

# Imagery: scopriamo questa tecnica di allenamento

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Di recente nell'ambito della psicologia dello sport si è dimostrato che un miglioramento della prestazione in compiti motori complessi si ottiene anche grazie al cosiddetto esercizio mentale o "Imagery".

Ma cos'è? *Av-Wy*?

Viene definito come una simulazione mentale del movimento senza che vi sia lavoro muscolare e articolare. Imagery vuol dire immaginazione ed è una tecnica di allenamento.

È un'esperienza simile ad un'esperienza sensoriale ma che si manifesta in assenza degli stimoli esterni. L'atleta immagina il gesto atletico che va a fare e una l'immaginazione per allenare psicologicamente il corpo e aumentare le prestazioni.

Questa simulazione necessita di diverse componenti come la motivazione, il carico attenzionale, le immagini mentali visive e cinestetiche, in modo da riprodurre l'azione che si vuole compiere.

Per migliorare la capacità immaginativa, l'esercizio individuale di visualizzazione deve riguardare quante più informazioni sensoriali possibili:

• Tattili;

• Olfattive;

-Visive;

-Cinestesiche.

Inoltre, bisogna sviluppare la capacità di controllare il processo immaginativo in forma dinamica, ad esempio cambiando la prospettiva (prima o terza persona) con cui si immagina l'azione.

Oltre agli atleti, è bene che anche gli allenatori conoscano a fondo le tecniche di allenamento dell'imagery.

Inoltre, l'allenatore deve sapere cosa l'atleta deve visualizzare, su cosa è più opportuno che egli focalizzi l'attenzione e sugli aspetti emozionali e motivazionali che "riempiono" l'immaginario dell'atleta nelle fasi cruciali della performance sportiva.

Shane Murphy (USOTC) (centro addestramento olimpico degli Stati Uniti) scoprì che:

• "Ritengono che abbiano aiutato le prestazioni;

• Il 97% ritengono che abbiano aiutato le prestazioni;

• Il 94% degli allenatori di squadra olimpica usa le imagery durante la sessione di pratica;

• Il 20% degli allenatori li usano in ogni sessione.

I fattori più importanti che determinano la misura in cui l'immaginario migliora le prestazioni, sono 2:

-Natura del compito (i componenti cognitivi ricevono il massimo beneficio): più il compito ha delle componenti cognitive, più l'imagery funziona;

-Livello di abilità dell'esecutore (i più abili sembrano trarre maggior beneficio dall'imagery).

Ma che miglioramenti porta la pratica dell'imagery?

• Aiuta a:

• Trarre maggior beneficio dall'imagery;

• Controllare le emozioni;

• Sviluppare l'autoconsapevolezza;

• Migliorare le concentrazioni;

• Alleviare il dolore;

• Praticare abilità sportive;

• Praticare strategie.

Le linee guida dell'imagery sono:

• Trarre maggior beneficio dall'imagery;

• Immaginare con tutti i sensi;

• Usare un focus interno (in prima persona);

• Usare le immagini per rafforzare il progetto mentale.

Ma praticare l'imagery, può avere dei pericoli?

La risposta è sì, si può andare incontro a diverse problematiche, come: addormentarsi, avere delle aspettative non realistiche (deve essere un supporto all'allenamento), non essere abbastanza concentrati e forzare involontariamente la pratica.

Come praticarlo?

È importante trovarsi in un ambiente tranquillo, senza distrazioni ed essere rilassati chiudendo gli

occhi prima e facendo un respiro profondo. Le posizioni possono essere sdraiata o sedute. L'azione deve essere vista con una proiezione interna usando specialmente il senso della vista, cinestetico e il suono e allegando il proprio stato emozionale durante l'attività: dolore, rabbia, calma. Usare le parole può aiutare la tua immaginazione.

Quando?

L'imagery può essere svolto nella preparazione pre-gara per essere pronti, per aumentare l'intensità, per liberarsi dalle distrazioni, per darsi fiducia o durante il gioco (mentre sei in panchina) o post-gioco per ricordare le tue mosse, i tuoi pensieri e le tue sensazioni durante una buona o cattiva performance.

Le sessioni sono più produttive se sono brevi, circa 10-15 minuti al giorno.

Per leggere altri articoli sul mondo dello Sport, clicca qui!

Dott. Gianmaria Celia e Dott.ssa Marta Doria

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/imagery-scopriamo-questa-tecnica-di-allenamento/123690>

