



**PSICOLOGIA DELLA PERFORMANCE ARTISTICA E SPORTIVA:  
ESPERIENZA PERSONALE ED IPOTESI APPLICATIVE NELLA DANZA  
HIP HOP**



Dott.ssa Ornella Rabante  
ornella.rabante@virgilio.it

<https://www.pdpsicologidello sport.it/elenco-aderenti/sicilia/rabante-o/>

## Introduzione

E' realmente necessaria una suddivisione tra Psicologia dello Sport e Psicologia della *Performance*? La Divisione 47 dell'APA (*American Psychological Association*) ne sottolinea l'intima connessione, dandosi il nome di "*Society for Sport, Exercise & Performance Psychology*". In realtà lo Psicologo che, dopo la laurea, l'abilitazione e l'iscrizione all'Ordine, ha conseguito una formazione in Psicologia dello Sport, possiede quelle conoscenze e competenze che consentono di intervenire nell'ambito della *Performance*. Un percorso di *mental training* permette, infatti, di sviluppare quelle *mental skills* fondamentali, non solo nel contesto di una prestazione sportiva, ma anche in altri ambiti significativi, infatti queste abilità hanno un importante ruolo nel trovare significati, possibilità e gratificazioni a livello personale, sociale e relazionale, e nel rendere possibile la progettualità e la pianificazione della propria vita.

Lo Psicologo dello Sport è in grado, tramite l'applicazione di tecniche e strategie, di migliorare l'efficacia e aumentare il benessere del *performer*, tenendo conto del particolare contesto di applicazione (Terry, 2008, cit. in Moyle, 2012). Tale intervento ha lo scopo di portare le *performances* al massimo delle possibilità, rispetto al proprio *range* individuale, e consentire all'individuo di trarre il maggior beneficio dal processo che porta ad esse.

Negli ultimi anni si è diffuso un rinnovato interesse nei confronti della Psicologia applicata alle *performances* artistiche, come la danza, la recitazione, il canto e la musica, poiché i *performers* sono persone che lavorano in ambienti in cui le pressioni sono elevate, basti pensare alle continue richieste di prestazioni e requisiti ben precisi, la cui mancata esecuzione o il mancato raggiungimento comportano ricadute negative sul proprio percorso lavorativo e la propria carriera (Moyle, 2012).

In tale ambito, in realtà, la possibilità di intervento è elevata, così come ci mostra la suddivisione, in tre grandi aree, della Psicologia della *Performance Artistica* (ibidem):

- strategie e abilità per migliorare la *performance* (interventi che, solitamente, si applicano in ambito sportivo, riguardanti, ad esempio, il *goal setting*, la motivazione, la concentrazione, l'attenzione, il controllo dell'iper/ipo attivazione, il *self talk*, l'*imagery*);
- gestione di problematiche inerenti il perfezionismo, l'uso di sostanze, i disturbi del comportamento alimentare, il dolore, l'infortunio, il *burnout*, i passaggi di carriera, lo *stress* lavoro-correlato;
- il potenziamento della creatività, l'identificazione dei talenti, lo screening psicofisico e l'educazione artistica.

In questo mio primo approccio alla Psicologia dello Sport, vorrei soffermarmi sulla prima grande area sopracitata, "strategie e abilità per migliorare la *performance*", per mettere in evidenza la

possibilità di applicazione delle tecniche del *mental training* alla *performance* artistica, in particolare alla danza e nello specifico la danza *Hip Hop*.

La danza *Hip Hop* affonda le proprie radici nella cultura afroamericana e ritrova le sue basi nei balli africani, nei ritmi della rumba, della salsa e della *capoeira*, con contaminazioni provenienti anche della *tap dance*, della ginnastica acrobatica e persino delle arti marziali. Si tratta quindi di un mix di stili ed influenze, per cui è difficile definire e categorizzare dei passi (come ad esempio nella danza classica), se non quelli maggiormente conosciuti e condivisi che vengono considerati come "passi-base". La danza *Hip Hop* richiede dedizione e studio nell'apprendimento di una precisa tecnica, grandi capacità interpretative e flessibilità visto che si delinea in diversi stili. Il ballerino di *Hip Hop* può dedicarsi all'approfondimento di uno stile piuttosto che un altro, ma a livello agonistico viene richiesta la capacità di saperne danzare diversi poiché le coreografie vengono costruite su un *mix* di musiche che rispecchiano stili differenti (tra questi ritroviamo *Hype, House, New Style, Waacking, Voguing, Popping, Locking, Breaking, Dance Hall*). Le *Battle* (competizioni) prevedono anche particolari categorie dedicate al *Free Style*, una vera e propria improvvisazione in cui il ballerino deve dimostrare conoscenza dei vari stili, musicalità, flessibilità (in quanto viene richiesto di ballare su pezzi musicali che non sono scelti dal ballerino), capacità tecnica ed interpretativa, originalità e "*flavour*" (qualità del movimento e atteggiamento con cui si eseguono i passi). Le lezioni di danza *Hip Hop*, solitamente, prevedono una fase di riscaldamento, una parte tecnica (in cui vengono eseguite delle *routines*, come ad esempio le varie isolazioni del busto o del bacino, che permettono al ballerino di affinare le proprie competenze tecniche), un momento dedicato alla coreografia e, infine, il defaticamento.

La scelta di affrontare questo argomento nasce a partire dal mio percorso personale, infatti per molti anni sono stata ballerina e coreografa di danza *Hip Hop* anche a livello agonistico, e professionale, in quanto sono una Psicologa ed ho deciso di intraprendere una formazione nell'ambito della Psicologia dello Sport.

