

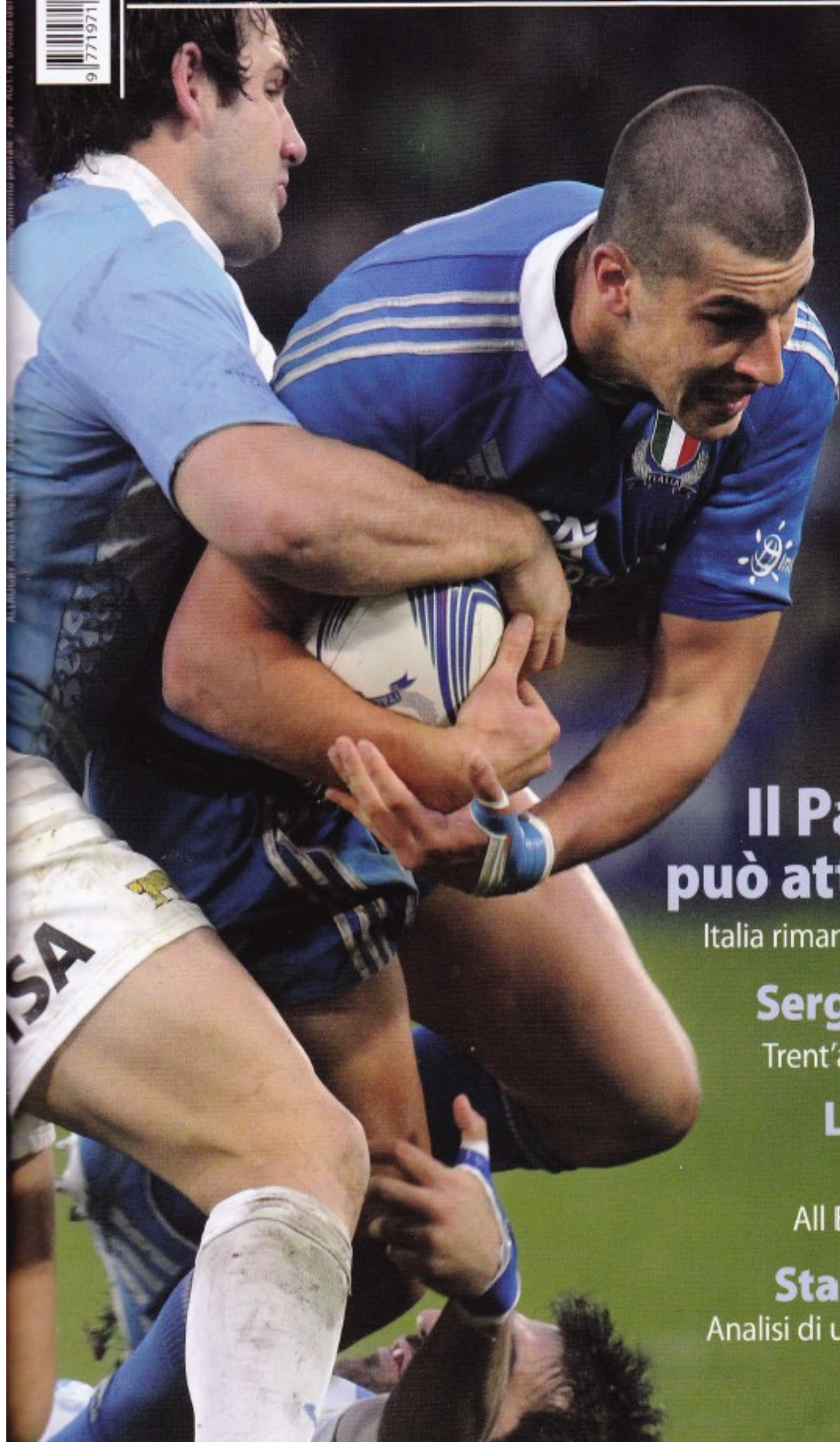


# ALLRUGBY

**76**

dicembre 2013

€ 5,00



## **Il Paradiso può attendere**

Italia rimandata a febbraio

### **Sergio Parisse**

Trent'anni, cento caps

### **La squadra perfetta**

All Blacks da record

### **Stallo Treviso**

Analisi di un anno difficile

[www.allrugby.it](http://www.allrugby.it)

# Pre-vedere

Proiettare nella mente il film dei propri successi futuri può aiutare a raggiungerli veramente. Sfortunatamente, però, a volte, la nostra mente proietta scene di insuccesso e i risultati sono negativi o mediocri. Come prendere coscienza del materiale immagazzinato nel subconscio e intervenire allo scopo di modificarne il contenuto, agendo non sui fatti, ma sul vissuto dei fatti.

di Marco Gritti e Andrea Vivian

## Premessa

L'apprendimento è un processo psichico mediante il quale l'esperienza modifica il comportamento. In ambito sportivo (gesti semplici o attività complesse) esperienza significa "esposizione del giocatore a uno stimolo attraverso l'imitazione e la riproduzione di quanto visto e interiorizzato".

