

ISTITUTO FRANCO GRANONE
CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE

TESI FINALE
CORSO BASE DI IPNOSI CLINICA E COMUNICAZIONE IPNOTICA
2015

IPNOSI E IMAGERY NELLO SPORT

25-26 NOVEMBRE 2016

Allievo

Dott. Sebastiano Filipozzi

Relatore

Prof. Giuseppe Vercelli

1.0 IPNOSI NELLO SPORT

L'ipnosi nello sport è stata utilizzata in Italia sin dagli anni 60-70, Adriano Panatta e Lea Pericoli nel tennis, passando per Gelindo Bordin nella maratona dove vinse l'oro olimpico a Seul, per arrivare poi ai più attuali Niccolò Campriani plurimedagliato nel tiro e Giorgio Rocca nello sci.

Non si sente parlare spesso di ipnosi nello sport perchè questa viene praticata sotto altri nomi quali rilassamento, visualizzazione attiva, oppure ego-strengthening, che però rientrano tutti sotto il vasto ombrello della pratica ipnotica.

L'importanza dell'ipnosi nello sport è stata sempre più evidente, quando ci si è resi conto che lo sforzo fisico non è il solo fattore che discrimina una buona prestazione da una più mediocre, ma che l'aspetto mentale e specialmente la concentrazione e la percezione della fatica, sono elementi fondamentali almeno quanto la preparazione fisica.

Attraverso l'ipnosi infatti si può agire su diversi aspetti:

- può operare su parametri di tipo fisico.
- può gestire i pensieri, le emozioni e gli stati mentali che possono influenzare la prestazione sportiva come l'ansia da prestazione, la paura dell'insuccesso o tensioni di varie origini.
- può far raggiungere all'atleta il cosiddetto stato di "flow", nel quale la nostra mente è nella condizione ottimale per svolgere al meglio la prestazione.

- può aiutare a gestire le energie e lo sforzo.

IN CHE MODO L'IPNOSI PUO' AIUTARE LA PRESTAZIONE?

Una delle diverse tecniche che può essere di aiuto all'atleta è l'imagery ed ha a che fare con le immagini usate per allenare l'atleta mentalmente.

L'imagery è definita come una visualizzazione o ripetizione che può coinvolgere uno o più sensi (Liggett & Hamada, 1993). L'immaginazione è un'attività che coinvolge tutti e 5 i sensi, certo, la vista e l'udito sono i più utilizzati e immediati, ma con un po' di allenamento si può arrivare a immaginare anche il tatto, il gusto, l'olfatto.

Secondo Liggett e Hamada nel 1993, esistono due tipi di imagery, una mentale ed una cenestesica. L'imagery mentale consiste nel vedersi da soli eseguire la prestazione, nel caso degli atleti, come se si stesse guardando un film o un video della loro stessa prestazione. Nell'imagery cenestesica, l'immaginazione diventa più intensa o più profonda, l'atleta sente realmente il movimento nei muscoli e sperimenta le emozioni della performance; rispetto a quella mentale, l'imagery cenestesica è più efficace a causa degli impulsi, più intimamente confrontabili a quelli dell'evento reale, che vanno ai muscoli. Frester (1985) definisce allenamento ideomotorio (Ai) "...tutte quelle forme di esercitazione nelle quali si ha un'auto-rappresentazione mentale, sistematicamente ripetuta, e cosciente dell'azione motoria che deve essere appresa, perfezionata, stabilizzata o precisata, senza che si abbia un'esecuzione reale, visibile esternamente, di movimenti parziali o globali." Il funzionamento dell'Ai si basa sul fatto che immaginare un movimento determina una

stimolazione, anche se quasi impercettibile, dei muscoli interessati dall'attività immaginativa. Le stimolazioni non arrivano ad una contrazione visibile all'esterno, ma possono essere rilevate attraverso il potenziale elettrico muscolare (EMG). Quando ci s'immagina un movimento o una prestazione, gli impulsi nervosi vengono inviati ai muscoli di competenza. Questi impulsi sono abbastanza simili agli impulsi che si attivano nella pratica reale e i vantaggi che l'atleta ottiene dalla visualizzazione sono uguali a quelli che ottiene dalla prestazione concreta. Il risultato sarebbe un rinforzo, un consolidamento della traccia mnestica nella memoria del movimento, ciò porterebbe l'atleta a svolgere l'azione in modo più fluido e naturale. L'Ai, è molto utile inoltre nella correzione delle imperfezioni, in quanto, l'atleta, immaginandosi l'azione perfetta, coadiuvato dal tecnico e dalla teoria, avrebbe prefigurato un modello da seguire. Liggett & Hamada (1993) citano Bandura che spiega i contributi della visualizzazione alla performance: “quando le persone si visualizzano mentre svolgono un attività, mostrano cambiamenti elettromiografici negli stessi gruppi di muscoli che sarebbero stati attivati se gli individui effettuassero veramente le risposte”.

L'ipnosi associata all'imagery, è stata dimostrata essere di gran lunga più efficace. Taylor e Gerson (1992) hanno riferito effetti accresciuti dell'imagery sotto ipnosi, sull'autoefficacia, sull'acquisizione d'abilità, sulla forma tecnica e sulla prestazione atletica, quindi l'ipnosi combinata con l'imagery è più efficace, della sola imagery. Liggett (2000) ha eseguito dei confronti fra imagery e ipnosi associata all'imagery, i risultati erano di

gran lunga a favore di quest'ultima, accrescendo l'intensità dell'immaginazione e di conseguenza la prestazione.