## 1. Il percorso di *mental training*

"LA VOLONTÀ DI VINCERE,  
IL DESIDERIO DI RIUSCIRE,  
L'IMPULSO A RAGGIUNGERE IL TUO PIENO POTENZIALE.  
QUESTE SONO LE CHIAVI CHE APRIRANNO LA PORTA  
ALL'ECCELLENZA PERSONALE"  
(Confucio)

Il *Mental Training* è definibile come insieme di strategie che ha lo scopo di aiutare gli atleti ad acquisire quelle *mental skills* utili al miglioramento delle prestazioni in allenamento e in gara. In realtà tali capacità sono fondamentali anche nella vita quotidiana, basti pensare, ad esempio, all'abilità di prefiggersi delle mete, di gestire la propria energia o le situazioni stressanti, di concentrarsi. Questo parallelismo mette in evidenza l'atleta, non come *robot*, ma come uomo, fatto di emozione, cognizione e sensazioni psicofisiche, per cui è fondamentale tenere in considerazione ciò che pensa, prova e sente. Infatti, come sottolinea la Dott.ssa Marina Gerin (<http://www.psymedisport.com/Articoli/pds.html>) "Per vincere ci vogliono gambe, cuore e testa: la condizione fisica e le capacità tattiche e motorie dell'atleta sono il fondamento su cui costruire una buona *performance*, ma se aggiungiamo ad esse il controllo emotivo sulle situazioni ed abilità mentali sviluppate ed allenate, si pongono le condizioni necessarie per ottenere un buon risultato". Ciò sottolinea l'importanza dell'allenamento mentale al pari di quello fisico, ed è qui che entra in gioco lo Psicologo dello Sport, che si avvale di metodi improntati all'apprendimento e al perfezionamento di alcune abilità che interessano da vicino l'attività agonistica. Le abilità di base del *Mental Training* sono il rilassamento (tecnica di distensione), il *Goal Setting* (abilità di prefiggersi delle mete), l'*Imagery* (abilità di immaginazione e visualizzazione), la gestione dell'energia psicofisica (*Arousal* e Attivazione), le abilità di attenzione e concentrazione e gestione delle situazioni stressanti. Allenare tali capacità con costanza è fondamentale per ottenere buoni risultati, per sviluppare quella forza mentale che " [...] distingue i campioni dai quasi campioni" (Rafael Nadal).

## 2. Psicologia della *performance* artistica

La "Psicologia della *Performance*", secondo la definizione di Terry (2008, cit. in Moyle, 2012), può essere definita come un insieme di tecniche o strategie che hanno lo scopo di migliorare l'efficacia o aumentare il benessere che possono essere applicate in vari ambiti, a patto che si consideri la natura delle prestazioni all'interno di ciascun particolare contesto.

Perché l'intervento psicologico può essere rivolto ai *Performers*? I *Performers* (come ballerini, attori, cantanti, musicisti) sono persone che lavorano in ambienti caratterizzati da elevate pressioni, basti pensare al fatto che vengono richieste prestazioni e requisiti ben precisi, la cui mancata esecuzione o il cui mancato raggiungimento comportano conseguenze con un forte impatto sul percorso lavorativo e sulla carriera.

Secondo Hays e Brown (2004) gli *stressors* che caratterizzano maggiormente i *Performers* riguardano: la loro vita professionale in termini di longevità (ad esempio i ballerini oltre i 30 anni sono considerati troppo avanti con l'età) o mancanza (come la perdita di opportunità lavorative a causa di un infortunio inaspettato); le questioni finanziarie (come la mancanza di un ritorno economico per fare la "gavetta"); l'uso di sostanze (spesso per far fronte allo stress). Inoltre per i *Performers* possono rappresentare una grossa sfida i "passaggi" dal livello amatoriale a quello agonistico, tra classi e tra classi, prove e *performances* reali (spesso affermano di dimenticare, durante la *performance*, ciò a cui hanno prestato la massima attenzione quotidianamente durante prove ed allenamenti).

Gli artisti possono trovarsi a dover fronteggiare problematiche attinenti ad ansia da prestazione, demotivazione, mancanza di obiettivi ben definiti, *burnout*, scarsa regolazione emotiva, carente autostima, disturbi del sonno, crisi d'identità, ipo- o iperattivazione, difficoltà di attenzione/concentrazione, conflittualità varie anche relative a particolari dinamiche del *team* in cui lavorano. Le stesse problematiche possono ritrovarsi negli atleti e questa è solo una delle varie somiglianze che si ritrovano tra artisti e atleti e quindi anche tra i diversi tipi di lavoro di *mental training* che è possibile fare con entrambi. Si tratta comunque di un lavoro sulla *performance* di soggetti che sviluppano il loro talento grazie ad un duro allenamento, che spesso cercano un sostegno, che hanno bisogno di essere motivati e spronati a vivere gli ostacoli come occasioni di crescita e che spesso lavorano in *team*. Inoltre gli artisti e gli atleti sono accomunati dalla "competizione", basti pensare alle gare sportive così come alle gare di ballo, alle audizioni, ai *talent show*, alle varie competizioni artistiche. In realtà, a causa delle difficoltà nell'essere "riconosciuti" e nel guadagnarsi da vivere, spesso gli artisti si sentono costantemente in competizione a livello sociale e culturale (Nordin-Bates, 2012).

Al fine di realizzare ottime *performances* sono fondamentali diversi fattori tra i quali:

