

APPLICAZIONE dell' IPNOSI in PSICOLOGIA dello SPORT
MODELLO S.F.E.R.A.

Relatore
Prof. G.Vercelli

Candidata
Dott.ssa Sonja Cosentino

INTRODUZIONE:

Lo scopo della mia tesi è quello di dare una visione il più possibile esaustiva e allo stesso tempo comparativa tra la Psicologia dello sport tradizionale e quella che utilizza l'ipnosi come tecnica di miglioramento della performance, che, nella fattispecie, è l'ambito di mio interesse. Attraverso un breve excursus, potremo vedere come si è imposta nel tempo tale disciplina e come ad oggi la figura dello psicologo dello sport e del mental coach sia fondamentale all'interno delle società sportive sia amatoriali che professionistiche. Il mio obiettivo attraverso il presente elaborato è quello di capire se con la tecnica dell'ipnosi ed in particolare utilizzando il metodo S.F.E.R.A. (metodo messo a punto da un gruppo di Psicologi dello Sport guidati dal Prof. Giuseppe Vercelli)¹, la performance di alcuni atleti migliora o no rispetto all'utilizzo dei soli metodi tradizionali (skills).

Nella mia tesi non ho certamente velleità di aggiungere qualcosa a quanto già ampiamente descritto sul metodo sopracitato ma vorrei tentare di creare un progetto, basato su tale modello, per un'atleta semi professionista di Hockey su ghiaccio, facente parte della squadra di serie A, Piedmont Rebelle, di interesse nazionale, con problemi di autostima ed ansia pre gara, per aiutarla a migliorare la performance e valutare se, rispetto ad altre atlete che sono seguite dallo Psicologo dello Sport con le tecniche tradizionali, il miglioramento della prestazione nel primo caso possa ritenersi considerevolmente più incisivo.

¹ Psicologo e Psicoterapeuta, Giuseppe Vercelli è docente di Psicologia Sociale presso l'Università degli Studi di Torino. Studioso ed esperto di psicologia della prestazione umana e delle applicazioni in ambito sportivo, organizzativo e manageriale, ha insegnato presso l'Università Bocconi di Milano e presso la Facoltà di Economia dell'Università di Torino. E' autore di pubblicazioni divulgative e scientifiche tra le quali, per Ponte alle Grazie, L'intelligenza agonistica. Responsabile dell'area psicologica della FIS (Federazione Italiana Sport Invernali), della Federazione Canoa e Kayak e della Federvolley, ha partecipato alle Olimpiadi come psicologo ufficiale del CONI. Dal 2011 è il responsabile dell'Area Psicologica di Juventus Football Club. Dirige il centro di psicologia dello sport e della Prestazione Umana dell' ISEF di Torino.

Sicuramente, visto il periodo di inizio del campionato che coincide con la consegna del presente elaborato, sarà pressoché impossibile vedere e apprezzare i risultati del progetto ma ritengo sia già molto importante attuarlo e portarlo avanti.

LA PSICOLOGIA DELLO SPORT

“La Psicologia dello sport e dell’esercizio è lo studio scientifico del comportamento delle persone impegnate in attività sportive e dell’esercizio fisico, e l’applicazione pratica di tali conoscenze” (Gill, William, & Reifsteck, 2017). I temi trattati riguardano gli aspetti psicologici, sociali, pedagogici e psicofisiologici dello sport; in essa pertanto confluiscono diverse discipline appartenenti sia all’area biomedica che a quella delle scienze motorie.

Qual è l’oggetto di studio della Psicologia dello sport ?

L’area di studio riguarda i fattori che influenzano la partecipazione e la prestazione non solo nello sport agonistico, ma anche nell’attività fisica in generale. Le ricerche condotte sino ad ora hanno cercato di interpretare come i fattori psicologici influenzano le prestazioni fisiche o motorie di una persona e come la partecipazione all’attività fisica influenzi lo sviluppo psicologico di una persona. La psicologia dello sport studia gli effetti fisici, psicologici, sociali sulla salute e sul benessere, che sono correlati sia all’attività fisica che a quella agonistica. La psicologia dello sport **applicata** è quella parte della psicologia dello sport che si occupa dello sviluppo delle teorie e delle conseguenti applicazioni pratiche, non solo nel settore agonistico, ma anche in quello dell’esercizio fisico.

Principali obiettivi degli interventi in psicologia dello sport

Le aree di intervento della psicologia dello sport sono diverse ma qui vorrei prenderne in considerazione in particolare una :

- Allenamento delle abilità mentali

Allenamento delle abilità mentali nello sport agonistico, finalizzato all'ottimizzazione della prestazione. In quest'area lo psicologo dello sport, oltre a proporre test di valutazione, tecniche, strategie, programmi di preparazione mentale, mira anche a favorire lo sviluppo di un "clima mentale" ideale nell'allenamento dell'atleta, al quale contribuiscono un insieme di fattori: ambiente, atteggiamento disponibile all'apprendimento, positività, filosofia dell'allenamento orientata più alla "crescita" dell'atleta che ai suoi risultati, motivazione. Allenarsi in un ambiente con il giusto "clima", favorisce non solo la realizzazione degli obiettivi prestabiliti, ma anche il miglioramento delle abilità tecniche, fisiche e mentali, funzionali all'ottimizzazione della prestazione e al benessere psico-fisico dell'atleta.

Quando è nata e come si è sviluppata la psicologia dello sport ?

Anche se alcuni manoscritti attribuibili ai tempi dei primi giochi olimpici ateniesi già evidenziavano l'importanza degli aspetti mentali nelle competizioni sportive, solo nel XIX secolo alcuni educatori hanno espresso le prime opinioni sugli aspetti psicologici dell'educazione fisica. E' comunque difficile identificare le radici storiche della psicologia dello sport. Infatti, vari contributi, che risalgono alla fine del secolo scorso ed alla prima metà del '900, provengono oltre che dagli Stati Uniti d'America, anche dalla Germania, dalla Russia e dalla Cina. Per vedere

la nascita formale della psicologia dello sport e delle sue organizzazioni scientifiche bisogna arrivare al 1965, anno in cui uno Psichiatra italiano, Ferruccio Antonelli, diede un contributo fondamentale allo sviluppo della disciplina, organizzando a Roma il primo congresso mondiale di psicologia dello sport, evento che riunì numerosi esperti del settore provenienti da tutto il mondo. Nel 1965 fu fondata la Società Internazionale di Psicologia dello Sport (**ISSP**) ed Antonelli ne fu il primo presidente.

Nel 1974 fu fondata l'Associazione Italiana di Psicologia dello Sport (**AIPS**). L'**AIPS** ha pubblicato fino al 2019 la principale rivista scientifica italiana sull'argomento "**Il Giornale Italiano di Psicologia dello Sport**" mentre dal 2020 l'organo ufficiale dell'associazione è la rivista "**Psicologia dello Sport e dell'Esercizio**"

Come lavora lo psicologo dello sport, e quali sono le possibili specializzazioni:

Un importante settore di attività è quello della consulenza svolta per i singoli atleti o gruppi sportivi (squadre o gruppi di atleti di discipline individuali). In questo caso la richiesta di intervento è spesso finalizzata al miglioramento della prestazione tramite programmi di preparazione mentale. Alcuni professionisti possono inoltre essere impegnati nel settore del fitness allo scopo di favorire la partecipazione a programmi di esercizio fisico e di mantenere costante l'aderenza, prevenendo l'abbandono, lavorando quindi su impegno, motivazione, fiducia ed autoefficacia. Infine alcuni psicologi, che hanno conseguito il titolo di Psicoterapeuta, operano in ambito pubblico o privato in un contesto più strettamente clinico, occupandosi di atleti che presentano disturbi psichici.

Si evidenziano in letteratura due aree in cui lo psicologo dello sport può specializzarsi ed operare : l'area clinica e quella educativa.

Lo **psicologo dello sport "clinico"** è un professionista, laureato in Psicologia o Medicina, che ha conseguito una formazione finalizzata a fornire le competenze per effettuare interventi su atleti con problemi emozionali e/o disturbi psichici. Tra le problematiche cliniche più frequenti negli atleti possono rientrare i disturbi d'ansia e dell'umore, le reazioni emozionali agli infortuni, i cambiamenti legati al termine della carriera agonistica, i disturbi dell'alimentazione, l'uso e la dipendenza da sostanze e la gestione dello stress. Lo psicologo dello sport che ha conseguito una formazione in ambito clinico è interessato a comprendere l'esperienza sportiva individuale in maniera completa (Gramaccioni e Robazza, 2008). E' pertanto preparato non solo ad affrontare disturbi psichici, ma anche problemi di transizione, di sviluppo, personali o interpersonali, che andranno adeguatamente inquadrati, valutati e gestiti allo scopo di fornire un'adeguata consulenza.

Lo **psicologo dello sport "educativo"** (comunemente e forse impropriamente denominato *mental coach* o *mental trainer*) è invece un professionista che si è formato generalmente nell'ambito delle scienze motorie, e che ha successivamente integrato la propria formazione con lo studio e la partecipazione a corsi di formazione e master universitari in psicologia dello sport; sostanzialmente egli educa l'atleta, ma anche chi pratica esercizio fisico, allo sviluppo e all'allenamento delle abilità mentali.

Lo psicologo dello sport educativo possiede le conoscenze di base per "operare sul campo". In generale, il suo obiettivo è quello di insegnare all'atleta le abilità mentali utili per l'ottimizzazione della prestazione. Le tematiche che vengono tipicamente affrontate riguardano la preparazione mentale, attraverso lo sviluppo di abilità e tecniche di

imagery, goal setting, self-talk, gestione dello stress, sviluppo e gestione della self-efficacy, controllo dell'attenzione, regolazione emozionale, *mental toughness*. A queste si aggiungono le problematiche legate agli sport di squadra affrontate con tecniche di sviluppo della coesione ed identità del team, interventi per la promozione della leadership e la gestione del gruppo.

Dato che ormai è ampiamente riconosciuto che gli aspetti psicologici nella pratica sportiva sono determinanti, diventa quindi importante valutare la professionalità e la competenza di chi si definisce “preparatore mentale” o “mental coach”.

Consapevolezza e Prestazione

“ La consapevolezza è il primo passo da compiere per ottenere il controllo di qualsiasi situazione di pressione in gara” (K. Ravizza, in Williams, 2006).

L'atleta deve essere in grado di riconoscere prontamente quando i suoi pensieri, le emozioni ed il livello di attivazione non sono adeguati al momento, e in caso contrario essere in grado di “regolarli” allo scopo di ottimizzare la sua prestazione.

Inoltre deve conoscere i punti focali appropriati che favoriranno la sua concentrazione e i fattori che la bloccheranno. Il problema ovviamente non si pone quando l'atleta funziona al meglio, ma nei momenti in cui la prestazione decade o quando l'atleta esegue una sequenza di movimenti, ormai ampiamente consolidati ed automatizzati, non consapevole però del fatto che la mente non è ben orientata al momento presente, in quanto i pensieri o immagini mentali interferenti, non correlati alla prestazione, lo allontanano dal “qui ed ora” questo può causare un deterioramento significativo della prestazione, spesso molto difficile da recuperare.

A volte può accadere che l'atleta percepisca uno stato psicofisico negativo (ansia, rabbia, tensioni muscolari, ecc) e cerchi di controllarlo o di eliminarlo. Questa reazione, per lo più istintiva e inconsapevole, è spesso basata sulla comune convinzione che gli stati psicofisici negativi vadano comunque eliminati. Come verrà illustrato più avanti, invece, consapevolezza ed accettazione dei pensieri e degli stati psicofisici spiacevoli sono due aspetti fondamentali per una efficace preparazione mentale.

Senza la consapevolezza dei reali punti di forza e dei propri limiti, della capacità di riconoscere quando non si è nel momento presente e la mente è pervasa da pensieri interferenti, e senza la capacità di saper accettare emozioni e stati psicofisici spiacevoli, che comunque sono parte inevitabile dell'esperienza agonistica e della vita, le procedure di mental training rischiano di essere inefficaci o persino controproducenti.

“ Avere una buona consapevolezza significa innanzitutto imparare a riconoscere subito quando la mente non è nel qui ed ora ed è pervasa da pensieri o immagini non focalizzate sulla prestazione, ma prevalentemente orientate al passato o al futuro”.

Le basi della preparazione mentale

Il mental training può essere definito “il sistematico e specifico allenamento di abilità mentali o psicologiche con lo scopo di migliorare la performance, con il principale obiettivo di aumentare il piacere e raggiungere una crescente soddisfazione nella pratica delle attività fisiche e sportive (Weinberg & Gould, 2019)

Le ricerche condotte negli ultimi anni nel settore della psicologia dello sport, ma anche la maggior consapevolezza, manifestata da numerosi atleti ed allenatori, dell'importanza degli aspetti mentali, hanno evidenziato da tempo la necessità di fornire strategie utili all'atleta per migliorare le abilità psicologiche allo scopo di ottimizzare la propria prestazione. In psicologia dello sport si utilizza il termine *Psychological Skill Training* (PST) per indicare un allenamento sistematico delle abilità psicologiche, le quali, assieme alle abilità fisiche, tecniche e tattiche (che in genere rappresentano la parte preponderante dell'allenamento), vanno a contribuire al miglioramento della prestazione dell'atleta. Quindi, l'allenamento delle abilità mentali dovrebbe essere praticato sistematicamente insieme all'allenamento fisico, tecnico e tattico. Infatti, il presupposto del PST è che le abilità mentali sono allenabili al pari di quelle fisiche, tecniche e tattiche. Il livello prestativo è il risultato dell'integrazione di queste componenti. L'importanza dell'allenamento mentale deriva dall'osservazione che, se praticato sistematicamente, esso favorisce la cosiddetta tenacia mentale (*mental toughness*), che può essere definita come la capacità di gestire le situazioni critiche e gli stati psicologici ed emozionali connessi, di essere coinvolti ed attivamente impegnati nei momenti difficili, di percepire queste situazioni come opportunità di crescita personale e infine di acquisire una elevata fiducia e percezione di autoefficacia. Tali aspetti sono stati sintetizzati in

un modello definito delle “4 C” : **C**ontrol, **C**ommitment, **C**hallenge e **C**onfidence (*Clough, Earle, and Sewell, 2002*).

E' opportuno e corretto distinguere tra abilità mentali e tecniche o strategie per conseguirle : ad esempio, gestione dello stress, modulazione dell' arousal e concentrazione, sono esempi di abilità mentali, mentre esercizi corporei, visualizzazioni, self-talk, goal setting rappresentano i mezzi per migliorarle.

Il modello di riferimento proposto è quello di Martens (1987) modificato (Robazza, Pellizzari e Hanin, 2004).

Il mental training è un programma utile non solo ad atleti che praticano sport agonistico, ma anche a chiunque pratichi esercizio fisico e qualsiasi tipo di attività che richieda una prestazione (lavoro, studio, musica, arte, etc) e, con i dovuti adattamenti, a tutte le età.