2.0 GRUPPO DI STUDIO

In questo elaborato andrò ad indagare proprio i due aspetti sopracitati: l'imagery e l'ipnosi, presi sia insieme che da sole. Il gruppo di studio è composto da alcuni giocatori di una squadra di pallavolo di seconda divisione maschile della provincia di Vicenza, il Volley Montebello.

Lo studio si è svolto lungo tutto l'anno sportivo 2015-2016, della durata complessiva di 6 mesi.

L'ipotesi di partenza che volevo verificare, consiste nello stabilire se, dato il tempo T1, nel quale viene applicata solamente l'imagery e il tempo T2, dove associavo ipnosi e imagery, si nota una sostanziale differenza nella tecnica di un determinato fondamentale di gioco (il bagher), andando quindi ad avvalorare la tesi che, applicando l'imagery sotto ipnosi, si ottiene una prestazione migliore ed una concentrazione più costante.

I soggetti utilizzati sono stati 4 ragazzi con età compresa fra i 30 e i 35 anni con i ruoli così suddivisi:

- due lati titolari (che chiameremo LT1 e LT2)
- un opposto titolare (che chiameremo OT)
- un centrale titolare (che chiameremo CT)

La scelta è caduta su di loro per vari motivi, primo fra tutti per l'ipnotizzabilità dimostrata dai 4 giocatori, secondo, perchè quasi tutti avevano dei problemi con il fondamentale del bagher nella ricezione.

Durante le partite, normalmente, la squadra ha sugli spalti un dirigente che, tramite un tablet esegue il cosiddetto "scouting", che consiste nel tener conto di tutti i punti fatti e di chi li esegue, compresi tutti gli errori commessi da ogni singolo atleta, in modo da avere, a fine match, un resoconto molto dettagliato e statisticamente valido sull'andamento della prestazione per ciascun giocatore sceso in campo.

Grazie ai dati raccolti nella stagione precedente, soprattutto quelli inerente agli errori commessi in ricezione o alla scarsa precisione nell'appoggiare in modo pressochè perfetto la palla al proprio alzatore, avevo un termine di paragone con il quale confrontare i risultati ottenuti dopo il trattamento con imagery e ipnosi.

Ultimo fattore preso in considerazione per la scelta dei 4 candidati è che, avendo tutti iniziato in tenera età con la pratica agonistica (dai 10 ai 13 anni) ed essendo nel range di età compreso fra i 30 e i 35 anni, volevo evitare un bias, per il quale, tramite il semplice allenamento e perfezionamento della tecnica grazie agli allenamenti specifici, si

verificasse un miglioramento della prestazione sul fondamentale preso in esame. E' di comune conoscenza infatti fra i praticanti di questo sport e soprattutto fra gli allenatori, che, la tecnica è acquisibile e perfezionabile solamente fino ai 20 anni, dopodiché, gli errori di impostazione del corpo e il movimento dell'atleta, sono quasi impossibili da correggere.

Il lavoro, quindi, è stato così impostato: da Novembre a fine Gennaio (corrispondente al girone di andata che chiamiamo T1) ai quattro atleti è stata applicata solamente l'imagery, mentre da Febbraio a fine Maggio (che corrisponde al girone di ritorno che chiamiamo T2), sono stati sottoposti al trattamento di imagery sotto ipnosi.

Nel prossimo capitolo andrò a spiegare più dettagliatamente le procedure, partendo dalla selezione dei soggetti.

3.0 LO STUDIO

La scelta dell'oggetto di studio è caduta su questa squadra, principalmente per la sua composizione pressoché omogenea, infatti è composta da persone adulte, tutte lavoratrici o studenti universitari ormai alla fine del loro percorso di studi; il range di età varia dai 25 ai 35 anni, tutti nel mondo della pallavolo da almeno 5 anni.

Dopo aver presentato la mia ipotesi di studio all'allenatore, il quale si è mostrato da subito molto entusiasta del progetto, ho iniziato l'osservazione per individuare i soggetti che, secondo me, meglio

avrebbero risposto all'ipnosi.

In una breve lezione teorica di circa 2 ore, ho mostrato loro cos'è l'ipnosi, come funziona e quali sono gli ambiti di applicazione, soffermandomi particolarmente sull'impiego in campo sportivo, anche con l'ausilio di filmati e di testimonianze tratte dal web.

Anche nella mia pratica di psicoterapia ipnotica, spendo una buona parte del tempo a spiegare al paziente cosa si intende per ipnosi, quali sono i miti da sfatare e a cosa serve realmente, avvalendomi di filmati nei quali si può vedere l'induzione, la trance, l'ancoraggio e la fase post, sottolineando in special modo la sensazione di benessere del paziente.

Ho deciso di adottare questa modalità prima del lavoro ipnotico vero e proprio, a causa delle numerose perplessità che sorgevano ai pazienti che si sottoponevano ad ipnosi, anche se erano loro stessi a richiederla; notavo infatti che, la fase di rilassamento e di induzione era molto più lunga e faticosa, il paziente richiedeva la descrizione di cosa sarebbe accaduto. Questo succedeva soprattutto, con persone che venivano nel mio studio solamente per essere sottoposte a trattamento ipnotico, senza quindi una pregressa presa in carico di tipo psicoterapico.

Dal momento in cui ho deciso di inserire nella procedura un momento formativo nel quale spiegavo cosa sarebbe successo, passo dopo passo, anche tramite audio e video, ho notato una risposta più rapida e intensa all'induzione, segno che il paziente è riuscito ad affidarsi al terapeuta, in quanto è cosciente di ciò che gli sta per succedere, ne ha esperienza, seppur indiretta.

