

Allenamento mentale: Visualizzazione efficace

Gli effetti positivi della visualizzazione dipendono in modo determinante dai presupposti degli sportivi. I sette punti di questo aiuto dovrebbero essere seguiti alla lettera.



Atteggiamento

Innanzitutto si deve chiarire l'approccio dell'atleta nei confronti della visualizzazione; più ne è convinto, più spesso e con maggiore motivazione si allenerà.

Qualità

Visualizzare è un'abilità che può essere imparata. Più viene allenata, tanto migliore diventa la qualità della visualizzazione. L'allenamento risulta effettivo soprattutto se viene combinato con l'allenamento fisico.

Preparazione

Prima di iniziare con la visualizzazione si deve utilizzare una procedura di rilassamento. In una condizione di relax assoluto le paure che potrebbero essere collegate con l'esecuzione del movimento si manifestano meno frequentemente.

Se però l'atleta vuole usare la visualizzazione poco prima della gara il rilassamento non deve essere troppo profondo, per non ridurre la tensione necessaria alla competizione. Allo scopo è indicata una respirazione adeguata (v. la tecnica fondamentale «Regolazione della respirazione»).

Vivido e controllato

L'immagine del movimento che si intende allenare deve essere vivida e controllata; per creare immagini più plastiche si può ad esempio ricorrere all'ausilio di riprese video. L'atleta deve poter controllare l'immagine, in quanto essa crea una percezione a livello cerebrale.

Durata e momento

A seconda di cosa l'atleta vorrebbe ottenere con la visualizzazione, la durata dell'esercizio può essere diversa. Se il tempo è un aspetto importante della prestazione sportiva (ad es. sci alpino) e l'atleta può immaginare una gara che lo vede vittorioso, la visualizzazione del percorso deve avvenire in tempo reale.

Se però si tratta della corretta esecuzione di un movimento provato durante l'allenamento di tecnica, può essere utile visualizzarlo al rallentatore. La visualizzazione può essere utilizzata prima, durante o dopo l'allenamento o la gara.

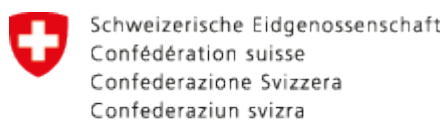
Prospettive

Nella scelta della prospettiva l'atleta è libero; qualcuno preferisce quella interna, altri quella esterna. Di regola non è decisiva la prospettiva, quanto piuttosto la qualità della visualizzazione. Solo nel caso di sport in cui viene valutata dai giudici l'esecuzione del gesto tecnico (estetica) la prospettiva esterna potrebbe risultare più vantaggiosa.

Da soli o con la guida di altri

L'atleta può visualizzare in maniera autonoma, ma è possibile anche che sia l'allenatore a guidarlo in questa attività. In entrambi i casi può risultare utile redigere una specie di copione (script) della sequenza che si intende visualizzare.

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



Ufficio federale dello sport UFSPÖ