



Fondatore: Prof. Franco Granone

**CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA
E COMUNICAZIONE IPNOTICA**

Anno 2024-2025

TITOLO

**L'IPNOSI E IL MODELLO SFERA: STUDIO PILOTA SU UN GRUPPO DI JUDOKA
AGONISTI**

Candidato: Dott. Stefania Raimondi

Relatore: Prof. Ennio Foppiani

Correlatore: Prof Giuseppe Vercelli

SOMMARIO

ABSTRACT	3
INTRODUZIONE	4
CAPITOLO 1	7
BREVE STORIA DEL JUDO	7
PRESTAZIONE SPORTIVA E JUDO.....	9
CAPITOLO 2	13
IPNOSI.....	13
IPNOSI APPLICATA ALLO SPORT.....	18
MODELLO S.F.E.R.A.....	20
CAPITOLO 3	23
OBIETTIVO DELLO STUDIO.....	23
MATERIALI E METODI.....	23
DISCUSSIONE.....	34
CONCLUSIONI	39
ALLEGATI	35
ALLEGATO 1: SFERA MANDALA	41
ALLEGATO 2: METAFORE	42
ALLEGATO 3: SFERA TEST SPORT.....	46
BIBLIOGRAFIA	48

ABSTRACT

In questa tesi si è voluto applicare l'ipnosi e il particolare il modello SFERA del prof. Vercelli ad un piccolo gruppo di Judoka agonisti di interesse nazionale e internazionale, appartenenti ad una società sportiva riccionese e impegnati in allenamenti quotidiani, trasferte e gare.

Lo scopo dello studio è quello di sensibilizzare lo staff tecnico e gli atleti sull'importanza dell'allenamento mentale, associato a quello fisico, sia per ottimizzare la performance che per aumentare il benessere personale.

Dopo avere partecipato ad alcuni incontri in cui è stato spiegato il metodo SFERA e le sue applicazioni nell'ambito del Judo, gli atleti hanno compilato lo SFERA mandala e hanno effettuato esercizi di preparazione per migliorare la sincronia ossia la connessione mente-corpo-ambiente. Successivamente sono state effettuate alcune sedute di ipnosi con l'obiettivo di amplificare il fattore della SFERA più debole in associazione alla visualizzazione di una tecnica specifica di Judo, scelta dagli atleti, che rappresentasse al meglio tale fattore.

Durante la seduta ogni atleta ha identificato un suo personale gesto e lo ha ancorato alla sensazione raggiunta, così da poterla rievocare durante i combattimenti. Gli atleti si sono esercitati ad utilizzare l'ancoraggio durante gli stage e gli allenamenti estivi, in quanto l'esperienza si è svolta in un periodo in cui non erano presenti competizioni.

Successivamente hanno compilato lo SFERA TEST SPORT e si sono messi a confronto gli SFERA mandala e i livelli dei singoli attrattori a inizio e fine esperienza.

INTRODUZIONE

L'attività fisica, intesa come qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico, svolge un ruolo importante nello sviluppo psico-fisico della prima infanzia e dell'adolescenza. Essa include, in generale, le attività svolte nella vita quotidiana, quali il lavoro, il tempo libero, e le faccende domestiche.

I benefici dell'attività fisica in età evolutiva sono dimostrati in diversi ambiti di salute quali: miglioramento della forma fisica (fitness cardiorespiratorio e muscolare), salute cardio-metabolica (pressione sanguigna, dislipidemia, glicemia e insulino-resistenza), salute delle ossa, risultati cognitivi (rendimento scolastico, funzione esecutiva), salute mentale (riduzione dei sintomi della depressione) e riduzione dell'adiposità¹.

Alla luce di queste evidenze, l'OMS raccomanda in età evolutiva:

- durante la settimana, non meno di un'ora al giorno di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa, prevalentemente di tipo aerobico,
- almeno 3 sedute a settimana di attività di potenziamento muscolo-scheletrico.

Nei bambini e negli adolescenti l'attività fisica è perlopiù rappresentata dagli spostamenti attivi (bicicletta, cammino), dall'educazione fisica svolta durante le ore scolastiche e dalle attività svolte nel tempo libero (giochi, attività sportive)

Lo sport è una forma di attività fisica svolta nel tempo libero, organizzata e solitamente competitiva, caratterizzata dall'adesione da parte dei partecipanti ad un insieme comune di regole o aspettative, con obiettivi ben definiti da raggiungere individualmente o come parte di una squadra.