Dopo la breve formazione agli atleti, ho introdotto, in gruppo, vari monoideismi plastici, osservandone poi gli sviluppi.

7 atleti su 12 avevano una risposta più o meno soddisfacente allo stimolo immaginario-corporeo che gli era stato chiesto, mentre il restante non riportava alcuna modificazione fisica.

Nelle settimane successive ho svolto dei colloqui individuali conoscitivi con coloro che erano risultati più idonei, in modo da individuare i loro punti di forza e i punti deboli, la motivazione e la capacità di concentrazione.

Terminata la raccolta di informazione ho iniziato con il lavoro ipnotico vero e proprio, partendo da un rilassamento profondo per arrivare alla trance completa. Mi sono avvalso inoltre del test di ipnotizzabilità chiamato HIP (Hypnotic Induction Profile) come ulteriore elemento oggettivo per determinare l'adeguatezza dei soggetti.

Su 7 atleti, 5 di loro rispondevano in modo soddisfacente all'induzione, 3 di loro con trance medio-leggera, 1 con trance profonda e un altro con catatonìa e allucinazioni.

Dall'esperienza diretta avuta con gli atleti, sono riuscito ad individuarne 4 che potessero essere adatti per lo studio in questione.

Date le loro caratteristiche individuali è emerso che tutti avevano problemi con il fondamentale del bagher in ricezione, la tecnica di per sé era corretta, ma nel momento della competizione e dell'azione, il loro corpo si irrigidiva eccessivamente, così da impedire uno smorzamento

della potenza con cui la palla giungeva sulle braccia, con conseguente rimpallo non controllato, e forza in uscita quasi uguale a quella di arrivo.

In accordo con l'allenatore e gli atleti si è deciso di iniziare un lavoro mirato sul controllo del corpo in questo fondamentale, dapprima solamente attraverso l'imagery, successivamente associando l'ipnosi all'imagery.

Nella palestra dove avevano luogo gli allenamenti, ho adibito una piccola stanza a studio personale, con sdraio e scrivania. Le sedute erano a cadenza trisettimale, il lunedì, il mercoledì e il venerdì prima degli allenamenti, 30 minuti ad atleta.

3.1 APPLICAZIONE DELL'IMAGERY

Come anticipato in precedenza, i primi tre mesi di studio prevedevano un intervento basato esclusivamente sull'imagery. L'atleta veniva fatto sedere comodamente sulla sdraio, aiutato a rilassarsi dapprima con la tecnica di Jacobson, che interessa specificamente l'apparato muscolare basato sulla contrazione di specifici muscoli e l'osservazione della sensazione che accompagna il successivo rilassamento muscolare; successivamente, tramite la focalizzazione dell'attenzione sui punti di contatto del corpo con la sdraio. Quest'ultimo esercizio implica il riconoscimento dei confini del proprio corpo, differenziare se stesso da ciò che è al di fuori, così da aumentare la consapevolezza e il controllo di

sè.

Terminata la fase definita "di riscaldamento", si iniziava con la tecnica dell'imagery.

L'atleta veniva invitato a portare la propria attenzione al campo di gioco, al momento in cui si prepara alla ricezione. Di seguito un estratto di una seduta di imagery che ho registrato per essere poi utilizzata dal giocatore prima delle partite.

"Molto bene Christian, ora vorrei che portassi la tua attenzione ad un movimento, un movimento che può essere complicato, ma che tu, ora, lo farai diventare naturale, automatico, come quando guidi la macchina, ti lavi i denti o vai in bicicletta.

Immagina il tuo corpo nella posizione tecnicamente perfetta per quel movimento, ci stai riuscendo? - Sì - molto bene, tieni l'attenzione fissa su questa immagine e vedrai che piano piano, il tuo corpo inizierà a provare le stesse sensazioni di quando lo esegui veramente, ci stai riuscendo? (cenno affermativo con il capo).

Fermati ad ascoltare quello che il tuo corpo ti sta trasmettendo, la giusta tensione dei muscoli, la morbidezza nelle braccia e nelle gambe, perchè sai molto bene che per una ricezione perfetta le gambe sono fondamentali. Ti invito ora ad ascoltare una nuova sensazione, quella per cui sai già prevedere dove vuoi mandare la palla, sulla testa del tuo palleggiatore, ovunque lui si trovi.[...]

Ora apri gli occhi e presta attenzione a me. Molto bene, ora ricominciamo

tutto da capo e vedrai che ogni volta riuscirai a rivivere quelle stesse, ottimali sensazioni in maniera più veloce e naturale, come guidare la macchina, lavarti i denti o andare in bicicletta.

Successivamente facevo svolgere l'esercizio in piedi, partendo dalla posizione eretta per poi arrivare alla classica posizione del bagher, leggermente piegato sulle gambe con le braccia tese e unite.

All'inizio la difficoltà maggiore è stata la concentrazione: per circa un mese, gli atleti sottoposti al trattamento avevano una certa difficoltà nel mantenere la concentrazione sull'immagine o sul compito da svolgere. Anche grazie alla registrazione che ho fornito loro, hanno potuto allenarsi affinando la capacità immaginativa ma soprattutto la capacità di tenere per un tempo sempre più lungo l'immagine stessa.

