

ISTITUTO FRANCO GRANONE

C.I.I.C.S.

CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE

Fondatore: Prof. Franco Granone

CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA

E COMUNICAZIONE IPNOTICA

Anno 2021

TITOLO

Ipnosi per migliorare la performance atletica nello sport

Relatore Dr. Marco Scaglione

Correlatore Prof. G Vercelli

Candidato Drssa Paola Paffoni



Ipnosi per migliorare la performance atletica nello sport

È il segreto dietro le medaglie più inattese, compresa ad esempio quella di Marcell Jacobs nei cento metri; di ogni gesto tecnico necessario per

chi lavora sulla preparazione dell'atleta è un compagno prezioso degli atleti di vertice, ma è solo a Tokyo, forse per la natura diversa di questa Olimpiade, arrivata con un anno di ritardo, che abbiamo

cominciato a sentirne parlare così diffusamente e così apertamente. I romani ci erano già arrivati: mens sana in corpore sano dicevano.

Non si parla di oro, argento e bronzo, ma di motivazione, visualizzazione e ipnosi.

Il valore dell'ipnosi per migliorare la performance atletica nello sport è oggetto di dibattito da molti anni.

E' noto che l'ipnosi può essere di grande valore se ben utilizzata nello sport; ma può anche avere effetti negativi se applicata non correttamente (1) (Unestahal, 1983).

L'ipnosi è riconosciuta come un possibile strumento per aiutare l'atleta per esprimere il suo pieno potenziale, nell'ambito della preparazione globale di cui si occupa La Psicologia dello sport.

Atleti e preparatori atletici sono sempre stati alla ricerca di tecniche e metodi che possano aiutare a migliorare le performance.

La Psicologia dello Sport studia atleti professionisti e non, di sport individuali e di squadra, con l'obiettivo di portare alla luce i loro meccanismi mentali e di migliorare la prestazione sportiva e il benessere generale, cerca di far corrispondere la prestazione reale con quella potenziale.

Lo stato di trance ipnotica è particolarmente utile per l'ottimizzazione. L'ipnosi può essere definita come uno stato di coscienza alternativo alla veglia nel quale si realizza la massima attivazione del potenziale mentale dell'individuo.

Alla base di ciò vi è una straordinaria connessione mente-corpo, cioè l'obiettivo che lo sportivo, ma non solo lo sportivo, 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.

E' proprio per questo che l'allenamento del gesto tecnico tramite visualizzazione è molto efficace.

L'ipnosi può quindi essere definita un patrimonio dell'umanità, 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 (attraverso l'uso di metafore) e l'amplificazione .

Lo stato di trance è un potente amplificatore delle risorse interiori attraverso l'attivazione del potenziale mentale dell'individuo.

(2) (G Vercelli- Vincere con la mente)

INDICAZIONI

Attualmente l'ipnosi nello sport è prevalentemente usata per gestire l'esperienza emozionale dell'atleta, per controllare i livelli di ansia, per regolare la richiesta di concentrazione, per stimolare l'atleta, per aumentare la motivazione, per instillare auto fiducia e orgoglio, per inibire qualsiasi fattore psicologico che può limitare le performance fisiche.

La maggior parte degli Psicologi dello sport usano molta cautela nell'utilizzo dell'ipnosi e sono concordi nel pensare che:

- l'ipnosi è uno strumento utile
- l'ipnosi è valida solo quando la persona che la usa è abile

- gli atleti che utilizzano l'ipnosi devono essere accuratamente addestrati (3) (Ziegenfuss 1962)

L'attenzione alla relazione è cruciale: la relazione con se stessi, con gli altri, con l'ambiente circostante, con i propri mezzi e con tutto il sistema di appartenenza. Il desiderio di far corrispondere la prestazione potenziale con quella reale nel momento della competizione.

Un atleta che voglia ottimizzare la propria prestazione deve conoscere e saper utilizzare in modo efficace i propri meccanismi mentali, ossia adottare un metodo che, se ben applicato, gli consenta di avvicinarsi il più possibile allo stato di massima prestazione.

Esistono dei fattori che compongono la mentalità del campione. Essa è costruita da due caratteristiche: la sistematica capacità di trasformare i limiti in possibilità e la capacità di attivarsi completamente al momento della competizione. La costruzione di una rappresentazione mentale vincente deve semplificare tutto il semplificabile ma non di più, come disse Albert Einstein, nella sua visione del processo che conduce alla massima prestazione.

Adottare un metodo significa pensare e agire in modo coerente, costruendo una procedura che mantiene la rotta verso l'obiettivo desiderato. Avere un metodo ci consente di avere chiarezza sul percorso mentale da affrontare sapendo in ogni momento ciò che è utile allo scopo e ciò che non lo è.

La passione è la migliore motivazione per svolgere al meglio la propria attività, è il motore che alimenta gli allenamenti, l'impegno e il desiderio di competere. Nella carriera agonistica di un atleta, può succedere che la passione attraversi momenti critici e si

affievolisca. In questo caso è la forza di volontà che alimenta la dedizione verso lo sport.

