

Visualizzazione e immagine mentale :



**un aiuto per migliorare la performance
sportiva ?**

Sommario

1. Introduzione	3
2. La visualizzazione mentale e l'immagine mentale : qual è la differenza?.....	4
3. L'utilità della visualizzazione mentale nell'ambito sportivo.....	5
3.1. Gli studi più conosciuti sull'utilità della visualizzazione	5
3.2. Contributo dell'immagine mentale per l'acquisizione delle abilità motorie.....	6
4. Qualche esempio pratico.....	8
4.1. Un esempio di visualizzazione nel Kung Fu.....	9
4.2. Esempi di visualizzazione di 2 campioni dello sport.....	10
5. Conclusione	11
6. Bibliografia.....	12

1. Introduzione

Ognuno di noi, nella vita di tutti i giorni si crea delle immagini sulle situazioni che dovrà affrontare, immagina quello che farà nell'immediato futuro, in modo da trovarsi preparato di fronte alle nuove circostanze. Per esempio ci troviamo ad immaginare cosa dire al nostro capo, o al nostro professore, nel momento in cui entriamo in ritardo ad una riunione o ad una presentazione importante; a quale scusa inventarci, a come spiegare il nostro contrattempo.

Quante volte capita di farsi un film mentale sulla serata "perfetta" che vogliamo passare in compagnia della persona amata o di quel/quella ragazzo/a che ci piace tanto? Ogni giorno della nostra vita ci creiamo delle immagini o dei film che rappresentano la realtà passata, presente e futura. Anche nello sport è importante potersi preparare mentalmente ad una gara, all'esecuzione di un nuovo gesto fisico, all'allenamento, ecc. L'immagine mentale e la visualizzazione ci aiutano a prevedere delle situazioni di possibili difficoltà, ad affrontarle ed a migliorare le nostre prestazioni sportive.

Nella mia pratica sportiva, l'immagine mentale e la visualizzazione sono state molto importanti ed utili per migliorare le mie performances. Ho praticato per diversi anni l'arte del Kung Fu. Per riuscire a ricordarmi e ad eseguire in modo corretto e fluido i movimenti di un Tao (sequenza di movimenti), prima di ogni allenamento o dimostrazione, mi rivedevo nella mia mente tutti i passaggi che avrei dovuto eseguire poco dopo. La visualizzazione mentale mi ha aiutato in molte circostanze ad apprendere con più velocità i nuovi movimenti e a correggere quelli sbagliati. Ho iniziato ad utilizzare questa tecnica, per gioco, quando ero ancora molto piccola. Oggi mi riesce naturale, quasi automatico, l'utilizzo della visualizzazione e dell'immagine mentale, nella vita di tutti i giorni, come nello sport. Si può affermare che sono tecniche utili per la maggior parte degli sportivi? Quanti atleti conoscono queste tecniche di Mental Training? Quanti ne fanno uso? In che modo possono aiutare a migliorare la performance? Molti possono essere gli interrogativi dietro alle tecniche dall'allenamento mentale, ma in questo mio breve elaborato voglio prendere in esame una problematica in particolare: in quale modo l'immagine e la visualizzazione mentale possono essere un aiuto per la performance sportiva?

2. La visualizzazione mentale e l'immagine mentale : qual è la differenza?

Prima d'inoltrarmi nella problematica, cercherò di chiarire i termini di visualizzazione mentale e d'immagine mentale. Il primo, è l'atto di creare una o più immagini nella nostra mente e di produrre una singola immagine o una sequenza di immagini (un film). Mentre il secondo, l'immagine mentale è il prodotto della visualizzazione, una rappresentazione cognitiva che viene creata consciamente dalla persona che ne prende in considerazione, non solo le modalità visuali, ma anche quelle tattili, auditive, olfattive e cinestetiche-muscolari (Chevallon, 2007).