3.2 RISULTATI DI T1

Dopo tre mesi e con circa 36 sedute all'attivo, confrontando lo scout dell'anno precedente relativo al medesimo periodo, si sono ottenuti i seguenti risultati:

TABELLA 1. CONFRONTO RISULTATI OTTENUTI

		media ricezioni perfette per set giocati				
		LT1	LT2	OT	CT	
T						
A	NOVEMBRE	anno prec.	2,3	4	3,5	0,6
		T1	2,6	5,4	4,1	3,6
B						
E	DICEMBRE	anno prec.	3,3	3	4,3	2,1
		T1	5,4	4,4	4,1	3,8
L						
L	GENNAIO	anno prec.	2,6	3,5	4,7	1,6
		T1	4,9	5,3	6,1	4,4
A						

2. GRAFICO ANDAMENTO LT1

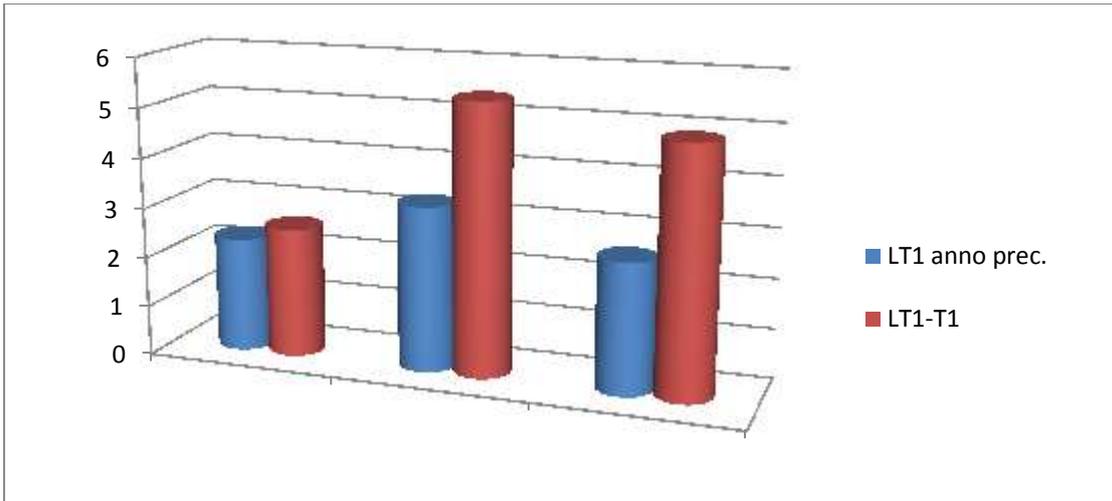


TABELLA 3. GRAFICO ANDAMENTO LT2

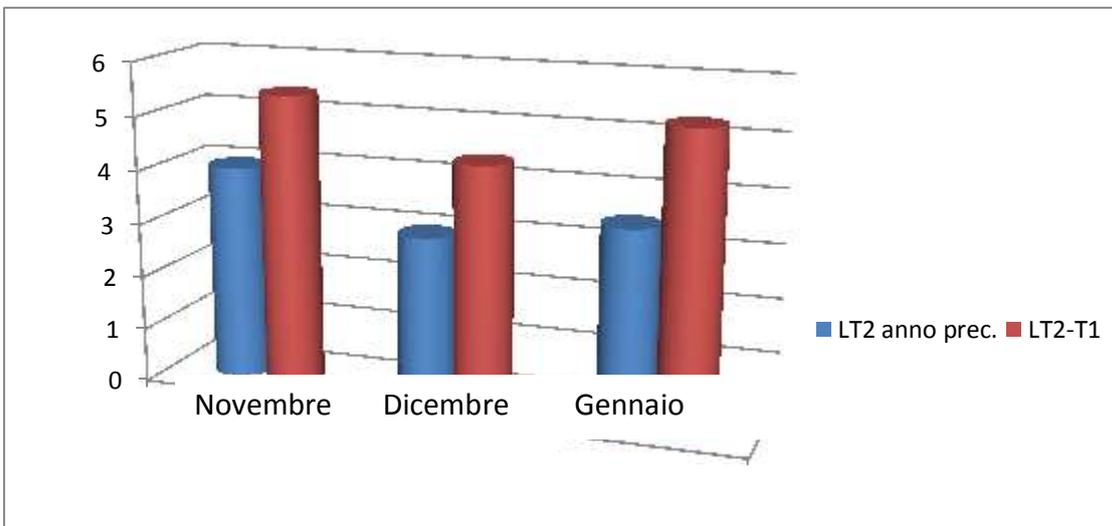


TABELLA 4. GRAFICO ANDAMENTO OT

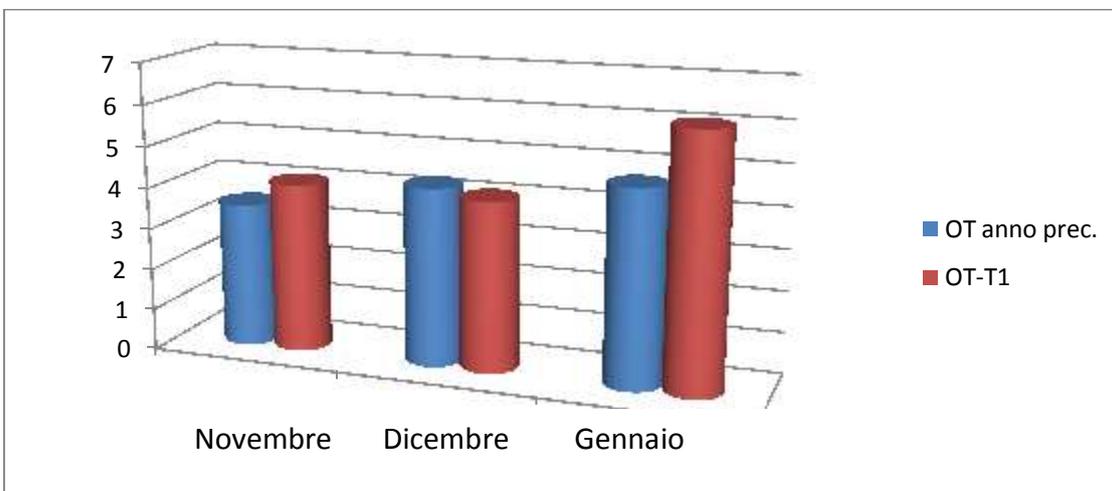
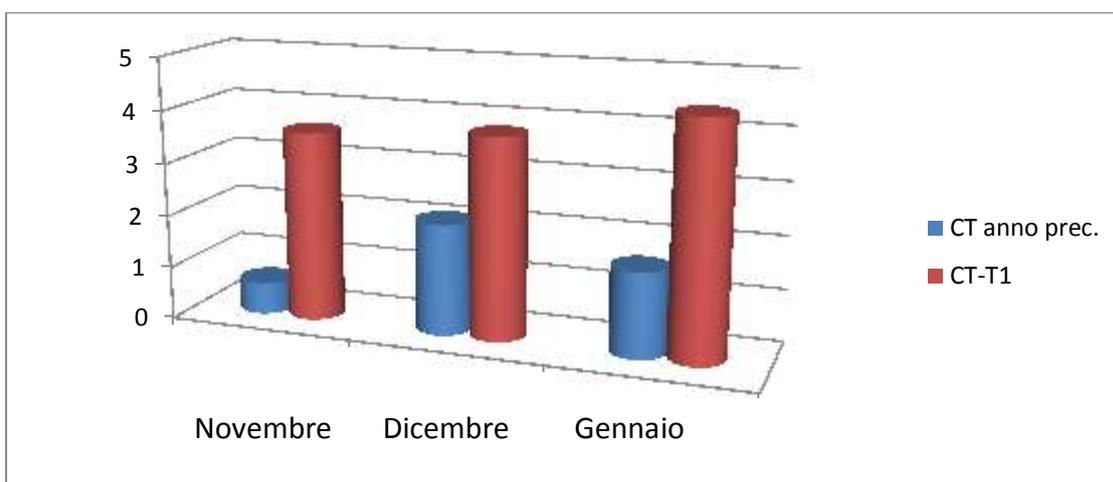


TABELLA 5. GRAFICO ANDAMENTO CT



Come si può evincere dai grafici della pagina precedente, tramite l'imagery si è avuto un buon miglioramento della ricezione in quasi tutti gli atleti, in modo più netto per CT, dove ha riportato una media positiva superiore del 50% rispetto all'anno precedente.

A tutti gli atleti, nell'intervista a metà stagione di fronte ai risultati ottenuti, è stato chiesto cosa secondo loro era cambiato.

LT1 afferma che nel momento della ricezione, sembrava che, per una frazione di secondo, tornasse con la mente alle sedute in studio.

Secondo LT2, percepiva il suo corpo in modo diverso, più fluido e in armonia con il campo.

Anche per OT vi era un rapido ritorno alle sedute, dove, secondo lui, recuperava tutte le sensazioni positive e corrette.

CT, colui che ha ottenuto i risultati più evidenti, sostiene che, una frazione di secondo prima che la palla arrivasse sulle sue braccia, sapeva già con quale forza e direzione orientare la palla al suo palleggiatore.