Le esperienze che ogni giorno l'atleta vive influenzano significativamente i centri nervosi e le strutture cerebrali. L'apprendimento nel rugby, come in tutte le discipline sportive, si verifica attraverso una serie di condizioni:

- 1** l'attenzione del giocatore (osservatore) è rivolta verso un modello anche senza essere rinforzata o premiata;
- 2** il giocatore (osservatore) deve cogliere il comportamento osservato come modello valido da apprendere;
- 3** da parte del giocatore (osservatore) deve esistere la capacità di ricordare e richiamare il modello comportamentale a distanza di tempo e quando si presentano le situazioni adeguate che consentono di applicare il modello appreso.

Quando il comportamento di un giocatore si modifica, come conseguenza dell'osservazione di un modello, meglio se esperto, mentre compie una determinata azione, si parla di apprendimento osservazionale. L'osservazione ha un ruolo importante nell'acquisizione di nuove capacità motorie, potendo facilitare o inibire apprendimenti precedenti.

Nel corso dell'apprendimento di un gesto motorio il giocatore deve formulare un modello interno del-

le sequenze di contrazioni muscolari necessarie a realizzare il movimento desiderato. È ormai ampiamente dimostrato, tramite l'utilizzo di tecniche di visualizzazione dell'attività cerebrale, che l'apprendimento induce modificazioni funzionali e strutturali del cervello e che le sedi di questi cambiamenti sono parzialmente diverse a seconda del tipo di apprendimento.

Diversi studi evidenziano come la semplice immaginazione o osservazione in video di un movimento corporeo che un giocatore compie, è sufficiente a far attivare le medesime zone del cervello adibite al movimento volontario di chi osserva. Apprendimenti percettivi possono essere trasferiti a compiti motori (Meegan et al., 2000). Questo risultato è abbastanza sorprendente perché questo fenomeno potrebbe avere grande importanza dal punto di vista della preparazione atletica. In condizioni nelle quali, per varie ragioni (ad esempio infortuni), non possa essere messa in atto una certa capacità motoria, questa potrebbe essere mantenuta attiva tramite esercizio percettivo.

Nella mente del giocatore di rugby, attraverso l'immaginazione del movimento, è possibile ricreare o simulare una grande varietà di atti motori e gesti tecnici, anche complessi, nello spazio e nel tempo in assenza di movimento reale. È importante considerare come questa attività non sia solo parte di ricordi o di un fenomeno evocativo, ma possa essere sperimentata anche durante l'azione motoria e ne costituisca parte integrante: nella preparazione ad afferrare la palla ovale, ad esempio, si immagina la possibile traiettoria e velocità, si prevede il possibile spostamento degli avversari e dei compagni, si anticipano mentalmente le future fasi di gioco. L'immaginazione del movimento è dunque un "comporta-

# la vittoria

mento motorio" che integra quello reale.

Tramite esami di laboratorio, è stato dimostrato che in compiti di immaginazione motoria si attivavano aree del cervello tipicamente coinvolte nel movimento reale. Inoltre si è scoperto che l'immaginazione del movimento determina nell'organismo delle risposte fisiologiche cardiorespiratorie simili a quelle che si hanno durante il corrispondente movimento reale.

Dal momento che l'azione immaginata e quella eseguita, a livello nervoso, condividono gli stessi processi, i fenomeni di riorganizzazione neuronale collegati all'immaginazione del movimento avranno ricadute positive sul miglioramento della prestazione.

## Allenamento ideomotorio

Per allenare la concentrazione, e quindi l'efficacia del gesto, si possono ideare un insieme di esercitazioni che aumentano le abilità psicologiche a prestare attenzione ai compiti di carattere generale e ai compiti strettamente correlati al rugby.

