



**“Il braccio e ... la mente.
Importanza del fattore psicologico
nello sport.**

Penso - Visualizzo - Eseguo!

Dott. ssa Francesca Vinai
Cell. 333 5361357 - e-mail. psico.vinai@gmail.com

Forma fisica e forma mentale sono ugualmente importanti per l'atleta.

La **forma fisica** si ottiene con l'allenamento ed uno stile di vita adeguato allo sport (con la guida tecnici, direttori sportivi, preparatori).

La **forma mentale** si raggiunge con esercizi specifici con l'aiuto di uno Psicologo dello Sport competente (ed anche tecnici adeguatamente formati).





Le tecniche mentali, rappresentano il
fattore che fa la differenza tra gli
atleti, non a caso negli ultimi anni sono
state acquisite **maggiori conoscenze** in
merito e si è prestata maggior
attenzione alla preparazione mentale di
un atleta.



Penso - Visualizzo - Eseguo!

“Un giocatore e militare americano, il colonnello George Hall, venne tenuto prigioniero di guerra in Vietnam per alcuni anni.

Confinato in una cella piccolissima, per tenere la mente occupata e per mantenere l'equilibrio psicologico, George giocava mentalmente un giro di golf almeno una volta al giorno. Immaginava di giocare con i suoi amici nel suo campo preferito, ne vedeva tutti i dettagli, le buche, i possibili ostacoli, perfino le piccole deformazioni del terreno.

....



Penso - Visualizzo - Eseguo!

"E regolarmente immaginava di giocare alla perfezione e di vincere. Appena ritornato in America, giocò un giro con alcuni amici e, nonostante le condizioni fisiche e di salute tutt' altro che ottimali, riuscì a giocare allo stesso livello di abilità (professionistico) che aveva prima di andare in Vietnam. I suoi amici furono stupiti perché sapevano bene che negli ultimi anni lui non poteva aver giocato.

....





Penso - Visualizzo - Eseguo!

"La sua risposta fu che in realtà quella partita lui l'aveva giocata e vinta molte volte, nella sua mente: praticamente ogni giorno negli ultimi anni."

Penso - Visualizzo - Eseguo!

Utilizzo delle immagini mentali.

Immagini mentali aventi determinate caratteristiche.

Allenamento mentale "intelligente" e costante.

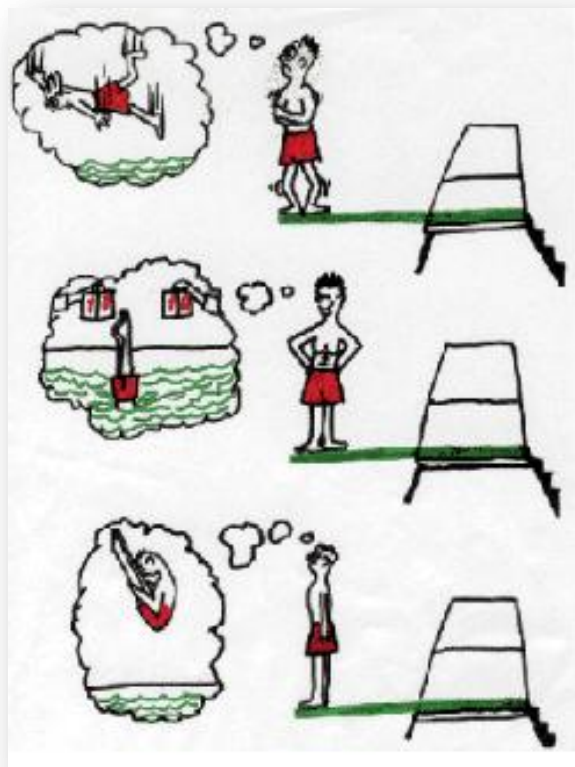
Differenti ambiti di applicazione.

Penso - Visualizzo - Eseguo!

L'allenamento è un'occasione in cui l'atleta impara a tenere sotto controllo le sensazioni, gli stati d'animo, gestire gli errori, distribuire le energie, sviluppare la tenacia a resistere al desiderio di abbandonare, alle difficoltà.

Le competizioni sono situazioni in cui le emozioni sono vissute in modo "forte". Ogni atleta sperimenta la sensazione del cuore in gola, rigidità; ma anche sentirsi sicuri, carichi e convinti.