- **Il talento.** Il talento è un costrutto multidimensionale a cavallo tra natura e cultura, tra fattori innati ed allenamento. La ricerca evidenzia come nello sviluppo del talento abbiano un ruolo fondamentale gli allenatori/maestri/insegnanti, i genitori (soprattutto se la loro presenza è caratterizzata dal giusto equilibrio tra integrazione, in termini di supporto e stabilità, e differenziazione, ossia favorire l'autonomia e l'indipendenza), i fattori individuali, la motivazione intrinseca e il modo soggettivo di percepire il sostegno sociale (Nordin-Bates, 2012);
- **La motivazione.** Alcuni studi (ibidem) sottolineano come la motivazione degli artisti sia alimentata da fattori quali il divertimento, il godimento della propria *performance* e il senso di benessere che si avverte nel contesto in cui si lavora. Quest'ultimo può essere percepito quando viene lasciato spazio alla creatività del *performer*, trovando un giusto equilibrio tra strutturazione dell'intervento e libertà (ad esempio assegnare al ballerino una certa coreografia ma lasciargli degli "spazi" in cui improvvisare, come nel caso del *Free Style* nell'*Hip Hop*, o far eseguire determinati pezzi ad un musicista ma permettergli di suonare anche quelli che preferisce). Ciò promuove l'autonomia dell'artista e rappresenta una risposta al suo bisogno di autorealizzazione di cui ci parla Maslow, per il quale all'apice della piramide dei bisogni vi è proprio quello di realizzazione personale in base alle proprie possibilità e potenzialità. Tutto ciò permette al *performer* di sentirsi autonomo e competente e di provare una sensazione di intenso benessere, così come mette in evidenza la teoria dell'autodeterminazione di Ryan e Deci (2000). La libertà di scelta, infatti, è alla base della motivazione intrinseca, insieme alla passione, al sentirsi autonomi e competenti e alla percezione di svolgere la propria attività in un contesto caratterizzato da relazioni sicure e positive;
- **La passione.** La passione è un concetto ben rappresentato dalla differenza tra l'aver un lavoro in ambito sportivo o artistico e il fare l'atleta o il ballerino o il cantante o l'attore, che si realizza quando una certa attività diventa parte del Sè, un tassello importante nella costruzione della propria identità (Nordin-Bates, 2012). La ricerca ha evidenziato l'esistenza di due "tipi" di passione (Rip, Fortin e Valeran 2006; Bonneville-Roussy, Lavigne e Vallerand, 2011 citati in Nordin-Bates, 2012): rigida ed ossessiva, correlata ad obiettivi di prestazione orientati alla soddisfazione delle aspettative sociali (al fine di ottenere valutazioni positive ed evitare quelle negative), ad una maggiore predisposizione all'infortunio, all'adozione di comportamenti a rischio e a peggiori *performances*; flessibile, associata ad obiettivi orientati al compito (con lo scopo di accrescere le proprie

competenze), migliori abilità di *coping*, minore predisposizione all'infortunio, maggiore sensazione di benessere e prestazioni migliori;

- ***Il clima motivazionale creato da insegnanti/maestri/allenatori.*** E' stato evidenziato come la percezione dei propri insegnanti come motivanti, concentrati sia sul miglioramento individuale che sulla cooperazione, sia correlata ad una maggiore soddisfazione dei ballerini, a più alti livelli di autonomia, competenza, relazioni interpersonali e affettività positiva (Quested e Duda, 2009). L'insegnante, così come l'allenatore, dovrebbe individuare le motivazioni dell'artista o atleta, tenere conto dei suoi bisogni e aiutarlo a costruire e realizzare una prestazione in base alle sue caratteristiche, ai suoi limiti, alle sue possibilità e potenzialità. La stima del proprio maestro è motivante, così come dei programmi di allenamento sempre diversi e divertenti che promuovano la crescita motivazionale;
- ***Il clima emotivo familiare.*** L'individuo percepisce un maggior sostegno se il proprio contesto familiare è aperto e si mostra interessato alla propria attività di artista o sportivo, rispetto alla quale si può avere uno scambio di idee, domande, curiosità. Il clima emotivo familiare risulta più funzionale se incoraggia l'individuo, se supporta attivamente la sua attività non scoraggiando la sua autonomia e incentivando il senso di responsabilità;
- ***La modalità di sentire, gestire ed esprimere le emozioni.*** Ogni *performer* è caratterizzato da un "profilo emozionale" costituito da emozioni che inibiscono o favoriscono la prestazione e per tale motivo è fondamentale individuarle, al fine di conoscere la sua "zona ottimale" ma anche le emozioni spiacevoli che a volte possono bloccare e prendere il sopravvento. Nella danza, ad esempio, le emozioni che comunemente ostacolano la *performance* possono essere la paura (del dolore, dell'infortunio o del fallimento), la frustrazione e la disperazione (anche rispetto ad una determinata *performance* percepita come negativa) (Taylor e Estanol, 2015). Nella *performance* artistica vi è un elemento in più: l'espressione emotiva deve essere talmente "potente" da arrivare al pubblico, da creare risonanze in chi guarda e questo è un elemento fondamentale affinché la prestazione sia eccellente e il *performer* non sia un mero esecutore ma un vero e proprio interprete. Ciò implica anche la capacità di gestire l'ansia e le emozioni spiacevoli che a volte possono "colorare" l'interpretazione sul palcoscenico e per tale motivo sarebbe utile integrare la ricerca e l'intervento relativi all'espressione emotiva e l'addestramento delle abilità psicologiche, come la gestione dell'ansia (Nordin-Bates, 2012);
- ***La gestione dell'ansia e delle situazioni stressanti.*** La ricerca ha evidenziato come alcuni fattori che influenzano l'intensità e la gestione dell'ansia e delle situazioni stressanti siano comuni tra sportivi e artisti, come ad esempio l'ansia di tratto, il perfezionismo,

l'introversione, il catastrofismo, le abilità metacognitive, le condizioni economiche e lavorative precarie, il timore degli infortuni, le aspettative del pubblico o degli insegnanti/allenatori (Nordin-Bates, 2012). Per quanto riguarda le *performances* artistiche anche il tipo di ruolo e il *focus* dell'attenzione possono essere importanti nella gestione dell'ansia e delle situazioni stressanti nella misura in cui quando si è totalmente immersi in un determinato ruolo o ci si concentra, ad esempio, sulla musica piuttosto che su se stessi, potrebbe non esserci spazio per l'ansia e lo *stress* (ibidem). Porto un esempio di questo a partire dalla mia esperienza personale, infatti ogni qualvolta mi ritrovavo dietro le quinte (soprattutto durante le competizioni o le audizioni), in attesa di fare la mia *performance*, sentivo che il mio livello d'ansia saliva rispetto al momento della preparazione e del "ripasso" della coreografia. Quando invece salivo sul palcoscenico c'era spazio solo per la coreografia, le emozioni e il senso di intenso benessere che provavo nell'eseguirla ed interpretarla. Ma ci sono stati momenti in cui quel livello d'ansia continuava anche durante l'esibizione o la gara e ciò dipendeva da fattori personali (ad esempio stato d'animo o andamento di quella particolare giornata) e/o ambientali (come, ad esempio, la tipologia di pubblico, le condizioni del palcoscenico, i vestiti di scena con cui non mi sentivo a mio agio). Esistono alcune tecniche di gestione dell'ansia e dell'iperattivazione che possono essere di valido aiuto per il *performer*, come il rilassamento, la visualizzazione, le tecniche di respirazione e il *self-talk*, e risulta valido anche l'utilizzo di alcune strategie come l'umorismo e l'ascolto della musica. Inoltre è utile prendere in considerazione anche i casi di ipoattivazione, per attuare le strategie necessarie alla gestione dell'*arousal* e al mantenimento dell'eccitazione ottimale;

