

Illusione reale



**Daniele Tuzi**

**ILLUSIONE REALE**

*manuale*

BOOK  
**SPRINT**  
EDIZIONI

**[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)**

Copyright © 2014  
**Daniele Tuzi**  
Tutti i diritti riservati

*“Dedicato a coloro  
che sanno come camminare nell’ Inferno  
di questi giorni oscuri,  
ma che alla fine trovano la loro strada  
per un Paradiso più simile  
ad un Purgatorio personale”.*



## Prefazione

Nei panni di studente, atleta e cittadino mi ritengo abbastanza consapevole che devo io stesso continuare ad apprendere sempre nuove cose che mi consentiranno di crearmi un nuovo stile di approccio all'allenamento fisico, mentale e magari migliorare queste stesse, con ulteriori metodi complementari; sono convinto che se ci sono riuscito io stesso, prima molto inconsapevole di quanto può essere migliorato il proprio rendimento se si ha abbastanza volontà di incrementare le proprie capacità, ad esempio con lo studio, l'esperienza e la fiducia nel proprio potenziale, vi posso garantire che anche voi potete e dovete farlo. Aldilà del fatto che questo libro breve possa servire da stimolo o meno.

Ad ogni modo è falso se ammettessi che quando ho scritto non sia frutto di un'esperienza diretta delle cose incredibili che possono essere fatte influenzando il corpo con la mente e il carattere-pensiero con il corpo.

Era il 2009, l'anno in cui entrai in contatto con il *mental training*, leggendo la testimonianza di un uomo che affermava di riuscire a recuperare molto velocemente ricorrendo a tecniche di auto-incoraggiamento (cosa che in seguito appresi si chiamava autosuggestione) e di come aiutasse a bloccare i

pensieri nefasti che, con il sintomo comprovato dei disturbi psicosomatici, possono compromettere prestazioni atletiche, mentali della vita ecc.

Nel 2009, dopo anni di successi sportivi, all' improvviso, gradualmente, venendo a contatto con determinate persone che stavano semplicemente amplificando i miei difetti, ho cominciato a sentirmi sempre più scarico, quasi rinnegavo le cose in cui credevo.

Non mi rendevo conto che la suggestione, l' auto-suggestione del rituale di gruppo (spinello, insulti, accettazione di molte cose sbagliate, tipo il menefreghismo sociale), stavano favorendo a mio discapito alcuni loschi individui che facevano di queste cose pane quotidiano ed autoaffermazione, mentre io ed altri ne stavano pagando il prezzo.

Tuttavia, se non si è del tutto privi di difese, e non è il mio caso, ad un certo punto ci si accorge che non si può favorire una persona che ci vuole privare del nostro potere, della nostra dignità e volontà.

In seguito a questo ho capito che il lungo periodo passato con queste persone mi stava privando gradualmente di un potenziale di volontà ed energia che ho sempre avuto.

Così ho capito che il primo passo era recuperare subito l' abitudine al dolore fisico che, con lo sport, rende più forti.

Iniziai gradualmente ad avere di nuovo energia e fiducia, volontà, ma non era ancora quello che ero sempre stato: dotato di gran forza fisica, voglia di fare esercizi duri, voglia di nuove sfide.

È stato solo in quel momento che ho capito che le perdite di energie erano qualcosa di più inquietante, erano legate anche alla mente.

Non voglio dire che improvvisamente tutto è mi-

giorato perché col *mental training* ho risolto.

No, tutt' altro.

Ho dovuto allontanarmi da queste persone con cui alla fine litigai; ho dovuto tornare a studiare alcune cose che avevo tralasciato, come l' importanza del sonno, del dialogo interiore e da cosa e da chi e con quali mezzi possiamo sviluppare gradualmente quello che molti chiamano esaurimento.

Solo dopo questo percorso, in cui sono dovuto tornare a studiare psicologia, a praticare sport di alto livello e soprattutto sono tornato con tenacia e volontà a credere ,come in passato, a quello che facevo, alla fine ho recuperato quasi del tutto le energie psicofisiche.

Ora, proprio con la stesura-testimonianza di questo libro, ho finalmente elaborato il mio stile di allenamento mentale, potenziando con visualizzazione, immaginazione, suggestione ed autosuggestione anche le mie capacità fisico-sportivo.

Ora, dopo 5 anni, spero che possa convincere anche una sola persona, per assurdo, a credere che ho avuto questa esperienza, ma desidero che possa aprirsi una porta che possa condurre molti a comprendere quanta forza c' è nei nostri pensieri e in quelli degli altri.

Giovedì 12 Dicembre 2013



*Performance Sportiva e M. Training*

La performance sportiva nel caso suddetto è l'atto nel quale un atleta cerca di ottenere la vittoria, competitività, dando, si suppone, il massimo grado d'impegno nello svolgimento del gesto atletico richiesto dalla sua disciplina.

Durante gli anni successivi alla II° guerra mondiale, ossia con la nascita dello sport moderno, l'approccio alla preparazione fisica degli atleti ha subito notevoli passi in avanti. Sono iniziati studi molto specifici sull'alimentazione adatta ad ogni tipo di sport; di decennio in decennio, ci si è concentrati sui caratteristici metodi di allenamento dei campioni di ogni disciplina e si è trovato (molto meno di quanto si possa pensare però) un metodo d'allenamento congeniale alla maggior parte delle persone normodotate.

Si sono svolti studi (in verità arrivati molto tardi rispetto a quello che molti appassionati già sapevano istintivamente) che hanno sfatato alcuni falsi miti riguardo all'età in cui si aveva una massima espressione fisico-mentale e un'altra in cui, "come per magia", queste calavano d'improvviso.

Però c'è un fattore, quello dell'allenamento mentale, che è stato a lungo poco considerato e che, invece,

potrebbe essere la “ciliegina sulla torta”, quel qualcosa in più che atleti molto sopra la media hanno, o addirittura, nel caso di due campioni di pari livello, la risorsa che consente il sorpasso inaspettato.

Il termine “allenamento mentale” può sembrare trascendentale, ma in realtà non è molto diverso da quello applicato nell’allenamento fisico.

Gli studi su tale pratica, oggi molto diffusa, quasi automatica, soprattutto negli sport in cui è necessaria la massima energia nell’immediato, sono partiti da quello che molti campioni ed esperti hanno definito col termine nebuloso “concentrazione”.

Questo è il punto chiave per comprendere cosa sia il *mental training*, che indubbiamente ha origine da ciò che ovviamente i campioni hanno e che altri non hanno: la visualizzazione positiva, all’inizio spesso usata in maniera automatica e inconsapevole. Si autoconvincano di un risultato vincente e lo ottengono e tale atto può essere più importante di qualunque farmaco, programma di dieta o routine d’allenamento.

Quante volte vediamo qualcuno usare la stessa routine ma non ottenere risultati degni di nota, persino gli atleti più dotati? Al contrario, ci sono stati atleti che si sono allenati in modo non convenzionale ottenendo risultati fenomenali. La risposta è il *mental training*, che nasce dalla suggestione mentale o autoipnosi; entrambe quest’ultime sono state applicate allo sport (in particolare boxe e sollevamento pesi), inizialmente dall’osservazione di un atleta gestore di una palestra, il quale otteneva risultati eccezionali anche nell’incremento di performance degli atleti (pugili in tal caso) che entravano immediatamente nel match, facendo leva sui meccanismi di autoconcentrazione; tali metodi, ovviamente, hanno un ef-