L'acquisizione di meccanismi mentali favorisce un potenziamento della forza di volontà e consente la sua riconversione in passione, attivando l'atleta nel giusto equilibrio psicofisico.

Con il termine "metodo" si vuole intendere l'insieme delle prescrizioni relative allo svolgimento ottimale di un'attività.

Con la denominazione Strutturazione globale dell'atleta (AGS) intendiamo il metodo sviluppato e utilizzato presso il Centro di psicologia dello sport della SUIISM (Università di Torino) che si fonda sul ciclo PDCA o ruota di Deming, che nasce dalla partecipazione e osservazione di ciò che avviene sul campo di gara. Il profilo emotivo, la trance ipnotica così come le innumerevoli ricerche e scambi con campioni del presente del passato e del futuro, ha come punto centrale il processo sottostante all'acronimo SFERA, che è composto dalle parole Sincronia, Forza, Energia, Ritmo, Attivazione.

Essere nella sfera della massima prestazione permette a ognuno di noi di vivere la perfetta sincronia con il mondo, con gli altri, con la propria attività, con il momento presente in una fusione armonica in cui l'interno si unisce all'esterno, il corpo si unisce alla mente, la realtà si unisce al Sogno. (3) G Vercelli - Vincere con la Mente

Vincere con la Mente è possibile. Ma cosa bisogna fare?

1. Comprendere i propri meccanismi mentali

2. Trovare la chiave giusta per sbloccare la mente da convinzioni limitanti

3. Praticare l'allenamento mentale

4. Integrare la parte mentale con quella tecnica: Mente-Corpo

Questi sono i punti principali del metodo per aiutare l'atleta a sviluppare competenze mentali ed essere autonomo in gara.

Utilizzare la combinazione tra le varie tecniche acquisite negli anni integrate con il modello SFERA e PSYCH-K crea una tecnica semplice ed efficace per cambiare le credenze a livello subconscio che auto-limitano e auto-sabotano la nostra mente, rendendola libera di esprimere tutta la sua forza.

Testato su oltre 700 atleti di alto livello S.F.E.R.A. si basa sulla teoria del costruttivismo di cui lo psicologo e filosofo austriaco Paul Watzlawick fu importante sostenitore. Nei suoi studi, egli affermava che essere costruttivista sia un valido aiuto per sviluppare un approccio mentale orientato a una migliore qualità di vita, portando come naturale conseguenza il benessere mentale; questo metodo permette di analizzare e migliorare la performance sportiva sia del singolo atleta normodotato, paralimpico, individuale o di squadra.

A sua volta, ciò influenza in modo positivo i risultati. Nello specifico, il pensiero costruttivista si basa sul principio che l'esperienza è la causa primaria della nostra realtà, e solo noi siamo responsabili della sua creazione. Se osserviamo i problemi, gli imprevisti e nel caso dello sport anche le sconfitte come delle opportunità per migliorarci, anche i nostri traguardi saranno di ottima qualità. Al contrario se

cerchiamo all'esterno le responsabilità, scaricando sugli altri le colpe per i nostri insuccessi, sicuramente otterremo l'effetto opposto.

Questi sono i 5 elementi fondamentali nel progetto SFERA

- **SINCRONIA:** capacità di essere totalmente presente, in stretta connessione Mente-Corpo durante tutta la durata della prestazione.
- **PUNTI DI FORZA:** abilità tecniche, fisiche e mentali che un atleta deve possedere per essere auto efficace e a cui fare riferimento durante la gara.
- **ENERGIA:** quantità di forza e potenza da dosare per esprimere le proprie risorse al meglio.
- **RITMO:** qualità che rende fluido il gesto tecnico rafforzando la leadership dell'atleta.
- **ATTIVAZIONE:** rappresenta la passione, il motore motivazionale con la quale si affronta la gara.



La condizione mentale della massima prestazione può essere paragonata a una sfera in quanto forma geometrica, simbolo della perfezione. SFERA è un sostantivo facile, che evoca immagini di perfezione dal punto di vista geometrico e artistico. Inoltre molti sport sono praticati con una sfera di dimensione variabile, è quindi particolarmente suggestivo per un atleta entrare fisicamente e mentalmente nella SFERA della sua massima prestazione.

L'atleta non può aspettarsi di rivivere una situazione che ha già vissuto, l'unica cosa saggia ed efficace che può fare per svolgere al meglio la sua performance è proprio quella di non aspettarsi nulla (o quasi) ed essere pronto a qualsiasi cosa. Una delle caratteristiche del campione è quella di vedere ciò che gli altri non vedono.

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 unico momento in cui ha veramente vissuto" come disse lo scrittore Richard Bach 4.

Le neuroscienze ci insegnano che gli stati di gioia e di piacere generano attivazione endorfinica, che tendono 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.

Ci sono cinque tipi di personalità dell'atleta con la dominanza di uno degli attrattori e si valuta cosa accade quando prevale uno di questi elementi.

Se vi è dominanza di *Sincronia* osservando l'atteggiamento dell'atleta verso la gara, si rileva equilibrio, ordine e capacità di anticipare gli eventi. Per esempio nel calcio il difensore che anticipa l'attaccante.