Tecniche e modelli cognitivi applicati allo sport

Gli psicologi dello sport si avvalgono, per affrontare le problematiche psicologiche connesse alla preparazione mentale dell'atleta, principalmente di modelli e strategie che derivano dall'orientamento cognitivo-comportamentale. Altri orientamenti utilizzati in psicologia clinica (ad esempio, psicodinamico sistemico-relazionale) sono invece stati utilizzati meno di frequente e comunque non sono stati supportati da sufficienti ricerche in ambito sportivo.

Le strategie tipiche dell'orientamento cognitivo-comportamentale si basano su una presupposta relazione consequenziale tra pensieri, emozioni e comportamento (ad esempio, pensieri di preoccupazione sul possibile insuccesso in una gara possono generare ansia e possibilità di rinuncia alla partecipazione), per cui l'intervento si basa sul presupposto che, modificando i pensieri "negativi", si otterrà una modificazione dello stato emotivo e del comportamento. Alcune strategie utilizzate sono l'**arresto del pensiero** - bloccare i pensieri negativi e di sfiducia nelle capacità personali, con lo scopo di interrompere l'influenza che stati d'animo negativi esercitano sul comportamento. Il soggetto deve focalizzare brevemente l'attenzione su uno o più pensieri negativi e successivamente utilizzare un segnale (trigger) di arresto momentaneo del pensiero. Il trigger può essere una parola o un'azione; questo segnale andrà scelto in base alle esigenze e alle preferenze individuali, e andrà utilizzato sistematicamente, anche durante l'allenamento, allorché si manifestino pensieri disturbanti - e **il problem solving** - processo comportamentale che rende disponibili una varietà di alternative, potenzialmente efficaci, per affrontare una situazione problematica e che incrementa la probabilità di selezionare tra le alternative possibili, quella più efficace. La strategia è finalizzata alla soluzione dei problemi e a favorire un atteggiamento mentale adeguato

e positivo nei confronti del problema stesso: in pratica, un problema consiste in una “distanza” o discrepanza tra la situazione attuale e quella desiderata. Esso andrebbe visto non come un ostacolo, ma come un'opportunità per imparare e migliorare, cercando di attuare un atteggiamento mentale costruttivo, mirato a trasformare il problema in obiettivo, per cercare di ridurre questa distanza.

Sostanzialmente è possibile sintetizzare l'intervento di problem solving in cinque fasi ben strutturate.

- 1) Definizione del problema: esso deve essere definito specificando gli obiettivi e valutando il peso degli ostacoli e le risorse di cui il soggetto può avvalersi.
- 2) Ricerca delle possibili soluzioni alternative: questa fase si attua cercando di effettuare il cosiddetto “brainstorming”, cioè cercare di generare il maggior numero di soluzioni, senza fermarsi, in questa fase, a valutare criticamente la reale utilità di ciascuna; più elevato infatti sarà il numero di soluzioni proposte, più probabile sarà identificare tra esse quella realmente utile.
- 3) Analisi delle soluzioni e scelta delle strategie: in questa fase le singole strategie proposte nella fase precedente vengono invece esaminate, valutando i pro e i contro di ciascuna, fino a scegliere quella ritenuta effettivamente più utile.
- 4) Attuazione: la fase successiva sarà quella di passare alla messa in pratica della strategia scelta.
- 5) Valutazione: quest'ultima, ma non meno importante fase, è finalizzata a verificare l'efficacia della strategia scelta procedendo, nel caso di inefficacia, alla sua modifica o sostituzione e alla ridefinizione degli obiettivi.

Il problem solving è una tecnica che può risultare utile per affrontare situazioni problematiche sia individuali che di gruppo.

La **Desensibilizzazione sistematica** è invece una strategia finalizzata ad aiutare gli atleti che manifestano ansia elevata, guidando il soggetto ad affrontare gradualmente le circostanze che generano tale stato (Wolpe, 1984). L'atleta deve dapprima costruire una gerarchia di situazioni, partendo da quelle che non generano o che generano ansia minima, sino ad arrivare a precisi contesti che producono invece ansia elevata; l'atleta dapprima dovrà apprendere una tecnica di rilassamento, nel corso della quale immagina progressivamente la gerarchia delle scene identificate, fino ad arrivare a immaginare la situazione più impegnativa; la tecnica si basa sul principio della "inibizione reciproca", che sottolinea come l'associazione del rilassamento con l'immaginazione di una situazione ansiogena comporti l'attenuazione di quest'ultima. Quando l'atleta sarà in grado di immaginare in uno stato di rilassamento la situazione temuta, potrà essere gradatamente guidato ad affrontarla nella realtà.

Lo **Stress Inoculation Training** (SIT) di Meichenbaum (1985) consiste in un programma di apprendimento di abilità cognitive e di controllo fisiologico per affrontare lo stress. Il modello si articola in tre fasi :

- 1) fase istruttiva o di concettualizzazione, finalizzata ad una migliore comprensione del proprio modo di reagire alle situazioni stressanti, acquisendo maggiore consapevolezza dei propri pensieri, delle emozioni, delle sensazioni e del loro effetto sulla prestazione.
- 2) fase di acquisizione di abilità di coping nella quale l'atleta apprende tecniche specifiche di gestione dello stress (strategie cognitivo-comportamentali, problem-solving, esercizi di rilassamento, self-talk, ecc)

- 3) fase di applicazione, nella quale l'atleta inizia ad applicare sistematicamente le abilità di gestione dello stress acquisite, sia in allenamento che in gara.

Attraverso lo SIT, l'atleta si abitua pertanto ad affrontare e a gestire gradatamente livelli controllabili e crescenti di stress.

Simili alla precedente sono lo **Stress Management Training** e l'**Allenamento multimodale alla gestione dello stress** (Robazza, Bortoli, Gramaccioni, 1994).

Laddove i disturbi emozionali sono più accentuati e interferiscono sulla prestazione, lo psicologo potrà intervenire utilizzando modelli di psicoterapia cognitiva. Tali approcci richiedono un intervento più complesso ed articolato, rientrando quindi nell'ambito di un vero e proprio intervento psicoterapico e pertanto dovranno essere attuati da psicologi che abbiano effettuato, dopo aver conseguito la laurea in Psicologia o Medicina, un successivo specifico corso di formazione.

Questi modelli mirano ad insegnare all'atleta a riconoscere le cosiddette "convinzioni irrazionali" che sono alla base del proprio disturbo, ed a sviluppare adeguate strategie per modificarle, fino ad arrivare alla cosiddetta "ristrutturazione cognitiva", che porta il soggetto a nuovi modi di interpretare gli eventi problematici, grazie alla modificazione delle proprie convinzioni irrazionali, generate da valutazioni spesso errate o inadeguate con l'obiettivo di attuare comportamenti più funzionali ed efficaci, riducendo anche l'intensità delle emozioni negative.

I principali modelli cognitivi di riferimento sono la **Terapia Razionale Emotiva di Ellis** (1962), che guida il soggetto ad affrontare i propri disturbi emotivi, insegnandogli tecniche orientate a sostituire i pensieri auto svalutativi e quindi negativi, che producono emozioni ed azioni negative, con nuovi pensieri più razionali e quindi più realistici, e la **Terapia Cognitiva di Beck** (1976) che, similmente alla precedente, si

focalizza sui pensieri, sulle assunzioni e sui cosiddetti “sistemi di convinzioni” del soggetto; l’atleta impara quindi a riconoscere e a modificare i “ pattern maladattivi” di pensiero, acquisendo un progressivo controllo dei pensieri automatici, ripetitivi e negativi, che spesso alimentano o generano ansia o altre emozioni spiacevoli.

Nel corso degli anni questi modelli, inizialmente orientati essenzialmente sui processi di pensiero sono stati integrati con tecniche comportamentali (es : arresto del pensiero, desensibilizzazione sistematica, tecniche di rilassamento etc).

Mindfulness e prestazione :

L'utilizzo della mindfulness, intesa come tecnica di tipo meditativo, ha avuto negli ultimi anni una crescita progressiva in ambito clinico nel trattamento della Depressione (Segal, Williams e Teasdale, 2002), dei disturbi di personalità (Linehan, Cochran e Kehrer, 2001), dello stress (Kabat-Zinn, 1994), dei disturbi di attacco di panico (Miller, Fletcher e Kabat-Zinn, 1995) e dell’ansia generalizzata (Roemer e Ostillo, 2002).

Nell’ambito della mindfulness si sono in seguito distinte diverse correnti che vanno dalla classica meditazione ai più recenti approcci cognitivisti.

Quale che sia la corrente di pensiero e la metodica presa in considerazione, lo sviluppo di un’attenzione mindfull richiede comunque una particolare abilità di auto-osservazione da parte del soggetto, che va acquisita attraverso una pratica regolare di esercizi di tipo meditativo.

In ambito sportivo, diversi psicologi ed allenatori hanno da tempo intuito il significato di mindfulness e le implicazioni derivanti da tale concetto. Per esempio, Dean Smith e Mike Krzyzewski, due leggendari allenatori di basket, riconoscevano l’importanza per l’atleta di essere focalizzato sul presente e orientato al processo piuttosto che al risultato, nonché di mantenere un atteggiamento “ meditativo” rispetto agli eventi

incontrollabili (Blythe, 2006). Bob Rotella, uno dei maggiori esperti di psicologia dello sport applicata al Golf, ha sottolineato come il golfista debba lasciare andare i ricordi dei colpi, rimanere ben orientato al presente, accettare qualsiasi evento senza giudicarlo e mantenere un focus attento sul ritmo del gioco (Rotella e Cullen, 2004).

Gardner e Moore (2007) hanno sviluppato un interessante modello di intervento nello sport, denominato **Mindfulness Acceptance Commitment approach (MAC)**, che deriva dall'adattamento e dall'integrazione della Mindfulness-based Cognitive Therapy (Segal et al., 2002) e della Acceptance and Commitment Therapy (Hayes et al. 1999). A partire dagli anni 2000 sono stati condotti diversi studi di caso che hanno dimostrato l'efficacia del modello nel migliorare la consapevolezza, l'attenzione e alcuni aspetti prestativi (Gardner e Moore, 2006, 2007; Moore, 2009).

Tale modello si inserisce nel quadro dell'evoluzione del pensiero cognitivo comportamentale della cosiddetta "terza ondata" che è rappresentata appunto dai modelli di Mindfulness ed Accettazione, utilizzati ormai ampiamente in ambito clinico.

Il modello MAC è un approccio mirato al miglioramento della prestazione, conseguibile attraverso lo sviluppo delle capacità di gestire la situazione per mezzo di un'attenzione "task-relevant" cioè orientata al compito. I principali obiettivi del modello MAC sono :

- facilitare la consapevolezza e l'accettazione degli stati "interni" cognitivi ed affettivi
- stimolare la disponibilità a sperimentare un'ampia gamma di esperienze interne, incluse quelle negative o stressanti;
- indurre un'attenzione orientata verso gli stimoli rilevanti per il compito piuttosto che un'attenzione focalizzata verso se stessi;
- facilitare una modalità di azione in accordo con i valori personali.

IPNOSI e SPORT

L'ipnosi è fondamentalmente una psicotecnica per allenare il soggetto ad utilizzare al meglio le proprie potenzialità mentali, le quali potenzialità mentali possono esercitare a loro volta degli effetti notevoli anche sul piano della risposta fisica. Un contesto in cui tale opportunità può essere sviluppata in modo elettivo è quello dove l'allenamento della risposta corporea è elemento centrale della consulenza, e cioè nel caso della performance atletica e dello sport in genere.

L'attività sportiva, specie quando possiede un carattere agonistico, si basa in primo luogo sull'efficienza muscolare, sull'allenamento, sulla capacità di produrre un'azione al massimo livello possibile. Per ottenere questo risultato occorre però rimanere concentrati, attenti, focalizzati, convinti, decisi, sereni. Il grande impegno richiesto dalla gara può suscitare timori, incertezze, distrazioni. Per cui la preparazione dell'atleta può essere descritta certo come in larga parte fisica, ma con altrettanta certezza ha bisogno di essere in larga parte anche mentale. Non sono poche le circostanze in cui : una volta che le gambe sono ben allenate, poi si vince (o perde) con la testa.

L'ipnosi può aiutare a sgombrare la mente da eventuali pensieri intrusivi e può contribuire a mantenere la massima efficienza, nella focalizzazione sull'obiettivo.

L'ipnosi può favorire quello che in gergo sportivo si definisce come *allenamento delle competenze psicologiche* (PST). Ci si è dunque proposti di impiegare la suggestione per aiutare la concentrazione dell'atleta, la sua capacità di resistenza rispetto alla prova fisica e più in

generale la qualità e il livello della sua performance in gara (Johnson, 1961; Frezza, 1969; Calderaro, 1972; Mitchell, 1972; Morgan, 1972; Ito, 1979; Jackson, Gass e Camp, 1979; Gurov et al., 1980; Morgan e Brown, 1983; Pearson, 1983; Krenz, 1984; Pacciolla, 1989; Onestak, 1991; Moran, 2000; Morgan e Stegner, 2008; Tramontana, 2011).

La possibilità di sostenere la prestazione riesce utile per lo sport agonistico, dove l'atleta cerca di raggiungere i massimi risultati possibili, ma può fornire un supporto importante anche per delle performance più quotidiane: per lo sport che non si traduce in competizione, ma che consiste solo nel piacere dell'esercizio fisico, o per il miglioramento dell'efficienza fisica anche in contesti non sportivi. Molte tecniche suggestive che vengono applicate al miglioramento della prova agonistica si prestano anche a sostenere il perseguimento di ogni altro tipo di risultato, come nel caso della riabilitazione o dello studio o del lavoro in generale.

L'impiego dell'ipnosi nello sport si basa su una tradizione molto lunga. Per decenni :

l'ipnosi è stata applicata all'atletica soprattutto nei fatti, in forma empirica, senza grandi riflessioni teoriche. Poi si sono cominciati a pubblicare dei testi dedicati alle psicotecniche per migliorare la condizione generale, e più in particolare la performance sul campo, da parte degli atleti (Morgan, 1980;1993;2002; Cunningham, 1981; Kappas, 1984; Jacobs e Gotthelf, 1986; Unestahl, 1986; Porter e Foster, 1990; Stevenson, 1990; Onestak, 1991; Taylor, Horevitz e Balague, 1993; Jara Vera e Garces, 1995; Liggett, 2000a, 2000b; Mycoe, 2001; Nash, 2002; Edgette e Rowan, 2003; Newmark e Bogacki, 2005; Fernandez-Garcia et Al., 2009; Stegner e Morgan, 2010).

Esiste anche della ricerca sull'esperienza diretta degli psicologi che utilizzano professionalmente l'ipnosi nello sport (Grindstaff e Fisher, 2006).