Utilizzare la visualizzazione può risultare relativamente semplice anche se, come in ogni pratica, serve un periodo d'esercitazione per prendere confidenza con la tecnica e imparare a rendere le proprie immagini sempre più precise, reali, vivide, dettagliate e polimodali (o plurisensoriali). Inizialmente è consigliato apprendere delle tecniche di rilassamento, in modo da poter entrare in uno stato di calma, prima di cominciare il processo di visualizzazione. Spesso si parla d'immagine mentale in termini di ripetizione mentale o di pratica mentale. Secondo Cox (2005) bisogna distinguere i due termini: (1) la ripetizione mentale comprende tutte le ripetizioni simboliche che avvengono nella nostra testa: un movimento, un insieme di movimenti, o un'azione, senza muovere i muscoli del corpo; (2) la pratica mentale ha lo scopo di permettere all'atleta di associare un'immagine mentale alla pratica fisica per ottenere un miglioramento nei processi di apprendimento.

Nello sport l'immagine mentale può aiutare a diminuire l'ansia e lo stress, a controllare le proprie emozioni, ad aumentare la motivazione, la stima in sé e a migliorare e correggere degli atti fisici, prendere coscienza del proprio corpo, ed infine migliorare la performance sportiva. Vi sono due tipi di immagini conosciute: immagini visive a prospettiva interna o associativa e immagini visive a prospettiva esterna o dissociativa (Vismara, 2008). La prospettiva interna è consigliata agli sportivi di alto livello che hanno una buona conoscenza e padronanza del loro corpo nell'eseguire i movimenti. In questo caso gli atleti sono in grado di rivivere con facilità tutte le sensazioni positive legate alla gara. L'atleta riesce a percepire i movimenti dei muscoli, delle articolazioni, a sentire i rumori provocati dal suo movimento, gli odori e rivive ogni sensazione positiva già vissuta nel eseguire il movimento. Nell'immagine associativa, quindi, lo sportivo vede le immagini con i suoi occhi e le vive sulla sua pelle, come se tutto fosse reale e lui il protagonista. Nel secondo tipo di immagine, quella esterna, è

raccomandata agli atleti debuttanti che non sanno ancora gestire a pieno le loro emozioni e non conoscono i movimenti da eseguire. In questo caso lo sportivo è dissociato dall'immagine e quindi si guarda mentre svolge l'attività, come uno spettatore al cinema che guarda un film.

Alcune volte la visualizzazione è utilizzata durante l'allenamento insieme alla pratica fisica. In questo contesto si può anche parlare di immagine spontanea e d'immagine direzionata (Lantillon¹, 2007). L'immagine spontanea è creata direttamente dall'atleta senza influenze esterne. Quella direzionata è un'immagine creata con l'aiuto di un allenatore o della visione di alcune foto o filmati rappresentanti il movimento o l'azione da eseguire.

3. L'utilità della visualizzazione mentale nell'ambito sportivo

L'immagine mentale è molto efficace in tutti gli ambiti della vita quotidiana. Uno dei motivi principali di questa efficienza deriva dal fatto che il cervello utilizza le immagini come un proprio linguaggio interno, anche se, molte volte non è in grado di riconoscere la differenza tra un avvenimento reale e uno visualizzato a colori vivi (Garratt, 2008). Come illustra Cei (1998), per meglio comprendere l'efficacia di questa tecnica mentale, capace di migliorare la performance e l'apprendimento sportivo, si sono messe in atto molteplici ricerche.

3.1. Gli studi più conosciuti sull'utilità della visualizzazione

Uno degli studi più conosciuti è quello di Hall, Rodgers e Barr (1990), dove gli autori hanno messo a confronto differenti ricerche sull'argomento, trovando come comune denominatore il fatto che, più il livello di competizione è alto e più gli atleti utilizzano la visualizzazione (tratto da Cei, 1998; Garratt, 2008). In questo sunto, molti lavori concordano nel dire che l'immagine mentale è molto usata nel contesto di gara più che in campo d'allenamento e gli atleti sembrano servirsi nelle loro visualizzazioni mentali sia di immagini a prospettiva esterna, che immagini interne. Anche altri studi convalidano l'ipotesi che un buon allenamento mentale (a base di visualizzazione) produce un miglioramento delle performance rispetto al livello iniziale della pratica, anche se bisogna tener presente come l'allenamento fisico sia altrettanto importante se non più rilevante (Barr e Hall, 1992; Cox, 2005; Grouios, 1992; Ryan e Simons, 1982).