I risultati ottenuti confermano che, l'imagery, è in grado di far allenare l'atleta alle sensazioni e alle immagini ottimali allo svolgimento di una determinata prestazione e che queste si radichino profondamente sia nella memoria psichica che in quella muscolare, così da essere attinte ed attuate automaticamente, di fronte ad uno stimolo che può definirsi "stimolo attivatore".

Nella seconda parte sarà interessante osservare, come l'inserimento dell'ipnosi nelle sedute, possa modificare o meno i risultati ottenuti in precedenza.

3.3 APPLICAZIONE DELL'IPNOSI ASSOCIATA

ALL'IMAGERY

In questo secondo trimestre, concomitante con la fase di ritorno delle gare, in modo da avere un confronto dati più oggettivo possibile, ho inserito, nelle tre sedute settimanali, la pratica ipnotica associata all'imagery.

Gli incontri, per la prima settimana, iniziavano sempre con un leggero rilassamento, in quanto vedevo che, sebbene l'avessero già sperimentata all'inizio del percorso, alcuni atleti manifestavano una certa irrequietezza negli arti e una respirazione accelerata.

Dopo le battute iniziali, l'induzione risultava molto più veloce e la trance sempre più profonda.

Il metodo di lavoro che mi ero imposto, consisteva nel portare l'atleta in

una trance ipnotica, inserire l'imagery fatta fino a quel momento, facendo rivivere il gesto atletico associandolo con tutte le sensazioni e percezioni che evocava, in fine, ancorare il tutto tramite un gesto delle mani che richiama il fondamentale del bagher.

Di seguito uno stralcio di una seduta con LT1:

"Bene Christian, ora che sei profondamente rilassato, con una sensazione di benessere che ti avvolge e ti fa sentire protetto e al sicuro, ti invito a spostarti nella palestra, una palestra di tuo gradimento, non importa sia proprio questa, basta sia il luogo in cui tu senti di dare la migliore prestazione che puoi, sia fisicamente che mentalmente.