Con la dominanza dei *punti di forza* l'atteggiamento è di grinta e aggressività, associato a grande capacità di sopportare dolore e fatica,

molta differenza dell'atleta rispetto alla vita reale. Ad esempio un impiegato che nella vita privata è judoka.

Con la dominanza di *energia* l'atleta è dotato di una forza superiore potente e inesauribile.

Ad esempio un maratoneta che corre senza sosta con rinnovato piacere di compiere ogni movimento.

Con una dominanza di *ritmo* si osserva l'eleganza del gesto atletico, la perfezione del movimento e l'armonia con l'ambiente. Ad esempio nel pattinaggio o nella ginnastica artistica, dove c'è musica.

Con una dominanza di *attivazione* il campione è destinato alla vittoria, come se potesse percepire in una dimensione irrazionale che vincerà qualsiasi cosa accada; è una caratteristica dei fuoriclasse.

Ora analizziamo i vari elementi della SFERA.

LA SINCRONIA

L'entrata nella sfera corrisponde allo stato di sincronanza, la massima espressione della sincronia (verso se stessi e verso l'esterno) e della risonanza. E' la strada maestra verso la massima prestazione. Le sensazioni che si vivono in questo stato sono molto simili alle condizioni di estasi. Negli anni '60, in un gruppo di atleti studiati, Abraham Maslow (4) trovò che l'atleta viveva una sensazione di grande fiducia e consapevolezza, un senso di integrazione e di possesso di tutte le proprie facoltà psicofisiche.

Quando gli atleti devono descrivere la loro entrata nella zona di massima prestazione raccontano di avere l'impressione di muoversi

come automi, di sentire il corpo e la mente in perfetto accordo con la situazione: è come se fossero presenti alla situazione ma senza la parte razionale.

Altri hanno una chiara premonizione del successo e raccontano la sensazione di essere avvolti da un involucro invisibile, in cui l'unica cosa che conta è l'impegno del momento; nella vita non esiste un momento più prezioso di questo, è un momento magico.

In questo stato l'atleta apre le porte alle sue risorse inconsce, spesso sconosciute e inaspettate.

L'entrata nella SFERA deve essere costruita con il ritmo giusto assolutamente personale per ciascuno.

Cosa dirsi per entrare nella SFERA? E' utile avere una metafora personale che rappresenti l'essere nella sfera, incaricare l'inconscio di ricordare le soluzioni del problema, che conosce e deve solo ricordare.

Per quanto riguarda una squadra, essa funziona bene quando tutti i giocatori parlano lo stesso linguaggio ed entrano in una condizione di sincronanza che ne amplifica il valore individuale al servizio del gruppo e della performance.

Se si aumenta la consapevolezza e si costruisce la propria SFERA l'atleta può attingere ad alcune risorse che neppure sapeva di avere, le stesse che fanno la differenza tra un campione e un atleta che si esprime sempre al di sotto delle sue potenzialità. Egli lo può fare mettendo in ordine le proprie conoscenze e lasciando emergere la propria personale ottava colonna, ovvero quella forza fisica e mentale che trascende i limiti conosciuti.

La SINCRONIA può essere ottenuta aumentando la consapevolezza del gesto con tecniche di mindfulness.

Da anni si sta sviluppando la scienza di allenare la mente degli sportivi: visualizzazioni e frasi positive sono ampiamente utilizzate in tutti gli sport ma l'approccio della mindfulness viene utilizzata sempre piu'.

A differenza di altre tecniche di psicologia sportiva, la mindfulness non si pone come obiettivo il controllo della mente ma la sua osservazione.

L'atleta impara ad osservare le proprie emozioni e i pensieri negativi e a non darci peso per ritornare nel momento presente della gara e dare il massimo.

Conviene sempre vivere in sintonia con il presente senza proiettarsi troppo verso il futuro e senza voltarsi troppo indietro. Anche l'atleta deve concentrarsi sul momento, vivere il qui ed ora della sua prestazione lasciando perdere giudizi e interpretazioni che lo portano lontano.

Bisogna sviluppare un autodialogo per capire in che condizione di sincronia ci si trova.

Il dialogo ipnotico basato sull'osservazione di se stessi e' la strada verso la sincronia.

Bisogna prendere possesso del momento dei mezzi e dell'ambiente, la sincronia non è possibile se la mente genera illusioni, se è lontana dal momento e perde la percezione delle sensazioni del momento.

Vengono potenziati meccanismi ideoplastici e ideosensori, quando penso a un movimento o a una sensazione questa tende a realizzarsi.

Concentrasi sul momento, raccontare a sé stessi cosa si sta facendo è già di per sé sufficiente per aumentare la sincronia.

I soggetti vengono indirizzati a visualizzare sé stessi che eseguono l'esercizio.

Hanno diverse dimensioni pratiche tramite l'immaginazione ipnotica:

1° Fisiologiche: eliminazione di idee negative e per aumentare la focalizzazione ed eliminare le distrazioni

2° Ottenere adeguati livelli di eccitazione

3° Comportamentali - per ottenere una performance di successo attraverso dei percorsi neurali corretti

Le dimensioni comportamentali e i pattern neurali di facilitazione erano accompagnati da una descrizione dettagliata dei compiti comportamentali, incoraggiando solo visualizzazioni positive per la performance.