¹ Corso universitario: « Psychologie du sport » dato da Dr.ssa Lantillon, V. all'Università di Lausanne (2007).

Secondo Marks (1977) i benefici maggiori dell'immagine mentale sono presenti nei soggetti con un buon livello di immaginazione, dove la visualizzazione dell'esercizio è più facile da creare. Come già affermato precedentemente questa tecnica la si può imparare e migliorare con l'esercizio (Lentillon, 2007).

Feltz e Landers (1983) hanno scoperto che gli atleti affermati traggono più vantaggio che i debuttanti dalla visualizzazione mentale. Effettivamente per chi inizia una nuova disciplina sportiva la pratica fisica è molto più importante che quella mentale (Clark, 1960).

L'immagine mentale gioca un ruolo considerevole nell'apprendimento, la memorizzazione e nell'esecuzione dei movimenti (Denis, 1985). Molti altri studi confermano i risultati di Denis (1985) portando l'attenzione sull'importanza dell'immagine mentale per facilitare l'apprendimento e la memorizzazione degli atti fisici, che in un secondo tempo saranno più semplici da eseguire (Fishburne, 1990). Sempre nel resoconto di Fishburne (1990), tutti gli studi presi da lui in considerazione dimostrano chiaramente un legame tra la visualizzazione e l'apprendimento della performance motrice.

3.2. Contributo dell'immagine mentale per l'acquisizione delle abilità motrici

Nonostante il grande numero di pubblicazioni su questo soggetto, gli psicologi sportivi e gli allenatori sanno ancora troppo poco sulle ragioni alla base della sua efficacia o sui meccanismi che gli sono associati (Cox, 2005). Sempre secondo Cox (2005) esistono tre grandi famiglie d'ipotesi teoriche che cercano di spiegare il contributo dato dalla visualizzazione:

- **La teoria psico-neuro-muscolare** cerca di dimostrare come all'EMG l'attività dei muscoli durante una visualizzazione mentale è presente. Questa teoria da come postulato che l'immagine mentale produce un'attività neuromuscolare sublimale identica a quella che caratterizza i veri movimenti. Solo all'evocare un'immagine inerente il movimento dei muscoli, essi attivano una risposta. Lo studio di Jowdy e Harris (1990, tratto da Cox, 2005) conferma che l'aumento dell'attività elettrica nei muscoli è associata alla visualizzazione mentale, qualunque sia il tipo di immagine usata. Il cervello trae aiuto dall'immagine

mentale nello sviluppo di uno schema motorio per eseguire un esercizio fisico particolare.

- **La teoria dell'apprendimento simbolico** mette l'accento sulle caratteristiche cognitive. In questo senso, la pratica mentale della visualizzazione funziona in quanto la persona programma le sue azioni in anticipo. L'atleta si rappresenta nella mente tutti i possibili gesti che può eseguire durante un'azione, in modo da poter organizzare la sua reazione nel caso si trovasse di fronte ad una situazione simile.
- **La teoria della determinazione dell'attenzione e dell'attivazione** riunisce gli aspetti cognitivi della teoria dell'apprendimento simbolico con quelli fisiologici della teoria psico-neuro-muscolare. 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.

Cei (1998) aggiunge a queste tre teorie anche quella bioinformazionale di Lang e quella del triplo codice di Ahsen.

Nella **teoria bioinformazionale di Lang** (1979) l'immagine mentale viene vista su un piano psicofisiologico. La sua ipotesi prevede che le immagini mentali si organizzano in modo specifico in un insieme ben organizzato, funzionale e fissato nel cervello. Lang prende in considerazione due sistemi: le proposizioni stimolo riguardanti lo scenario immaginato, e le proposizioni risposta che portano alle azioni date da chi immagina. L'immagine comprende anche un programma motorio contenente le istruzioni per una giusta risposta all'immagine. In questa teoria, quando avvengono dei cambiamenti reali o immaginati, di conseguenza anche l'altra caratteristica subirà una modifica.