Ci sono diversi aspetti della performance sportiva per i quali l'ipnosi riesce particolarmente efficace. Passando in rassegna quanto ricorre nei testi in materia, possiamo elencare le aree principali su cui c'è maggiore accordo sulla sua efficacia; ci sono infatti temi di fondo su cui l'ipnosi può operare utilmente e che sono trasversali un pò a tutte le performance:

- Migliorare l'umore
- controllare l'ansia in generale e quella competitiva in particolare
- favorire la concentrazione
- massimizzare la capacità di attenzione agli stimoli utili che sono presenti in campo
- controllare il livello di attivazione durante la competizione
- accrescere la fiducia
- incrementare la capacità immaginativa, anche per rendere più efficaci le visualizzazioni performative, dapprima in allenamento e poi sul campo
- motivare alla preparazione atletica
- ottimizzare l'auto-percezione del corpo, sviluppando un'immagine adeguata del sistema corporeo in azione e quindi migliorare l'equilibrio nell'interazione mente-corpo
- permettere di identificare meglio, a posteriori, tutti gli aspetti, anche interiori, dell'errore tecnico, quando questo interviene : per ristrutturare al meglio e magari superare i fattori di limite, specie a livello profondo.
- tenere alta la forza e la resistenza muscolare.
- contenere il dolore

- contribuire al perseguimento di quegli stati di trance che, nel gergo psicologico esteso allo sport, vengono definiti come raggiungimento dell'esperienza ottimale di totale armonia e contatto o interconnessione con se stessi o peak experience (Maslow, 1970), oppure anche come pieno stato mentale operativo o flow; in poche parole si tratta di recuperare e di mantenere quella condizione ideale di rendimento che viene definita anche come lo stato mentale in cui la persona è *in the bubble* (nella bolla).
- favorire il riposo dopo la prova, nonché la riabilitazione fisica successiva ad eventuali infortuni.

Oltre a quelli citati, sono stati realizzati molti altri contributi sull'impiego dell'ipnosi nello sport. La maggioranza è rappresentata da testi multimediali e soprattutto parlati (audiolibri in cd o file) da ascoltare per imparare ad autosuggestionarsi. Questo tipo di pubblicazione è diffusa in tutta l'ipnosi moderna, ma è particolarmente tipica della realizzazione di supporti ipnotici per gli sportivi.

Il dott. Frezza e il tecnico Tonelli, del Centro di Ipnosi Clinica e Sperimentale dell'Ospedale di Vercelli, hanno eseguito ipnositerapia con successo in sciatori e nuotatori. Possibilità concrete di impiego dell'ipnosi nella preparazione degli atleti che si dedicano a sport di destrezza sono state constatate da G. Calderaro in sportivi soprattutto di tiro al piattello, tiro a segno, pentathlon moderno, scherma.

Successivamente ha vantato successi con l'ipnositerapia L. Peresson, assistendo nel 1973-74 la squadra italiana di sci nei suoi allenamenti per i campionati mondiali di St Moritz e quella udinese di calcio durante il campionato del 1977. Questo autore ha constatato che molte tensioni degli atleti che inevitabilmente si ripercuotevano poi a livello di una coordinazione di squadra, traessero la loro origine non solo e non tanto

da situazioni personali, ma anche e talora in forma massiccia da attriti e incomprensioni di squadra.

La campionessa di Tennis Lea Pericoli, ha dimostrato pubblicamente, in una trasmissione radiofonica, di aver raggiunto risultati positivi nel 1975 con poche sedute di ipnosi. Ha riferito precisamente che, all'epoca dei campionati italiani, andava, prima delle gare, in autoipnosi per cinque minuti, "svegliandosi" da sola, in ottima forma, dopo i cinque minuti stabiliti. Questa metodica l'ha aiutata a vincere tre gare ad un'età in cui di solito si teme di non rendere più come un tempo. Con lo stesso mezzo ha vinto anche la paura di viaggiare in aereo.

Di fatto l'ipnosi nello sport fa gareggiare "al meglio". Essa non dà niente di più di ciò che l'organismo può dare in situazione ottimale; risolvendo ansie e fobie, sicché questo è come un motore messo a punto, senza scorie.

Le tecniche da adoperarsi per smorzare l'emotività, l'insonnia, l'ansia, le eventuali situazioni disturbanti (il pubblico, lo stadio...) sono quelle stesse che possono adoperarsi per qualunque prova esaminale, professionale o di emergenza in genere.

Alcuni auspicano l'uso dell'ipnosi con regressione d'età in atleti per stabilire più facilmente nuovi riflessi condizionati e nuove attitudini psicomotorie, in sostituzione di altre meno adatte o efficaci già acquisite.

Per esempio " un soggetto che non riesce ad imparare bene il sincronismo tra gambe e braccia per la nuotata del crawl, lo si fa regredire all'età in cui non sapeva ancora nuotare e gli si insegna allora la giusta tecnica del crawl. Si metterebbero così al servizio di un cervello infantile, che assimila tutti i gesti alla perfezione, dei muscoli da adulto che non necessiteranno più di alcun adattamento" (Dauven).

Non abbiamo ad oggi esperienza sufficiente per poterci sicuramente pronunciare sull'efficacia di questo metodo. In particolare non sappiamo fino a che punto, nel caso degli atleti, una regressione d'età ipnotica possa improvvisamente distruggere condizionamenti automatici stabiliti da anni.

In ogni caso l'ipnosi negli sport non dovrà mai essere usata come un doping in modo da sfruttare ed esaurire l'atleta sino al massimo delle sue risorse, ma come mezzo per facilitare condizionamenti neuromuscolari e istituire rapidamente condizionamenti tali da permettere una prestazione di energie sempre maggiori, con sempre minore impegno e fatica dell'organismo.

Alcuni hanno messo in dubbio la liceità dell'uso dell'ipnosi nello sport, ma noi crediamo che l'ipnotismo in esso abbia una precisa collocazione, sia nel campo lecito sia in quello dell'illecito. Anche se l'atleta, già a priori, è un soggetto che deve ricavare il massimo da se stesso e addirittura andare in rosso, attingendo alle riserve ed evitando di vedere la spia del serbatoio, come succede col doping farmacologico (G.P. Ormezzano, La Stampa 1980).

Allora, quando l'ipnotismo nello sport si limita ad un rinforzo dell'io, a smussare insicurezze, dubbi, a potenziare le capacità naturali del soggetto con determinate immagini, a indurre rilassamenti somatici e psichici, tranquillità, serenità, pace; quando decondiziona comportamenti anomali e li ricondiziona in un maggior equilibrio, l'ipnotismo è lecito. Quando questo, invece, spinge un soggetto al sacrificio estremo delle sue forze, sul ring o in una qualunque competizione, mediante monoideismi particolari, allora l'ipnotismo diventa doping e non è più lecito. Ormezzano cita il caso di Katsuki, al quale i medici avevano sconsigliato l'incontro di judo contro Gamba, egli lo sostenne ugualmente, ne uscì vittorioso dopo essere stato suggestionato da

ipnotisti che gli crearono dei monoideismi patriottici e di gloria; con il risultato che dopo l'incontro egli cadde a terra svenuto.

Un altro esempio di dubbio uso dell'ipnosi, è quello del nuotatore a cui si fa vivere l'idea di essere inseguito da pescecani per costringerlo a nuotare fino allo sfinimento.

Questo per dire che anche in questo ambito, sta all'ipnotista che ha la responsabilità del trattamento, di adoperare convenientemente la sua tecnica.

IPNOSI e PRESTAZIONE

(La preparazione mentale nello sport e nella vita - Gianfranco Gramaccioni).

L'impiego dell'ipnosi in ambito sportivo non è sicuramente un evento che risale agli ultimi anni. Nell'opinione comune si pensa all'ipnosi come ad una procedura indotta da un operatore dotato di particolari "abilità", che consentono al soggetto di sviluppare fenomeni caratteristici prodotti dalle suggestioni. In realtà lo stato ipnotico è qualcosa che è comunemente sperimentato dagli atleti nel momento in cui aumenta il grado di concentrazione nell'attività svolta. Come stato di aumentata concentrazione, anche gli atleti sperimentano stati ipnotici quando sono completamente assorbiti nell'attività motoria, soprattutto nei momenti particolari di peak performance in cui la prestazione fluisce spontaneamente, accompagnandosi a vissuti di benessere e fiducia.

L'idea che ipnosi e suggestione post-ipnotica potessero avere un'influenza positiva sulla performance atletica è stata oggetto di numerosi contributi: molti, specie negli anni passati, di tipo aneddótico, altri, in particolare negli ultimi anni, di tipo più strettamente scientifico. La pratica ipnotica nell'ambito dello sport è attualmente utilizzata all'interno

di diverse modalità individualizzate d'intervento (Gramaccioni 2011). Alcuni ricercatori, nell'ambito della psicologia dello sport (Taylor, Horevitz e Balague, 1993) hanno definito l'ipnosi come "*uno stato di accresciuta attenzione focalizzata caratterizzata da una condizione di aumento del livello di consapevolezza*", quindi uno stato ben diverso da quello comunemente inteso di trance simile al sonno, che si avvicina, invece, a quei vissuti che gli atleti spesso riferiscono come naturali e spontanei durante prestazioni ottimali o di *peak performance*.

Programmi di allenamento mentale con tecniche ipnotiche applicate allo sport sono stati proposti da vari autori. Milton Erickson, il "padre" dell'ipnosi moderna, già nel 1959 usò con successo l'ipnosi nell'ambito di un programma di allenamento della squadra americana di tiro con la carabina e di quello di un golfista.

L'utilizzo in ambito sportivo dell'ipnosi per il conseguimento e/o miglioramento delle abilità mentali è stato da tempo proposto in letteratura (Unestahl, 1983, 1986a, 1986b, 1986c; Robazza, Bortoli e Gramaccioni, 1994). Essa è stata utilizzata per aiutare gli atleti a realizzare un rilassamento fisico e mentale, e per cercare di riprodurre lo stato di *peak performance*. Inoltre è stata utilizzata per indurre comportamenti ed emozioni facilitanti la performance ottimale. Questo può includere la rappresentazione mentale di azioni visuo-motorie, e l'obiettivo di ridurre l'impatto negativo del pensiero analitico (la cosiddetta "paralisi da analisi")(Vernon, 2009). L'ipnosi si è dimostrata utile per facilitare la prestazione in numerose discipline, tra cui i tiri liberi nel basket, nel tiro con l'arco e nel putting del golf. Altre ricerche più recenti hanno evidenziato come l'ipnosi possa favorire il recupero di stati emozionali utili alla prestazione (Jones, 2003) e il miglioramento della self-efficacy (Barker e Jones, 2008).

Per molto tempo l'ipnosi è stata oggetto di timori e paure derivate da pregiudizi popolari e dallo scetticismo di medici e psicologi. Il timore principale di chi non conosce questa tecnica è quello di perdere coscienza, di perdere il controllo, e di restare in balia dell'ipnotista.

L'ipnosi rappresenta uno stato psico-fisico modificato della coscienza, diverso dalla veglia e dal sonno, in cui la ricettività a stimoli esterni (esterocettivi) e interni (propriocettivi) si differenzia dagli altri due stati, e nel quale è possibile dar origine a fenomeni fisici e mentali solitamente non ottenibili con la sola volontà. Questa condizione rappresenta un restringimento temporaneo dello stato di coscienza ed è caratterizzato da chiusura degli occhi, rilassamento muscolare, catalessi delle braccia; in uno stato più profondo si può sviluppare iperestesia, analgesia e illusioni sensoriali, ma anche regressione d'età e allucinazioni. In realtà lo stato ipnotico può essere realizzato anche se il soggetto non si trova in una condizione di rilassamento e ad occhi chiusi, ma in una situazione di piena efficienza fisica durante lo svolgimento di una gara; in questo caso si parla di ipnosi vigile o alert hipnosis, stato molto simile ai momenti di peak performance, nel corso del quale l'atleta è perfettamente focalizzato sul compito e può sperimentare amnesia, dissociazione, distorsione spazio-temporale e altri sintomi caratteristici dell'ipnosi classica.

I fondamenti principali dello stato ipnotico sono: attenzione focalizzata su determinati stimoli, alta capacità immaginativa e forte coinvolgimento emotivo; tutto ciò porta l'individuo a concentrarsi sulla sua realtà interna a discapito di quella esterna. Il soggetto non perde la sua aderenza alla realtà o la cognizione su ciò che sta accadendo, ma semplicemente sposta il focus attentivo su un livello più soggettivo e immaginario, determinando una capacità di pensiero e di riflessione più flessibile e dinamica.

L'ipnosi è un processo assolutamente naturale di cui tutti, per lo più inconsapevolmente, hanno avuto esperienza, come per esempio il non udire o percepire qualcosa che è nella realtà circostante quando si è coinvolti nella visione di un film o percorrere un tratto di strada, senza esserne consapevoli, in maniera completamente automatica.

Lo stato ipnotico si instaura spontaneamente nelle attività mentali immaginative, creative o mnestiche, nelle attività automatiche e ripetitive e nell'ambito dei ritmi circadiani individuali (ogni ciclo, della durata di 90 minuti, costituisce il tempo ottimale di concentrazione ed attenzione mirata, dopo il quale si ha bisogno di riposarsi per recuperare l'energia e lo si fa andando naturalmente in uno stato definito di breve "trance").

La realizzazione di questo stato è favorita (ma non prodotta) dall'intervento di un operativo, che quindi guida il soggetto verso questo tipo di esperienza, utilizzando a tale scopo strategie specifiche che si configurano nel termine di "induzione" ipnotica. Questa, come tutti i contesti di apprendimento, è favorita sia da un atteggiamento mentale caratterizzato da interesse, curiosità, sia da aspetti relazionali quali disponibilità, fiducia, sia da qualità presenti nell'individuo come la creatività e la fantasia.

A livello neurofisiologico l'ipnosi è riconoscibile da un livello di inibizione corticale, che più risulta essere intenso, maggiore risulta essere la profondità dell'ipnosi. Uno stato ipnotico determina un'immersione nell'immaginazione, una perdita della cognizione spazio-temporale ed un'attenzione focalizzata.

L'autoipnosi è uno stato di consapevolezza e di rilassamento che è auto-indotto dal soggetto stesso. Può essere utilizzata dagli atleti in una varietà di sport come una tecnica di gestione dello stress e che può

anche facilitare molti aspetti della preparazione mentale. Ad esempio, attraverso la visualizzazione di immagini in uno stato di autoipnosi, l'atleta raggiunge una condizione di rilassamento per impegnarsi nell'attività sportiva.

Durante l'ipnosi si assiste, attraverso l'induzione, ad una parziale inibizione delle funzioni dell'emisfero dominante sinistro, sede delle funzioni del pensiero analitico e verbale, a vantaggio delle funzioni dell'emisfero non dominante, identificabili nel pensiero analogico, globale e per immagini.

Persino la percezione del dolore derivante da eventuali contrasti fisici, come negli sport di combattimento e contatto, può essere modificata, tanto che l'atleta talvolta si accorge di ferite o infortuni solo a gara ultimata.

Proprio per le sue caratteristiche peculiari di focus attentivo concentrato e assorbimento in un'intensa attività immaginativa, l'ipnosi può essere impiegata sia per sviluppare le abilità mentali (concentrazione, capacità di utilizzare le immagini, controllo dell'arousal), sia per conseguire obiettivi direttamente connessi alla prestazione (recupero di sensazioni di performance ideale, preparazione ad eventi futuri).