La dimensione fisiologica era praticata attraverso processi di ristrutturazione cognitiva standard.

Le variabili fisiologiche (livelli di eccitazione appropriata erano sviluppati attraverso l'uso di una scala emozionale nella quale eventi specifici e variabili fisiologiche (frequenza cardiaca, respiratoria, etc) erano associate con numeri sulla scala.

Questo su una scala da 1 a 5 (dove 1 è il livello emozionale basso e 5 il più alto); i soggetti associano dormire con 1, camminare con 2...la loro migliore performance con 5, fino a quando erano capaci di monitorare e controllare e i loro livelli emozionali.

Venivano date istruzioni agli atleti di monitorare i loro livelli emozionali durante la vita quotidiana così come controllano le altre dimensioni.

Per visualizzare la sincronia si può pensare all'esercizio di un ginnasta, Yuri Chechi.

Durante l'esercizio del Signore degli Anelli si può osservare in modo chiaro il fattore Sincronia. Dall'espressione del viso noterai la perfetta concentrazione con cui esegue il gesto tecnico. Mente e Corpo stanno lavorando insieme diventando una cosa sola.

I PUNTI DI FORZA

La forza è la potenza insita nell'organismo attraverso la quale gli uomini e gli animali compiono i loro atti. E' sinonimo di robustezza, vigore, gagliardia.

E' legata al concetto di Autoefficacia che deriva dagli studi di Albert Bandura (5); è legato alla convinzione che l'individuo ha di essere capace di dominare determinate attività.

Per ogni atleta questo va individualizzato in base alle sue capacità.

L'atleta deve diventare consapevole dei propri punti di vista e valutare se essi siano rivolti al raggiungimento dell'obiettivo.

“L'unica cosa che possediamo sono le nostre idee, tutto il resto è ipotizzato” (6) (G Bateson, Mente e Natura 1984)

Deve sapere che: molte volte non decide consciamente quello in cui credere, spesso basa le sue convinzioni su esperienze passate, quando adotta un punto di vista si dimentica che quello spesso è un'interpretazione.

Ad esempio, come accade nella (7) favola esopica dei vasi di coccio e di bronzo; nella competizione di alto livello la capacità del campione è di identificarsi solo con i suoi punti di forza (vaso di bronzo), la comparsa dell'idea di debolezza (vaso di coccio) genera una reazione contraria al raggiungimento del risultato.

I punti di forza sono legati alla motivazione estrinseca (dimostrare agli altri le proprie qualità) o intrinseca (legati al piacere personale); sono collegati alle risorse individuali e al loro riconoscimento. La definizione degli obiettivi deve essere adeguata al livello atletico tecnico e psicologico. Bisogna mirare bene, più è definito il punto di riferimento più l'azione sarà efficace e precisa.

Si possono utilizzare delle immagini per sviluppare i punti di forza; si può considerare per esempio un golfista che mira con assoluta precisione alla buca.

E' importante assicurarsi che l'immagine che l'atleta si crea sia corretta, può essere creata con il coach o trovata su qualche testo o videotape, da fonte scientifica credibile.

E' importante che l'atleta impari a vedersi da fuori (dissociato) guardandosi come in un filmato, studiando come farebbe per eseguire uno specifico esercizio che richiede particolari capacità motorie. Questo permette di avere la capacità cinestesica di quello che fa, per sentire ogni movimento così bene come lo vede. Lo sente in ogni modo (anche udito) cosa sta facendo e memorizza il modo in cui lo fa meglio. Bisogna continuare poi a rinforzare l'immagine di ciò che fa bene rispetto a ciò che viene eseguito meno bene o in modo sbagliato. La mente memorizza questo senza un giudizio. Questa

è una tecnica per rinforzare i punti di forza , ciò che è buono , e la mente impara a ignorare le performance non buone.

Si possono usare anche delle sequenze: visualizzare cosa è, come è, cosa senti, come vuoi fare e poi semplicemente concentrarti sul farlo. Sei nel cervello emisfero sinistro quando pianifichi ma faresti meglio ad essere nell'emisfero destro quando ti esibisci.

Non puoi cambiare un programma mentre lo stai eseguendo, devi affidarti al programma che hai creato prima nella mente inconscia.

Per esempio si può usare questa suggestione : “ quando fai una performance giusta, quando senti che è stato tutto corretto come volevi e il risultato è buono mettilo nella tua mano sinistra e tocca la tua spalla destra. Questo è uno spunto per la tua mente inconscia che è stato stabilito per programmare uno specifico comportamento.

Se la performance non era buona tocca la spalla sinistra con la mano destra, questo processo non rinforza ciò che è stato sbagliato ma ottimizza la performance positiva”.

Saper capire cosa abbiamo fatto bene o no crea specifiche abilità.

