Imagery: scopriamo questa tecnica di allenamento

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Di recente nell'ambito della**psicologia dello sport**si e0 dimostrato che un miglioramento della prestazione in compiti motori complessi si ottiene anche grazie al cosiddetto esercizio mentale o " **Imagery**".

Ma cos'e0 Âv–Ö gery?

Viene definita come la **simulazione mentale del movimento** senza che vi sia lavoro muscolaree 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 capacita0 immaginativa, l'esercizio individuale di visualizzazione deve riguardare quante più informazioni sensoriali possibili: **-Acustiche;**

-Tattili;

-Olfattive;

-Visive;

-Cinestesiche.

Inoltre, bisogna sviluppare la capacita0 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, e0 &VæR 6†R æ6†Rallenatori conoscano a fondo le tecniche di allenamento dell'imagery.
Inoltre, l'allenatore deve sapere cosa l'atleta deve visualizzare, su cosa e0 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:
-Il 90% degli atleti olimpici usano le immagini;

-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?
L'imagery aiuta a:
-Definire gli obiettivi;

-Controllare le emozioni;

-Sviluppare l'autoconsapevolezza;

-Migliorare le concentrazioni;

-Alleviare il dolore;

-Praticare abilità sportive;

-Praticare strategie.

Le linee guida dell'imagery sono:
-Immaginare la performance e l'esito in maniera vivida come se fosse reale;

-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 sdraiate 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 svolta durante la **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 ricordate 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
https://www.infooggi.it/articolo/imagery-scopriamo-questa-tecnica-di-allenamento/123690