L'ipnosi può essere utilizzata vantaggiosamente nel contesto sportivo, e se integrata in un piano coerente, organico, sistematico e individualizzato di allenamento, è in grado di contribuire all'ottimizzazione della prestazione dell'atleta (Gramaccioni, 2013).

I vantaggi dell'impiego dell'ipnosi vengono così concettualizzati:

- approfondimento del rilassamento. L'ipnosi è conseguita spesso attraverso la distensione muscolare, che a sua volta favorisce il conseguimento di uno stato di profondo rilassamento (che può anche accelerare i processi di recupero dalla fatica fisica e mentale);

- miglioramento della consapevolezza corporea. Il training ipnotico facilita una migliore percezione cinestesica e l'acquisizione della capacità di modulare il tono muscolare a vantaggio anche del controllo motorio;
- incremento delle capacità immaginative. L'ipnosi stimola la produzione di immagini vivide, polisensoriali ed emotivamente coinvolgenti, di importanza fondamentale nelle strategie di mental training;
- miglioramento della concentrazione-dissociazione. L'attenzione focalizzata e il distacco da stimoli distraenti sono richieste specifiche di molte situazioni sportive;
- riduzione e controllo dell'ansia;
- recupero dello stato ideale di prestazione;
- aiuto nei programmi di riabilitazione, sia per il rilassamento muscolare che facilita il processo riabilitativo, sia per la riduzione dell'ansia e degli stati emozionali negativi spesso presenti in queste situazione, ed infine per la facilitazione al rientro all'attività sportiva grazie all'aiuto delle visualizzazioni;
- miglioramento della self-efficacy, definita come l'insieme di credenze che l'individuo possiede nei confronti delle proprie capacità di aumentare i livelli di motivazione, attivare risorse cognitive, eseguire le azioni necessarie per esercitare controllo sulle richieste di un compito (Bandura 1996); l'ipnosi può potenzialmente aumentare il senso di autoefficacia; alcuni studi dimostrano, infatti, che l'impiego di un self-talk adeguato è positivamente correlato alle soggettive credenze di autoefficacia (Bandura, 1997); in secondo luogo, durante l'ipnosi, la presentazione delle suggestione può stimolare la capacità di visualizzare situazioni in cui alcune situazioni vengono

adeguatamente gestite e superate. Gli atleti potrebbero rispondere positivamente alle suggestioni e alle visualizzazioni, poiché le loro strutture cognitive inconsce recepiscono i messaggi con scarso o nullo coinvolgimento della consapevolezza critica. Alcuni studi di caso sembrerebbero confermare queste ipotesi (Barker e Jones, 2008).

L'IPNOSI in ambito sportivo è realmente efficace ?

Una rassegna effettuata da autori italiani ha evidenziato un'efficacia dell'ipnosi nell'incremento delle prestazioni ma solo su specifiche sequenze motorie, miglioramento dell'autoefficacia e dello stato di flow (Bounous e Simili, 2012).

Al di là dei vantaggi sopra indicati, ad oggi non è possibile stabilire se le procedure ipnotiche abbiano un'efficacia maggiore di altre tecniche di mental training nell'incremento di specifiche performance sportive.

MODELLI DI IPNOSI APPLICATI ALLO SPORT

L' Inner Mental Training di Lars-Eric Unestahl (metodo classico)

Un programma di allenamento mentale integrato e sistematico, ampiamente applicato in passato, è quello elaborato da Unestahl (1986a; 1986b; 1986c). Esso è costituito da una serie di tecniche mentali combinate a procedure di rilassamento psicosomatico e ad induzioni autoipnotiche per potenziarne gli effetti. L'autore definisce il mental training come *“un allenamento sistematico, regolare e di lunga durata per rilevare e sviluppare risorse e per apprendere a controllare la prestazione, comportamento, emozioni, sentimenti, attitudini, strategie, processi corporei”*. Considerato in questo modo il mental training sarebbe applicabile efficacemente, nelle intenzioni dell'autore, anche in

ambito clinico o in altre aree non sportive (scuola, lavoro, sanità), per migliorare la qualità della vita e raggiungere una soddisfacente realizzazione delle potenzialità personali.

Il conseguimento degli obiettivi della preparazione mentale e di un buon livello di capacità nello sviluppo dei fenomeni ipnotici richiede, secondo l'autore, un training sistematico di lunga durata.

In questo processo è importante insegnare l'autoipnosi, all'inizio attraverso istruzioni dall'esterno (etero ipnosi) e poi ricercando progressivamente l'autonomia. A tal fine Unestahl ha messo a punto un progetto strutturato in registrazioni audio, utilizzabili in modo autonomo dall'atleta.

Una prima proposta operativa dell'autore, l'Inner Mental Training (IMT), si articola in tre fasi della durata complessiva di alcuni mesi e prevede 5 sedute a settimana, con sessioni che durano dai 10 ai 25 minuti. L'atleta segue istruzioni registrate e si esercita per acquisire abilità da trasferire alla gara. Deve individuare comportamenti (routines, rituali, punti di associazione) che possano fungere da trigger, prima e durante la competizione, per avviare un'adeguata concentrazione; in questo modo, quando si troverà in situazione agonistica non dovrà fare nulla di diverso dall'abituale per ricercare uno stato ottimale. Deve inoltre la capacità di controllare l'attivazione, per conseguire il proprio livello ottimale di arousal all'inizio della competizione.

Il mental training di base contribuisce anche a facilitare il riposo ed il recupero delle energie, aiutando l'atleta ad affrontare la fatica dell'allenamento, a volte intensa e prolungata, e si attua in tre fasi:

1. la prima fase è un allenamento mentale mirato ad acquisire abilità di base, che si sviluppa in otto settimane, nel corso delle quali l'atleta apprende la capacità di regolazione della tensione muscolare e del livello di arousal, attraverso esercizi di

contrazione-distensione derivati dalla tecnica di Jacobson, esercizi di rilassamento muscolare progressivo, visualizzazioni associate a rilassamento muscolare e tecniche di attivazione, concentrazione e di controllo del respiro;

2. la seconda fase dell' IMT è definita training motivazionale, ed è costituita da goal setting² e allenamento ideomotorio ;ad un lavoro di tipo cognitivo e analitico, per definire gli obiettivi, si accompagnano suggestioni durante il rilassamento, per favorire consapevolezza ed elaborazione degli obiettivi e visualizzazioni in ipnosi delle modalità di conseguimento degli obiettivi; le visualizzazioni sono finalizzate anche a favorire apprendimento e perfezionamento dell'esecuzione tecnica;attraverso immagini guida, gli atleti sono condotti a sperimentare gli effetti sul movimento di un sistema di controllo involontario, come si realizza in situazioni di performance ideale; questo migliora la fiducia nelle possibilità di un "controllo automatico" della prestazione;
3. l'ultima fase dell' IMT è il training mentale applicato, strutturato in due momenti:
 - in un primo momento si ricerca la soluzione dei problemi (problem solving) attraverso strategie quali la desensibilizzazione sistematica, il ricondizionamento, l'arresto del pensiero e l'allenamento assertivo; anche in questo momento vengono proposte tecniche di visualizzazione; all'atleta è suggerito di raggiungere la propria "stanza mentale" e di immaginare di utilizzare uno schermo per proiettare immagini in cui una situazione precedente, vissuta come un problema, viene risolta

² pianificazione degli obiettivi

positivamente (un particolare tipo di gara, un determinato avversario...)

- nel momento successivo che è anche l'ultimo e che corrisponde all'incirca alle ultime quattro settimane del programma, vengono proposte tecniche di ristrutturazione cognitiva e di autosuggestione per il rinforzo dell'Io (training attitudinale); in questa fase si interviene sull'attribuzione di causalità, affinché l'atleta impari, ad esempio, ad attribuire il successo a fattori stabili interni (la propria abilità) e l'insuccesso a fattori instabili e quindi modificabili; vengono proposte tecniche per abituare l'atleta a sopportare eventi stressanti e per evitare che singoli errori producano conseguenze sulla prestazione; sono inoltre forniti suggerimenti per identificare le immagini e i pensieri negativi da sostituire con alternative vantaggiose.

Una seconda proposta di Unestahl è l'**Inner Mental Preparation** che riguarda la preparazione specifica alla gara. Essa è strutturata in una fase di training pre-stagionale, che è in pratica costituita dall'allenamento costante con le tecniche apprese nel programma precedente, e in una fase di training per la competizione, finalizzata all'adattamento al clima specifico della gara; a questo scopo viene utilizzata una procedura ipnotica, mirata a rievocare esperienze precedenti nelle quali l'atleta ha realizzato una prestazione ideale, con l'obiettivo di recuperarne le sensazioni positive, che verranno proiettate alla gara futura.

Modelli Italiani di ipnosi applicata allo Sport

L'impiego dell'ipnosi in ambito sportivo ha suscitato, nel corso degli anni, particolare interesse in alcuni autori italiani che hanno quindi sviluppato modelli applicativi personali in base alla diversa formazione e campo di applicazione degli autori stessi.

Ipnosi e Visualizzazioni guidate

Gramaccioni e Lanari (1986, 1990) riprendono e applicano in ambito sportivo l'approccio basato sulle visualizzazioni guidate, come modalità di intervento psicoterapeutico mediante ipnosi o tecniche di derivazione ipnotica proposto da Caldironi e Widmann (1980). Mediante visualizzazioni in stato di rilassamento ipnotico, un operatore guida l'atleta allo sviluppo di attività immaginative adattate alle esigenze individuali, al fine di ottimizzare la preparazione mentale. La tecnica è per molti versi simile all'IMT di Unestahl, ma se ne differenzia per due aspetti: innanzitutto implica la presenza attiva di un operatore qualificato; in secondo luogo non si basa su un programma rigidamente strutturato in periodi fissi, ma consente una certa flessibilità all'operatore, in relazione alle necessità delle diverse discipline sportive e dei singoli casi o gruppi. A questo proposito, prima di formulare una strategia di intervento sono fondamentali colloqui preliminari con gli atleti (anche con eventuale somministrazione di test), i tecnici, e quando possibile, anche con i dirigenti. Vengono così chiarite motivazioni e aspettative, e nello stesso tempo sono individuati elementi per il lavoro futuro. Le visualizzazioni guidate sono proponibili sia individualmente che in gruppo. Un lavoro collettivo comporta vantaggi sotto il profilo relazionale,

poiché favorisce il superamento di eventuali difficoltà comunicative. Stimolando un positivo confronto esperienziale è possibile migliorare la coesione ed il clima di una squadra e , inoltre, accrescere le motivazioni individuali verso gli obiettivi del gruppo.

Il metodo prevede tre livelli d'intervento che si sviluppano complessivamente nell'arco dell'annata sportiva. L'intervento dello psicologo, definito a seconda delle situazioni, può comprendere tutti e tre i livelli o essere più limitato. Così pure la durata delle singole fasi non è rigidamente stabilita, ma è adattata alle esigenze individuali o di squadra.

- 1) In una prima fase (apprendimento di abilità di base) all'atleta sono proposte tecniche di rilassamento, finalizzate all'apprendimento dell'autoipnosi, e visualizzazioni non sportive. L'acquisizione delle abilità autoipnotiche è un processo che necessita di training sistematico e motivazioni adeguate; deve passare attraverso una gradualità di vissuti, dal semplice rilassamento muscolare sino alle esperienze più complesse (Guantieri, 1973). L'atleta va quindi incoraggiato a praticare regolarmente per proprio conto quanto apprende nelle sedute, come condizione indispensabile per intraprendere attività di allenamento mentale più complesse. In momenti successivi sono poi proposti il rilassamento attivo e il rilassamento immaginato. Nel primo caso la procedura inizia con esercitazioni guidate di contrazione-distensione muscolare dei vari distretti corporei, secondo la tecnica di Jacobson. Dopo circa una o due settimane di allenamento costante e quotidiano, viene introdotta la contrazione-distensione immaginata (Parietti, 1982) in cui il rilassamento attivo è sostituito dalla sola rappresentazione mentale di tensione-distensione dei settori muscolari. Il soggetto si allena così a passare dall'alternanza di attività-passività a livello

somatico ad una graduale stimolazione dell'attività immaginativa. Dopo un periodo di apprendimento, viene proposto un inventario corporeo effettuato a livello immaginativo in cui l'atleta è invitato ad orientare l'attenzione sui singoli distretti corporei per avviare il rilassamento; in una fase successiva sono suggerite immagini a carattere distensivo non direttamente collegate alla situazione sportiva.

Le tecniche di rilassamento e visualizzazione fin dall'inizio vanno, secondo questo approccio, alternate con un lavoro logico-analitico. Le caratteristiche individuali sono indagate attraverso colloqui e questionari miranti ad identificare gli obiettivi agonistici, tecnici e mentali, i fattori di distrazione ed i comportamenti competitivi. Secondo gli autori, nella preparazione mentale è importante utilizzare sia tecniche che facciano riferimento alle funzionalità dell'emisfero destro (rilassamento e visualizzazioni), sia procedure razionali, tipiche dell'emisfero sinistro, di formulazione di obiettivi ed auto-osservazione. La valutazione personale va ripetuta più volte durante la stagione agonistica, effettuando un regolare monitoraggio dei principali fattori inerenti la preparazione mentale. A questo scopo possono essere usate le schede di rilevamento ed inventari della prestazione.

- 2) Ad un secondo livello (approfondimento del rilassamento ed allenamento ideomotorio) il rilassamento viene approfondito tramite lo sviluppo di sensazioni di pesantezza e/o calore. L'atleta inizia il perfezionamento dell'abilità immaginativa, le immagini mentali diventano più nitide, più ricche di particolari e la rappresentazione acquista un carattere di polisensorialità. Le visualizzazioni vertono ora su scene aderenti alla situazione sportiva e, assieme ad esercizi corporei, mirano anche ad una

modulazione del livello di attivazione; sulla base dell'esperienza precedente, l'atleta acquisisce progressivamente la capacità di regolare la propria energia psichica per ottenere il livello di arousal desiderato. In questa fase l'atleta inizia l'Allenamento Ideo-Motorio (AIM) (Gramaccioni e Lanari, 1992) mediante visualizzazioni relative ad alcuni elementi tecnici fondamentali della propria disciplina. La ripetizione mentale, attuabile sia nelle closed-skill che nelle open-skill, è utile, secondo gli autori, per apprendere e perfezionare i fondamentali tecnici, allenare schemi o tattiche di gara, anticipare precise routine da inserire prima e durante la competizione. Elementi fondamentali dell'AIM sono la definizione della sequenza motoria da rappresentare mentalmente e la sua sistematica ripetizione, parallelamente all'allenamento specifico effettuato in campo o in palestra. Viene dunque suggerita una modalità di intervento che Frester (1985) definisce "unità di esercitazione ideomotoria" costituita da due aspetti: l'attualizzazione interna, con il soggetto che dapprima osserva l'azione in sequenze fotografiche o filmati e poi, in rilassamento, se la rappresenta mentalmente ripetendola da 3 a 5 volte; la realizzazione esterna, con l'azione svolta realmente nei suoi precisi parametri spazio-temporali. Il programma di AIM, applicato da Gramaccioni e Lanari con atleti praticanti tiro con l'arco, ginnastica, tennis da tavolo e karate, si sviluppa in relazione a tre momenti dell'attività sportiva:

- a) sviluppare abilità mentali importanti per la prestazione motoria e ipnotica;
- b) fornire all'atleta un'ampia gamma di esperienze corporee di tipo motorio ed ipnotico importanti per la prestazione;

c) favorire lo sviluppo di ipnosi vigile prima e/o durante la prestazione.

