

ABSTRACT

L'incessante sviluppo tecnologico e informatico ha comportato repentini cambiamenti sociali: sta modificando il nostro modo di interagire con le altre persone, di lavorare, di vivere emozioni. Accanto a quelli che sono gli interrogativi che lo sviluppo informatico ha suscitato, stanno nascendo nell'ambito della medicina e della psicologia clinica una serie di risorse che sembrano essere sempre più promettenti e interessanti. Nello specifico la Realtà Virtuale (RV), con l'immersività e il coinvolgimento cognitivo e emotivo che la caratterizzano, sta mostrando una notevole efficacia nel processo di apprendimento, nel miglioramento delle abilità spaziali e nella riabilitazione cognitiva e psicomotoria

La RV nasce intorno agli anni '60 dalla volontà di replicare la realtà circostante nel modo più preciso e dettagliato possibile, sia dal punto di vista grafico che per quanto riguarda il coinvolgimento dei diversi sensi. La RV induce infatti a pensare di rivivere una realtà alternativa, ingannando – in un certo senso – i sensi dell'utente. Uno dei principali campi applicativi è la Psicologia dello Sport. La Realtà Virtuale può essere utilizzata sia per l'allenamento psicologico che per quello tecnico-tattico, preparando al meglio gli atleti a fronteggiare le situazioni più complesse e critiche. Nel mio intervento parlerò dei vantaggi di questa tecnologia applicata al mental training, di quanto è stato fatto fino ad ora e dei progetti che la società, Idego Psicologia Digitale, ha seguito in questo ambito.