Praticare uno sport in età evolutiva oltre a facilitare il raggiungimento della dose raccomandata di attività fisica apporta numerosi benefici aggiuntivi sul piano fisico, psicologico, e sociale², i quali, influenzandosi vicendevolmente, portano ad un maggiore benessere mentale e psicologico di ragazzi e adolescenti, grazie anche all'aumento di endorfine e alla riduzione degli ormoni dello stress³.

Infatti l'esercizio fisico può aumentare la produzione di neurotrasmettitori, come la serotonina e la dopamina, che svolgono un ruolo nella regolazione dell'umore e delle emozioni⁴. Numerose ricerche dimostrano che i bambini attivi negli sport hanno un minor rischio di sperimentare problemi di salute mentale come ansia e depressione⁵.

Attraverso l'allenamento costante, gli individui acquisiscono forza, resistenza, flessibilità e coordinazione motoria, migliorando le prestazioni atletiche e tali benefici fisici possono influenzare positivamente l'immagine corporea e la percezione di sé.

L'educazione sportiva svolge un ruolo importante nello sviluppo delle competenze sociali nei bambini e negli adolescenti. Infatti, è stato dimostrato che la partecipazione ad attività sportive rafforza valori come la cooperazione, la comunicazione, la leadership e l'empatia favorendo un senso di appartenenza e la costruzione di un'identità sociale⁶.

I bambini e gli adolescenti che partecipano ad attività organizzate tendono ad avere una visione più positiva della vita e a sentirsi più soddisfatti di sé stessi e del loro ambiente sociale⁷.

Se da una parte, quindi, livelli ottimali di attività fisica e la partecipazione sportiva sembrano contribuire a migliorare la salute mentale di bambini e adolescenti, dall'altra, fattori quali, la specializzazione sportiva precoce, eccessivi carichi di allenamento, pressioni sociali/genitoriali, possono aumentare i livelli di stress con conseguente maggiore rischio di infortuni sportivi, isolamento dai coetanei, burnout, problemi psicosociali e abbandono sportivo⁸. Alcune condizioni, come i disturbi alimentari, sono addirittura risultate più comuni tra gli atleti d'élite⁹.

Pertanto, risulta prioritario mettere al centro il benessere psicofisico dei giovani atleti, qualsiasi sia il livello della prestazione sportiva, inclusa quella di élite¹⁻¹⁰.

Ambienti di allenamento e di gara sicuri e supportivi da un punto di vista psicologico possono promuovere tale benessere e ciò rappresenta una massima priorità sia del Comitato Olimpico Internazionale (IOC) che dell'intero Movimento Olimpico (OM)¹¹.

Federazioni Internazionali, Comitati Nazionali, membri dell'entourage degli atleti, operatori sanitari, federazioni nazionali, club e squadre hanno il dovere etico di adottare tutte le misure necessarie atte a ridurre al minimo i rischi di lesioni fisiche, malattie e danni psicologici. A tal fine l'American Academy of Pediatrics e l'American Medical Society for Sports Medicine raccomandano la partecipazione a più tipi di sport almeno fino alla pubertà per ridurre il rischio di infortuni, stress e burnout^{12 13}. In ogni caso, l'esperienza sportiva dovrebbe risultare piacevole e gradita ai giovani atleti oltre che adeguata al loro sviluppo psico-fisico. Inoltre, risulta prioritario che le organizzazioni sportive affrontino la problematica dei disturbi del comportamento alimentare sia nelle politiche e nella pratica, utilizzando un approccio sportivo olistico che miri a tutti gli aspetti dell'intervento, tra cui la riduzione dei fattori di rischio negli

¹ In ambito accademico la definizione di "atleta d'élite" è piuttosto ampia e comprende varie categorie, dai campioni olimpici a competitori regionali con almeno due anni di esperienza nello sport. Questi atleti, che competono ad elevati livelli raggiungendo prestazioni elevate, oltre ad avere un talento naturale, dimostrano un impegno costante, disciplina, una mentalità orientata al miglioramento e una capacità di eccellere in contesti altamente competitivi. (da: Swann C. et al. "Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology", *Psychology of Sport and Exercise* 2014. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.004/> *Psychology of Sport and Exercise*)

ambienti sportivi (ad esempio, riducendo l'attenzione sul peso e sulla forma fisica nello sport), programmi di promozione e prevenzione della salute e trattamento¹⁴.