Il modello **Isomorfico**, grazie all'apprendimento di abilità autoipnotiche, consente all'atleta di risperimentare esperienze di peak performance da utilizzare direttamente in gara o in situazioni di allenamento.

Il programma di mental training fondato sul Modello Isomorfico si sviluppa, integrato nelle sedute di allenamento, in due momenti successivi:

a) durante la pratica: per potenziare abilità mentali importanti per la prestazione, attraverso le esercitazioni "sul campo", si mira all'induzione di ipnosi vigile; quest'ultima viene favorita richiedendo all'atleta di orientarsi sull'esperienza del momento (sensazioni, immagini, pensieri, emozioni) evidenziando i vari canali sensoriali (visivo, uditivo cinestesico, tattile e vestibolare) utili per l'induzione di uno stato modificato di coscienza;

b) dopo l'allenamento: la seduta si attua in un setting ipnotico più tradizionale; dopo la pratica, per sviluppare e potenziare le stesse abilità mentali precedentemente considerate, viene proposta un'induzione di ipnosi tradizionale, ma basata su procedure identiche o molto simili (isomorfiche) a quelle impiegate durante la pratica; nello stato di trance sono anche inserite visualizzazioni sportive specifiche. Dopo aver indotto l'ipnosi seguendo le linee del Modello Isomorfico vengono riproposti, attraverso visualizzazioni, gli elementi tecnici ed elicitare vissuti di involontarietà di risposta. All'atleta sono insegnate tecniche autoipnotiche personalizzate da adoperare nei giorni e anche nei momenti che precedono la

competizione. Il soggetto apprende, quindi, gradualmente a recuperare da solo lo stato “alternativo” di coscienza e a riattuarlo anche nella situazione agonistica. A seconda dell’atleta vengono individuate diverse modalità induttive, in modo che ciascuno scelga quella più efficace e rispondente alle esigenze della prestazione. Il Modello Isomorfo evidenzia come l’apprendimento a produrre fenomeni ipnotici viene facilitato dalle esperienze ottenute durante l’allenamento per cui il soggetto si troverebbe cos’ ad acquisire spontaneamente nuove abilità ipnotiche da trasferire alla situazione di gara.

Il Multilevel Hypnotic Model

Michele Modenese, psicoterapeuta ad indirizzo analitico ed ipnologico, psicologo dello sport dal 1989, ha avuto esperienza nella formazione psicologica di tecnici ed allenatori, e con atleti nazionali ed internazionali di diverse discipline tra cui: la pesistica, il tennis, il golf, il tiro a segno, il triathlon e la pallavolo (Modenese, 1990; Modenese, 1993).

Modenese afferma l’importanza nell’allenamento sportivo del metodo del “toccamento” del corpo. Il tocco (solitamente una mano, il braccio o la spalla) diventa un mezzo di modalità induttiva attraverso cui recuperare sensazioni essenziali, per ottenere risultati agonistici ottimali. Il contatto fisico attiva delle emozioni che rappresentano il canale per raggiungere le aree psichiche e sviluppare immagini di sè e dei propri rapporti con il mondo, che altrimenti resterebbero muti e inascoltati e quindi non modificabili e reinterpretabili.

Il **Multilevel Hypnotic Model (MHM)**, considera l’ipnosi una modalità prima di tutto fisiologica, poi relazionale, quindi di ristrutturazione ed adattamento. Si avvantaggia della plasticità cerebrale e la favorisce a

sua volta. Si integra bene in tutti i modelli di intervento psicologico e di training mentale perché è già presente in tutti i modelli, spesso inconsapevolmente. Pone inoltre l'attenzione sul far lavorare l'atleta per se stesso, individuando le sue risorse, i punti di forza e le aree di vulnerabilità. Il MHM attinge quindi al paradigma ericksoniano. Non ci sono infatti quasi mai suggestioni dirette ma ci si limita a far vedere ed esperire all'atleta le diverse strade che ha davanti, ma che solo lui può percorrere (Modenese, 2006).

Per avere una buona riuscita della prestazione fondamentali sono una buona fiducia in sé ed un approccio positivo alla competizione; in questo è essenziale l'aiuto dell'operatore sportivo, che deve riconoscere la capacità dell'atleta e apprezzare il suo senso di autoefficacia, trasmettendogli al tempo stesso la consapevolezza che la prestazione può essere sempre migliorata con un adeguato allenamento.

Il modello proposto dall'autore mira all'individuazione dei pensieri negativi che ostacolano l'espressione delle potenzialità dell'atleta, limitandolo nell'esecuzione corretta del compito così da "anticipare il fallimento". Valutando l'ultima prestazione si possono riconoscere eventuali ostacoli e miglioramenti da apportare, e nuovi approcci verso la gara. I pensieri negativi portano l'atleta a concentrarsi sugli errori, su previsioni prestazionali negative, a non superare i propri limiti per evitare i rischi, e cercare il compiacimento degli altri piuttosto che impegnarsi nella gara. Il riuscire a stimolare nello sportivo, sentimenti positivi, ottimismo, una corretta valutazione delle proprie potenzialità e delle risorse disponibili e, nel caso di sentimenti di autosvalutazione, incoraggiare nuove aspettative positive, porterà un incremento del "senso di efficacia" dell'atleta e lo sviluppo di un nuovo approccio al compito.

Modenese ha effettuato uno studio sull'uso dell'ipnosi nello sport su tre atleti appartenenti a tre discipline olimpiche diverse: un discobolo, un pesista ed un atleta di Canoa Kayak; quest'ultimo, alla sua prima Olimpiade, conquista la medaglia d'oro (Modenese, 1990; Modenese, 1993). Nello studio lo psicologo ha individuato tre macro ambiti di valutazione che sono:

- il corpo come sistema complesso
- le problematiche generali ad essere campioni sportivi;
- le tecniche ipnotiche ed immaginative.

I tre atleti conducono la gara in una condizione di "trance spontanea", raggiunta attraverso l'esecuzione di comportamenti rituali (routine) prima della prestazione sportiva, come affermazioni positive, visualizzazioni, percorso ideomotorio. Lo scopo dello psicologo sportivo è quello di rafforzare l'autoefficacia degli atleti e, attraverso tecniche immaginative, favorire un "campo affermativo interno", relativo al loro viverli in competizione nel momento della prestazione.

Secondo Modenese il compito dello psicologo sportivo, non sarà solo quello di incoraggiare l'atleta ad ottimizzare i risultati della prestazione, ma sarà anche quello di rallentare e modulare la continua richiesta di "high performance" e di fornire, ad esempio con opportune tecniche immaginative atte alla distensione ed al recupero, un supporto che aiuti l'atleta a rigenerarsi ed a recuperare una motivazione equilibrata nel rispetto di se stessi. Inoltre l'ipnosi non è utile solo per l'atleta ma anche per gli allenatori, per autoregolare se stessi oltre che gli atleti, per rimanere vicini, empatici e professionali.

Prima di iniziare il lavoro con l'ipnosi sono premesse indispensabili la costruzione del rapporto di lavoro con l'atleta, basato su comprensione reciproca, precisa definizione del problema di fondo, funzionale raccolta delle informazioni, effettuata anche in maniera indiretta tramite metafore,

racconti personali, e in maniera diretta, attraverso una dettagliata anamnesi sportiva ed agonistica.

Recentemente il lavoro dell'autore si è orientato anche all'utilizzo dell'Alert Hypnosis (Modenese, 2018). Poco esplorata, anche se descritta in letteratura da circa cinquant'anni, l'ipnosi vigile è una forma di ipnosi che, per le sue caratteristiche, viene così chiamata poiché permette alla persona di eseguire tutta una serie di azioni, compresi gesti atletici, come ad esempio andare in bicicletta, tirare ad un bersaglio. Lo stato di ipnosi vigile è praticamente identico a quello ottenuto tramite un'induzione tradizionale in un soggetto con occhi chiusi e stato di rilassamento; questo ha permesso una svolta importante nell'utilizzo dello stato ipnotico in situazioni che richiedono occhi aperti e vigile attenzione come nello sport. Il modello è stato utilizzato con tiratori di pistola e carabina, canoisti, atleti praticanti sollevamento pesi e golf (Modenese, 2015). L'autore ha anche utilizzato l'ipnosi in atleti con disabilità e vittime di infortuni (Modenese, 2016) e ha contribuito a due recenti pubblicazioni scientifiche sull'ipnosi, in collaborazione con i docenti del Dipartimento di Neuroscienze, Medicina e Movimento dell'Università di Verona (Fiorio ed al., 2020; Cesari ed al., 2020).

Modello Integrato Educativo-Esperenziale

Il modello consiste in un programma psicologico che include ipnosi, imagery guidata e intervento educativo sulle abilità mentali, derivando dall'esperienza acquisita dall'autore con il modello "visualizzazione guidate", ed è costituito da un programma psicologico integrato, che si articola in dodici sedute, che rappresenta il numero minimo di incontri previsti, e che quindi può essere maggiore sulla base delle specifiche

esigenze del caso (Gramaccioni, 2011; Gramaccioni e Di Salvatore, 2013; Rupani e Gramaccioni, 2014).

Le sessioni possono essere svolte in un periodo di tre/sei mesi, quindi a cadenza settimanale o quindicinale; ogni seduta comprende una parte educativa ed una parte esperienziale. La prima parte della seduta (educativa), della durata di circa 10-15 minuti, è dedicata all'apprendimento teorico delle basi delle abilità mentali. L'operatore fornisce all'atleta informazioni teoriche sulle varie aree del mental training e consegna anche materiale didattico (costituito da dispense, questionari su autovalutazione e registrazioni in formato MP3, comprendenti istruzioni teoriche e visualizzazioni guidate). La seconda parte della seduta (esperienziale), della durata di circa 45 minuti, comprende un colloquio sulle problematiche e sulle difficoltà attuali ed una fase esperienziale vera e propria con tecniche di tipo ipnotico (ipnosi e imagery guidata), secondo un intervento derivato dal modello di ipnosi e di visualizzazioni guidate (Gramaccioni, 1988; Gramaccioni e Lanari, 1986, 1992), modificato ed integrato con tecniche di consapevolezza corporea (Gardner e Moore, 2007) e con tecniche di imagery (Gramaccioni, 2006).

L'intero programma si articola in tre fasi:

- 1) Nella prima fase del modello, vengono proposti esercizi di contrazione-distensione e di "inventario corporeo", similmente alla prima fase del modello Visualizzazioni Guidate, unitamente ad esercizi di consapevolezza del respiro e *centering* ripresi ed adattati dal modello MAC (Gardner e Moore, 2007)
- 2) Nella seconda fase vengono utilizzate sedute di ipnosi con visualizzazioni generiche (cioè non specificatamente orientate all'ambiente sportivo dell'atleta), finalizzate al miglioramento delle abilità immaginative (vividezza, controllabilità, polisensorialità,

direzione) e successivamente visualizzazioni specifiche (mental rehearsal³). La costruzione delle tracce per le visualizzazioni si attua seguendo le indicazioni suggerite dal modello PETTLEP⁴ (Holmes e Collins, 2001), che fornisce utili indicazioni pratiche per implementare un programma di allenamento basato sull'imagery, includendo tutte le componenti che dovrebbero essere prese in considerazione per realizzare una "equivalenza" tra pratica fisica e mentale; pertanto le visualizzazioni proposte all'atleta includono descrizioni delle abituali *risposte fisiche* dell'atleta durante le situazioni sportive; la descrizione dell'ambiente immaginato che comprende scene e situazioni tipiche del contesto sportivo dell'atleta; il compito rappresentato mentalmente in modo dettagliato, sulla base di una precedente analisi di filmati che vengono discussi ed analizzati; le scene immaginate sono rappresentate alla reale velocità; il contenuto dell'imagery comprende descrizioni congruenti al livello di apprendimento, pertanto le prime visualizzazione sono orientate su aspetti tecnici ed esecutivi delle abilità ed in seguito le immagini proposte sono maggiormente orientate alle sensazioni e alle emozioni associate alla prestazione; in tutte le tracce, inoltre, sono sempre utilizzati descrittori di emozioni positive e facilitanti la performance; infine, per la costruzione delle tracce delle visualizzazioni si utilizza dapprima la prospettiva esterna e successivamente quella interna, considerato il rapido apprendimento delle abilità di immaginazione da parte dell'atleta.

- 3) Nella terza fase, infine, vengono proposte sedute di ipnosi e visualizzazioni per la preparazione mentale alla gare e sedute di

³ Prove mentali

⁴ PETTLEP acronimo di **Physical Environment Task Timing Learning Emotion Perspective**

ipnosi che comprendono suggerimenti per il miglioramento della fiducia secondo la tecnica di “rinforzo dell’ Io”; in questa fase l’intervento è maggiormente mirato alle esigenze ed ai problemi dell’atleta, prevedendo quindi un approccio sempre più individualizzato, utilizzando induzioni ipnotiche di stile Ericksoniano.

Il modello, nell’esperienza dell’autore, ha consentito un rapido miglioramento delle abilità mentali, in particolare delle abilità di imagery e di self talk, oltre ad un miglioramento della fiducia ed una riduzione dell’ansia cognitiva. Tali risultati hanno contribuito, unitamente ai momenti di discussione effettuati durante le sedute, al raggiungimento di altri obiettivi, come il miglioramento di alcuni aspetti relazionali (allenatore, genitori, compagni di squadra). Per ciò che concerne gli aspetti inerenti la prestazione, si è comunque riscontrato come la riduzione dei disturbi della concentrazione, unitamente agli altri fattori precedentemente rilevati, abbia contribuito all’instaurarsi di un diverso e migliorato atteggiamento in gara, riferito dall’atleta in termini di un efficace orientamento verso gli aspetti tecnico prestativi, accompagnato ad una minore tendenza ad azioni eccessivamente controllate.