Nella **teoria del triplo codice**, Ahsen (1984) aggiunge un aspetto importante nella visualizzazione: il significato che l'individuo dà all'immagine. Questa teoria si basa su tre concetti interagenti fra loro: l'immagine, il significato e la risposta somatica. L'immagine costruisce una sensazione interna che consente all'individuo di interagire con il mondo esterno attraverso delle risposte somatiche. Ogni immagine ha un

significato preciso per ogni individuo. A dipendenza del significato che diamo ad un'immagine abbiamo un'attivazione fisiologica diversa.

Le quattro teorie non possono esplicitare tutti i segreti dietro all'immagine mentale e ognuna di queste ha dei limiti. Per esempio, la teoria psico-neuro-muscolare non può spiegare in termini causali gli effetti prodotti dalla visualizzazione, anche se illustra molto bene i cambiamenti nell'attività dell'elettromiografia durante il processo di immaginazione (Cei, 1998). La teoria dell'apprendimento simbolico può spiegare parte dei processi cognitivi, ma non tiene in considerazione l'esperienza corporea e della componente pratica (Cei, 1998).

4. Qualche esempio pratico

Ogni individuo ha un modo diverso di visualizzare, sia per qualità che per quantità. Ci sono individui più orientati verso la modalità visiva, o auditiva, o cinestesica. Per alcuni è molto più facile e spontaneo creare delle immagini precise e vivide (modalità visiva), mentre per altri diviene un esercizio più complicato (modalità auditiva e cinestesica). Bisogna in ogni caso esercitarsi a creare delle immagini reali, dettagliate, vive e a più modalità sensoriali. Un programma di allenamento dell'immaginazione può essere suddiviso in 3 fasi: allenamento alla consapevolezza sensoriale, allenamento alla vividezza e allenamento alla controllabilità. Quindi in un primo periodo l'atleta imparerà a immaginare attraverso i 5 sensi. Vedere l'ambiente circostante, sentire i profumi, sentire le emozioni e il proprio corpo, ascoltare i rumori, sentire i sapori. In un secondo tempo lo sportivo si concentrerà sulla vividezza delle immagini, sui colori, la veridicità e l'intensità. Queste devono essere stimolanti, dettagliate, precise e molto reali. In un terzo periodo imparerà a controllare le immagini. A questo punto si potrà modificare la visualizzazione, portandola ad essere più efficace. Qui si possono correggere degli atti fisici sbagliati, trasformare delle sensazioni negative in positive, ecc. In queste fasi di apprendimento si inizia con immagini molto semplici e familiari, fino ad arrivare a sequenze di immagini sempre più complesse. Mantenere un allenamento quotidiano permette di acquisire le competenze immaginative in maniera più rapida, funzionale e automatica. In questo modo la visualizzazione diventa facile da applicare in qualsiasi luogo e momento. Inizialmente sarà un allenatore o uno psicologo a guidare l'atleta nella sua visualizzazione. In seguito lo sportivo acquisterà una certa autonomia nell'eseguirlo da solo.

Per iniziare nella pratica della visualizzazione, sarebbe opportuno trovarsi in un ambiente tranquillo e privo di distrazioni, ed essere in grado di entrare in uno stato di tranquillità (esistono diverse tecniche di rilassamento). Questa tecnica può essere effettuata anche in caso di stanchezza o d'infortunio. L'atleta comincerà ad entrare in uno stato di rilassamento, e solo in seguito comincerà a visualizzare delle immagini sulla sua attività sportiva. Questo tipo di allenamento non supera mai i 5-10 minuti. In taluni casi si effettuano 2 o 3 visualizzazioni in una stessa sessione di esercizio, lasciando qualche minuto di riposo tra una e l'altra.