- **L'autostima.** Alcuni studi hanno evidenziato come gli artisti, e i ballerini in particolare, abbiano bassi livelli di autostima e sfiducia in se stessi e ciò potrebbe essere legato a diversi fattori come, ad esempio, lo stretto legame tra identità e attività artistica, la vulnerabilità, i criteri soggettivi utilizzati per giudicare il successo, la mancanza di *feedback* e probabilmente, anche, tratti di personalità come il perfezionismo e l'introversione (Nordin-Bates, 2012). Altri studi hanno dimostrato il contrario, riportando livelli di autostima moderatamente elevati tra i ballerini tra cui quelli di *Hip Hop*, a cui si associavano percezione delle proprie competenze e alti livelli di benessere. Pertanto, a partire dalla variabilità dei risultati in merito, non è possibile effettuare generalizzazioni e sono necessarie ulteriori ricerche (ibidem). La ricerca sportiva in genere si concentra più sull'autostima o sull'autoefficacia, sottolineando come la prima sia maggiormente correlata alla salute e al benessere, mentre l'autoefficacia sia più legata alle prestazioni. Per quanto



riguarda gli artisti sono pochi gli studi in merito, anche se è stato evidenziato come livelli elevati di autostima ed autoefficacia aiutino ad interpretare più positivamente ed utilmente l'ansia (Nordin-Bates, 2012). Hays e Brown (2004) hanno definito la fiducia in Sé come "essenziale per l'eccellenza della *performance*" in tutti i settori. Tuttavia gli artisti, a volte, dicono di non voler essere troppo fiduciosi in se stessi, per non diventare arroganti o compiacenti, sottolineando come la fiducia debba essere bilanciata con l'umiltà. Nella danza *Hip Hop* il termine "*Attitude*" indica proprio la fiducia in Sé, quello che viene definito dai ballerini "carattere" o "atteggiamento" che deve essere mostrato durante l'esecuzione della coreografia (attraverso determinati passi, gesti, segni o espressioni del viso) al fine di renderla eccellente, ma anche per far capire chi è il più "forte" e ciò è strettamente correlato alla sicurezza, alla fiducia in Sé e all'autostima di chi la esegue;

- ***Modalità di affrontare il pubblico.*** Come sottolinea Nordin-Bates (2012) la presenza di un pubblico è importante nelle *performances* artistiche e sportive, e può rappresentare una fonte sia di *stress* e ansia sia di motivazione. La letteratura sul comportamento dei tifosi e sugli spettatori in ambito sportivo non può essere applicata *tout court* alle *performances* artistiche, in quanto si tratta di due contesti differenti, con particolari caratteristiche. Nella maggior parte degli sport la *performance* degli atleti viene giudicata eccellente dal pubblico in base a caratteristiche oggettive quali tempi, punteggi, velocità, forza, precisione. Le *performances* artistiche sono invece caratterizzate da una maggiore soggettività, infatti è proprio ad essa che sono legate le reazioni del pubblico, che decide di sostenere ed acclamare un determinato *performer* o meno in base a "ciò che arriva" loro quando danza, canta, suona o recita;
- ***Il modo di affrontare l'infortunio e il dolore.*** Coloro i quali hanno a che fare quotidianamente con il lavoro del corpo e sul corpo, come ad esempio l'atleta o il ballerino, sono quasi esclusivamente concentrati su tale piano, tralasciando l'importanza di quello mentale. Ciò si riflette anche sul modo con cui affrontano l'infortunio o il dolore che spesso non viene accettato, viene negato e non curato, al quale si aggiunge anche il tipo di cultura che caratterizza i contesti in cui svolgono la propria attività. Ad esempio i ballerini sono spesso soggetti a una "cultura della tolleranza" per quanto riguarda il dolore e l'infortunio, per cui vengono vissuti come "normali" e per tale motivo non vengono ricercate cure (o vi è un maggiore interesse per le terapie olistiche piuttosto che per le cure mediche tradizionali), così come succede tra gli attori, tra i quali è diffusa una "cultura del silenzio", anche se, nell'ultimo decennio, sono stati fatti progressi nell'ottica della prevenzione degli infortuni e si è compresa l'importanza del lavoro sulle strategie di *coping* e delle tecniche di intervento

focalizzate sulla riduzione dello stress come il *training* autogeno e l'*imagery* (Nordin-Bates, 2012). Infatti tra le cause dell'infortunio vi sono proprio i fattori stressanti, la modalità disfunzionale di gestione dell'ansia, la carenza di concentrazione/attenzione, il mancato calcolo del rischio. E' fondamentale che l'individuo prenda coscienza di ciò che è avvenuto sul suo corpo per essere consapevole dei limiti e dei rischi e non rimanere ancorato al passato, ritrovando una nuova progettualità. Alcuni studi (Nordin-Bates, 2012) hanno dimostrato come il modello stress-infortunio atletico possa essere applicato alla danza e quindi le scoperte e le raccomandazioni derivanti dalla ricerca sugli infortuni sportivi possono essere rilevanti anche per gli studi e le applicazioni con i ballerini;