Allenatori sportivi e team sanitario dovrebbero enfatizzare il divertimento e lo sviluppo di competenze rispetto alla vittoria a tutti i costi; loro compito è anche quello di monitorare sia le risposte fisiche, che quelle psicologiche alle variazioni di volume e intensità dell'allenamento¹⁵.

Programmi di gestione dello stress potrebbero essere utili per promuovere il benessere nei giovani atleti¹⁶, i quali dovrebbero essere aiutati ad ascoltare e riconoscere i segnali provenienti dal proprio corpo che indicano la necessità di rallentare o modificare la metodologia di allenamento¹⁷.

Le sfide che gli adulti coinvolti nello sport giovanile, dai genitori agli allenatori, fino ai medici sportivi, devono affrontare sono molteplici, complesse e variegata, a seconda delle etnie, delle culture, del genere, delle comunità e dei livelli socioeconomici. L'enfasi sul divertimento e la connessione tra corpo e mente forma fisica, possono contribuire al benessere psicologico degli atleti affinché ciò che imparano attraverso lo sport possa riverberare positivamente nella loro vita futura.

Attraverso questa tesi ho cercato di dare un piccolo contributo in questa direzione.

CAPITOLO 1

BREVE STORIA DEL JUDO

Il judo è un'arte marziale tradizionale sviluppata in Giappone negli anni 1880.

Il creatore del metodo judo è un professore giapponese Jigoro Kano (1860-1938) che ha vissuto la trasformazione del Giappone da paese feudale a moderna nazione industriale.

Quando il judo, come lo conosciamo oggi, non si era ancora sviluppato e si chiamava jujutsu, lo scopo principale dell'addestramento era imparare un metodo per eludere un attacco. I praticanti si prefiggevano di utilizzare le tecniche apprese per difendere sé stessi o il proprio paese. La finalità del loro addestramento era quella di sviluppare la propria forza.

Riporto alcune sue frasi estratte da articoli dell'epoca in cui Jigoro Kano vuole sfatare la leggenda che il Judo sia puramente e semplicemente uno sport¹⁸: *“così approdai alla convinzione che la tecnica di attacco e di difesa non era l'unico aspetto utile alla formazione dell'essere umano. Altrettanto importante era il frutto che scaturiva da tale addestramento psicofisico, che poteva essere applicato anche in occasioni della vita che esulavano dal combattimento. Il metodo didattico doveva basarsi certamente sull'esercitazione attacco-difesa, ma contemporaneamente occorreva approfondire lo studio del significato profondo che ne costituiva l'essenza...il Judo è la Via (Do) più efficace per utilizzare la forza fisica e mentale. Allenarsi nella disciplina del Judo significa raggiungere la perfetta conoscenza dello spirito attraverso l'addestramento attacco-difesa e l'assiduo sforzo per ottenere un miglioramento fisico-spirituale. Il perfezionamento dell'io così ottenuto dovrà essere indirizzato al servizio sociale, che costituisce l'obiettivo ultimo del Judo”*¹⁹

Fin dalla fondazione del Kodokan il judo è divenuto qualcosa da studiare non solo come metodo di autodifesa, ma anche come modo per allenare mente e corpo insieme. Secondo Jigoro Kano, *“...allenare il corpo e coltivare la mente devono avere un proprio scopo...in passato sono stati considerati fini a se stessi con conseguente spreco delle energie acquisite attraverso la pratica...”*. Nel judo lo studio approfondito della difesa da un attacco costituisce la base da cui consegue la capacità di allenare il corpo e coltivare la mente. La pratica del Judo rappresenta così il mezzo attraverso il quale raggiungere il fine ultimo che è l'uso migliore dell'energia per contribuire al benessere della società: *“in molti casi i successi e i fallimenti sono determinati dall'aver compiuto o no lo sforzo necessario al momento giusto. Fino a quando sono convinti di avere utilizzato con la massima efficienza la propria energia mentale e fisica, gli uomini non perdono speranza né soffrono di ansie inopportune.”*