4.1. Un esempio di visualizzazione nel Kung Fu

Negli anni di pratica del Kung Fu ho messo appunto diverse tecniche di rilassamento, controllo delle emozioni e di visualizzazione che mi permettono d'ottenere una buona performance. Qui di seguito ho scelto d'illustrare brevemente un esempio di visualizzazione che mi è servito molto ad allenare i tao dei 5 animali nel Kung Fu Shaolin. Questo stile ritrova alla sua base uno studio sui movimenti e i comportamenti degli animali. Inizialmente, i monaci Shaolin praticavano i movimenti degli animali per rinforzare il loro corpo e migliorare o mantenere la buona salute. Con il tempo, le loro osservazioni del mondo animale portò allo sviluppo di tecniche e tattiche di difesa e attacco (Guidotti, 1992). I cinque animali tradizionali sono il drago, la gru, il leopardo, il serpente e la tigre. Ognuno ha delle caratteristiche e uno spirito diversi che permettono lo sviluppo e la crescita spirituale dell'individuo. Per poter praticare questi 5 tao bisogna riuscire ad entrare nella storia e nello spirito dell'animale per poter in questo modo comportarsi da tale, ampliando le sue caratteristiche particolari. Imparare a sentirsi drago, gru, leopardo, serpente e tigre è molto difficile e per questo motivo ho trovato aiuto nell'immaginazione.

Prima di iniziare questo esercizio di visualizzazione entro in uno stato di calma e rilassamento. Chiudo gli occhi e immagino di essere immersa nella natura. Sento l'odore delle piante che mi circondano, della terra che posso toccare coi piedi nudi. Ascolto i rumori tutto intorno a me. Prendo coscienza del mio corpo che si trasforma in una tigre, forte, elegante e maestosa in ogni suo movimento. Ascolto e percepisco il respiro profondo. Prendo coscienza di questo corpo, della sua energia e modo di muoversi. Assimilo in me ogni cosa. Avanzando tra gli alberi arrivo davanti ad un precipizio. Mi trasformo in una grande gru. La sua armonia nei movimenti mi permette di prendere un volo leggero e delicato. Mi fermo su di una grande roccia in mezzo ad un fiume, dove su

una zampa esercito l'equilibrio. Come prima prendo coscienza di ogni caratteristica di questo animale e la faccio mia (questo verrà fatto per ogni animale, prima di trasformarmi nel prossimo). Per arrivare sulla sponda del grande fiume mi trasformo in un leopardo e con molta eleganza ed agilità attraverso un balzo arrivo sulla spiaggia. Qui prendo le sembianze di un serpente, e velocissima striscio tra i granelli di sabbia senza farmi vedere. Scorgo un pericolo, con la lingua sibilante mi preparo all'attacco con il mio morso rapido e mortale. Arrivo al grande tempio dove prendo forma del grande drago. Controllo la mia respirazione profonda e alleno i movimenti di "tensione dinamica", ampliando il mio spirito di tranquillità e saggezza.

4.2. Esempi di visualizzazione di 2 campioni dello sport

Spesso la visualizzazione nello sport si basa sull'immaginazione dei gesti atletici da eseguire o imparare. Qui di seguito illustrerò 2 esempi di come l'immagine mentale fu usata da due ex campioni sportivi.

Brad Gilbert, ex tennista statunitense, dichiarò che "la notte prima di un match, sono nella mia camera d'hotel e penso alla competizione dell'indomani. Gioco realmente facendo dei punti nella mia testa. Posso vedermi mentre colpisco e vinco i punti. Mi vedo eseguire dei colpi specifici contro questo giocatore. È come se guardo una cassetta vidéo delle sequenze del match" (ripreso da Girod, 1997).

Tim Rodber, ex rugbysta inglese, confidò che: "circa due ore prima del calcio d'inizio mi siederò nella vasca da bagno, nella mia stanza d'albergo, con la TV e la radio spente e la porta chiusa e mi rilasserò. È qui che effettuerò la mia ultima esecuzione mentale e la preparazione per la partita. Eseguirò nella mia mente il primo placcaggio, la prima presa, la prima rimessa laterale, la prima mischia e il ruolo che gioco in ognuno di questi momenti. Userò eventi positivi del passato come punti di riferimento, cosicché, quindici minuti più tardi dal momento in cui esco dal bagno, la mia mente sarà totalmente concentrata e pronta per la sfida" (Garratt, 2008).

5. Conclusione

La visualizzazione mentale è sempre più utilizzata nella pratica sportiva per ottenere miglioramenti nella performance. Essa permette di migliorare la concentrazione, la gestione dello stress e delle emozioni, aumentare la motivazione e la stima in sé, migliorare o correggere la precisione del gesto atletico e prendere maggiore coscienza del proprio corpo e delle sue potenzialità.