FASI	Parte educativa	Parte esperienziale
Fase iniziale (sedute 1-4)	Concetti di base delle abilità mentali, goal setting atteggiamento mentale Mental Toughness	Esercizi di contrazione-distensione Inventario corporeo Esercizio di consapevolezza del respiro Esercizio di Centering
Fase intermedia (sedute 5-8)	Imagery Self talk Controllo dell’arousal La gestione delle Emozioni	Ipnosi e visualizzazioni generiche Ipnosi e visualizzazioni Specifiche
Fase avanzata sedute	Ipnosi e Autoipnosi Concentrazione	Ipnosi e visualizzazioni per la preparazione mentale alla

9-12)	La routine pre gara Integrazione delle abilità mentali ed autonomia dell'atleta	gara Ipnosi e visualizzazioni per il miglioramento della fiducia (rinforzo dell' Io)
-------	------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

Modello Integrato Educativo Esperienziale : Ipnosi ed Imagery guidata (Gramaccioni, 2011)

MODELLO SFERA

Giuseppe Vercelli, docente di psicologia dello sport ed esperto di ipnosi in ambito sportivo, in seguito ad uno studio condotto su circa 700 atleti, tra i quali atleti della nazionale di sci alpino e della nazionale italiana di canoa e kayak, ha elaborato un modello, proposto con l'acronimo SFERA, che si prefigge lo scopo di allenare l'intelligenza agonistica, integrando aspetti fisici, tecnici e mentali della prestazione attraverso un processo dinamico orientato al benessere psicofisico dell'atleta, nonché allo sviluppo ed al mantenimento delle migliori condizioni mentali volte al raggiungimento di una performance di eccellenza. L'autore definisce l'intelligenza agonistica "l'insieme delle competenze insite nella naturale tendenza dell'essere umano a progettare, affrontare, superare e prevedere sfide con se stesso, con gli altri, con l'ambiente" (Vercelli, 2007; Vercelli 2009).

Il modello, che nasce dalle basi teoriche del costruttivismo⁵, ipotizza che si possano evidenziare cinque fattori fondamentali, sui quali agire per la ristrutturazione della rappresentazione mentale dell'atleta. Tale sistema è di tipo dinamico e le dimensioni non sono indipendenti l'una dall'altra,

⁵ che responsabilizza al massimo l'individuo nella costruzione della sua realtà e nella strutturazione dei propri meccanismi mentali, e si pone sempre come obiettivo quello di far corrispondere la prestazione potenziale con quella reale

bensì ogni fattore è alla base di un altro ed agisce influenzando reciprocamente il miglioramento e il potenziamento.

Le dimensioni riassunte attraverso l'acronimo SFERA sono :

SINCRONIA : capacità di essere completamente presenti e concentrati su ciò che si sta facendo nel momento della prestazione.

Punti di **FORZA** : capacità e abilità fisiche, tecniche e psicologiche che l'atleta riconosce di possedere ai fini di una prestazione di eccellenza.

ENERGIA : uso attivo della forza, momento dell'atto operativo che rappresenta la potenza dell'organismo, consentendo di utilizzare al meglio le proprie risorse.

RITMO : ciò che genera il giusto flusso nella sequenza dei movimenti e dà qualità all'azione.

ATTIVAZIONE : il motore motivazionale e la massima espressione della passione.

La condizione mentale per raggiungere la massima prestazione può essere paragonata ad una sfera, in quanto forma geometrica simbolo della perfezione. Il modello si prefigge quindi l'obiettivo di costruire uno stato mentale che porti ad una più funzionale rappresentazione della realtà della prestazione.

Per ognuno degli elementi sopracitati del modello si utilizza uno stato di suggestione ipnotica per favorire la padronanza del fattore coinvolto.

Attualmente il modello viene utilizzato per la preparazione mentale di alcune Federazioni e Società Sportive, quali per esempio la FIS (Federazione Italiana Sport Invernali), la FICK (Federazione Italiana Canoa Kayak), lo Yacht Club Italia e Juventus University.

Alla base del modello vi è infatti una straordinaria connessione mente-corpo, cioè l'obiettivo che lo sportivo d'eccellenza mira a realizzare.

Nello stato di trance ipnotica è possibile attivare meccanismi ideosensoriali e ideomotori attraverso i quali ciò che l'atleta pensa tende a realizzarsi, attivando precise aree della corteccia motoria. Alcuni studi hanno dimostrato che per un musicista professionista il solo atto di riprodurre mentalmente lo spartito conduce all'attivazione delle stesse aree cerebrali che si attiverrebbero nel suonare concretamente lo strumento. Nella descrizione dello stato mentale del campione sentiamo molto spesso frasi tipo "è in stato di trance agonistica" che in sostanza significa che l'atleta ha una così forte consapevolezza di sé nell'unione mente-corpo che tutto ciò che è esterno perde di importanza.

L'ipnosi deve, quindi, essere definita come uno stato di coscienza caratterizzato da due funzioni essenziali: la comunicazione tra mente e corpo e tra le diverse rappresentazioni delle mappe della mente (utilizzo di metafore) e l'amplificazione. Lo stato di trance è un potente amplificatore delle risorse interiori attraverso l'attivazione del potenziale mentale dell'individuo.

" Il cambiamento avviene attraverso l'abbassamento della critica che genera un ritorno verso uno stato maggiormente indifferenziato"

Qualsiasi cambiamento comporta un precedente momento di confusione in cui il soggetto perde i propri punti di riferimento. Solo in questa condizione è possibile creare nuovi schemi mentali, nuovi riferimenti, nuove credenze poiché la confusione ha permesso di mettere in crisi i vecchi sistemi.

Se accettiamo che ogni cambiamento segua un periodo di confusione, possiamo anche sostenere che il generare volontariamente uno stato confusivo permette alle persone di entrare in uno stato mentale particolare, in cui le difese si abbassano e si è più propensi a modificare

schemi preesistenti; a proposito di uscire da schemi mentali preimpostati è interessante l'aneddoto citato da Heinz von Foerster, uno dei maggiori esponenti del costruttivismo :

“Un mullah sta cavalcando nel deserto quando accanto ad un branco di cammelli incontra tre fratelli disperati. Si ferma e domanda loro che cosa li affligge. I tre fratelli gli risposero raccontando che il loro padre, scomparso da poco, ha lasciato loro in eredità 17 cammelli da suddividersi nel seguente modo : il primogenito dovrà avere metà dei cammelli, il secondogenito $\frac{1}{3}$ dei cammelli e il terzogenito $\frac{1}{9}$.

I fratelli non riescono a risolvere questo problema, semplicemente perchè i cammelli non possono essere tagliati a pezzi. Il mullah decide allora di aiutarli con la sua grande saggezza.

Scende dal suo cammello e lo unisce ai 17 dei tre fratelli, formando così un gruppo di 18 cammelli. Secondo le disposizioni date dal padre consegna al primogenito 9 cammelli (metà), al secondogenito 6 ($\frac{1}{3}$) e all'ultimogenito 2 ($\frac{1}{9}$). $9+6+2= 17$Poi prende il suo cammello e se ne va.....”

Questo per dire che ciò che prima sembra qualcosa di impossibile può cambiare e diventare estremamente semplice, a patto di uscire dagli schemi mentali preimpostati.

Il metodo AGS (strutturazione globale dell'atleta)

Con il termine metodo si intende l'insieme delle prescrizioni relative allo svolgimento ottimale di una attività. Con la denominazione di Strutturazione globale dell'atleta (AGS) si intende il metodo sviluppato e utilizzato presso il Centro di Psicologia dello Sport della SUISM (Scuola

Universitaria interfacoltà in scienze motorie) di Torino che si fonda sul ciclo PDCA o “ruota di Deming”⁶.

Esso origina dall’osservazione e dalla partecipazione a ciò che avviene sul campo di gara, permettendo all’atleta di sviluppare i più efficaci meccanismi mentali per la sua migliore competizione.

Il profilo emotivo, la trance ipnotica così come innumerevoli ricerche e scambi con campioni del passato, del presente e del futuro sono parte del metodo, che ha come punto centrale il processo sottostante all’acronimo SFERA, che sappiamo, ormai, essere composto dalle parole Sincronia, Forza, Energia, Ritmo e attivazione.

Esso è basato su una sequenza di processi e sullo sviluppo sistematico di meccanismi relazionali e ha come obiettivo la facilitazione della massima prestazione, attraverso l’integrazione delle esperienze di grandi campioni con le nuove frontiere raggiunte dalle neuroscienze e dalla psicologia applicata.

Le regole della massima prestazione

Le regole sono norme che, se rispettate, generano buone relazioni e favoriscono il raggiungimento del risultato desiderato. Considerando il metodo qui illustrato, e scomponendolo nelle sue varie fasi, possiamo individuare le leggi della massima prestazione e il modo per rispettarle. Quando ciò avviene tecnicamente siamo all’interno della SFERA della massima prestazione.

1a regola

Fase di analisi : *ogni volta che vi è una differenza tra prestazione potenziale e prestazione reale vi è sempre una causa.*

⁶ ciclo a quattro fasi : Plan, Do, Check, Act

Ogni prestazione ha una componente atletica, tecnica e psicologica. Possiamo indagare la causa psicologica usando l'acronimo SFERA.

2a regola

Fase di ottimizzazione : *La rappresentazione mentale della performance è un'invenzione dell'atleta ed è legata allo stato mentale del momento.*

Per ottimizzare la prestazione vi sono due strade possibili :

1. modificazione di una rappresentazione mentale non idonea (sostituendola con una metafora o immagine mentale nuova e più funzionale);
2. potenziamento di uno dei punti attrattori dell'acronimo SFERA, un punto di forza che crea una crescita positiva di tutti gli aspetti psicologici.

Tutta la fase di ottimizzazione è volta a creare la migliore rappresentazione possibile dell'evento: essa è sempre estremamente soggettiva e origina dall'esaltazione di uno dei fattori della SFERA della massima prestazione.

3a regola

Fase di verifica : *l'efficacia dei meccanismi mentali utilizzati è evidenziata dal sistematico aumento del senso di autoefficacia che tenderà al massimo assoluto.*

L'efficacia della rappresentazione mentale in una competizione è misurabile attraverso l'intensità e la qualità delle relazioni che essa crea con il soggetto, con il movimento e con i sistemi esterni all'individuo. L'aumento del senso di autoefficacia è legato alle sensazioni positive vissute dall'atleta. La verifica avviene sempre sul campo ed è direttamente collegata al risultato ottenuto.

4a regola

Fase di mantenimento : *l'abitudine è nemica della massima prestazione.*

I meccanismi mentali creati possono mantenersi solo se supportati da un bisogno di miglioramento continuo. In questa fase, per aumentare la motivazione, è inutile condividere il detto “ogni fine è un nuovo inizio”

5a regola

La probabilità di vittoria è direttamente correlata all'intensità del piacere di compiere il gesto atletico.

L'entrata nella SFERA della massima prestazione mentale si completa con la passione, che rappresenta il vero valore aggiunto nello svolgere qualsiasi attività.

Gioco, divertimento, piacere e gratificazione devono essere parole chiave sempre presenti nell'allenamento così come nella competizione.

SFERA : meccanismo mentale del campione

Per svolgere al meglio la sua performance ciò che l'atleta deve fare è non aspettarsi nulla ed essere pronto a qualsiasi cosa. Si è visto che una delle caratteristiche del campione è quella di “vedere ciò che gli altri non vedono” .Nella ricerca delle procedure che consentano l'ottimizzazione della prestazione dell'atleta si giunti alla conclusione, sorretta dai risultati, che fosse necessario agire su 5 fattori fondamentali per la ristrutturazione della loro rappresentazione mentale. Questi 5 fattori possono essere raccolti nell'acronimo SFERA e quando si lavora con gli atleti bisogna sempre controllare e verificare che essi siano tutti positivi e potenti.

.....“Il mondo è presente all'interno della nostra mente, la quale è all'interno del nostro mondo”....

Edgar Morin ci ricorda che siamo come prigionieri del senso che abbiamo dato al nostro mondo: questo conosciamo e questo ci portiamo dietro con tutti i suoi limiti e le sue contraddizioni, le spiegazioni, le scoperte e le invenzioni. Solo quando si ha il coraggio di mettere in discussione la propria percezione e, dunque, il proprio credo, ha senso parlare di **realtà condivisa**. Comprendere è il primo passo verso la percezione e senza la comprensione non vi può essere realtà.

Entrare nella SFERA della massima prestazione significa costruire uno stato mentale che porti alla più funzionale rappresentazione della realtà della prestazione.

Entrare nella SFERA significa, inoltre, compiere un rituale di attivazione che agisce in due direzioni:

- 1) la costruzione di una metafora funzionale alla situazione.
- 2) è l'attenzione sistematica a uno o più fattori della SFERA che diventano **punti attrattori** attorno ai quali si costruisce la massima prestazione.

Il punto attrattore è paragonabile alla prima nota di una scala musicale e da questo si parte per definire le relazioni con le note che seguiranno.

Come si costruisce lo stato mentale del campione

In Psicologia dello Sport, il termine SFERA ha una doppia valenza : può essere inteso come sostantivo, oppure come l'acronimo delle iniziali delle parole che compongono SFERA.

Se usato come **sostantivo**, denoterà l'area di influenza, ovvero l'ambiente in cui l'atleta si muove. Come **acronimo** indicherà la procedura di analisi e di ottimizzazione.

La SFERA è la struttura che connette l'atleta agli altri, alla natura, al movimento, alla competizione e alla vittoria.

L'atleta vincente ha " il senso dell'avventura che deve ancora venire, non il ricordo del passato come l'unico momento in cui ha veramente vissuto". Tutte le componenti della SFERA sono qualità positive e desiderabili per raggiungere il massimo risultato possibile. La contrazione ed espansione del tempo, la regressione d'età, la progressione così come la dissociazione, sono solo alcuni tra i fenomeni realizzabili quando si modifica la propria rappresentazione del mondo. Le neuroscienze ci insegnano che gli stati di gioia e di piacere generano attivazione endorfinica, che tende a cancellare la memoria dell'evento. E' per questo motivo che è difficile ricordarsi i dettagli di situazioni in cui tutto è stato bello e piacevole e in cui si viveva una condizione di estrema fusione con il mondo. Essere nella SFERA significa avere allo stesso tempo la percezione dei dettagli e la consapevolezza del tutto.

L'entrata nella SFERA corrisponde allo stato di **SINCRONANZA** , la massima espressione della sincronia (verso se stessi e verso l'esterno) e della risonanza (che genera un'amplificazione delle proprie risorse). Essa è definita come la strada maestra verso la massima prestazione. Le sensazioni che si vivono in questo stato sono molto simili alla condizione di estasi. La SINCRONANZA è lo stato emergente che apre all'atleta le porte delle sue risorse, inconsce, molto spesso sconosciute e inaspettate. Ma cosa distingue coloro che raggiungono la massima prestazione da chi semplicemente raggiunge un buon risultato ? Ciò che fa la differenza è una mente costruttivista, cioè la capacità di assumersi la responsabilità del proprio successo, così come del possibile insuccesso.

Cosa favorisce l'entrata in SFERA : Come un musicista accorda il suo strumento prima della performance, iniziando da una nota, il *la*, e poi

aggiustando di conseguenza le altre, anche un atleta deve partire da un punto di riferimento, chiamato *punto attrattore*, dal quale può iniziare il suo percorso. L'aver un punto di partenza forte, con la conoscenza dei propri punti di forza o la consapevolezza di un segnale di attivazione efficace, favorisce l'entrata nella SFERA. E' partendo da questo primo fattore che è possibile costruire le relazioni con gli altri fattori, come dosare l'energia, riconoscere il ritmo giusto e sentirsi in sincronia.