Uno dei concetti più importanti di questa disciplina viene così espresso dal suo fondatore: *“se vinci non gloriarti della tua vittoria; se perdi non lasciarti scoraggiare. Quando sei al sicuro non essere imprudente; quando sei in pericolo non avere paura; continua semplicemente a percorrere la strada che hai davanti a te”*. Ciò significa che

scoraggiarsi per una sconfitta non ha alcuna utilità, così come vantarsi di una vittoria. In entrambi i casi è necessario mettere tutto il tuo cuore nella competizione. Inoltre, anche in una situazione sicura non ci si può permettere di perdere la concentrazione: quale che sia la circostanza in cui ci si trova è necessario impiegare i mezzi migliori a disposizione e resistere fino alla fine: *“..quale che sia la situazione, utilizza i mezzi migliori di cui disponi”*

Al fine di vincere si può pensare che la cosa migliore per una persona forte sia usare la propria energia contro quella dell'avversario. Tuttavia, se ci si scontra con un antagonista molto più forte naturalmente si perderà. Pertanto, anche uscendo sconfitti da diversi incontri, la corretta pratica del randori² consiste nell'apprendere a eludere abilmente l'avversario, adeguandosi alla sua forza tanto da fargli perdere l'equilibrio mentre arretra, per poi approfittare di tale opportunità eseguendo un waza³. Per fare questo è necessario essere proiettati e atterrati più e più volte per capire cosa fare dopo essere stato proiettato e apprendere il modo di schivare.

“Zenshu wa zenko ni shikagu” (la miglior difesa è l'attacco): se si pensa solo a vincere è difficile riuscire nell'intento. Per sviluppare la forza che consentirà un giorno di battere un avversario bisogna praticare perdendo un certo numero di incontri, giocando d'attacco, tentando vari waza e allenandosi duramente

Con un corpo ben allenato e una mente preparata, secondo Jigoro Kano è possibile lavorare a vantaggio della società. Infatti il fine ultimo del Judo è mettere a disposizione della società la propria energia.

Il Judo fu introdotto per la prima volta come sport olimpico maschile alle Olimpiadi di Tokyo del 1964. Quattro anni dopo fu escluso dai Giochi Olimpici di Città del Messico, ma tornò ai Giochi di Monaco del 1972. Ai Giochi di Barcellona del 1992, anche il judo femminile fu incluso tra gli sport olimpici.

² Randori: significa "combattimento libero". È una forma di pratica che permette ai Judoka di applicare le tecniche apprese nel kata (forme codificate) in un contesto più dinamico e meno strutturato, simulando un combattimento reale. Il randori è fondamentale per lo sviluppo delle capacità di combattimento, del senso di distanza, del tempismo e della capacità di adattamento del judoka

³ Waza: significa tecnica o abilità. Si riferisce a qualsiasi movimento o tecnica specifica utilizzata nel judo, sia in piedi (nage-waza) che a terra (katame-waza o ne-waza)

PRESTAZIONE SPORTIVA E JUDO

Il Judo è uno sport da combattimento in cui gli atleti eseguono molteplici sforzi intermittenti ad alta intensità per ottenere un vantaggio competitivo, proiettando un avversario a terra o dimostrando il controllo nel lavoro a terra tramite schienamento o immobilizzazione²⁰. Gli incontri competitivi possono variare da pochi secondi (quando viene segnato un "ippon"⁴, o "punto pieno") a più di 8 minuti (quando il periodo di 5 minuti termina in parità e il tempo supplementare viene utilizzato per stabilire il vincitore). Lo sforzo fisico negli incontri di judo è considerevolmente elevato, perché la loro durata è relativamente lunga e sono richiesti sforzi intensi per eseguire una grande varietà di azioni motorie complesse in posizione eretta e di lavoro a terra²¹.

Per raggiungere una prestazione ottimale, gli atleti e le atlete di Judo devono possedere abilità tecniche e tattiche altamente sviluppate e un'elevata forma fisica²².

Alti livelli di forza, resistenza e agilità, uniti a una composizione corporea ottimale, caratterizzata da un rapporto favorevole tra massa muscolare e grasso corporeo, sono essenziali per eseguire le tecniche con precisione e potenza, consentendo ai Judoka di ottenere un vantaggio rispetto ai loro avversari²³. In particolare, gli atleti di judo di alto livello presentano una massa muscolare della parte superiore del corpo più sviluppata con conseguente maggiore potenza e capacità di eseguire attività specifiche di judo intermittenti ad alta intensità²⁴. Il somatotipo mesomorfo, caratterizzato da un'elevata percentuale di massa muscolare e da una bassa percentuale di grasso corporeo, è tipico del judoka²⁵. Gli atleti d'élite mantengono una percentuale di grasso corporeo inferiore al 10% attraverso allenamenti programmati e dieta adeguata²⁶ e tale composizione corporea sembra essere maggiormente presente nei Judoka vincitori di medaglie olimpiche e mondiali²⁷, con esclusione degli atleti appartenenti a categorie di peso più elevate. L'associazione tra composizione corporea e parametri di fitness muscolare nei giovani judokas è fondamentale per le loro prestazioni agonistiche e lo sviluppo atletico complessivo. Studi futuri dovrebbero esaminare l'associazione tra composizione corporea e altri parametri di fitness e includere partecipanti di sesso femminile per approfondire la relazione tra composizione corporea e prestazioni fisiche nel judo²⁸.