Alla prima categoria di compiti appartengono tutte quelle esercitazioni mentali che servono a potenziare l'abilità di visualizzare o l'abilità a mantenere l'attenzione focalizzata su un campo ristretto. Esercizi di incremento dell'abilità a immaginare in modo vivido sono, ad esempio, quelli in cui l'individuo, con gli occhi chiusi, immagina i suoi oggetti preferiti, il suo equipaggiamento sportivo o il luogo dove abitualmente si allena.

Per allenare la seconda categoria di compiti, l'atleta può immaginarsi di stare in campo a fare stretching, concentrandosi via via sulle diverse parti del corpo, o può respirare profondamente e al termine dell'espiazione tentare di mantenere più a lungo possibile la sensazione di pesantezza e/o di calma che sta provando.

È possibile utilizzare le capacità immaginative in una direzione ancora più ampia: consiste nel visualizzare le prestazioni migliori e riviverne non solo le sensazioni ma anche le emozioni.

Esercitazioni di visualizzazione dell'azione tecnica dovranno essere poi praticate dal giocatore direttamente sul "campo", prefigurando così il più possibile una situazione reale di prestazione, in cui l'ambiente (rumori, voci, condizioni meteorologiche) può costituire un notevole disturbo che l'atleta deve controllare.

La ripetizione mentale di un singolo gesto tecnico o dell'azione tecnica nel suo complesso, attraverso l'allenamento ideomotorio incrementerà la concentrazione e quindi l'efficacia. In particolare, la ripetizione mentale o visualizzazione deve essere eseguita mentalmente come se si stesse realmente eseguendo un determinato movimento.



L'australiano Drew Mitchell in allenamento prova un attacco "a vuoto". Nelle pagine seguenti, il gesto elegante di Beauden Barrett disegna una silhouette perfetta nello Westpac Stadium di Wellington, in Nuova Zelanda.

Sono molti gli atleti di altre discipline sportive che utilizzano spontaneamente l'immaginazione: gli sciatori si rivedono mentalmente lo slalom che stanno per cominciare, i golfisti immaginano l'esecuzione dei loro colpi a partire dalla prima buca, in atletica leggera nelle specialità di salto gli atleti visualizzano se stessi nell'atto di eseguire con successo la loro azione.

Prima di eseguire esercizi di ripetizione mentale durante una competizione, i giocatori devono avere prima imparato bene la tecnica di visualizzazione durante le sedute di allenamento dei mesi precedenti. È possibile predisporre, in fase didattica, l'osservazione di un video (nel caso di un atleta non particolarmente esperto è consigliabile che guardi in televisione un atleta esperto che esegue in maniera corretta l'azione tecnica). In tal modo comincerà a costruirsi mentalmente dei punti di riferimento precisi su come eseguire o correggere l'azione stessa. Viceversa, per il giocatore esperto è preferibile utilizzare video delle proprie prestazioni migliori, in modo da confrontare se la sua azione tecnica attuale è ugualmente efficace rispetto a quella da lui dimostrata in passato.

## Descrizione semplificata della relazione fra immagine mentale e fasi dell'apprendimento motorio

### Informazioni fornite dal tecnico e osservazione del movimento

#### Fasi iniziali dell'apprendimento

Creazione di una copia mentale del movimento ideale.

L'immagine è, in genere, esterna e globale.

Non comprende ancora le sensazioni e i pensieri associati a quei movimenti che si svilupperanno durante gli allenamenti.

**La prestazione è grossolana e da padroneggiare nei suoi movimenti fondamentali.**

#### Fasi di consolidamento dell'apprendimento

L'immagine mentale è sempre più precisa e articolata.

È prevalentemente interna e globale.

È cinestetica, emotiva, visiva, acustica e muscolare.

**La prestazione si perfeziona sempre di più in tutte le sue componenti.**

#### Fasi di automatizzazione dell'apprendimento

L'immagine mentale è automatizzata e corrisponde all'ideale del movimento e della prestazione.

È arricchita dalla memoria delle esperienze positive dell'atleta.