Ciò che tiene uniti tutti i componenti di un'orchestra è sì lo spartito, ma soprattutto il ritmo. Come vedremo quest'ultimo è la struttura di connessione. Anche l'entrata nella SFERA deve essere costruita con il giusto ritmo, assolutamente personale.

Cosa disturba l'entrata nella SFERA: l'interpretazione della realtà come pura scoperta, ovvero aspettarsi che qualcosa avvenga senza averne la responsabilità (cioè un pensiero non costruttivista).

Cosa dirsi per entrare nella SFERA: è molto utile avere una metafora personale che rappresenti l'essere nella SFERA. Lo è altrettanto incaricare l'inconscio di ricordare la soluzione del problema, partendo dal presupposto che esso conosca le soluzioni e che quindi debba solo ricordarsele.

Quando si entra nella SFERA: si devono fare emergere due caratteristiche: 1) la capacità di attivarsi al 100% e 2) la sistematica capacità di trasformare i limiti in possibilità.

Quando si entra nella SFERA si può essere attratti da un fattore particolare. E' questo che connota il modo personale di intendere la competizione, con sensazioni estremamente personali, diverse per ogni atleta ma sempre altamente efficaci in quanto appartenenti alla SFERA. Ad esempio, se sono rivolto più verso i punti di forza, il mio atteggiamento sarà tendenzialmente aggressivo e mi sentirò massimamente efficace se riuscirò a riconoscere queste sensazioni. In

questo caso , conoscendo il migliore posizionamento all'interno della propria SFERA, è utile richiamare alla mente una competizione passata in cui tutto ha funzionato perfettamente; questo perchè è lì che posso riconoscere l'origine della mia genialità, il punto attrattore al quale tutto prende la forma desiderata.

I CINQUE tipi di personalità

Vediamo i cinque tipi di personalità dell'atleta, caratterizzati dalla dominanza di uno degli attrattori componenti la SFERA, vedendo che cosa succede quando vi è dominanza di un fattore piuttosto che un altro. Se vi è dominanza di **sincronia** sarà possibile, osservando l'atteggiamento dell'atleta verso la gara, rilevare equilibrio, ordine e capacità di anticipare gli eventi. Per esempio, nel calcio, il difensore che anticipa sistematicamente l'attaccante.

Con una dominanza dei **punti di forza**, l'atteggiamento osservabile è quello di grinta ed aggressività, associato ad una grande capacità di sopportare il dolore e la fatica. A volte questi atleti appaiono molto diversi in occasione della gara rispetto alla loro vita normale.

Con una dominanza di **energia**, l'atteggiamento è quello di un atleta quasi dotato di una forza superiore, potente ed inesauribile (centrocampista che corre sulla fascia senza sosta e con piacere di compiere il gesto ad ogni azione).

Con una dominanza di **ritmo** si osserva l'eleganza del gesto atletico, la perfezione del movimento in armonia con l'ambiente.

Con una dominanza di **attivazione** il campione è destinato alla vittoria, come se potesse percepire, in una dimensione irrazionale, che vincerà qualunque cosa accada. Questa è una caratteristica del fuoriclasse, degli eroi dello sport.

In sintesi la SFERA ha varie forme, tutte molto personali e singolarmente perfette. Quando l'atleta entra realmente in essa, ha la capacità di trascendere l'ordinaria consapevolezza, si trasforma da cosa agente ad atto cosante..... l'azione è protagonista assoluta.

Quando la SFERA è in equilibrio, la relazione tra più attrattori risulta perfetta per la persona, in accordo con tempo e spazio.

Quando si entra nella SFERA tutto sembra naturale, piacevole e divertente e le cinque leggi della massima prestazione sono naturalmente rispettate. Accade che nella descrizione si enfatizzi la percezione di uno o due dei cinque attrattori che la compongono; a seguire un elenco di sensazioni e pensieri che possono essere vissuti in questa condizione.

- senso di fiducia
- senso di piena integrazione
- percezione di pieno possesso di tutte le facoltà fisiche e mentali
- massima consapevolezza con minima coscienza
- massima apertura percettiva all'esperienza
- senso di massima soddisfazione
- forte consapevolezza del proprio compito percepito come missione
- estrema focalizzazione sul gesto atletico
- attenzione estrema ai dettagli e contemporanea concentrazione sulla configurazione generale della prestazione
- appassionata e costante determinazione
- annullamento dei confini tra mondo esterno e interno
- sensazione di onnipotenza e padronanza
- sensazione di perfetta sincronia
- sensazione di essere presenti senza la partecipazione del pensiero cosciente

- sensazione di essere entrato in una dimensione completamente nuova
- sensazione di gioia e di estasi
- desiderio di prolungare e rivivere il momento magico
- marcato rilassamento psicofisico
- profondo distacco psicologico progressivo dalle cose esterne
- completo assorbimento mentale
- esclusione di tutto ciò che non sia pertinente al momento
- piena disponibilità delle proprie risorse inconscie

Il primo attrattore S = SINCRONIA

Sincronia : Stato di concordanza di periodo e di fase di due fenomeni periodici.

Questo significa il raggiungimento di una perfetta coincidenza e corrispondenza tra le risorse interne e quelle esterne; il massimo grado di sincronia è detto SINCRONANZA, termine nato dall'unione di sincronia e risonanza, a indicare uno stato mentale che rappresenta la via maestra verso la massima prestazione. Nel raggiungimento della massima prestazione la sincronia rappresenta il primo imprescindibile attrattore attorno al quale costruire la nostra SFERA. Quando si è in sincronia vi è un'unica dimensione del tempo, quello presente, vissuto istante per istante con la massima consapevolezza. Quando si è in sincronia si usano gli stessi codici e il corpo e la mente parlano lo stesso linguaggio.

Storie e metafore sulla sincronia : *Il contadino e il suo cavallo*

Il messaggio veicolato da questa storia è che conviene sempre vivere in sintonia con il presente, senza proiettarsi troppo verso il futuro e senza voltarsi troppo indietro. Così come il contadino anche l'atleta dovrebbe

concentrarsi sul momento che sta vivendo, vivere cioè il “ QUI e ORA” della sua prestazione, lasciando perdere pregiudizi o interpretazioni che lo portano lontano da quel momento.

Fase di analisi della Sincronia: In questa fase è utile fare autodiagnosi ponendosi delle domande che ci aiutino a capire quanta sincronia è presente in un determinato momento, questo per comprendere come si è posizionati rispetto alla Sincronia, per es.:

- sai riconoscere l'emozione che stai vivendo in questo momento ?
- Le sensazioni che hai nel vivere l'esperienza sono positive o negative ?
- Ti viene naturale fare ciò che fai o ti impegni eccessivamente

..... e così via.....

Cosa favorisce la Sincronia : la sincronia è favorita da tutto ciò che permette all'atleta di prendere possesso del momento, dei materiali e dell'ambiente che costituiscono lo scenario di allenamento o di gara. I punti attrattori rinforzano l'identità dell'atleta perché permettono la percezione di un ambiente conosciuto e quindi meno inquietante.

Cosa disturba la Sincronia : la sincronia non è possibile quando la mente genera illusioni. Questo si verifica quando vi è attenzione a tempi o luoghi diversi, perdendo la corretta percezione delle sensazioni del presente. Così avviene la separazione mente-corpo.

Cosa dirsi per incrementarla : il dialogo ipnotico, basato sull'osservazione di se stessi, è la strada maestra verso la sincronia “ Sono in perfetta armonia con me stesso, con la natura, con gli altri e con l'ambiente circostante”.

Fase di ottimizzazione della Sincronia : gli esercizi proposti per questa fase hanno l'obiettivo di far tendere l'atleta al miglioramento e ad un'attenzione verso l'attrattore della sincronia. Vengono così stimolati i meccanismi ideoplastici e ideosensori per cui quando penso a un

movimento o ad una sensazione questa tende a realizzarsi. Questi esercizi per essere efficaci **devono**, però, **essere eseguiti prima del momento della competizione**.

La parola chiave è “allenamento alla presenza”, al momento del fare e immaginare contemporaneamente.

Il secondo attrattore : in gara solo con i PUNTI DI FORZA

La forza è la potenza insita nell'organismo attraverso la quale l'uomo e l'animale compiono i loro atti e i loro movimenti. E' sinonimo di vigore, robustezza, gagliardia.

L'attenzione ai punti di forza è direttamente collegata al concetto di autoefficacia che deriva dagli studi di A. Bandura. Le convinzioni di autoefficacia regolano la motivazione, modellano le aspirazioni e i risultati previsti per i propri sforzi. Con questo concetto, Bandura impose una nuova concezione della mente come apparato capace di autoregolarsi e di generare nuove capacità attraverso la capitalizzazione delle esperienze vissute. Il senso di autoefficacia può essere opportunamente rinforzato.

ALTA AUTOEFFICACIA	BASSA AUTOEFFICACIA
<ul style="list-style-type: none"> - l'atleta si pone obiettivi stimolanti - si fa coinvolgere emotivamente dall'attività che svolge - percepisce i compiti difficili come sfide - si focalizza sulla soluzione - attribuisce i fallimenti al proprio impegno insufficiente 	<ul style="list-style-type: none"> - l'atleta ha aspirazioni modeste - vive il raggiungimento delle mete con scarso coinvolgimento - percepisce i compiti difficili come minacce - si focalizza sul problema - si sofferma maggiormente sulle deficienze, sugli ostacoli e sui risultati sfavorevoli

Storie e metafore sui Punti di Forza : **Il vaso di coccio e il vaso di bronzo.**

Questa storia insegna che il forte e il debole non possono tenersi compagnia. Nella competizione ad altissimo livello, la straordinaria abilità del campione è di identificarsi pienamente solo con i suoi punti di forza; la sola comparsa dell'idea di debolezza genera una relazione interna contraria al raggiungimento del massimo risultato possibile.

Fase di **analisi** dei Punti di Forza : anche in questo caso ci si pone una serie di domande come già fatto per la sincronia, per es.:

- Quali sono i miei punti di forza come atleta, sia dal punto di vista fisico che psicologico ?
- quali sono i miei punti di forza nella situazione che sto vivendo?
- percepisco che oggi qualcuno è più forte di me e più adatto alla vittoria?

..... e via di seguito.....

Cosa **favorisce** i Punti di Forza : essi sono collegati alla motivazione estrinseca (dimostrare agli altri le proprie qualità) o intrinseca (legati al piacere personale). I punti di forza sono collegati alle risorse individuali e

al loro riconoscimento così come alla buona definizione degli obiettivi che devono essere adeguati al livello atletico, tecnico e psicologico. Nella definizione degli obiettivi è importante mirare bene, cioè più è definito il mio punto di riferimento, più la mia azione sarà efficace e precisa. Per una buona definizione degli obiettivi,(fase antecedente alla competizione e da integrare con il programma di allenamento atletico e tecnico) è necessario porsi alcune domande e rispettare alcune regole fondamentali, per es.:

- ho chiari i miei obiettivi ?
- sono adeguati alla mia preparazione?
- ho obiettivi a breve, medio e lungo termine?

.....

Cosa **disturba** lo sviluppo dei Punti di Forza : la mancanza di obiettivi ben definiti.

Cosa **dirsi** per aumentare i Punti di Forza : "i sono perfettamente adeguato e scorrevole in questa gara"

Fase di **ottimizzazione** dei Punti di Forza : esercizi pensati appositamente per aumentare la consapevolezza delle risorse necessarie per raggiungere una prestazione di eccellenza.

Il terzo attrattore : E come ENERGIA

L'energia è l'uso attivo della forza. E' un momento dell'atto operativo e rappresenta la potenza dell'organismo nell'aumento dell'azione vitale di una parte del corpo.

Quando uso al meglio l'energia, "vedo". Nel linguaggio comune, spesso, si sente dire che si è "accecati dall'ira" intendendo che un investimento eccessivo rispetto a una situazione ci impedisce di vederla chiaramente. L'atleta che entra nella SFERA e usa la giusta energia è in grado di "vedere" ciò che gli altri non riescono a percepire, come ad esempio la possibilità di vittoria. L'atleta che sa dosare in modo adeguato l'energia utilizza un meccanismo di "immaginazione percettiva" che gli consente di andare oltre il conosciuto, quasi come prevedendo ciò che potrebbe accadere nel momento della gara. Le persone che hanno un'elevata energia tendono a descriversi come molto dinamiche, attive, energiche, dominanti, loquaci. Al contrario, le persone con bassa energia tendono a descriversi come poco dinamiche, poco energiche, sottomesse e taciturne. L'energia è composta da sottofattori quali il Dinamismo e la Dominanza. Il primo tende ad identificare comportamenti come la facilità di parola e l'entusiasmo. Il secondo è caratterizzato da aspetti connessi alla capacità di imporsi, di primeggiare, di far valere la propria influenza sugli altri. L'espressione dell'energia è collegata alla volontà che permette di canalizzarla verso una meta desiderata. La volontà colma di buchi della passione tramite la creazione di regole di comportamento. L'orientamento dell'energia è sia un percorso conscio (la Volontà) che inconscio (alimentato dalla passione e dalla motivazione). Tutto ciò che è fatto con passione e divertimento libera energia sicura e potente.

Storie e metafore sull'energia : il racconto di una traversata

questo racconto di ciò che accadde a Charles Lindbergh durante la sua famosa traversata dell'Atlantico ci fa notare come quando si ha il massimo controllo dell'energia si vedono cose che prima non si riuscivano a vedere.

Fase di **analisi** dell'Energia: la fase di analisi consiste come sempre nel porsi delle domande ma in questo caso per capire se il problema presentato riguarda un uso scorretto dell'energia e per valutare come interviene la volontà nel percorso verso l'obiettivo.

Cosa **favorisce** il buon uso dell'energia: l'energia è collegata alla capacità di controllo. Per lo sviluppo dell'energia, interviene l'autoregolazione, straordinaria capacità umana che non può essere forzata, ma solamente agevolata con visualizzazioni in fase di rilassamento.

Cosa **disturba** l'energia : avere troppe porte aperte e lasciare i compiti in sospeso sono i principali dissipatori di energia fisica e mentale.

Cosa **dirsi** per ottimizzare l'energia : frasi in rima possono aiutare, per es. “ stare sulla linea dell'energia è la cosa più bella che ci sia”.

Fase di **ottimizzazione** dell'energia: gli esercizi in questo caso hanno l'obiettivo di favorire la giusta regolazione dell'energia ed evitare condizioni in cui ci si percepisce scarichi e senza forze.