In tutte le competizioni, agonistiche e no, gli atleti di judo affrontano avversari appartenenti alla stessa categoria di peso. Ciò serve a garantire l'equità e a promuovere combattimenti imparziali in termini di forza, leva e agilità.

⁴ Ippon: Un ippon è assegnato se si effettua una delle seguenti azioni:

- una proiezione che fa atterrare l'avversario ampiamente sul dorso, in modo controllato con velocità e forza.
- un'immobilizzazione dell'avversario a terra di durata sufficiente (venti secondi).
- ottenere la resa dell'avversario (per motivi medici o più spesso per un soffocamento o uno strangolamento o una leva articolare al gomito).

Tuttavia, gli atleti spesso riducono il proprio peso corporeo prima delle competizioni per ottenere un vantaggio su avversari leggeri e potenzialmente più deboli²⁹

Questo processo è definito perdita di peso rapida (RWL) ed è caratterizzato da una riduzione della massa corporea, di solito una settimana prima della competizione³⁰. Questa riduzione è in genere compresa tra il 2 e il 10% della massa corporea dell'atleta (anche se sono state segnalate riduzioni maggiori), raggiunta maggiormente negli ultimi 2-3 giorni prima del controllo del peso³¹.

Sebbene il rapido calo di peso sembri fornire un vantaggio competitivo agli atleti di judo, soprattutto di alto livello, quando vengono rispettati tempi di recupero del peso superiori alle 4 ore³², diversi studi suggeriscono che i rischi per la salute fisica e psicologica sia a breve che a lungo termine superino i benefici temporanei sulla prestazione, in particolare per cali superiori al 5% del peso corporeo³³.

Pertanto, se gli atleti intendono ridurre la propria massa corporea, è opportuno farlo seguendo alcune raccomandazioni utili a ridurre al minimo gli effetti negativi sulle prestazioni e sulla salute³⁴.

Anche gli aspetti psicologici sono rilevanti nella pratica del judo. Diversi studi hanno dimostrato che parametri come autostima, ansia e motivazione possono influenzare le prestazioni sportive e impattare sul benessere generale degli atleti.

L'autostima, intesa come percezione del proprio valore e fiducia nelle proprie capacità, gioca un ruolo molto importante nello sport³⁵.

L'ansia, intesa come sensazione di tensione relativamente spiacevole accompagnata dall'attivazione del sistema nervoso, è ampiamente diffusa tra gli atleti di tutti i livelli che praticano molti sport³⁶

Diversi studi hanno documentato che gli atleti di sport da combattimento medagliati, riportavano livelli inferiori di ansia (sia cognitiva che somatica) e maggiore fiducia in sé stessi rispetto ai non medagliati^{37 38}

Dall'altra parte, competere ad elevati livelli e con avversari forti correlarsi ad un aumento dell'ansia nei Judokas³⁹

Come spiegato tanti anni fa da Jigoro Kano la preparazione fisica non basta, corpo e mente sono in stretta correlazione e si influenzano vicendevolmente. Durante un combattimento, un calo di concentrazione di una frazione di secondo può portare a una rapida sconfitta. D'altra parte, una mente calma, unita alla consapevolezza dell'energia e delle intenzioni dell'avversario, può portare all'esecuzione di tecniche difensive o offensive corrette al momento giusto, portando alla vittoria. In base alle caratteristiche intrinseche della disciplina e dei relativi incontri, gli atleti devono agire in situazioni di combattimento che possono cambiare in tempi estremamente brevi (ad esempio, 100-200 millisecondi). Gli stati emotivi e mentali possono subire fluttuazioni estreme durante i combattimenti: è una sfida per l'atleta riuscire ad attaccare e difendersi contemporaneamente, nascondendo le proprie intenzioni all'avversario, e mantenendo uno stato di lucidità mentale in condizioni di tensione estrema. Durante gli incontri è necessario prendere decisioni sotto pressione temporale, scegliendo movimenti tattici alternativi e cercando al contempo di raggiungere gli obiettivi prefissati.

