

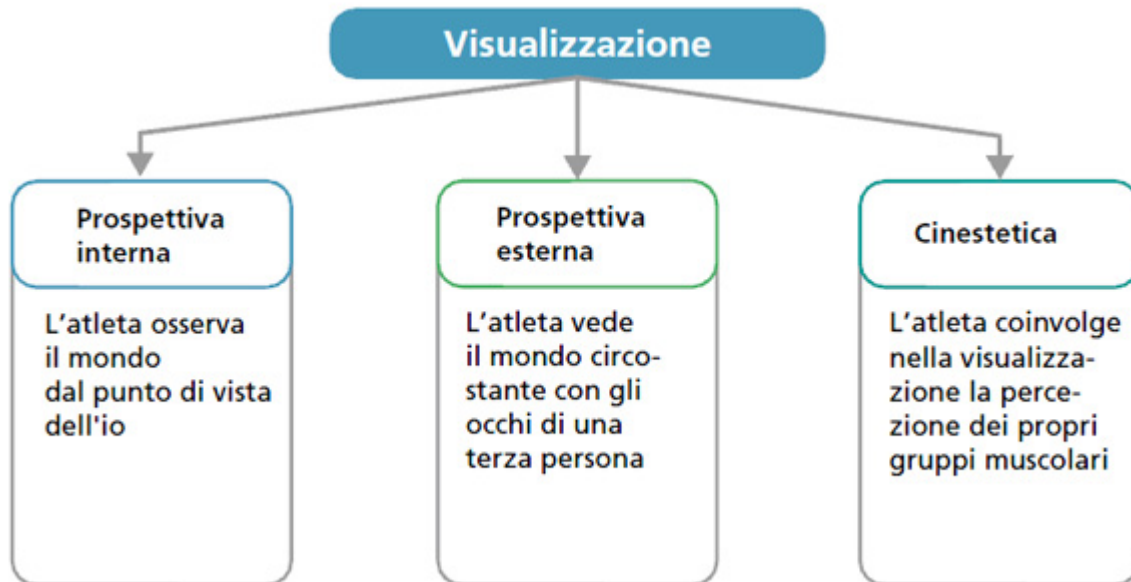
Allenamento mentale: Visualizzazione

Durante la visualizzazione, l'atleta immagina una situazione o un movimento simulando a livello mentale un avvenimento reale. È come se facesse scorrere nella testa un film che può influenzare o gestire lui stesso.

La visualizzazione è una delle tecniche maggiormente utilizzate nell'allenamento mentale. Molti atleti la applicano senza averla mai appresa coscientemente e senza sapere come funziona esattamente. Grazie alla visualizzazione uno sportivo può imparare a vedere davanti a sé nella propria mente immagini chiare e nitide, che possono influenzare notevolmente il suo comportamento e i suoi risultati. Tuttavia l'effetto positivo della visualizzazione dipende considerevolmente dai presupposti dello sportivo.

→ [I nostri esercizi di visualizzazione](#)

La visualizzazione non si basa solo sulla capacità d'immaginazione e di rappresentazione; l'atleta deve cercare piuttosto di costruirsi un quadro mentale ricorrendo a tutti i sensi, per così dire ricrea una realtà interiore. Un'immagine interiore acquista vita non appena l'atleta coinvolge l'udito, la corporeità, l'odorato e persino l'olfatto. Percepire sensazioni fisiche nella visualizzazione, sentire le contrazioni muscolari proprie dei movimenti che si immaginano, si definisce visualizzazione cinestetica.



Le prospettive della visualizzazione.

Un atleta può osservare l'immagine mentale da diverse prospettive. Ad esempio può immaginarsi la scena dalla prospettiva interna, e in questo caso le immagini corrispondono a quanto vede effettivamente eseguendo un movimento. Quando l'atleta si esamina dal punto di vista di una terza persona o come se si vedesse in un filmato, si parla di prospettiva esterna. La visualizzazione cinestetica può essere combinata con entrambe le prospettive, come può d'altra parte succedere che nell'arco della visualizzazione l'atleta passi da una prospettiva all'altra.

Fonte: Birrer, D., Morgan, G., Ruchti, E. (2010). Psiche – Basi teoriche ed esempi pratici. Macolin: UFSP0.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0