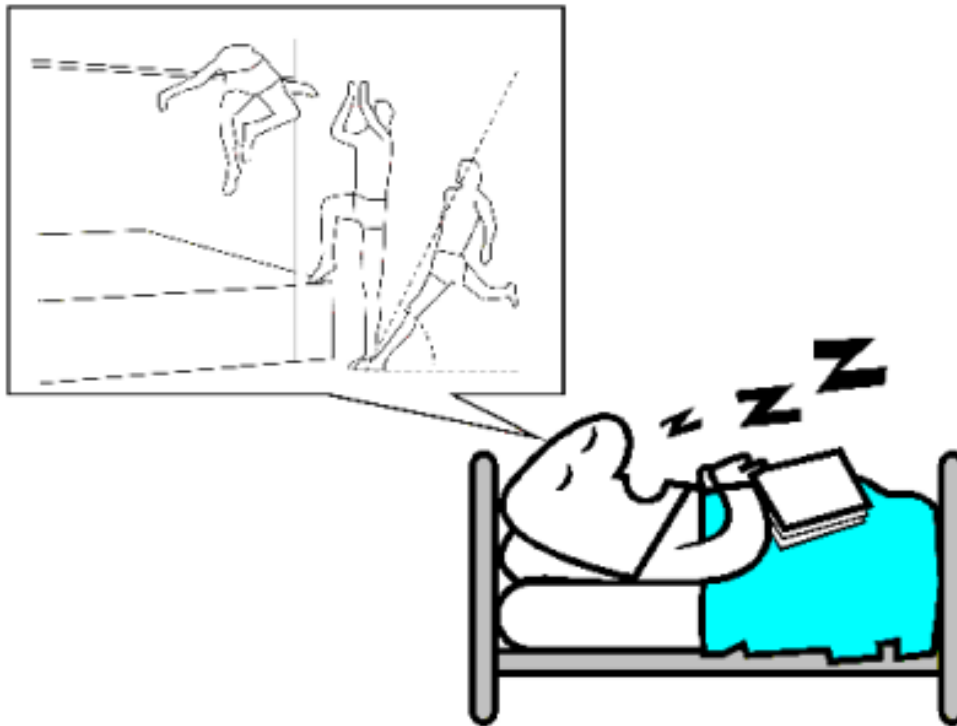


Immagini Mentali

Gli atleti utilizzano spesso e spontaneamente attività immaginative per **anticipare**, **rivedere** e **correggere la prestazione**, per **prepararsi al meglio alla competizione**.

Allenamento Ideomotorio

Sempre più, l'allenamento fisico è integrato con l'utilizzo delle **tecniche di visualizzazione**.



Si tratta di una delle metodologie di preparazione mentale per gli atleti praticanti sport individuali e/o di squadra.

Tuffi

"Prima di ogni tuffo, faccio strani gesti. Oddio, strani sino ad un certo punto: non faccio altro che mimare i movimenti che mi aspettano nella fase di volo. ...

... Quando sale sul trampolino l'atleta che mi precede, poi, chiudo gli occhi e provo a immaginarmi il tuffo che di lì a poco eseguirò. In pratica lo visualizzo."



Tania Cagnotto.

Carabina

"Mi siedo negli spogliatoi e chiudo gli occhi. Ne avevo parlato con Ed. pensa al gesto che devi compiere, mi aveva detto.

Ripercorrilo, istante per istante nella tua mente, prima ancora che sia compiuto. ..

Programmalo. Nei dettagli. Pensa alla luce del sole che troverai là fuori, ai rumori, alle parole che ascolterai, vivi tutto ora, nella tua testa, in maniera tale che, dopo, tutto quello che succederà l'avrai già vissuto e non dovrai sforzarti di viverlo di nuovo.



Niccolò Campriani

Carabina

In maniera tale che "il gesto" si compie da solo. Guardati entrare in pedana vestito da tiro con il paraluce e la giacca tecnica scura, senti il brusio del pubblico, l'ordine del giudice, i colpi secchi degli avversari che rimbombano nel poligono.

Visualizza il centro del bersaglio e l'aria che lo separa dalla bocca del tuo fucile. Guarda il mondo passare attraverso la diottra della tua carabina, e improvvisamente fermalo lì dentro, come se fosse un fotogramma.