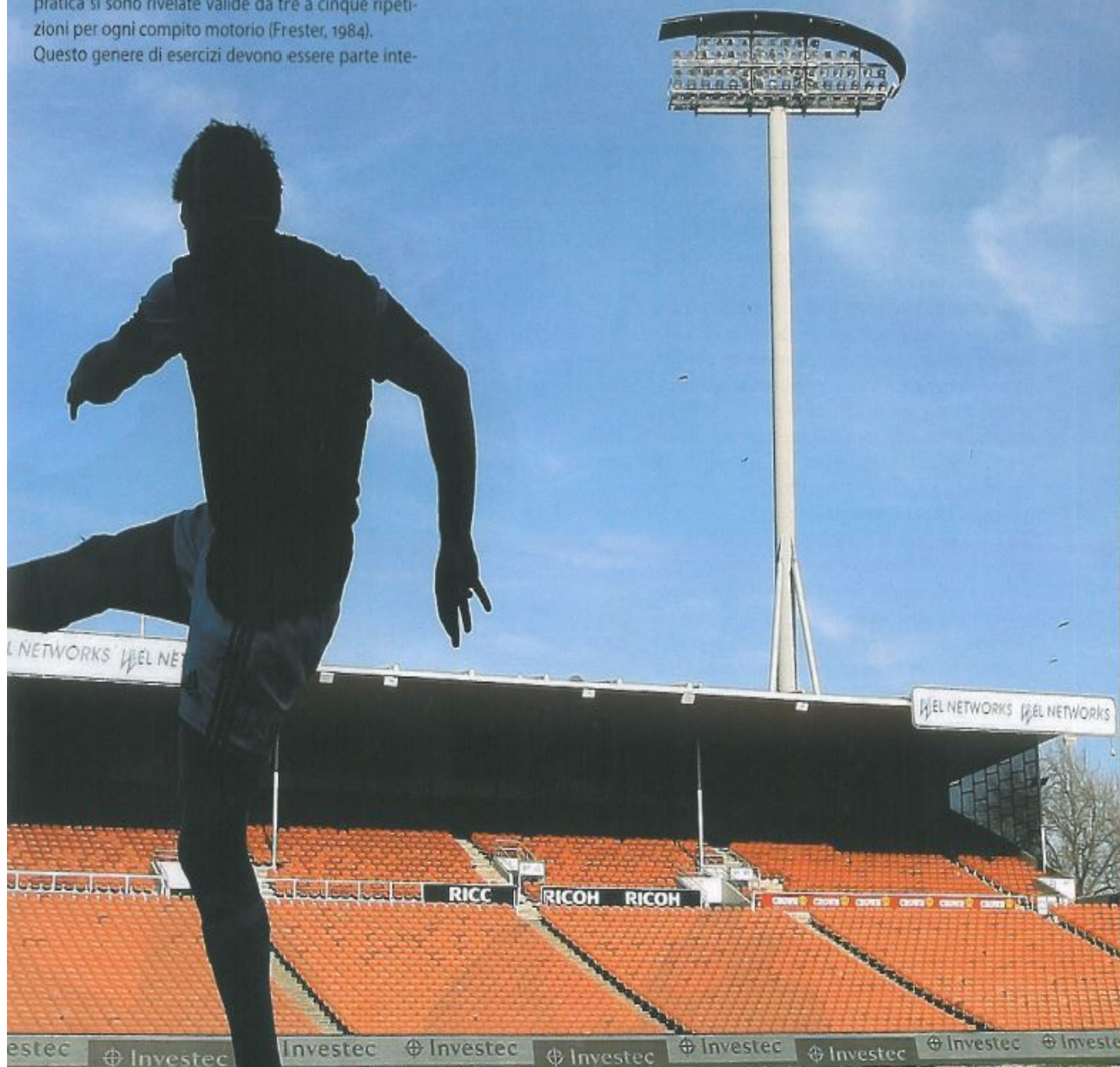
Tabella : Descrizione semplificata della relazione fra immagine mentale e fasi dell'apprendimento motorio (modificata, da Spinelli, 2002).



Affinché l'esecuzione mentale sia il più possibile efficace, bisogna immaginarsi la propria azione proprio come se la si stesse eseguendo in quel preciso istante. Si tratta di rappresentazioni vivide di eventi conservati nella memoria che consentono all'atleta di rivivere mentalmente la sua attività sportiva, e questo è molto differente dal "pensare alla gara" o dal sognare. A differenza dei sogni, la ripetizione mentale è un'attività attiva della mente che si svolge sotto il controllo cosciente dell'individuo e produce precise immagini da lui scelte ed è una rappresentazione globale di tutta l'esperienza. Immaginare mentalmente, quindi, non è solo un'attività visiva: è anche tattile, uditiva e cinestetica e potrebbe essere definita come un pensiero di tutto il corpo. Nell'esercizio mentale il gesto tecnico deve avere la stessa durata di quello reale: non deve essere più lento o più veloce. Se la ripetizione riguarda azioni dalla durata di pochi secondi (es.: calcio piazzato), durante l'allenamento questo esercizio deve essere ripetuto più volte. Nell'allenamento, prima di ogni singola esecuzione pratica si sono rivelate valide da tre a cinque ripetizioni per ogni compito motorio (Frester, 1984). Questo genere di esercizi devono essere parte inte-

grante dell'allenamento e richiedono la stessa perseveranza e scrupolosità delle altre esercitazioni. Pertanto, solo con la pratica gli atleti acquisiranno sempre più la padronanza sulle loro immagini mentali, sino a quando avranno imparato a controllarle nel modo migliore.