Lasciati guidare dalla mia voce, che ti accompagnerà in bellissimo viaggio alla scoperta dell'atleta che c'è in te, dell'atleta che riesce a svolgere al meglio ogni movimento e ogni intenzione che la situazione di gioco richieda. Ora che sei in palestra, vorrei che portassi la tua attenzione al bagher, ti chiedo di rivivere più e più volte quel movimento che, insieme a me, hai imparato ad eseguire alla perfezione nella tua mente.

Senti la palla che arriva, le braccia che automaticamente si uniscono a formare il piano d'impatto ottimale, le gambe scendono leggermente e si divaricano, mantenendo quell'elasticità che ti sarà utile nello smorzare la potenza della palla e indirizzarla poi verso il tuo palleggiatore [...].

Ti chiedo di ripetere più e più volte nella tua mente il movimento, finchè tutte le sensazioni che ti ho descritto prima diventeranno una sola, una solamente, che però le comprende tutte, perchè quando sarai in campo e

la palla sta per arrivare, non avrai il tempo di richiamarle tutte singolarmente, ma dovrai richiamare quell'unica sensazione, che ti permette di riviverle tutte assieme [...].

Molto bene, ora che ha imparato a sentire il tuo corpo nella posizione perfetta per i bagher, ti insegnerò a richiamare tutto questo quando sarai sul campo di gioco.

Ogni volta che unirai le mani a pugno per eseguire il bagher (unisco le sue mani), ritornerai con la tua mente, in un istante, alle sensazioni che hai vissuto quando eri qui con me e il tuo corpo assumerà la posizione ottimale per eseguire il gesto atletico nella maniera più perfetta possibile.

Nel T2 le sedute erano sempre a cadenza trisettimanale; all'inizio dell'incontro facevo l'induzione, poi seguivo la traccia che ho riportato in precedenza, che si faceva sempre più veloce e intensa, ma soprattutto mi concentravo sulle sensazioni che si provano in partita. Essendo stato anch'io pallavolista agonistico per circa 15 anni, mi ha aiutato riproporre i miei vissuti a livello psicologico, fisico e di gruppo.

Ho cercato quindi di inserire, nella trance, il controllo di alcuni fattori che se mal interpretati dall'atleta, possono diventare controproducenti, come la frenesia, la rabbia e l'ansia da prestazione.

In qualsiasi sport infatti, il giocatore non deve mai essere frenetico o rabbioso, ma deve pensare al gioco o al gesto tecnico piuttosto che aggredire l'avversario; deve essere lucido e deve ragionare, mentre l'aggressivo non controllato è insicuro e confuso.

Ecco che allora la frenesia nel voler fare bene a tutti i costi, che nella

pallavolo si può tradurre, ad esempio, nell'attaccare una palla a tutta forza quando invece sarebbe più utile un appoggio intelligente nell'altro campo, diventa energia controllata dalla lucidità e dall'intelligenza e non il contrario.

La rabbia che pervade invece, quando l'avversario mura ripetutamente i tuoi attacchi e magari ti prende in giro sotto rete, si può tramutare in aggressività costruttiva, mantenendo la lucidità necessaria, anche solo per ascoltare i consigli dell'allenatore o per capire dove si sarebbe potuto migliorare.

Quando invece le aspettative della squadra convergono tutte su alcuni atleti definiti più prestanti, può subentrare l'ansia da prestazione, ovvero la convinzione attribuita, per la quale bisogna sempre rimanere sopra un determinato standard, per non deludere i compagni di squadra.

Con ogni singolo atleta dei 4 iniziali, oltre all'immagine del movimento perfetto, ho voluto procedere attraverso la riproposizione nella trance ipnotica, degli elementi di disturbo che l'atleta vive in gara e che compromettono la lucidità della sua prestazione.

Nella pratica ipnotica il tutto si traduce inserendo degli ancoraggi ulteriori fra lo stato di rabbia e frenesia che vivono sul campo e la sensazione di benessere e di serenità nella quale li portavo con l'induzione.

Nel prossimo capitolo, andrò a mostrare i risultati ottenuti nel secondo trimestre di studio.

3.4 RISULTATI DI T2

TABELLA 6. TABELLA 1. CONFRONTO RISULTATI OTTENUTI.

		media ricezioni perfette per set giocati			
		LT1	LT2	OT	CT
NOVEMBRE	anno prec.	2,3	4	3,5	0,6
	T1	2,6	5,4	4,1	3,6
	T2	5,2	6,8	7,6	5,4
DICEMBRE	anno prec.	3,3	3	4,3	2,1
	T1	5,4	4,4	4,1	3,8
	T2	7,5	5,1	5,6	6,3
GENNAIO	anno prec.	2,6	3,5	4,7	1,6
	T1	4,9	5,3	6,1	4,4
	T2	4,8	5,8	8,1	