Esistono diversi modi di visualizzare. Si può parlare di immagine mentale visiva a prospettiva interna o associativa e d'immagine mentale visiva a prospettiva esterna o dissociativa. In ogni caso, ogni atleta, avrà un modo di visualizzare diverso dagli altri per il suo contenuto e le sue caratteristiche. Ogni sportivo si creerà delle immagini personali e significative per lui. Un gesto fisico può essere immaginato in tanti modi diversi a dipendenza della persona che lo visualizza. L'importante è ottenere delle immagini reali, vivide, precise, dettagliate e plurisensoriali.

Molti lavori di studio concordano sull'importanza dell'immagine mentale nel contesto di gara e in allenamento, qualunque sia l'immagine utilizzata (interna od esterna). Le ragioni dell'utilità della visualizzazione mentale, nonostante il gran numero di pubblicazioni, resta ancora in parte un mistero. Cinque possono essere le teorie che cercano di spiegare le cause del funzionamento dell'immagine mentale nell'ambito sportivo: la teoria psico-neuro-muscolare, la teoria dell'apprendimento simbolico, la teoria della determinazione dell'attenzione e dell'attivazione, la teoria bioinformazionale di Lang e la teoria del triplo codice di Ahsen.

Per concludere, la visualizzazione mentale nello sport è una delle tecniche più utilizzate e più facilmente applicabile ad ogni disciplina e ogni situazione. La forza dell'immaginazione è presente in ogni individuo ed è uno strumento che ci permette di migliorare e sviluppare le nostre performances nello sport come nella vita di tutti i giorni.

6. Bibliografia

Barr, K., Hall, C. (1992). The use of imagery by rowers. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 243-260.

Cei, A. (1998). *Psicologia dello sport*. Bologna: il Mulino.

Chevallon, S. (2007). *L'entraînement psychologique du sportif: Exercices de préparation mentale pour retrouver concentration et confiance en soi* (Deuxième édition ed.). Bologna: De Vecchi.

Clark, L.V. (1960). Effect Of Mental Practice On The Development Of A Motor Skill. *Research Quarterly*, 31, 560-569.

Cox, R. H. (2005). *Psychologie du sport*. (C. Billon, & J.-C. Lecoq, Trad.) Bruxelles: DeBoeck.

Denis, M. (1985). Visual imagery and the use of mental practice in the development of motor skills. *Canadian Journal Of Applied Sport Science*, 4, 45-16S.

Feltz, D.L., Landers, D.M. (1983). The Effects of Mental Preparation on Motor Skill Learning and Performance: A Meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.

Fishburne, G.J. (1990). Department of elementary education, *Revue des Sciences et Techniques des A.P.S.*, 22, 11-16.

Garratt, T. (2008). *PNL per lo sport : come allenare la mente per vincere usando le tecniche della Programmazione Neuro-Linguistica* (Seconda edizione ed.). (A. Roberti, Trad.) Maltignano: NLP Italy.

Girod, A. (1997). *Tennis : la préparation mentale*. Paris : @mphora tous les sports.

Grouios, G. (1992). The effect of mental practice on diving performance. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 60-69.

Guidotti, L. (1992). *Kung Fu cinese tradizionale: I 5 animali di Shaolin*.(Vol.1) Roma: Mediterranea.

Hall, C., Rodgers, W., Barr, K. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *Sport Psychology*, 4, 1-10.

Lang, P.J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16, 495-512.

Marks, D. (1977). Imagery and consciousness: A theoretical review from an individual differences perspective. *Journal of Mental Imagery*, 1, 275-290.

Ryan E.D., Simons J. (1982). Efficiency of mental imagery in enhancing mental rehearsal of motor skills. *Journal of Sport Psychology*, 4, 41-51.

Vismara, G. (2008). *Tesina esame da allenatore Kickboxing*. Tratto il giorno ottobre 18, 2008 da <http://www.ludusmagnum.com/TESI%20PSICOLOGIA%20SPORTIVA.pdf>