

La Tecnica della Visualizzazione nella Psicologia dello Sport

(Alessandra Nóbrega de Freitas – Marzo/2013)

*“Un viaggio di scoperte
non consiste nel trovare nuovi paesaggi,
ma nell’aver occhi nuovi”.*

(Marcel Proust)

Indice

1. Introduzione	3
2. Cos'è la Visualizzazione?	4
3. Teorie alla base del funzionamento della visualizzazione nello sport	5
4. La Tecnica di Visualizzazione applicata allo sport	7
5. Conclusione	8
6. Bibliografia	9

Introduzione

La parola “visualizzazione”, tante volte, evoca immagini di maestri guru che insegnano tecniche di illuminazione personale, ma in verità, la pratica della visualizzazione esiste da secoli in molte culture, soprattutto nelle culture orientali. I grandi filosofi come Socrate, Platone e Descartes davano grande importanza all’utilizzo di tecniche mentali come risorse di apprendimento e memorizzazione.

La Visualizzazione consiste basilariamente in immaginare, in maniera chiara e definita, ciò che si vuole vedere realizzato. Oggigiorno, come tecnica, viene usata nelle aree più diverse, dallo sport agonistico fino ai progetti imprenditoriali. In ambito sportivo si usano termini diversi per illustrare il concetto di visualizzazione, immagine mentale, imagery, visualization, visual motor behavior rehearsal, ideomotor training, visuomotor training.

Gli esercizi di visualizzazione e di altre tecniche complementare dei canali sensitive rappresentano uno dei principali strumenti di attuazione e intervento psicologica nello sport. Tramite la visualizzazione è possibile utilizzare tutti i 5 sensi per creare, riprodurre, provare e vivere mentalmente una situazione senza essere presente nell’ambiente in cui si svolge.

Questa “prova”, “esperienza mentale” produce una sensazione abbastanza fedele sui pensieri e emozioni coinvolti ad esempio, durante una gara che richiede foco, attenzione e concentrazione. Aiuta l’atleta a concentrarsi sul suo compito motorio eliminando le distrazioni dell’ambiente, evitando i pensieri negativi e aumentando le chance di miglioramento e, di conseguenza, di vincita.

Cos'è la Visualizzazione?

Dicendo in modo semplice, è la mente pensando tramite le immagini. Visualizzare - comporre visualizzazioni - è un processo semplice. Significa trovare, scoprire o creare una immagine mentale, una forma mentale. Questa forma immaginata - ma anche così, reale - ha tutte le caratteristiche di un oggetto, avvenimento o situazione in cui possiamo vedere in nostra realtà, a differenza che non possiedano massa, volume, sostanza materiale. Comunque, hanno energia.

Prima di ogni atto creativo viene il pensiero che lo anticipa. Ciò che si crea è una realtà soggettiva, ma ancora così una realtà, realtà che ha il potere di influenzare il nostro corpo, la nostra mente, le nostre emozioni e, di conseguenza, la realtà oggettiva in cui siamo inseriti.

La visualizzazione di immagini è efficace perché il cervello usa le immagini come un suo linguaggio interno, ed è direttamente collegata all'intenzione, cioè, l'attenzione mentale che direziona la nostra attenzione e regge le nostre azioni. L'intenzione è l'espressione attiva dei desideri, canalizzata attraverso il sistema psicologico. Frequentemente essa si manifesta come azione effettiva - fisica o mentale.

Teorie alla base del funzionamento della visualizzazione nello sport:

Sono state proposte diverse teorie per dare una spiegazione scientifica agli effetti positivi dell'uso delle visualizzazioni in ambito sportivo. Le prime e più accreditate teorie sono quelle degli anni 30, poi con il Cognitivismo sono state postulate tante altre.

1. Teoria Psiconeuromuscolare (PNM - Jacobson, 1930) :

La teoria psiconeuromuscolare (Jacobson, 1930) afferma che la visualizzazione (imagery) produce attività muscolare specifica, piccola ma identica a quella presente nell'esercizio fisico, ossia, gli eventi o i comportamenti vividamente immaginati possano produrre risposte neuromuscolari simili a quelli dell'esperienza reale. Il movimento immaginario del braccio, per fare un esempio, è associato a piccole ma misurabili contrazioni dei muscoli flessori dello stesso. Queste contrazioni, anche se non sono visibili, possono essere rilevate e misurate tramite un apparecchio elettromiografo e, inoltre, producono una traccia mnemonica della sequenza immaginata, creando un'ancora al soggetto nel momento della reale esecuzione del movimento.