Roberto Baggio è stato uno dei più grandi calciatori italiani di tutti i tempi. Sicuramente i suoi punti di forza tecnici erano indiscutibili.

Dal punto di vista fisico invece ha avuto sempre numerosi infortuni superandoli con grande determinazione e forza di volontà fuori dal comune. Quindi sicuramente l'aspetto mentale con cui affrontava le difficoltà era tra i suoi punti di forza.

Autosuggerzioni per la concentrazione prima di una gara possono essere date in autoipnosi e rinforzate in eteroipnosi.

Ad esempio quando mi allaccio le scarpe posso notare che la mia mente si concentra anche lei sulla messa a fuoco. Mentre allaccio le

stringhe delle scarpe compio un gesto che probabilmente aumenta la mia concentrazione sulla gara che sto per iniziare.

La forza non deriva solo dalle capacità fisiche ma da una volontà indomita (8) (Mahatma Gandhi)

C'è una forza motrice più forte del vapore, dell'elettricità e della energia atomica: la volontà (9) (Albert Einstein)

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.

L'atleta che usa la giusta energia è in grado di "vedere" ciò che gli altri non riescono a percepire come la possibilità di vittoria. Usa un meccanismo di immaginazione percettiva che gli consente di andare oltre il conosciuto quasi prevedendo ciò che potrebbe succedere durante la gara.

Le persone con elevata energia sono dinamiche, attive, dominanti, loquaci. L'energia è composta da dinamismo e dominanza.

L'espressione dell'energia è collegata alla volontà di canalizzarla verso una meta desiderata. Quando la passione o la spontaneità vengono a mancare, è la volontà che permette all'atleta di proseguire nel suo percorso verso l'obiettivo desiderato. La volontà colma i buchi con la creazione di regole di comportamento.

Il nostro cervello ha l'innata tendenza a rimanere coinvolto verso un obiettivo prefigurato (10) (effetto Zeigarnik).

Tutto ciò che è fatto con passione e divertimento libera energia sicura e potente.

L'energia è collegata alla capacità di controllo, di autoregolazione, capacità umana che non può essere forzata ma agevolata con visualizzazioni sul rilassamento.

Gli atleti diversamente abili hanno la straordinaria capacità di trasformare i limiti in possibilità, basano la propria prestazione su autoregolazione e gestione dell'energia.

Avere troppe porte aperte e lasciare compiti in sospeso dissipa energia fisica e mentale.

L'uso di frasi in rima permette di prestare attenzione all'energia.

Per poter sviluppare doti mentali di assorbimento totale nell'attività da svolgere come quella competitiva, occorre sviluppare in prima istanza la capacità di concentrazione.

L'energia deve essere non multitasking ma monotasking.

Concentrarsi significa fissare la mente su un solo pensiero dominante (monoideismo), utile al momento contingente e cacciare fuori gli altri: la concentrazione è la chiave di accesso alla consapevolezza, cioè lo stato in cui la mente osserva se stessa. La capacità di concentrazione potenzia e amplifica l'effetto di ogni tipo di attività. Si possono eseguire degli esercizi che potenziano l'energia.

Lo sport esprime una valida metafora esistenziale, sia nelle fasi di sviluppo sia in quelle di mantenimento dell'identità personale.

Possiamo e dobbiamo credere nelle nostre metafore soprattutto quando ci permettono di funzionare bene.

La percezione di cosa sta fuori (il campo di gara o di allenamento, gli avversari e i compagni di squadra) non è una passiva rappresen-

tazione della realtà ma una conseguenza del lavoro di costruzione del nostro cervello.

La mente, generata dalla relazione tra cervello, organi di senso e realtà, deve credere per potersi avvicinare all'esperienza. Solo se si comprende quello che si vede lo si può percepire, altrimenti non lo si vede.

La retina è soggetta al controllo del nostro sistema nervoso centrale: ecco perché bisogna credere per vedere.

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.

L'energia è la dimensione della quantità, il ritmo della qualità. Il ritmo è ciò che genera il flusso giusto nella sequenza dei movimenti. Quando si è nel giusto ritmo è possibile visualizzare la rappresentazione corretta del movimento, attivando i meccanismi ideoplastici che caratterizzano il nostro cervello. Per capire se si è in armonia con il senso del ritmo, è possibile prendere spunto dalla vita professionale e personale oltre che da quella sportiva.

Si impara a usare la miglior tattica, di cambiarla in tempo se necessario e questo aiuta ad alimentare la miglior strategia. E' un grande vantaggio dal punto di vista energetico, si pensi agli effetti benefici di una buona respirazione.

Se si è fuori ritmo ci si rende conto che le idee arrivano in ritardo.

Ognuno di noi ha delle canzoni o melodie che generano emozioni: riprodurle mentalmente è di grande utilità per entrare nel giusto ritmo.

E' importante riconoscere il proprio centro del ritmo, capire dove si trova e dove lo si vorrebbe. Più il ritmo è armonico maggiori sono le risorse disponibili.

Ritmo ed energia sono strettamente connessi ma non bisogna confonderli.