- **Attenzione e concentrazione.** Le abilità attentive permettono di dirigere e mantenere la consapevolezza verso determinati stimoli ed in particolare di discernere gli stimoli rilevanti ed irrilevanti, di spostare l'attenzione da uno stimolo ad un altro e di sostenere l'attenzione e la concentrazione. Ciò è facilitato dall'interesse e scoraggiato dallo *stress* (restrizione del focus attentivo e spostamento su un'autovalutazione non produttiva) e dalla stanchezza. La concentrazione non migliora "imponendo" alla mente di fare attenzione, ma liberandola dai fattori distraenti e aiutandola ad immergersi nel presente, nel momento attuale. I fattori di distrazione possono essere diversi, esterni (come ad esempio l'ostilità di qualcuno o particolari suoni/rumori) o interni (come i pensieri negativi ed inadeguati, del tipo "Nn ce la faccio"). Il percorso di *mental training* ha anche lo scopo di far acquisire al *performer* gli strumenti necessari per attenuare o eliminare tali fattori distraenti attraverso la capacità di identificarli e di discuterne con i compagni e/o l'insegnante/allenatore sottoforma di sfide o obiettivi; trovare punti di forza e debolezza rispetto alla situazione; simularli durante l'allenamento per affrontarli; chiedere sostegno quando si presentano; rilassarsi; visualizzare il segnale di "Stop" per i pensieri inadeguati e trasformarli in pensieri positivi; l'*imagery*;
- **Memorizzazione.** Per gli artisti la memoria è di fondamentale importanza ed il dover memorizzare molti elementi può essere una fonte di *stress*. Esistono alcune strategie di memorizzazione come ad esempio la marcatura nella danza, ossia l'uso di piccoli gesti della mano o del piede per simulare i movimenti effettivi di tutto il corpo. La maggior parte degli studi su memoria e *performance* artistiche sono stati condotti su musicisti e attori e a tal proposito Wilson (2002, cit. in Nordin-Bates, 2012) delinea una serie di strategie di memorizzazione, due delle quali formano interessanti sovrapposizioni con la psicologia dello sport, ossia l'apprendimento nel contesto e l'*overlearning* (sovrapprendimento). Per quanto riguarda l'apprendere nel contesto, Wilson incoraggia l'attore ad apprendere le sue battute sul palco con oggetti di scena, costumi e così via. Inoltre, tra gli attori, è molto

diffusa anche la tecnica *dell'overlearning*, ossia dell'apprendimento fino a quando il materiale diventa automatico. Dalla mia esperienza di ballerina e coreografa ho notato che queste tecniche sono spesso utilizzate anche nel mondo della danza. Nel primo caso i ballerini vengono incoraggiati a "sentirsi sul palco", a riprodurre ciò che si è appreso con i vestiti dello spettacolo o con eventuali accessori o oggetti scenici che si utilizzeranno in coreografia (ad esempio cappelli o sedie) e vengono invitati ad un'esecuzione caratterizzata dalla stessa grinta, espressione e "flow" che metterebbero se fossero su un palcoscenico. Anche la tecnica *dell'overlearning* è utilizzata tra i ballerini: l'insegnante spiega un determinato passo, sequenza o parte di coreografia ed invita alla ripetizione della stessa fino a quando non si esegue in modo corretto, ma anche naturale ed automatico;

- **Creatività.** Il concetto di creatività è poco presente nella letteratura in merito ai contesti sportivi, al contrario delle *performances* artistiche. In realtà Nordin-Bates (2012) sottolinea come essa abbia dei punti di contatto con concetti comuni alle *performances* sportive, quali la motivazione intrinseca, il *flow*, il clima motivazionale e il benessere. Inoltre molti sport richiedono una buona dose di flessibilità e creatività poiché prevedono l'adattamento di schemi diversi alle varie situazioni, nei differenti ambienti di gioco e con determinati avversari. Il processo creativo è fondamentale in quanto sta dietro al "prodotto finale", ossia la *performance*, e dunque ci informa del lavoro quotidiano e di tutto ciò che viene percepito durante esso. Dalla mia esperienza personale ho notato che solo in alcuni casi dei bravissimi ballerini sono altrettanti bravi coreografi, e viceversa, e ciò non dipende solo da capacità tecniche, fisiche o mnemoniche, ma anche dal fatto che alcuni di loro sperimentano pienezza, positività, *flow* durante il processo, ossia durante la creazione e l'insegnamento della coreografia (e a volte un livello elevato di ansia durante una *performance* davanti ad un pubblico), altri invece durante l'esecuzione del "prodotto", ossia quando si esibiscono (ed esprimono la propria creatività nell'interpretazione di quel "prodotto", non limitandosi ad essere meri esecutori);
- **Capacità di rilassamento e Imagery.** La vita quotidiana è spesso caratterizzata dalla frenesia, da una continua pressione che ci spinge a correre, dall'incombenza del tempo. Ciò non permette di prendersi del tempo per "ritagliarsi" un luogo mentale tranquillo che consenta di allentare le tensioni, di rilassarsi. Il termine "rilassare" viene dal lat. *relaxare*, composto da *re-* e *laxare* «allargare, allentare» e significa allentare, distendere, far diminuire la tensione fisica e psichica (<http://www.treccani.it/vocabolario/rilassare/>). Ciò non è sinonimo di non fare nulla, ma di fare qualcosa per se stessi, riacquistando le energie e dandosi una possibilità di risoluzione dei problemi di ansia, concentrazione e motivazione.