Niccolò Campriani

Carabina

Allarga l'immagine di più e di più, come con uno zoom, fino a quando il centro del bersaglio non si offra immobile ed enorme alla punta del tuo proiettile. Senti il tempo passare su di te, e sul mondo senza ansia, senza l'attesa del momento giusto per sparare. E senti infine il colpo partire naturalmente verso il suo destino.



Niccolò Campriani

E nella pallapugno??????

L'utilizzo delle immagini è alla base di varie modalità di allenamento mentale.

Il "pensare" ripetutamente ad un'attività , è denominata in modo differente.



Ad esempio.

Mental Practice,
Mantal Imagery,
Allenamento
Ideomotorio

Allenamento Ideomotorio

"....Tutte quelle forme di esercitazione nelle quali si ha una **autorappresentazione mentale**, **sistematicamente ripetuta** e **cosciente** dell'azione motoria che deve essere appresa, perfezionata, stabilizzata o precisata, **senza che si abbia una esecuzione reale**, visibile esternamente, di movimenti parziali o globali."



(Frester, 1984)

Allenamento Ideomotorio - RICERCHE

La maggior parte degli studi sperimentali è stata condotta confrontando prima e dopo il trattamento, gruppi di soggetti sottoposti alle seguenti procedure:

1. Sola pratica motoria.

2. Sola pratica mentale.

3. Combinazione di pratica mentale e motoria.

4. Assenza di qualsiasi forma di esercitazione sul compito.

Allenamento Ideomotorio - RICERCHE

È stato dimostrato che l'allenamento fisico è maggiormente efficace se accompagnato dall'allenamento ideomotorio e che gli atleti infortunati che si allenano mentalmente, una volta superati i problemi fisici, recuperano più in fretta una buona condizione tecnica.

Numerosi studi hanno confermato la validità della pratica mentale qualora utilizzata con l'esercitazione reale.

La pratica mentale, inoltre, risulta utile non solo per il ruolo cognitivo ma anche per quello **motivazionale** e legato alle **emozioni**.



Come impostare un programma di Allenamento
Ideomotorio???

Valutazione dell'atleta, coinvolgendo il tecnico.

Definire quali sono gli obiettivi.

Ogni gesto tecnico è composto da **una sequenza di movimenti consecutivi**: per la realizzazione della pratica ideomotoria occorre focalizzare l'attenzione, per ogni step motorio della sequenza, solo sul **movimento del proprio corpo** e, una volta memorizzata la sequenza corretta, anche sulle **sensazioni** e sui **pensieri** che lo accompagnano e sul ritmo respiratorio.

Utilizzo di altri strumenti (fotografie, filmati ...) e del rilassamento.

Con il tempo si inseriscono visualizzazioni polisensoriali rispetto **all'ambiente**.

Rilassamento.

L'obiettivo del rilassamento è controllare il livello di attivazione al fine di gestire stati d'ansia e di tensione psicofisica. Il rilassamento è, probabilmente, tra le tecniche di preparazione mentale, quella più conosciuta ed accettata. Nonostante ciò, tale pratica ancora troppo spesso viene lasciata alla libera iniziativa del singolo atleta (che ne sente il bisogno) e stenta a far parte sistematica dell'allenamento psicofisico dell'individuo.

1. Tecniche di rilassamento, visualizzazione di strumenti, oggetti legati allo sport praticato.

Visualizzazione di oggetti, abbigliamento, strumenti della pallapugno.

Respirazione+ rilassamento + rappresentazione
mentale

2. Approfondimento del rilassamento e allenamento ideomotorio.

Visualizzazioni relative a elementi tecnici fondamentali della disciplina (battuta, colpo al volo, colpo al salto).

Osservare sequenze di fotografie o filmati + **respirazione**
& **rilassamento** + **rappresentazione mentale.**



3. Approfondimento del rilassamento, allenamento ideomotorio ed esecuzione.

Visualizzazioni relative a sequenze di azioni.

Osservare sequenze di fotografie o filmati + respirazione
& rilassamento + rappresentazione mentale + realizzazione
dell'azione.

4. Rilassamento, visualizzazioni specifiche e strategiche.

Le visualizzazioni rispetto all'ambiente (sferisterio, compagni di squadra, avversari).

