

VISUALIZZAZIONE INTEGRATA

Mariagrazia Ferraro

Psicologa-Psicoterapeuta-Psicologa dello Sport-Terapeuta Emdr

Abstract

L'articolo fa il punto su una tecnica integrata di visualizzazione che prevede una serie di esercizi e step di crescente complessità, creati per uno specifico atleta in base all'anamnesi iniziale e agli obiettivi personali. Si basa sulla strutturazione di nuove strade neuronali grazie all'utilizzo dell'immaginazione e di un allenamento costante e ripetuto nel tempo.

Parole chiave

Immagini, emozioni, frame-scene

Il lavoro di visualizzazione integrata è uno specifico allenamento immaginativo che prevede l'utilizzo non solo delle immagini ma anche di emozioni, di sensazioni, dei 4 tipi di focus, dei tempi specifici del frame o della scena. Richiede una preparazione abbastanza complessa finalizzata a rendere l'atleta autonomo nella pratica e nella scelta delle immagini da visualizzare che progrediscono per step di complessità crescente. È un lavoro applicabile a tutti gli sport, molto più facilmente applicabile agli sport closed skills, ma comunque applicabile anche agli sport open skills.

Personalmente l'ho applicato nella danza classica e moderna, nella ginnastica artistica, nel nuoto ma anche nella scherma e nella preparazione atletica propedeutica alla scherma, ottenendo risultati sia nell'immediato che a medio e lungo termine.

Una cosa molto importante e assolutamente necessaria è fare una buona anamnesi al momento dell'arrivo dell'atleta ovvero valutare criticità, resistenze e obiettivi di lavoro. Importante è inoltre comprendere il sistema di funzionamento dell'atleta, condividerlo con lui e svelare gli autoinganni che mantengono cristallizzato l'atleta su alcune posizioni disfunzionali alla performance. Chiarire e comprendere queste cose è fondamentale per strutturare un programma di allenamento mentale personalizzato e pertanto molto più efficace nell'immediato e nel tempo.

È necessario sapere che c'è un lavoro propedeutico al lavoro immaginativo che aiuta l'atleta a mettersi in contatto con le proprie sensazioni corporee, le proprie resistenze mentali e fisiche. Entrando in contatto con il proprio corpo, attraverso una serie di esercizi, lo psicologo e l'atleta hanno la possibilità di valutare insieme, attraverso colloqui aperti, quali sono le criticità e quali sono le risorse che l'atleta può mettere in campo, quali sono le parti del corpo che maggiormente resistono o presentano delle tensioni. Questo lavoro consente di creare un ponte tra mente, corpo ed esperienze (positive e negative) e lavorare su tutti questi aspetti.

Si struttura così un programma dettagliato fatto da esercizi settimanali che vengono cambiati ogni qual volta si raggiunge il livello desiderato. Gli esercizi mentali devono contenere: i tempi della scena immaginata prima in forma di moviola e poi coerenti con gli obiettivi e le aspettative, la sensazione fisica desiderata, le emozioni potenziali (qualsiasi tipo di emozione) e ovviamente una sostanziale conoscenza degli aspetti tecnico-tattici. Se insorgono criticità durante la ripetizione settimanale degli esercizi l'atleta e lo psicologo lavorano su quelle criticità e decidono insieme se è maggiormente funzionale rimanere su quell'esercizio o modificarlo momentaneamente per aiutare l'atleta ad uscire dall'impasse. Ogni modifica è strutturata in base al colloquio tra atleta e psicologo proprio rispetto a quella specifica criticità.

Gli esercizi hanno una durata che può dipendere dallo sport e dal tipo di scena che si vuole visualizzare e dal tipo di lavoro che si vuole fare. Solitamente all'inizio del programma si utilizzano piccoli frame o sequenze di frame che poi si trasformano in scene più complesse che prevedono anche più sbocchi e soluzioni.

Il programma di visualizzazione, come dicevo, è molto articolato e segue una programmazione di crescente complessità:

- esercizi propedeutici che non hanno a che fare con lo sport e hanno l'obiettivo di rafforzare il contatto tra corpo e mente, consolidare o creare strade neuronali probabilmente mai percorse
- esercizi focalizzati sui gesti atletici: dai più semplici ai più complessi
- esercizi focalizzate sulla performance completa se si tratta di sport closed skills
- esercizi focalizzati su momenti/scene che descrivono i punti di forza dell'atleta e le possibili soluzioni ad un problema
- se necessario si effettua un trattamento Emdr per l'installazione delle risorse
- esercizi focalizzati su scenari critici possibili con le possibili soluzioni

Ogni esercizio contiene: tempi calcolati in base allo sport, componenti emotive, componenti tecnico-tattiche, sensazioni fisiche e sono strutturati in modo da sostenere le funzioni esecutive necessarie.

Gli esercizi vanno ripetuti 1 o 2 volte al giorno a seconda del tipo di esercizio e a seconda di come l'atleta risponde.

Questo tipo di allenamento porta l'atleta ad acquisire una grande consapevolezza di se stesso, una grande sicurezza nei propri mezzi e nelle proprie risorse, una buona capacità autoregolativa e una buona autonomia nel gestire le criticità.