Il quarto attrattore: ogni azione con il giusto RITMO

Il Ritmo è l'ordinata successione degli intervalli di tempo nella musica, nella poesia, nel movimento, la forma assunta da ciò che è in movimento. Qual'è la differenza tra energia e ritmo? L'energia è la dimensione della quantità, il ritmo è la dimensione della qualità. Per l'entrata in SFERA, a noi interessa intendere il ritmo come atto motorio, secondo la concezione di Dalcroze secondo cui il Ritmo è la forma che assume ciò che è in movimento. Collegata al ritmo vi è l'idea di euritmia, termine antico già usato presso i greci che sta ad indicare la coordinazione fra suoni, ritmo e movimento. Un ulteriore accento sull'importanza del Ritmo, particolarmente utile nello studio della psicologia della massima prestazione, è dato dal rispetto dei ritmi ultradiani, cioè quei ritmi propri dell'organismo che si ripetono più volte al giorno. Nell'attività sportiva e nella ricerca della massima prestazione, l'atleta deve ricordare la semplice massima che riguarda l'attenzione al ritmo e che definisce lo stato di massimo rendimento. Essa dice che se vuoi ottenere il massimo da te stesso, innalza i picchi e affossa le valli. Innalzare i picchi significa cercare di fare sempre di più quando si è nella fase crescente dell'attivazione, mentre affossare le valli significa permettersi di non fare assolutamente nulla nella fase di disattivazione, lasciando che lo stato di disattivazione pervada completamente mente e corpo. La fase di disattivazione è identificata come " fase di Trance naturalistica", una condizione di trance ipnotica spontanea e necessaria al nostro organismo.

Storie e metafore sul Ritmo : **il linguaggio dei tamburi**

Fase di **analisi** del Ritmo :anche qui si procede con una serie di domande inerenti alla nostra posizione rispetto al ritmo.

Cosa **favorisce** il ritmo : solo quando si è nel giusto ritmo è possibile visualizzare la rappresentazione corretta del movimento, attivando i

meccanismi ideoplastici che caratterizzano il nostro cervello. Il buon ritmo favorisce la capacità di usare la migliore tattica possibile, di cambiarla in tempo se necessario, aiuta ad alimentare, inoltre, la migliore strategia.

Cosa **disturba** il Ritmo : si è fuori ritmo quando ci si rende conto che le idee ci arrivano sempre in ritardo, oppure quando si ha la consapevolezza di essere spesso indietro nel lavoro, nell'allenamento, dimenticando sempre di fare qualcosa. Un grave autoinganno consiste nel vivere il flusso di pensieri esaminando solo quelli che confermano le proprie aspettative, tralasciandone altri che sono portatori di soluzioni e non di illusioni.

Cosa **dirsi** per entrare nel giusto Ritmo: ognuno di noi ha delle canzoni o delle melodie che generano emozioni; riprodurle mentalmente è di grande aiuto per entrare nel giusto Ritmo.

Fase di **ottimizzazione** del Ritmo : è importante riconoscere il proprio centro del Ritmo, capire dove lo si sente e dove lo si vorrebbe sentire in condizioni ideali. Teniamo presente che più il ritmo è armonico maggiori sono le risorse a disposizione. Abbiamo visto come Ritmo ed Energia siano strettamente connessi l'uno all'altro tanto da confonderli. Gli esercizi proposti per l'ottimizzazione del Ritmo hanno la caratteristica di lavorare per il potenziamento di entrambi, anche se si concentrano maggiormente sul Ritmo.

Il quinto attrattore : A come ATTIVAZIONE

Mettere in azione, rendere operante, attivo. Lo stato che ha virtù di operare efficacemente. L'attivazione ha a che fare con la passione che guida le attività che si svolgono; è il motore motivazionale, è la massima espressione della passione che permette all'atleta di superare i propri

limiti, di allenarsi duramente, di proseguire anche nella sofferenza e di ricominciare dopo un'infortunio. Rafforza l'identità e fa sentire completa la persona che la vive. Lo stato di Attivazione è, in genere, collegato a un gesto, un segnale di attivazione che ha lo scopo di far sentire pronto l'atleta, fargli avere la consapevolezza di aver compiuto tutto il suo rituale verso l'esperienza che sta per compiere. Il rituale consolida tutte le convinzioni razionali e porta una condizione di straordinaria connessione mente-corpo, una condizione di *autoipnosi* che permette di trascendere l'ordinaria consapevolezza ed entrare in una nuova dimensione. Si può dire che il rituale consente di passare da un'attenzione razionale alla prestazione a una dimensione maggiormente emotiva in cui tutto avviene in modo automatico, tanto da avere la sensazione di essere un tutt'uno con ciò che si sta facendo o con il mezzo che si sta utilizzando.

Storie e metafore sull'attivazione: la salita sulla Torre :

nella condizione narrata nella metafora della Torre si può avere la straordinaria consapevolezza di essere osservatore ma, allo stesso tempo, di partecipare alla scena. E' questo lo stato di massima attivazione che tutti quanti abbiamo almeno una volta vissuto, in modo casuale, di fronte a straordinari paesaggi.

Fase di **analisi** dell'Attivazione : diversamente dagli altri attrattori della SFERA, qui non vi sono domande da porsi. Occorre lasciare da parte la razionalità e concentrarsi sulle sensazioni e sulle emozioni, tutto deve essere automatico. Questa è la dimensione della "NO mente" per eccellenza. Quello che occorre verificare è il livello passionale che ha come sinonimo il gioco, l'emozione, il piacere di vivere queste sensazioni che devono rafforzare l'identità dell'atleta, gratificandolo. Prima dell'Attivazione dovrò comunque, verificare i seguenti punti:

1. Ho fatto tutti i passi ?

2. sono pronto a lasciare spazio al mio campione interiore ?
3. sento, vedo, percepisco di essere nella SFERA della massima prestazione ?

Cosa favorisce l'Attivazione :ripassare tutti i normali segnali di preparazione e capire se ci sono le sensazioni e le emozioni giuste.

Cosa disturba l'Attivazione : l'Attivazione è un compito della mente irrazionale. A volte succede che gli atleti in vista di una gara importante, svegliandosi al mattino, abbiano già chiara la sensazione di come andrà a finire. In questo caso si genera una “profezia che si autoavvera”, ma l'importante è avere sempre la possibilità strategica di cambiarla. Questo significa entrare nella SFERA della massima prestazione indipendentemente dal fatto che la profezia sia positiva o negativa.

Cosa dirsi per favorire dell'Attivazione : è importante evidenziare il proprio desiderio di muoversi verso l'obiettivo desiderato.

Fase di ottimizzazione dell' Attivazione: è necessario lasciare molto spazio alla parte emotiva del nostro cervello, liberare la fantasia e l'immaginazione, *abbassando la critica*.

Le varie forme della SFERA

Ora che ogni attrattore della SFERA ha una dimensione precisa, proviamo a vedere come l'acronimo possa essere applicato, in modo semplice ed efficace, alle fasi di analisi e ottimizzazione. Molti sportivi hanno l'abitudine di tenere un'agenda dove ogni giorno effettuano una valutazione della propria SFERA della massima prestazione, usando la seguente simbologia :

il segno + accanto ad un fattore indica che esso rappresenta un punto di forza. Vuol dire che quel fattore è adeguato alla situazione ed è quindi da mantenere a tale livello. In questo caso le risposte alle domande di autodiagnosi sono tutte positive e allineate con l'obiettivo.

Il segno - indica che il fattore è un punto di debolezza, non adeguata alla situazione, fuori controllo e influenza in senso negativo la prestazione. Le risposte alle domande di autodiagnosi sono negative ed è necessario agire su questo fattore con priorità assoluta rispetto a qualsiasi altra azione.

Il segno +/- indica una situazione intermedia relativa al fattore considerato, una condizione di possibile miglioramento, sebbene non tutto sia negativo. In questo caso le risposte alle domande di autodiagnosi sono per metà positive e per metà negative. E' utile agire su questo fattore quando si sono risolti i problemi relativi a eventuali altri fattori più deboli negativi. L'obiettivo è di creare una SFERA perfetta, composta solo di segni positivi rispetto ai fattori che la compongono.

APPLICAZIONE DEL MODELLO

PROGETTO per la COSTRUZIONE della SFERA

della massima prestazione di una Hockey Player della squadra di serie
A “Piedmont Rebelles” di anni 14, T.V.

Fattore	Livello iniziale (analisi)	Azioni da compiere (ottimizzazione)	Modalità di verifica del miglioramento	Azioni da fare sempre (mantenimento)	Livello finale
Sincronia	+/-				
punti di Forza	+				
Energia	+/-				
Ritmo	-	esercizio dell'altalena*			
Attivazione	-	esercizio della costruzione di un gesto di attivazione (segnale post ipnotico)**			

-Scheda riassuntiva per la costruzione della SFERA della massima prestazione-

* Esercizio dell'altalena o sedia a dondolo. Sedersi su una sedia in modo da fare oscillare il busto avanti e indietro. Immaginare di trovarsi seduti su un'altalena, ricordandone magari una della nostra infanzia. Con la fantasia rievocare il movimento sull'altalena e accompagnarlo con il movimento del busto fino a trovare un ritmo piacevole e divertente che permette una condizione di concentrazione e mantenerlo per alcuni minuti. Per identificare il Ritmo ideale in questo esercizio basta pensare che se si va troppo forte sull'altalena c'è il pericolo di cadere, mentre se si va troppo piano ci si può annoiare. La giusta spinta, il giusto Ritmo è indice di piacere e divertimento.

** *Esercizio della costruzione di un gesto di attivazione (segnale post ipnotico) di connessione mente-corpo.* In uno stato di trance ipnotica è possibile ricercare le migliori sensazioni che l'atleta ha provato nella sua massima prestazione. Occorre chiedere all'atleta di individuare un gesto significativo : con questo gesto si ancorano tutte le sensazioni precedentemente sperimentate. Attraverso un comando post ipnotico si aiuta l'inconscio dell'atleta a rievocare, ogni volta che attiverà quel gesto, quel preciso stato mentale di massima prestazione, fino a diventare un vero e proprio rituale pre competizione.

Fase di analisi della Sincronia:

DOMANDA	RISPOSTA ATLETA
Sai riconoscere l'emozione che stai vivendo in questo momento?	ANSIA
Le sensazioni che hai nel vivere l'esperienza sono positive, negative o neutre?	POSITIVE
Ti viene naturale fare ciò che fai o ti impegni eccessivamente?	MI VIENE NATURALE
Hai mai sognato questa esperienza?	NO
Ci sono frasi o parole che ripeti a te stesso? Se sì, come sono? Positive, negative o neutre?	PREGHIERE SCARAMANTICHE POSITIVE
Stai ragionando nel modo giusto o stai allontanando dalla tua mente le illusioni?	CREDO NEL MODO GIUSTO
In questo momento sei completamente presente?	NO
Sai gestire in questo momento tutto ciò che ci circonda? Stai controllando gli eventi?	NON TUTTI
Se avessi la possibilità di cambiare qualcosa di esterno a te, in questo momento, sapresti cosa scegliere? In che modo potresti renderti conto che le cose sono effettivamente cambiate?	VORREI IL SILENZIO ANZICHE' IL RUMORE SIA DAL PUBBLICO SIA DALLA PANCHINA
Se avessi la possibilità di cambiare qualcosa di te stessa, sapresti cosa scegliere? E come potresti renderti conto che quella cosa è effettivamente cambiata?	LA MIA VELOCITA' DI GIOCO, NON SONO VELOCE PERCHE' MI FANNO MALE LE GAMBE
Ti senti in Sincronanza con il momento presente?	NON LO SONO MAI

Fase di analisi dei punti di Forza :

DOMANDA	RISPOSTA ATLETA
Quali sono i miei punti di forza come atleta, sia dal punto di vista fisico che psicologico?	<ul style="list-style-type: none"> - controllo del disco - prestanza fisica - visione di gioco Psicologici : NON SO
Quali sono i miei punti di forza nella situazione che stai vivendo?	idem come sopra
Percepisco che oggi qualcuno è più forte di me e più adatto alla vittoria?	SI
Che cosa porto in gara oggi?	DETERMINAZIONE
Ciò in cui credo mi guida o mi crea difficoltà?	MI GUIDA
Cosa mi servirebbe per fare andare le cose ancora meglio di come già stanno andando?	+VELOCITA' e +COORDINAZIONE
Quando le cose sono andate perfettamente bene, che cosa pensavo di me prima di iniziare? Quali sensazioni provavo ?	-pensavo di non riuscire provavo ANSIA
Sono consapevole dell'obiettivo che oggi mi renderebbe minimamente soddisfatta ?	aumentare la VELOCITA' e la RESISTENZA
Mi sento in armonia con lo scenario esterno e riesco a selezionare le sensazioni positive della mia mente ?	SI

Fase di analisi dell' Energia :

DOMANDA	RISPOSTA ATLETA
Ho concluso tutto ciò che ho iniziato o ci sono cose in sospeso che mi tolgono energia ?	-----
Sto provando le emozioni che riconosco utili per la competizione ?	SI
Sento la presenza della mia campionessa interiore ?	NO
Sto impiegando solamente la giusta energia o spesso mi sento stanca e priva di forze ?	STANCA e PRIVA di FORZE
Sto valutando i problemi nel modo giusto ? Li sto trasformando in soluzioni ?	CREDO di SI
Mi vengono le idee giuste al momento giusto ?	NO
Sto facendo come al solito o sto cambiando qualcosa ?	STA CAMBIANDO QUALCOSA
Ci sono pensieri che mi distraggono dall'obiettivo facendomi perdere tempo ed energia ?	SI
Sto facendo le cose in modo spontaneo o mi sforzo per riuscire a farle ?	IN MODO SPONTANEO
Sto usando la mia forza di volontà come motore verso la meta oppure è qualcosa che avviene naturalmente ?	USO LA FORZA DI VOLONTA'
Ho voglia di fare ciò che devo fare o lo sento come un peso eccessivo ?	HO VOGLIA DI FARE

Fase di analisi del Ritmo :

DOMANDA	RISPOSTA ATLETA
Dove percepisci che sia, all'interno del tuo corpo, il centro del tuo ritmo ?	TESTA
Percepisci come facile, piacevole, divertente quello che stai per fare ?	SI
La tua attenzione è focalizzata alla parte del tuo corpo che rappresenta il centro il centro del tuo ritmo o sei distratto da stimoli esterni ?	SONO DISTRATTA
Il tuo respiro è calmo e regolare o lo percepisci affannato e veloce ?	AFFANNATO e VELOCE
I movimenti del tuo corpo sono fluidi e armonici o nervosi e spezzati ?	A VOLTE GLI UNI A VOLTE GLI ALTRI
Hai la sensazione di muoverti più velocemente del solito ?	A VOLTE SI
Hai la sensazione di essere agitato rispetto alla prestazione che devi andare a compiere ?	SI

Fase di analisi dell' Attivazione :

DOMANDA	RISPOSTA ATLETA
Ho fatto tutti i passi ?	NO
Sono pronta a lasciare spazio al mio campione interiore ?	MI PIACEREBBE
Sento, vedo, percepisco di essere nella SFERA della massima prestazione ?	NO

Bibliografia

Vercelli G., *Vincere con la mente*, Ed. Ponte alle Grazie, 2016.

Gramaccioni G., *La preparazione mentale nello sport e nella vita. Guida pratica per allenatori, atleti e "non atleti"*, Ed. Youcanprint, 2021.

Merati L., Ercolani R., *Manuale pratico di ipnosi clinica e autoipnosi*, Ed. Edra, 2015.

Perussia F., *Manuale completo di Ipnosi*, Ed. CreateSpace Independent P.P., 2013.

Granone F., *Trattato di Ipnosi vol.2*, Ed. Utet, 1994.