Osservare sequenze di fotografie o filmati + rilassamento
+ rappresentazione mentale + realizzazione dell'azione.

4. Rilassamento, visualizzazioni specifiche e strategiche.

Le visualizzazioni specifiche a seconda dell'obiettivo e delle caratteristiche dell'atleta (esempio, correzione di movimenti automatici ma scorretti; emozioni).

Quali variabili considerare???

Chiare, nitide

Brevi,

Semplici,

Corrette,

Polisensoriali,

Al fine di impostare un corretto programma di allenamento mentale occorre considerare alcune variabili.

Vividezza e controllabilità delle immagini. Le immagini sembrano essere più efficaci nei loro effetti sul comportamento quando sono vivide e controllabili (Corbin, 1972) e quando gli obiettivi del compito sono definiti precisamente.



Vividezza e controllabilità delle immagini.

Vividezza e controllabilità delle immagini.

Sono importanti il coinvolgimento dei canali sensoriali ed una certa pratica fisica sul compito, al fine di rendere le immagini più vivide e dettagliate, attivando anche le relative emozioni.

Vividezza e controllabilità delle immagini.

Un requisito importante affinché le immagini risultino efficaci è la loro **polisensorialità**. Esse devono coinvolgere tutti i cinque sensi per creare e ricreare nella mente un'esperienza quanto più ricca possibile.



Vividezza e controllabilità delle immagini.

Le visualizzazioni devono comprendere, inoltre, le caratteristiche emozionali delle situazioni, poiché sono proprio tali aspetti che aiutano a controllare stati emotivi, quali ansia, paura, rabbia, che influenzano, a volte in modo determinante, la prestazione.



Vividezza e controllabilità delle immagini.

La capacità di formare immagini dipende, tra gli altri fattori, anche **dall'abilità soggettiva e dall'esperienza specifica precedente.**

Vividezza e controllabilità delle immagini.

Al fine di rendere le immagini più vivide, può essere utile utilizzare immagini, filmati e l'osservazione di altre persone, in particolare esperte.

Vividezza e controllabilità delle immagini.

"Più chiara ed accurata è l'immagine di un movimento o di un'intera azione, più agevole sarà lo svolgimento del relativo programma motorio; viceversa, un'immagine povera, sfuocata ed imprecisa non potrà garantire un piano d'azione rapido ed efficace." (Schmidt, 1975)

Vividezza e controllabilità delle immagini.

Oltre alla vividezza, è importante considerare
l'aspetto del controllo.

Schede di monitoraggio.

Al fine di impostare un corretto programma di allenamento mentale occorre considerare alcune variabili.

Correttezza delle immagini tecniche.

“Nella pratica mentale occorre porre attenzione alla correttezza delle immagini, in quanto se sono rappresentati risposte sbagliate o esiti negativi del movimento la prestazione scade. (A. Cei)

Correttezza delle immagini tecniche.

"Risulta fondamentale non solo immaginare la corretta esecuzione, ma anche visualizzare gli esiti positivi dell'azione. (A. Cei)

Correttezza delle immagini tecniche.

“Un gruppo di giocatori di golf venne istruito a visualizzare, prima di ogni tiro, il colpo corretto nei vari dettagli esecutivi, dall'inizio del movimento fino all'entrata della pallina nella buca; un altro gruppo, invece, visualizzava la stessa sequenza motoria, ma con la pallina che all'ultimo istante mancava di poco la buca. (A. Cei)

Correttezza delle immagini tecniche.

“Alla fine del trattamento il gruppo a ripetizione positiva ottenne i risultati migliori incrementando la prestazione; invece, il gruppo che immaginava l'insuccesso dimostrò addirittura un peggioramento nella prestazione iniziale.

Va notato come entrambe i gruppi fossero istruiti a visualizzare la stessa sequenza motoria, mentre cambiava l'esito dell'azione (Woolfolk, Parrish e Murphy)

Correttezza delle immagini tecniche.

"Per aiutare una persona a formare immagini appropriate possono essere fornite istruzioni verbali dettagliate, adatte alle capacità di comprensione individuali, e modelli esecutivi (tramite osservazione diretta, fotografie, filmati e modelli esecutivi)." (A. Cei)

Al fine di impostare un corretto programma di allenamento mentale occorre considerare alcune variabili.