Grazie ad un allenamento costante della capacità di rilassamento, si possono ottenere svariati benefici, in grado di incrementare gradualmente la propria *performance*. Ciò avviene grazie ad un'interazione soma-psiche che chiama in causa diversi meccanismi neurologici e psicosomatici che vedono il realizzarsi di un reciproco influenzamento tra affettività, tono neurovegetativo e attività muscolare. Basti pensare che i centri superiori del sistema neurovegetativo condividono la stessa sede con le strutture deputate alla vita emotiva. Per tale motivo il rilassamento rappresenta una risposta antagonista all'ansia, un modo per esprimere le proprie emozioni, anche quelle spiacevoli, in un contesto protetto in modo da affrontarle e poter, gradualmente, sperimentare una sensazione di benessere psicofisico. Lo spostamento del *focus* dell'attenzione dall'esterno all'"interno", consente anche una maggiore autoconsapevolezza corporea e ciò può evidenziare le eventuali rigidità presenti nella struttura muscoloscheletrica, delle aree di tensione su cui si potrà lavorare per "scioglierle". Il rilassamento prepara sempre alla tecnica dell'*Imagery* o Visualizzazione che, al contrario della fantasticheria (fantasticare senza un preciso scopo, se non quello di fuggire per un attimo dalla realtà), dell'allucinazione (disturbo psicopatologico in cui vi è una percezione senza oggetto) e dell'illusione (percezione distorta di un oggetto presente) è un processo che guida coscientemente l'immaginazione con un fine specifico. Nel caso dei *performers* è quello di migliorare le prestazioni tramite delle visualizzazioni "individualizzate", cioè studiate per una specifica *performance*. I benefici sono diversi, infatti aiuta ad accelerare il processo di apprendimento; rappresenta una risposta antagonista all'ansia; quando ci si visualizza in movimento i gruppi muscolari coinvolti in tale azione si muovono veramente a livello subliminale; induce a pensare solo al proprio benessere psicofisico e ai propri obiettivi; aiuta la concentrazione e la focalizzazione dell'attenzione; esercitandosi con regolarità si acquisisce uno strumento che si può utilizzare autonomamente nel momento del bisogno e i benefici si protraggono e consolidano; aiuta a gestire lo stress e l'ansia, ma anche ad incrementare la concentrazione, l'attenzione, la motivazione e l'autostima; elimina o attenua i fattori distraenti; aiuta a correggere i gesti motori e a sviluppare nuove tecniche; acuisce la capacità di percezione delle cose, degli oggetti, dell'ambiente, dei gesti motori;

- **Flow.** I ballerini di *Hip Hop* utilizzano il termine "*Flow*" per indicare la padronanza dell'espressione emotiva durante l'esecuzione di una coreografia o di un pezzo di *Free Style*, elemento fondamentale che differenzia una semplice esecuzione da un'interpretazione sentita ed espressiva. In effetti il "*Flow*" è un "flusso" caratterizzato dalla fusione tra coscienza e azione, da un'intensa sensazione di equilibrio e benessere, uno stato in cui le

mete sono chiare e i feedback immediati. E' promosso dall'equilibrio tra richieste, senso di autoefficacia e abilità, condizione predisponente ma non sufficiente alla "*Peak Performance*", una prestazione eccellente caratterizzata da determinate condizioni psicofisiche. Più l'atleta riesce a mantenere le condizioni di *flow*, più tendono ad aumentare le probabilità di manifestazione della *Peak Performance*.

Jim Taylor ed Elena Estanol nel loro interessante libro "*Dance Psychology for artistic and performance excellence*" (2015) riprendono tale concetto, parlando di una performance di "primo taglio" (gli autori la paragonano alla carne di maggior qualità nelle macellerie) che si realizza quando il ballerino mantiene l'eccellenza nonostante i cambiamenti di ruoli, *audience* e pressioni. Secondo gli autori, che propongono nel loro testo un percorso per aiutare i ballerini a sviluppare i propri punti di forza psicologici al fine di massimizzare la loro *performance*, affinché ciò si realizzi sono necessarie alcune condizioni ottimali, come un *puzzle* che necessita di tutte le tessere per essere completato: preparazione mentale, preparazione fisica, salute (prevenzione degli infortuni), benessere, alimentazione equilibrata e capacità tecniche. Ciò non significa essere costantemente al massimo delle proprie possibilità, ma, come sottolineano gli autori, accettare gli "*ups and down*", pensando che è sempre possibile tornare ad alti livelli di *performance*. Questo è possibile se si rimane positivi e motivati nonostante le frustrazioni, trovando soluzioni e mantenendo il *focus* dell'attenzione sui propri obiettivi.

Per far sì che le condizioni ottimali per la "*Peak Performance*" si realizzino è fondamentale:

- chiedersi cosa significa la danza per Sé, che posto occupa nella propria vita, cosa rappresenta;
- ricordarsi perché si danza;
- accettare "gli alti e i bassi";
- misurare i propri successi e fallimenti (i successi aiutano a strutturare la fiducia in Sé e l'autoefficacia rispetto alla *performance*, ma nel momento in cui si presentano sempre ci si adagia sulla propria "eccellenza" perdendo importanti occasioni di crescita personale e professionale. E' fondamentale accettare i fallimenti come insiti nella natura umana ed imparare ad usarli come utili fonti di informazioni sui propri progressi, punti di forza, punti di debolezza e sul come si affrontano le situazioni avverse);
- impegnarsi in un allenamento mentale costante, al pari di quello fisico e tecnico, comprendendo che il corpo "ascolta" e dunque le risorse mentali sono fondamentali per convincerlo ad andare avanti, nonostante la fatica e i "*down*";