2. Teoria dell'apprendimento simbolico (Sackett, 1934):

La Teoria dell'apprendimento simbolico è strettamente collegata alla Teoria PNM di Jacobson. Secondo questa teoria la funzione principale della pratica mentale è di rafforzare gli aspetti cognitivi del movimento. La visualizzazione agisce come un sistema di codifica per comprendere e acquisire schemi di movimento; aiuta l'atleta ad esaminare e capire meglio la prestazione e a modificarla quando necessario. Questi schemi mentali motori sarebbero come delle scorciatoie a livello del sistema nervoso centrale.

3. Teoria Bio-informazionale (Lang, 1979):

Secondo Lang, tutta la conoscenza è rappresentata da unità concettuali che racchiudono informazioni sugli oggetti, le relazioni e gli eventi. Queste unità di informazione, sono definite "proposizioni" e si distinguono in proposizioni-stimolo, proposizioni-risposta e proposizioni-significato. In tale prospettiva, le risposte psicologiche determinate dall'attivazione di immagini mentali legate al movimento, possono determinare anche risposte di tipo fisiologico, come contrazioni muscolari e variazioni metaboliche. La teoria di Lang fu applicata inizialmente per spiegare gli effetti benefici che l'intervento terapeutico basata sull'imagery aveva su pazienti con

disturbi dell'ansia; in seguito è stato ipotizzato che tale teoria potesse spiegare anche gli effetti che l'utilizzo di immagini mentali aveva sulla prestazione sportiva degli atleti.

4. La teoria della determinazione dell'attenzione e dell'attivazione:

La teoria della determinazione dell'attenzione e dell'attivazione riunisce gli aspetti cognitivi della teoria dell'apprendimento simbolico con quelli fisiologici della teoria psiconeuromuscolare. Entrambi i livelli, fisiologico e cognitivo, sono importanti per migliorare le performances sportive. Da una parte si cerca di aggiustare il grado di attivazione ottimale per realizzare un'azione, e dall'altra parte, l'immagine mentale può aiutare l'atleta a concentrarsi con maggior intensione all'esercizio da eseguire.

5. Teoria del modello triplo codice (Ahseen, 1984; Murphy e Jowdy, 1992):

Secondo la teoria del modello triplo codice l'efficacia dell'imagery subisce l'influenza di tre fattori interagenti: il realismo sensoriale delle immagini, le modificazioni fisiologiche prodotte dalle immagini e il significato delle immagini che deve essere soggettivamente significativo.

6. La teoria dell'Equivalenza funzionale (Jeannerod, 1994 e Decety, 1996):

La teoria dell'equivalenza funzionale (Jeannerod, 1994 e Decety, 1996) afferma che immagine e movimento reclutano strutture o processi comuni, quindi la preparazione di una azione reale o immaginata sarebbe identica. Nella visualizzazione (imagery) aumenterebbe l'attività di un circuito neurale centrale responsabile dell'azione, e l'aumento che si osserva nell'EMG durante la medesima sarebbe un effetto dell'apprendimento.

La Tecnica di Visualizzazione applicata allo sport

La Tecnica di Visualizzazione applicata allo sport è una tecnica che indubbiamente incrementa le prestazioni motorie degli atleti. La sua applicazione pratica viene sempre preceduta da una fase di rilassamento, che obietta ottenere uno stato di attenzione ricettiva libero di tensioni e proficuo per la creazione di immagini vivide e controllabili.

Per essere efficace deve comprendere tutti i canali sensitivi – visuale, auditivo, cinestesico, olfattivo e gustativo - ossia deve essere multisensoriale. Secondo Cei (1987) immaginare è un'attività che coinvolge non solo la vista ma anche il tatto, l'udito, i muscoli, insomma "è un pensiero di tutto il corpo". Durante la Visualizzazione le immagini debbono essere chiare, nitide e reali, d'accordo con le sequenze motorie implicate in ogni gesto atletico dello sport in cui ci si sta allenando e si gareggerà.