Allenamento sistematico.

"Ogni persona possiede la capacità di utilizzare l'immaginazione, ma come vanno costantemente allenate le abilità motorie, così anche le abilità di usare le immagini richiedono una pratica sistematica." (A. Cei)

Al fine di impostare un corretto programma di allenamento mentale occorre considerare alcune variabili.

Allenamento sistematico.

Generalmente è utile iniziare con esercitazioni a carattere generale, coinvolgendo i diversi canali sensoriali.

Con il tempo è possibile inserire immagini orientate alla pratica sportiva.

Al fine di impostare un corretto programma di allenamento mentale occorre considerare alcune variabili.

Atteggiamento ed aspettative.

La tecnica della visualizzazione porta a risultati migliori se l'atleta è motivato e crede profondamente in quanto sta facendo e se si considera capace di usare adeguatamente le immagini.

Al fine di impostare un corretto programma di allenamento mentale occorre considerare alcune variabili.

Atteggiamento ed aspettative.

La tecnica della visualizzazione può essere utilizzata non solo con obiettivi di apprendimento del o perfezionamento tecnico, ma anche con finalità motivazionali (esempio: atleta che si visualizza nel realizzare una prestazione vincente).

Al fine di impostare un corretto programma di allenamento mentale occorre considerare alcune variabili.

Esperienza precedente sul compito.

Atleti esperti VS atleti alle prime armi

Attività immaginativa & apprendimento

Osservazione di atleti esperti e pratica



Al fine di impostare un corretto programma di allenamento mentale occorre considerare alcune variabili.

Esperienza precedente sul compito.

"L'imagery può dunque facilitare la prestazione sia nelle prime fasi dell'apprendimento che nelle successive. Inizialmente aiuta il principiante ad **organizzare e pianificare l'azione**, mentre in fasi successive contribuisce a rafforzare ed arricchire il **programma motorio**. Gli atleti esperti sono capaci di generare immagini di prestazione più chiare e di controllarle meglio.

(Chevalier, 1988)



Al fine di impostare un corretto programma di allenamento mentale occorre considerare alcune variabili.

Esperienza precedente sul compito.

“È quindi opportuno incoraggiare atleti di qualsiasi livello tecnico ad utilizzare le immagini; i principianti possono apprendere meglio i particolari delle tecniche o la globalità del gesto, gli esperti possono sviluppare strategie (Blair, Hall e Leyshon, 1993) ed agire su altri aspetti della prestazione.



Al fine di impostare un corretto programma di allenamento mentale occorre considerare alcune variabili.

Attenzione ricettiva.

Spesso, prima delle visualizzazioni, sono utilizzate procedure di rilassamento. L'obiettivo è quello di ottenere uno stato mentale di attenzione ricettiva proficuo per la creazione di immagini vivide e controllabili.

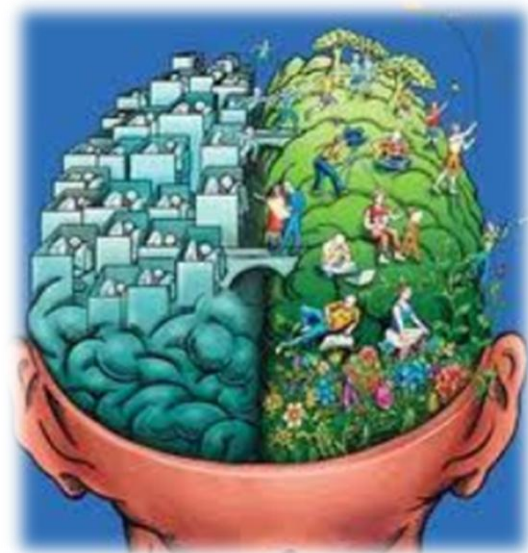
Al fine di impostare un corretto programma di allenamento mentale occorre considerare alcune variabili.

Attenzione ricettiva.

Attività dell'emisfero sinistro

VS

Attività dell'emisfero destro



Al fine di impostare un corretto programma di allenamento mentale occorre considerare alcune variabili.

Direzione dell'immaginazione.

Ripetizione interna (la persona si vede eseguire il movimento da una prospettiva interna, in prima persona).

Ripetizione esterna (la persona si vede come in un filmato).