- aspirare a diventare un "*Prime Dancer*", che consiste nel massimizzare le condizioni fisiche, le capacità tecniche e la presenza scenica sia durante gli allenamenti che sul palcoscenico. Ciò richiede un'ottima preparazione fisica e mentale e si concretizza nell'espressione autentica e personale della coreografia dal punto di vista tecnico, musicale e narrativo. Il "*Prime Dancer*" riesce a realizzare una *performance* di successo grazie alla resilienza dinanzi alle avversità e alle pressioni, alla fiducia nelle proprie abilità e alla capacità di mantenere la calma e il *focus* sui propri obiettivi. Egli considera ogni *performance* come la più importante e la migliore che starà per fare;
- seguire la "piramide della *Prime Dance*", composta da 5 fattori mentali essenziali, a partire dalla base: la motivazione consente di mantenere il desiderio, la determinazione e la perseveranza. Essa prepara alla fiducia nelle proprie abilità tecniche, fisiche e mentali e nelle proprie capacità di raggiungere gli obiettivi. Da essa deriva "l'intensità", ossia la capacità di gestire l'intensità della *performance* e rispondere positivamente alle pressioni. Ciò è fondamentale per sviluppare l'abilità di focalizzazione ed evitare distrazioni. L'apice della piramide è rappresentato dalla capacità di padroneggiare le emozioni, sia durante l'allenamento che durante la *performance*. Nella scalata verso il gradino più alto della piramide il ballerino può essere aiutato con un percorso di *mental training* che permetta di acquisire determinate strategie (ad esempio gli autori consigliano di lavorare sulla motivazione attraverso il *self-talk*, la trasformazione dei pensieri negativi in positivi, la creazione di una rete di sostegno, la conoscenza e coscienza del proprio talento e dei propri progressi, la variazione degli allenamenti per evitare che diventino monotoni e poco stimolanti, l'utilizzo di "stimoli" motivanti (come frasi, immagini o fotografie) e il porsi costantemente delle domande (ad esempio "Su cosa devo lavorare oggi per diventare un ballerino migliore domani?").

Per far sì che tali condizioni ottimali si realizzino il ballerino deve essere dotato di alcuni strumenti che possono essere forniti da un percorso di *mental training* e, secondo il programma proposto da Taylor ed Estanol, i più importanti sono tre: il *goal setting*, la presenza di *routines* (il cui obiettivo è quello di preparare, dal punto di vista nutrizionale, tecnico/artistico, fisico e mentale ai corsi, alle prove e alle *performances*, da distinguere dai rituali che non hanno nulla a che fare con la preparazione e il raggiungimento di determinati obiettivi) e la visualizzazione.

### 3. L'imagery nella danza *Hip Hop*: una possibile applicazione

"IN REALTA' CIO' CHE STAI DANZANDO E' COMPOSTO, AL 95%,  
DALLA TUA MENTE.  
C'E' SOLO UNA PICCOLA PARTE DI PELLE, OSSA, MUSCOLI  
E TESSUTO CONNETTIVO IN CIO' CHE ACCADE.  
MA LA FONTE E' CIO' CHE PENSI, IMMAGINI E QUANTO TI CONOSCI"  
**(Natalie Desch, ballerina).**

La letteratura evidenzia come nella danza siano maggiormente considerate le immagini metaforiche e non quelle relative a ciò che il ballerino esegue fisicamente e tecnicamente (ad esempio lo si guida a danzare aggraziato e leggero come una "folata di vento") (Nordin-Bates, 2012). Invece tali immagini metaforiche dovrebbero essere integrate con quelle relative a ciò che il ballerino realmente fa durante gli allenamenti o le *performances*, riferendomi con ciò a passi, sequenze, parti di coreografie su cui ha bisogno di lavorare. Basti pensare al fatto che spesso i ballerini, prima di fare la propria *performance*, affermano di avere la necessità di fare un "ripasso mentale" della coreografia. Ricordo che anche io lo facevo sempre: mi bastava mettermi qualche minuto in disparte (a volte con le cuffiette con la musica della mia coreografia, altre volte senza), ritagliarmi un angolo di tranquillità ed anticipare mentalmente ciò che stava per succedere sul palcoscenico. Era il mio momento di "ricarica", proprio come se mi collegassi ad un caricabatterie che mi dava quell'energia in più per raggiungere la ricarica totale. Notavo che questo bisogno accomunava quasi tutti i membri della *crew* (gruppo di ballerini di danza *Hip Hop*) di cui facevo parte e, più tardi, notai di averlo "trasmesso" a molti dei miei allievi che si ritagliavano questo "spazio mentale" nel *pre-performance* e, spesso, anche durante le prove. Successivamente mi dicevano di sentirsi più pronti e, a volte, di aver compreso meglio dei passi su cui avevano maggiori difficoltà. In effetti la letteratura evidenzia come le modificazioni nella mappa della corteccia somatosensoriale dopo una visualizzazione siano simili a quelle ottenute con l'esercizio fisico (Pascual-Leone et al., 1995). La teoria psico-neuromuscolare ipotizza che i gesti immaginati attraverso la visualizzazione producono sottilissime stimolazioni nervose ai muscoli coinvolti nell'attività a cui stiamo pensando, ma anche altre risposte di tipo emotivo simili a quelle dell'esecuzione materiale. Proprio per questo motivo la visualizzazione può essere considerata come una simulazione, con reali conseguenze sulla muscolatura, e ciò faciliterebbe il processo di memorizzazione del movimento. Nordin-Bates (2015) sottolinea l'importanza dell'utilizzo della visualizzazione nella danza al fine di ottimizzare l'allenamento e la *performance*, in particolare per: migliorare l'apprendimento, la memoria e la

*performance*; sostenere la fiducia in Sé, la motivazione e l'umore; incrementare l'efficacia della pianificazione e del *goal setting*.

## **Conclusioni**

L'applicazione dei principi del *Mental Training* alla danza, e alla danza *Hip Hop* nello specifico, potrebbe rappresentare un campo d'intervento nuovo in cui pensare realmente alla "Psicologia dello Sport, dell'esercizio fisico e della *Performance*" senza alcuna suddivisione concettuale e terminologica. Non si tratta di eclettismo o di "tuttologia", ma di consapevolezza rispetto a competenze, possibilità, limiti e ambiti di applicazione. Lo Psicologo, affiancando il tecnico (in questo caso l'insegnante/coreografo) potrebbe dare un contributo fondamentale relativamente al miglioramento dei risultati personali e professionali, aiutando i ballerini a sviluppare e migliorare alcune abilità (come l'attenzione/concentrazione, la memorizzazione, il miglioramento del gesto motorio, la pianificazione degli obiettivi, la capacità di lavorare in gruppo, l'espressione emotiva, la gestione dell'ansia e del rapporto con il pubblico e la creatività) ma anche ad incrementare il senso di competenza, l'autostima e la fiducia in se stessi. Tali abilità contribuiscono al rafforzamento delle passioni e allo sviluppo dei talenti e, utilizzando il gergo tipico dei ballerini di *Hip Hop*, permettono di far emergere quello che definisco "FAF", ossia *Flow, Attitude e Flavour*, che spesso si trovano in potenza nei ballerini ma non riescono ad affiorare per rendere "*Peak*" la *performance*.