TABELLA 7. GRAFICO ANDAMENTO LT1

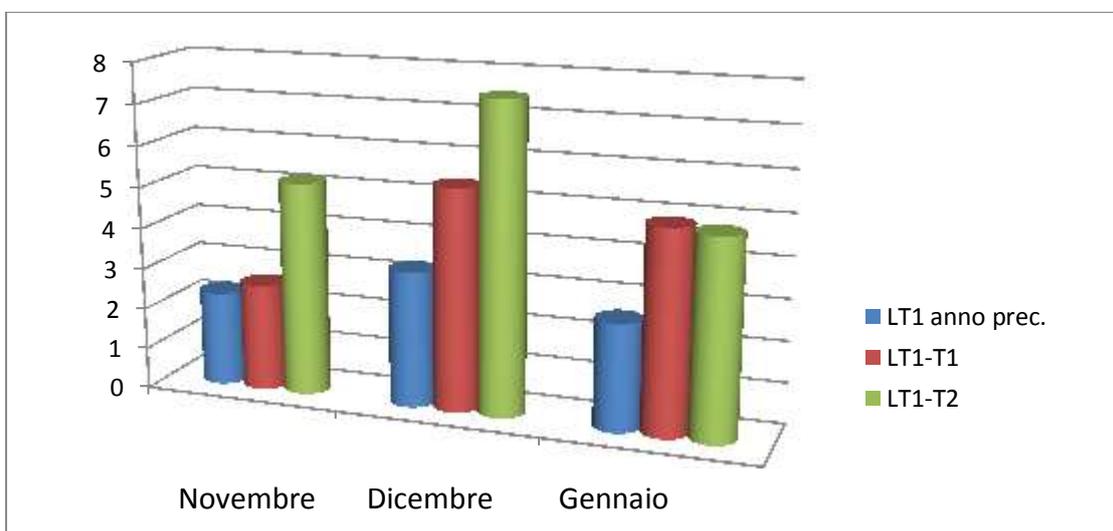


TABELLA 8. GRAFICO ANDAMENTO LT2

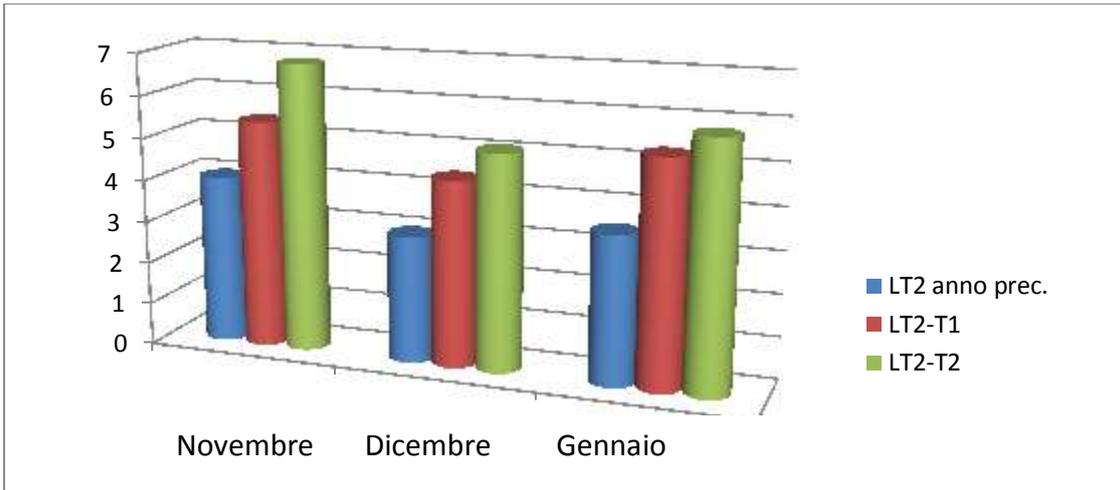


TABELLA 9. GRAFICO ANDAMENTO OT

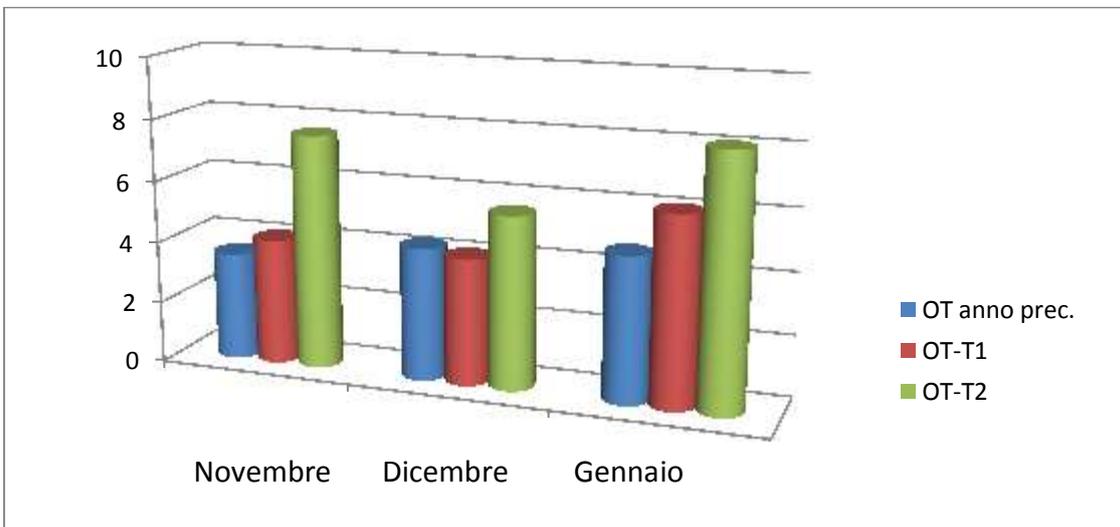
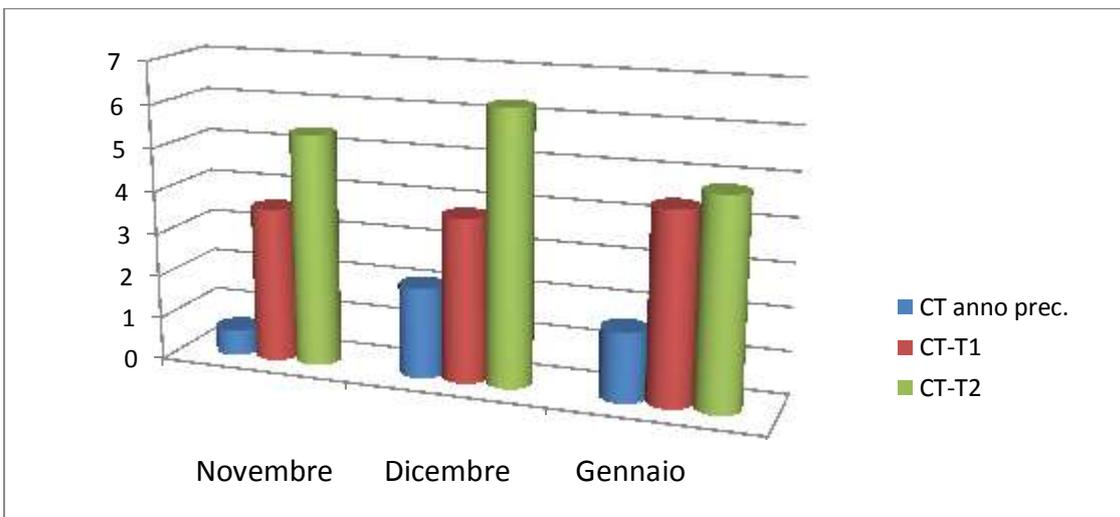