Richiede costanza, impegno e disciplina quotidiana, ma l'atleta si accorgerà subito dei suoi benefici. Aiuta l'allenamento fisico e accelera i processi di apprendimento, utilizzando il linguaggio universale delle immagini. Questa connessione tra immaginazione, movimento e percezione può essere utilizzata per simulare mentalmente qualunque evento connesso all'attività atletica e aiutare in questo modo ragionamento e problem-solving, grazie a interventi sensorio-motori, anche se questi non sono fisici e diretti, perché ne acuisce la percezione mentale e successivamente anche fisica.

La visualizzazione può essere RIPRODUTTIVA, quando essa si riferisce ad un atto del passato; CREATIVA, quando si riferisce al futuro; EMOTIVA, quando porta con sé uno strascico emozionale legato all'evento; PROGRAMMATORIA, quando segue un programma motorio specifico e dettagliato; ALLENANTE, quando serve appunto ad allenare il gesto tramite la ripetizione mentale; REGOLATORIA, quando serve a correggere il gesto motorio inefficace.

Conclusione

Il presente lavoro ha voluto sinteticamente dimostrare che la visualizzazione è una tecnica creativa e di estrema importanza in ambito sportivo, è uno degli strumenti più efficace per raggiungere gli obiettivi e costruire i fondamenti della metamorfosi della propria vita e performance, poiché usa le manifestazioni della mente per creare una tendenza di azioni future.

Nella Psicologia dello Sport è utilizzata per facilitare un processo di comunicazione tra l'emozione, la percezione e il cambiamento corporale e, di conseguenza aumentare il rendimento e la performance in tutte le modalità sportive. Influisce in maniera benefica sul rapporto fisico-mentale, accelera il processo di apprendimento, aiuta la concentrazione e l'attenzione e, associata al rilassamento, aiuta la gestione dello stress e l'ansia, e acuisce la capacità di percezione dei gesti motori.

La pratica della visualizzazione associata alla costanza, impegno e disciplina personale aumentano il potenziale dell'individuo, si riesce a superare più facilmente gli ostacoli e ad arrivare più velocemente ai risultati desiderati. La visualizzazione produce un miglioramento misurabile nei tempi di risposta a situazioni apparentemente nuove, questo perché la mente le riconosce come un'esperienza già provata e riduce il tempo che occorre per produrre una risposta. Certamente non può sostituire l'allenamento fisico, ma ne aumenta l'efficacia e i risultati di prestazione.

Anticipare un gesto tecnico, la vittoria, il successo non necessariamente porta al risultato desiderato, o meglio, non basta per raggiungerlo. La visualizzazione è uno strumento fondamentale tanto quanto la preparazione atletica, la tecnica, la tattica e una buona dose di talento. E adesso non resta altro che provare per credere!

***"Non si può risolvere un problema
con la stessa mentalità che l'ha generato".***

(Albert Einstein)

Bibliografia:

- ✓ Cei A., Mental Training, Edizioni Luigi Pozzi, Roma, 1987
- ✓ Colombo B., Conoscere e usare la visualizzazione mentale, Pubblicazioni ISU Univ. Cattolica, Milano, 2002
- ✓ Dalla Via G., Visualizzazione positiva, Edizioni Red, Como, 1999
- ✓ Garrat T., Allenamento mentale per gli sportivi, Alessio Roberti Editore, Urganano (BG), 1999
- ✓ Gawain S., Il potere della visualizzazione creativa, Gruppo Ed. Futura, 1997
- ✓ Markham U., La visualizzazione, Xenia, Milano, 1993
- ✓ Robazza C., Bortoli L., Gramaccioni G., La preparazione mentale nello sport, Edizioni Luigi Pozzi, Roma, 1994
- ✓ Jeannerod, M., The cognitive neuroscience of action, Cambridge, MA, Blackwell Publishers, 1997.
- ✓ Vercelli, G., Vincere con la mente , Ponte alle grazie 2005.