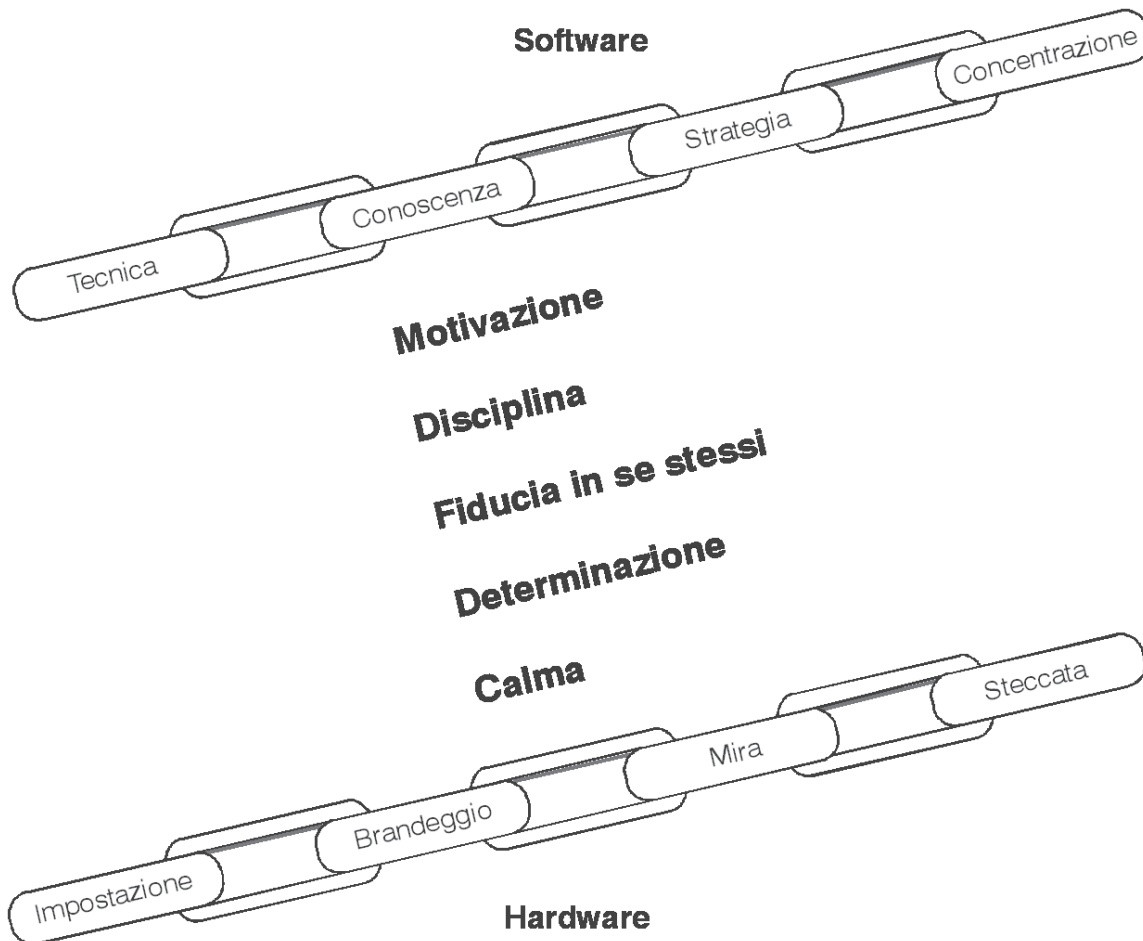
Si può descrivere il rapporto tra la mente ed il corpo facendo una similitudine con il computer in termini di: “Hardware” e “Software”.

Il “Software” è l’insieme dei diversi programmi caricati nel computer, cioè la “mente”, mentre l’“Hardware” è la parte meccanica che consente di poterli adoperare, cioè il “corpo”.

La forza mentale è Hardware o Software?

Né l’uno, né l’altro, la forza mentale rappresenta i cavi che collegano Hardware e Software, mettendoli in condizione di interagire fra loro. Pertanto, affinché il computer non vada in “blocco”, è indispensabile che questi cavi di connessione (forza mentale) abbiano uno spessore sufficiente per alimentare ed unire le due parti del nostro computer.

Ma, quali sono le qualità principali da sviluppare perché questi cavi svolgano al meglio il loro compito di collegamento?



7.7.1 Il sistema d'insegnamento tradizionale

Prendiamo come esempio una normale ora di allenamento con un istruttore. Il giocatore che chiameremo Paolo, è già abbastanza bravo, ha solo dei piccoli problemi tecnici e d'impostazione da correggere. L'istruttore lo guarda attento, cercando di scoprire dove sbaglia, dopo di che inizierà la battaglia vera e propria. "Paolo, tu abbassi il gomito, prova a fissarlo per tutto il tiro". "Paolo, la tua gamba destra mi sembra troppo avanti". "Paolo, cerca di non muovere la testa quando miri". "Adesso l'hai mossa tirando".

Cosa pensate che succederà all'interno di Paolo, "non muovere la testa" "impegnati", "adesso hai abbassato il gomito", "concentrati", "ancora la testa", "impegnati di più". L'istruttore continuerà a giudicare e commentare ogni movimento e Paolo avrà sempre più difficoltà ad eseguirlo. Tutti questi comandi porteranno Paolo a pensare di cambiare sport e/o di non avere nessun talento per questo sport.

Vi siete forse riconosciuti? È successo così anche a voi?

Normalmente, quando impariamo ad eseguire un'attività qualsiasi, criticiamo e giudichiamo ogni nostro movimento, che esso sia giusto o sbagliato. Tutto il tempo siamo presi a giudicare se il tiro appena eseguito era perfetto o una catastrofe.

Qualsiasi forma di giudizio, sia esso positivo o negativo, blocca il nostro miglior risultato.

Questi sono gli errori del sistema tradizionale d'insegnamento, che Paolo e il suo istruttore commettono:

- 1° Giudicare o criticare, ogni cosa deve essere per forza o giusta o sbagliata.
- 2° Sia Paolo che il suo istruttore continuano a dare ordini.
- 3° Entrambi si impegnano al massimo, più arrivano gli errori e più si impegnano.
- 4° Quando ci si impegna al massimo e, nonostante questo, non si riesce ad eseguire il movimento correttamente, è difficile non sentirsi frustrati. Come reazione, al prossimo tentativo ci impegneremo ancora di più.
Più impegno = più frustrazioni, si entra in un circolo vizioso a causa del quale sarà molto difficile dare una buona prestazione.

7.8.1 Il nostro cammino

Sul nostro cammino troveremo molti ostacoli che renderanno difficile raggiungere la nostra meta. Quindi, per continuare il nostro cammino e arrivare al nostro traguardo è molto importante riconoscere gli ostacoli per eliminarli o aggirarli uno dopo l'altro.