E' importante creare una continuità fisiologica e sentire la fluidità. Pensando alla performance di un grande ballerino come Roberto Bolle, si capisce cosa si intende per fluidità del gesto tecnico corrispondente al fattore Ritmo, nonché percepire l'Energia con la quale l'étoile esegue i movimenti.

ATTIVAZIONE

L'attivazione è la capacità di mettere in azione, rendere operante, attivo. Lo stato che ha virtù e principio 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 limiti, di allenarsi duramente, di proseguire anche nella sofferenza e di ricominciare dopo un infortunio. Rinforza l'identità e fa sentire completa la persona che la vive. E' quella forza interiore che indirizza il comportamento, che alimenta ogni giorno il sogno dell'atleta. In questa dimensione vengono usati entrambi gli emisferi del cervello.

La motivazione con cui affronti i tuoi obiettivi è fondamentale.

I rituali di inizio gara dello storico Setterosa della Pallanuoto o della nazionale di Pallavolo ben rappresentano e descrivono il fattore Attivazione, come motore che trascina verso il sogno e i traguardi ambiziosi. Senza questo fattore, difficilmente si arriva alla meta.

Si crea un rituale, ben strutturato che porta a una condizione straordinaria di connessione mente-corpo, una condizione di autoipnosi che permette di trascendere la consapevolezza ed entrare in una nuova dimensione. Si raggiunge una dimensione maggiormente emotiva in cui pensieri, sensazioni, emozioni, movimenti avvengono in modo automatico, tanto da avere la sensazione di essere un tutt'uno con ciò che si fa e con il mezzo che si sta utilizzando. L'attivazione è la completa alleanza fra tutte le parti che compongono l'identità dell'atleta.

E' la dimensione delle emozioni, non della mente, bisogna verificare il livello passionale che ha come sinonimo il gioco, l'emozione, il piacere di vivere.

Ripassare tutti i normali segnali di preparazione e capire se ci sono le sensazioni e le emozioni giuste; è necessario lasciare molto spazio alla parte emotiva del nostro cervello, liberare la fantasia e l'immaginazione, abbassando la critica.

Anche il miglior atleta può incontrare una serie di sconfitte, bisogna prestare attenzione per evitare di suggerire obiettivi specifici che possono portare a una perdita di fiducia nell'efficacia della procedura, se i livelli specifici di performance atletica non sono raggiunti.

Per lo stesso motivo gli atleti non devono essere incoraggiati a completare le performance così strenuamente che corrano il rischio di infortunio o di diminuire le loro risorse invece di continuare a migliorarsi.

Le suggestioni possono essere impiegate per massimizzare l'ottimizzazione della performance e per diminuire contemporaneamente la paura di un possibile fallimento, fornendo al soggetto attitudini positive che siano altamente favorevoli alla crescita continua.

Queste suggestioni possono essere fornite alla fine di un'induzione. Come risultato di ciò ogni aspetto negativo della performance sportiva o non, che ha preoccupato in passato, perde gradualmente di importanza e mentre il tempo va avanti, il peso diminuisce sempre più.

Ogni giorno che passa l'atleta si troverà ad adottare una prospettiva più brillante nella quale gli aspetti positivi della prestazione e il richiamo dell'obiettivo e del successo assumono molto più fascino.

In questo stato d'animo più positivo si può arrivare a provare nuove sensazioni bellissime di forza e di energia come se il soggetto si trovasse a guardare oltre e ad aspettare ogni nuova sfida con una grande voglia di mettersi in gioco e di vincere.

Ogni barriera psicologica o ostacolo che ha impedito di dare il meglio è stata eliminata.

L'atleta guarda ad ogni nuova gara sicuro della conoscenza delle sue abilità e del vasto potenziale per un'ulteriore crescita personale, con la massima estensione; niente può portare indietro, ogni barriera o ostacolo è stato rimosso.

E così il successo della vittoria può essere vissuto, così ricco e più appagante di come sia mai stato; qualsiasi battuta d'arresto occasionale che si può incontrare sarà così ridotta, da non notarla, verrà accettata con calma e filosofia, come il basso prezzo da pagare per provare grandi gioie nel gareggiare e vincere. Gareggiare diventerà così divertente da ottenere grande soddisfazione durante la prestazione indipendentemente dal risultato.

Tutti questi cambiamenti mentali porteranno notevoli cambiamenti nella preparazione atletica, nell'allenamento, in ogni aspetto della performance.

L'atleta dovrà assicurarsi di avere tutto il riposo che serve per essere capace di dormire e recuperare tranquillo e bene, qualsiasi cosa da fare contribuirà alla formazione e preparazione; sarà orgoglioso della strategia e dell'abilità, dal tempismo, dal coordinamento; in qualsiasi momento scoprirà che sta avanzando sempre più avvicinandosi verso l'obiettivo per diventare l'atleta che vuole essere.

QUALCHE ESEMPIO DI IPNOSI NEI SETTING SPORTIVI

1° L'atteggiamento di una squadra è ciò che fa la differenza in campo, va allenata e integrata con la preparazione fisica. Il coach, figura essenziale deve costruire la lingua comune parlata dalla squadra e permettere che questa venga mantenuta e perfezionata nel tempo, sarà il coach a favorire una rappresentazione mentale di squadra tanto potente da dominare su quelle individuali. Quando questa rappresentazione viene completata si può parlare di squadra

cioè di un organismo che si nutre di sincronia e in cui le individualità vengono messe al servizio dell'obiettivo condiviso.