In definitiva, immaginarsi ripetutamente mentre si sta facendo ciò che si vorrebbe fare in maniera impeccabile, agendo nel modo in cui si vorrebbe agire e sentendosi ciò che si desidera essere, ripetendo con successo azioni, movimenti, attività o esperienze, sentendole nel proprio corpo, può essere efficace come compierle nella realtà fisica, con il vantaggio che nella propria mente posso essere eseguite in modo impeccabile! L'allenamento ideomotorio ripetuto nel tempo permette di creare una rete integrata di cellule nervose (neuroni) che consentono di eseguire in maniera sempre più funzionale gesti e movimenti aumentando di conseguenza anche la fiducia in se stessi.



Ci si può preparare mentalmente per affrontare efficacemente la distrazione, le situazioni potenzialmente stressanti oppure i pensieri negativi.

Se il giocatore vede e percepisce se stesso rispondere, nel modo in cui preferisce, a una serie di potenziali distrazioni, sarà meglio preparato ad affrontarle efficacemente nel mondo reale. Non meno importante, inoltre, questa tecnica sviluppa qualcosa di positivo su cui concentrarsi per ritornare velocemente nella rotta giusta quando ci si trova davanti a una situazione veramente impegnativa. Quando si pensa all'obiettivo da realizzare in una partita o in una prestazione, ci si prepara a fare ciò che si vuole fare in quella prestazione.

La visualizzazione mentale può anche essere utilizzata dopo un buon risultato, per rivivere gli aspetti salienti della propria prestazione, mentre le sensazioni della gara e la concentrazione sono ancora freschi nella memoria. Questa abitudine può infatti aiutare a prepararsi per prestazioni future, e anche dopo un insuccesso può servire a migliorarsi, rivivendo le parti in cui si è fatto bene, individuando le parti in cui si è sbagliato e traendo una lezione positiva da mettere in pratica nelle prestazioni successive.

Molti atleti d'élite hanno abilità di visualizzazione estremamente ben sviluppate. Questi atleti utilizzano le visualizzazioni quotidianamente per prepararsi a ottenere il massimo dall'allenamento, per perfezionare le abilità durante la preparazione, per apportare correzioni tecniche, per superare ostacoli, per immaginarsi vincenti in partita e per rafforzare la convinzione nelle proprie capacità di riuscire a raggiungere i successi più importanti.

Un buon modo per perfezionare le visualizzazioni orientate alle sensazioni è quello di utilizzare un attrezzo della propria disciplina sportiva e muovere veramente il corpo durante la sessione. Invece di rimanere sdraiato, il rugbista si mette nella normale posizione per l'esecuzione dell'azione. Egli, per esempio, può impugnare o fingere di impugnare un vero pallone, immaginarsi delle azioni visualizzando e percependo una perfetta esecuzione dei movimenti fisicamente e mentalmente. Combinando visualizzazioni e movimenti reali, spesso si percepisce di più e ciò contribuisce a velocizzare e a migliorare il processo completo di apprendimento.

## Conclusione

La visualizzazione è un processo di riattivazione di esperienze sensoriali ed emotive che consentono di mettere le risorse accumulate al servizio delle esperienze future. Essa interviene come una proiezione cinematografica dei "film del passato" sull'anticipazione degli atti futuri. Tutti noi, incoscientemente, visualizziamo. Sfortunatamente a volte sul futuro proiettiamo dei film di insuccesso anziché di successo, e otteniamo risultati negativi o mediocri mentre ragionevolmente avrebbero essere buonissimi.

Con l'aiuto di un trainer esperto, nei casi di utilizzo evoluto, queste tecniche mentali possono permettere ai giocatori di prendere coscienza del materiale immagazzinato nel subconscio e intervenire allo scopo di modificarne il contenuto, agendo non sui fatti, ma sul vissuto dei fatti.

Bode Miller, campione di sci alpino, prima di una gara ripassa mentalmente i gesti da compiere durante la discesa.