TABELLA 10. GRAFICO ANDAMENTO CT



Dalla seconda parte dello studio, è da subito evidente, dalla colonna in verde, un netto miglioramento delle prestazioni.

Tutti gli atleti, hanno riportato importanti risultati nel T2 rispetto agli altri due tempi, soprattutto l'atleta CT, ha visto incrementare di più del 70% i bagher riusciti rispetto all'anno precedente e di circa il 30% rispetto a T1.

L'imagery associata all'ipnosi dunque si è confermata essere la soluzione più valida nella correzione del deficit di prestazione.

Dall'intervista effettuata con i singoli atleti a fine studio sono emerse testimonianze molto simili a quelle riportate da Liggert (2000) nel suo lavoro, ovvero che l'ipnosi accresce l'intensità soggettiva e l'efficacia dell'imagery, i giocatori che dovevano immaginare se stessi mentre praticavano quel determinato movimento, riportano che l'imagery sotto ipnosi a differenza della sola imagery, era più intensa e reale, dal punto di vista visivo, auditivo, cenestesico ed emotivo. In sostanza, gli atleti in trance hanno visto, ascoltato, e sentito una situazione più vividamente e con più coinvolgimento emotivo.

Tutti e quattro gli atleti riferiscono che, quando si trovano nelle partite in trasferta dove la presenza dell'ipnologo non è sempre garantita, praticano l'autoipnosi, preventivamente appresa e solo successivamente procedono con l'imagery, non sono più due pratiche divise, ma una soltanto, inscindibile e complementare; è diventata un momento fondamentale della preparazione degli atleti, i quali, visti i buoni risultati ottenuti, potranno, in piena autonomia, sperimentare nuove modalità di allenamento e spingersi fino ad un limite prestazionale che mai avrebbero

pensato prima.

4.0 CONCLUSIONI

Con questo studio mi sono cimentato per la prima volta con l'ipnosi nello sport. Rispetto all'ipnoterapia classica nello studio con le poltrone e il setting preciso ho notato numerosi aspetti interessanti e stimolanti: primo fra tutti la relazione fra il professionista e l'atleta. Il rapporto, nello sport fra assistente e assistito assume sfumature particolari, in quel

momento non si è lo psicologo esperto in ipnosi, ma un allenatore per così dire speciale, che utilizza metodi diversi dal solito; ne segue quindi che la relazione che si instaura è molto meno formale e rigida.

Un altro aspetto che ho notato è stata la consapevolezza che per riuscire a raggiungere dei risultati bisogna faticare, sudare, cadere e rialzarsi, ciò è da attribuire senza dubbio al ruolo educativo-terapeutico dello sport in generale, che insegna a vivere e ad affrontare le sfide di ogni giorno.

Il paziente classico, secondo la mia esperienza, ha meno consapevolezza di tutto ciò, quello che conta è il risultato e deve essere il più immediato e soddisfacente possibile. Fa molta fatica a soffermarsi sul fatto che, per poter arrivare alla risoluzione del sintomo si deve passare attraverso le profondità della propria psiche, a volte nuotare nel fango, sporcarsi, fallire e rialzarsi.

L'ipnosi nella pratica sportiva in Italia è ancora poco utilizzata e sottovalutata, molto probabilmente a causa dei falsi miti e delle leggende che circolano ormai da anni su questo tema. L'ipnosi nello sport, altro non è che la canalizzazione pressoché ottimale di tutte le energie, sia fisiche che mentali, per riuscire a svolgere una determinata prestazione, avendo ben presente i propri limiti e avendo la consapevolezza che abbiamo dentro di noi le risorse per poterli superare.

BIBLIOGRAFIA

- Frester R., 1985. L'allenamento ideomotorio, Rivista di cultura sportiva, 1:7.
- Liggett DR., 2000. Enhancing imagery through hypnosis: a performance aid

for athletes. American Journal of Clinical Hypnosis Oct;43(2):149-57.

- Liggett DR, Hamada S., 1993. Enhancing the visualization of gymnasts.

American Journal of Clinical Hypnosis, Jan;35(3):190-7