Il coach allena a trovare soluzioni con un metodo che si basa sulla centralità del gruppo, favorisce l'arte del miglioramento continuo con un atteggiamento di piena responsabilità nei confronti del risultato.

Le squadre che vincono sono pervase da continue domande che mantengono vivo il bisogno di trovare soluzioni.

I team vincenti trasformano i limiti in possibilità, hanno un sano egoismo di gruppo che è la consapevolezza che il ruolo di ogni singolo è fondamentale per il raggiungimento del risultato collettivo. Ci deve essere rispetto delle regole condivise questo favorisce collaborazione e sincronia.

Una squadra è ipnotizzata in setting di gruppo e gli si chiede di visualizzare mentalmente loro stessi nel realizzare abilità motorie precise. Gli si presentano delle suggestioni post-ipnotiche che li rendono capaci di tradurre in azioni durante l'attività o la partita allo stesso livello di esperienza che essi stessi hanno visualizzato.

E' cruciale che gli atleti durante le sessioni di visualizzazione vengano istruiti a esperienze con una concomitante esperienza fisica. Questo porta al rafforzamento dei modelli neurali attraverso i processi mentali di immaginazione che rafforzano la coordinazione neuromuscolare.

2° Un ginnasta può provare paura quando si accinge ad effettuare un particolare esercizio.

Gli viene chiesto di visualizzare “una stanza della felicità” nella sua mente.

Deve essere una stanza piacevole, decorata secondo il suo gusto, dove non manca nulla. Ciascuna cosa che lo rende felice può essere messa in quella stanza. Gli viene chiesto di mettere uno schermo TV in quella stanza e di guardare lui stesso che esegue quell’esercizio difficile alla perfezione in TV. Poi gli viene data una suggestione postipnotica “rilassante e facile” e gli viene chiesto di iniziare l’esercizio.

3° Il progetto è un esperimento reale sulle potenzialità umane applicate sui corridori di resistenza maratoneti e ultratrailer.

La maggior parte delle persone tende a sottostimare le proprie capacità e abilità. Ci sono due fattori maggiori che permettono di ottenere il meglio correndo:

-il primo è voler far bene l’esercizio che devi eseguire, questo è qualcosa con cui in genere si ha familiarità.

- il secondo, forse più importante, è qualcosa che spesso non si conosce.

SE ci si rende conto in anticipo che nelle cose che fai abitualmente credi di aver raggiunto il tuo limite, sarai capace di continuare ad andare oltre il punto in cui cominci a sperimentare quella sensazione.

La maggior parte delle persone usano lo sconforto e la fatica come segni che dovrebbero interrompere ciò che stanno facendo.

Non si rendono conto che lo sconforto e la fatica sono i primi segni che ci si avvicina alla massima performance e che in realtà possono continuare ad andare ben oltre quel punto.

Quella sensazione di disagio che ad un certo punto viene percepita andando avanti , via via diminuisce; in ipnosi si induce l'atleta a esplorare le sue potenzialità per capire come dare il massimo.

E' importante notare ogni segno di sconforto o fatica e usarlo come stimolo per andare avanti. Poi bisogna mettere da parte questa sensazione nella mente e concentrarsi solo sulla corsa. L'atleta deve metterci il massimo della concentrazione, dello sforzo e raccogliere tutta la sua forza di volontà; deve dare tutto ciò che ha, sentire lo sforzo, usare tutta la forza e ogni risorsa dentro di se'.

Questo permetterà di correre per periodi sempre più lunghi, l'atleta potrà provare pesantezza, affanno tensione nelle gambe, senso di fatica, ma quando comincerà a provare qualcuna di queste sensazioni questo sarà uno stimolo per correre ancora più forte

Come risultato di questo esercizio il corridore sarà capace di andare avanti e sentire con meno consapevolezza i disagi; sentirà solo un grande desiderio di eseguire uno sforzo totale, di usare ogni briciola di forza di volontà. Correrà durante il suo periodo più difficile e il senso di stanchezza fungerà da stimolo per continuare senza sentire alcuna angoscia. Tutte queste suggestioni e pensieri torneranno alla mente del corridore nel momento di eseguire l'esercizio, durante l'attività.

CONCLUSIONI

Nella performance sportiva un metodo di allenamento mentale efficace è più forte del doping e questo è dimostrato da anni di studi e ricerche.

L'atleta con il metodo è migliore di quello dopato per due motivi:

- primo perchè non ha bisogno di smettere di doparsi prima della gara.
- secondo perché non deve sprecare energia per nascondere un comportamento deviante.

E' bello sentirsi privilegiati perché sappiamo di avere vinto anche grazie a strategie mentali potenti e segrete.

