

# Imagery: scopriamo questa tecnica di allenamento

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



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

**Ma cos'è l'Imagery?**

Viene definita **simulazione mentale del movimento** senza che vi sia lavoro [muscolare](#) 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 attentionale, 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: **-Acustiche;**

**-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, 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:

- 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 in **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>