Queste caratteristiche sono importanti poiché per i ballerini di *Hip Hop* è fondamentale, oltre che una perfetta tecnica e una brillante esecuzione, la capacità di comunicare, così come ci spiega bene *Little Phil*, ballerino e coreografo di fama internazionale: " [...] io quando ballo, che si tratti di *hip hop*, di tango, di flamenco o di danza classica, sento quello che faccio. Se danzo un pezzo duro ho un atteggiamento molto duro, se danzo un pezzo d'amore ho un atteggiamento d'amore, perché proprio in questa cultura è importante vivere ciò che facciamo. Come dico sempre, io sono di un altro paese, parlo l'italiano discretamente, però tramite la danza riesco a comunicare, ad esprimermi completamente." (Coppola, 2010).

"La danza non sta nel passo, ma tra passo e passo. Eseguire un movimento dopo l'altro è solo questo: movimenti. Come e perché si legano e cosa si vuole dire con i movimenti: questo è l'importante" (Antonio Gades, danzatore, coreografo e politico spagnolo).



## **Ringraziamenti**

Ringrazio la Dott.ssa Marina Gerin e il Dott. Massimiliano Banda per i preziosi consigli e per avermi aperto le porte sul mondo della Psicologia dello Sport, permettendomi di integrare il mio percorso personale e professionale. Un particolare grazie al mio amico e coreografo di danza *Hip Hop* Pietro Gaglio per il continuo confronto e sostegno e per la gentile concessione dell'immagine di copertina. Grazie a tutti i miei insegnanti di danza *Hip Hop* e a tutti i miei ex allievi per gli spunti di riflessione e le occasioni di crescita.

## **Bibliografia**

Hays, K. F., & Brown, C. H., Jr. (2004). *You're on! Consulting for peak performance*. Washington, DC: American Psychological Association.

Pascual-Leone, A. et al. (1995). *Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills*. *J. Neurophysiol*, 74, 1037–45.

Psymedisport Group (2018-2019). *Materiale didattico Master Integrato in Psicologia dello Sport (corso base)*

Quested, E., & Duda, J. L. (2009). *Perceptions of the motivational climate, need satisfaction, and indices of well- and illbeing among hip hop dancers*. *Journal of Dance Medicine and Science*, 13(1), 10–19.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Taylor, J. & Estanol, E. (2015). *Dance psychology for artistic and performance excellenc*. Champaign, IL: Human Kinetics

## **Sitografia**

Bonneville-Roussy, A., Lavigne, G. L., & Vallerand, R. J. (2011). *When passion leads to excellence: The case of musicians*. *Psychology of Music*, 39(1), 123–138, citato in Nordin-Bates, S.M. (2012). *Performance Psychology in the Performing Arts*. The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology. Consultato su

<http://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780199731763.001.0001/oxfordhb-9780199731763-e-5>

Coppola, L. (2010). *Little Phil: "L'hip hop è una cultura, un modo di essere, un modo di vivere"*.

Consultato su <http://giornaledelladanza.com/home/2010/08/little-phil->

[%E2%80%9C1%E2%80%99hip-hop-e-una-cultura-un-modo-di-essere-un-modo-di-vivere%E2%80%9D/](http://giornaledelladanza.com/home/2010/08/little-phil-%E2%80%9C1%E2%80%99hip-hop-e-una-cultura-un-modo-di-essere-un-modo-di-vivere%E2%80%9D/)

Gerin, M. (n.d.). *Le abilità mentali dell'atleta*. Consultato su <http://www.psymedisport.com/Articoli/pds.html>

Guest Author (2005). *La Motor Imagery e il suo impiego nella Psicologia dello Sport*. Consultato su <https://www.stateofmind.it/2015/12/motor-imagery-psicologia-sport/>

Melani, M. (2015). *Ce la posso fare! La Self-Determination Theory e l'importanza della motivazione*. Consultato su <https://www.stateofmind.it/2015/09/self-determination-theory/>

Moyle, G. (2012). *Performance in the spotlight: Exploring psychology in the performing arts*. *nPsych*, 12 (6). Consultato su <https://www.psychology.org.au/publications/inpsych/2012/december/moyle#>

Nordin-Bates, S.M. (2015). *Using Imagery to optimise dance training and performance*. Consultato su <https://www.iadms.org/blogpost/1177934/233854/Using-imagery-to-optimise-dance-training-and-performance>

Nordin-Bates, S.M. (2012). *Performance Psychology in the Performing Arts*. The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology. Consultato su <http://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780199731763.001.0001/oxfordhb-9780199731763-e-5>

Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R. J. (2006). *The relationship between passion and injury in dance students*. *Journal of Dance Medicine & Science*, 10(1–2), 14–20, citato in Nordin-Bates, S.M. (2012). *Performance Psychology in the Performing Arts*. The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology. Consultato su <http://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780199731763.001.0001/oxfordhb-9780199731763-e-5>

Terry, P.C. (2008). *Performance Psychology: being the best, the best you can be, or just little better?* In *Psych*, 30(1), 8-11, citato in Nordin-Bates, S.M. (2012). *Performance Psychology in the Performing Arts*. The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology. Consultato su <http://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780199731763.001.0001/oxfordhb-9780199731763-e-5>

Vocabolario on line Treccani. *Rilassare*. Consultato su <http://www.treccani.it/vocabolario/rilassare/>

Wilson, G. D. (2002). *Psychology for performing artists* (2nd ed.). London: Whurr, citato in Nordin-Bates, S.M. (2012). *Performance Psychology in the Performing Arts*. The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology. Consultato su <http://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780199731763.001.0001/oxfordhb-9780199731763-e-5>