S.F.E.R.A. pur essendo creata e modellata per lo Sport, è applicabile sia nel mondo Business che nella vita reale perché ogni attività che svolgiamo comunque si tratta di una prestazione. Pertanto come tale, anche in queste aree diverse dallo sport, per similitudine, è possibile migliorare e gestire la propria performance, attraverso i cinque fattori S.F.E.R.A.

Ecco alcuni esempi:

- Un colloquio di lavoro
- La riunione aziendale
- L'audizione di un attore o ballerino
- Un esame all'università

Le proprietà terapeutiche di un adeguato training mentale vanno al di là del miglioramento della prestazione sportiva: possiamo infatti

trovare benefici più globali, come la regolarizzazione dell'ipertensione, miglioramenti nel controllo dell'ansia senza l'uso di farmaci, l'accesso a ricordi e superamento di emozioni bloccanti, un riequilibrio del metabolismo corporeo, un innalzamento delle difese immunitarie e altro ancora.

Questo percorso si traduce pertanto in un incremento del globale senso di benessere interiore, oltre che ovviamente nel raggiungimento degli obiettivi nella massima prestazione possibile.

L'attività deve essere compatibile con le nostre capacità affinché possa produrre benessere: se la richiesta è superiore o inferiore si innescano due meccanismi psicologici comuni: l'ansia e la noia.

Qualsiasi sia il tuo sport o la tua professione non bisogna aspettare, né sprecare il tempo, non rinunciare a vivere ogni momento della vita in maniera consapevole. Bisogna essere aperti e ricettivi, coltivare la mente e in particolare la relazione mente-corpo.

Pur con le nostre straordinarie differenze, tutti condividiamo la stessa natura basilare, quando ci apriamo a una visione più ampia, impariamo a conoscere meglio noi stessi e ciò che ci circonda.

Alla base di tutto infatti bisogna riscoprire se stessi per crearsi le migliori strategie per disegnare la vita e realizzarla.

La volontà di vincere, il desiderio di riuscire, l'impulso a raggiungere il proprio pieno potenziale...queste sono le chiavi che aprono la porta all'eccellenza personale (10) (Confucio)

Spesso si sente dire che " il futuro appartiene a coloro che credono nella bellezza dei propri sogni" (Eleonor Roosevelt)

E' facile sognare ma senza un programma ben strutturato i sogni difficilmente si realizzano . Invece l'immagine mentale è costituita

da una serie di elementi che possono essere trasformati in un programma; ciascuno è uno scultore che plasma un'immagine elusiva in una serie di esperienze reali che preparano e vi conducono verso un obiettivo, appagante e affascinante. Gli esercizi vanno programmati e perfezionati continuamente affinché l'immagine acquisti maggiore completezza e significato. Ogni volta che effettuate una correzione vi trovate più coinvolti nel processo e accrescete la vostra motivazione.

La cultura dell'eccesso non deve mai avere la meglio però sulla cultura del buonsenso.

Nella società moderna la ricerca del limite estremo origina dal bisogno di evoluzione continua di ogni essere umano. Tutto ciò che rappresenta il limite di uno strumento, di uno sport, di un'attività, diventa una sfida da superare. Nella ricerca del limite l'unico confine che non deve essere superato è quello della responsabilità etiche e umane di rispetto e correttezza nei confronti degli altri.

In un'epoca in cui il senso classico dello sport "giocato" come movimento, come prestazione, si sta trasformando in sport spettacolo, dove è più importante il contesto esterno e le aspettative degli osservatori piuttosto dei valori che muovono l'attività sportiva.

Anche il concetto di vittoria, come sano e desiderabile sta pericolosamente modificando verso la filosofia dell'eccesso.

Dobbiamo chiederci quali saranno le caratteristiche del campione del futuro e quali saranno gli elementi caratterizzanti la propria vittoria personale, nella vecchia e sana concezione di sport giocato e riportare l'atleta persona al centro del percorso.

E con le parole di un atleta che ci ricorda che la motivazione e il metodo è tutto possiamo dire: “Non arrendetevi mai, non chiudete mai il cassetto dei vostri sogni, continuate anche se non riuscirete in qualcosa finchè non riuscirete. La convinzione e la perseveranza sono l’unico cosa che un giorno vi porterà dove sognate. Costruite il vostro futuro, non lasciate che sia il destino a farlo per voi (Gianmarco Tamberi).

BIBLIOGRAFIA

- (1) Handbook of Hypnotic Suggestion and Metaphors D.C Hammond , PH. D
- (2) (G Vercelli- Vincere con la mente)
- (3) (Ziegenfuss 1962)Access to Healt care and voting behavior in the United States .J of Healt care
- (4) Abraham Maslow - Motivazione e personalita'
- (5) Albert Bandura- Self Efficacy
- (6) (G Bateson, Mente e Natura 1984)
- (7) Esopo. Favola dei vasi di coccio e di bronzo
- (8) (A. Gandhi)Vivi come se dovessi morire domani impara come se dovessi vivere per sempre (Mahatma Gandhi)
- (9) (Albert Einstein) Pensieri, idee , opinioni
- (10) (effetto Zeigarnik, Jennifer Delgado)- Fare più cose contemporaneamente