"La pratica mentale risulta dunque maggiormente efficace se combinata (o alternata) con la pratica fisica; non sostituisce l'esercitazione concreta, poiché viene a mancare il feedback indispensabile per identificare e correggere in modo preciso gli errori, ma si combina ad essa validamente."

(A. Cei)



L'attività immaginativa (rappresentazione mentale di situazioni sportive) consente di migliorare la prestazione, la **concentrazione** e **l'esecuzione di un gesto** o di uno schema.

Inoltre, permette di favorire la gestione delle **emozioni**.

"La ricerca del talento si è spesso basata su un'idea di base che può essere così riassunta: perchè insegnare a un cane a salire su un albero, quando le scimmie lo fanno così bene.

Apparentemente il ragionamento non fa una grinza e di conseguenza gli scienziati si sono messi a ricercarle e a scartare i cani. Poi sono sorti i primi problemi, per cui ad esempio i lemuri pur trovandosi a loro agio sugli alberi sono troppo lenti, altre sono troppo indisciplinate e aggrediscono e così via . Nonostante queste limitazioni ancora oggi molti selezionano gli atleti/scimmie sulla base delle caratteristiche fisiche e motorie che mostrano in un determinato momento.



La natura ci porta però anche altri esempi che di solito non vengono considerati. La storia del bruco che diventa farfalla o quella del cigno che da giovane non è proprio uno splendore come lo è da adulto insegnano che l'apparenza, quindi come si è in un determinato momento dello sviluppo, può non corrispondere a come si diventerà. Queste storie ci devono insegnare che la ricerca sul talento non si deve basare sulla semplice somma delle capacità possedute in un determinato momento ma deve essere impostata su un tragitto a lungo termine, perchè non è detto che i più bravi a 14 anni lo saranno anche a 16.

Impegno e dedizione sono due dimensioni che di solito non fanno parte delle dimensioni esaminate, ma sono considerate come le più importanti dagli atleti di alto livello, dovrebbero invece cominciare a essere prese in considerazione. L'altro aspetto decisivo per avere successo come atleta consiste nel valutare il grado di miglioramento di un giovane durante una stagione agonistica. Atleti inizialmente meno competenti possono giungere a gareggiare con quelli più bravi grazie a una maggiore disponibilità a imparare dall'allenamento. Per cui non scartiamo per definizione i cani, potrebbero riservarci sorprese interessanti. (A. Cei)

Il desiderio di riscatto ti stimola. E, poi, la volontà di farcela:
questo conta più di tutto. (...)

Perché, credetemi, i sogni si realizzano per davvero."



M. Phelps

"Un punto di arrivo importante per gli atleti è di essere contenti di se stessi per avere fatto il proprio meglio anche se hanno commesso un errore. In tal modo, avranno meno timore di sbagliare, poichè considerano l'errore come un'informazione necessaria, anche se non piacevole, per fare meglio la volta successiva.

... Questo pensiero determina in loro la spinta a continuare a scegliere obiettivi sfidanti perchè non sono spaventati dall'insuccesso e sono consapevoli che avranno sempre l'occasione di riprovarci di nuovo. Nel tempo l'essere concentrati sulla prestazione (fare del proprio meglio) e non sul risultato (vincere, perdere) li condurrà con più probabilità a realizzare il proprio potenziale e ad abbandonare l'idea di avere paura di sbagliare." (A. Cei)



"Devi avere un grande sogno, il più grande, il migliore. Tutto quel che serve è l'immaginazione. Coltiva il tuo sogno, pianificalo, e vedrai che lo raggiungerai. Incontrerai tanti ostacoli. Molti solleveranno dubbi sulla realizzazione dei tuoi progetti. Compirai anche tanti errori. Ma non ci sono limiti se lavori sodo, se hai forza di convinzione, se hai fiducia in te stesso e in quanti ti circondano. Perseveranza, determinazione, impegno, coraggio: queste sono tutte cose reali.

Anche perché di fatto, che piaccia o no, e che se ne sia consapevoli o meno, prima si immagina e poi si realizza il bel colpo o a volte anche, purtroppo, il disastro.



"Se vuoi essere un campione, devi aver vinto nella tua mente
ogni tua
gara, cento volte prima vincerla nella realtà!"
(Marti Liquori)