Questi aspetti espongono gli atleti a stati di ansia, nervosismo, rabbia e tensione, specialmente in prossimità delle competizioni. Una recente revisione sistematica⁴⁰ mostra chiaramente che lo stato psicologico di un judoka può determinare l'esito di un incontro, con atleti più motivati e con minor tensione emotiva che tendono ad avere prestazioni superiori. In particolare, sono risultati maggiormente impattanti i seguenti parametri psicologici:

1. **Stato d'animo:** La riduzione del peso influisce negativamente sullo stato d'animo, aumentando fattori negativi come rabbia, tensione, confusione, depressione e fatica, e diminuendo la vitalità. Gli uomini sembrano essere più vulnerabili rispetto alle donne.
2. **Ansia:** L'ansia cognitiva e somatica è più alta nei judokas che perdono, mentre la fiducia in sé stessi è maggiore nei vincitori. L'ansia è influenzata da età, genere e livello competitivo, con i più giovani e le donne che mostrano livelli più elevati.
3. **Motivazione:** Gli atleti con maggiore motivazione mostrano efficienza mentale superiore e minore impulsività. Il supporto dei coach è cruciale per la motivazione autodeterminata, che migliora la performance.
4. **Forza mentale:** La forza mentale, inclusa la combattività, è un attributo distintivo dei judokas di successo. È correlata positivamente con l'età e il livello di esperienza.

Durante le competizioni, i momenti critici possono innescare reazioni psicofisiologiche debilitanti che compromettono la performance. La preparazione mentale consente all'atleta di identificare questi momenti e affrontarli in modo proattivo andando a ridurre la fatica percepita, aumentando la resilienza e mitigando gli effetti fisiologici dannosi nei momenti di alta pressione⁴¹. Altri benefici dell'allenamento mentale, oltre al miglioramento della performance sono:

1. **Controllo attivo della salute mentale** – Gli atleti imparano a gestire lo stress e le emozioni quotidiane.
2. **Resilienza e strategie di coping efficaci** – Favorisce la generazione di emozioni positive, che ampliano il repertorio di risposte adattive e rafforzano la resilienza.
3. **Riduzione delle emozioni negative** – Tecniche specifiche aiutano a contrastare l'ansia e la frustrazione tipiche della carriera sportiva ad alto livello.
4. **Incremento della fiducia e dell'autoefficacia** – Elementi essenziali per la preparazione pre-gara e la gestione della competizione

Nonostante l'importanza riconosciuta del supporto psicologico, l'integrazione strutturata dell'allenamento mentale nei programmi di judo è ancora limitata. È essenziale un cambio di paradigma

all'interno delle organizzazioni sportive, affinché la preparazione mentale sia vista non come un optional, ma come parte integrante dell'allenamento quotidiano, al pari di quello fisico e tecnico.

In conclusione, il successo di un judoka, quindi, non dipende soltanto dalla sua forza o tecnica, ma dalla sua capacità di gestire le emozioni, affrontare l'imprevisto, rimanere centrato e recuperare rapidamente dagli insuccessi. Investire nella preparazione psicologica significa investire nel potenziale completo dell'atleta senza dimenticare la persona. Infatti, allenare queste competenze significa migliorare il benessere psicologico e la salute mentale degli atleti, obiettivi prioritari, che devono andare di pari passo con i risultati sportivi⁴².

CAPITOLO 2

IPNOSI

L'ipnosi è definita secondo Granone, uno stato di coscienza particolare, dinamico, durante il quale sono possibili notevoli modificazioni psichiche, somatiche, viscerali, per mezzo di monoideismi plastici auto o etero-indotto ed il rapporto privilegiato operatore-soggetto. Il monoideismo plastico è la possibilità creativa che ha un'idea rappresentata mentalmente, di estendersi e realizzarsi nell'organismo con modificazioni percettive, emozionali, muscolari, nervose, viscerali, endocrine ed immunitarie⁴³. Questo stato di coscienza particolare è inoltre caratterizzato da una prevalenza delle funzioni rappresentativo-emotive su quelle critiche-intellettive e da una condizione di parziale dissociazione psichica.

L'ipnosi può essere indotta in maniera verbale o non verbale. L'ipnosi è anche una condizione fisiologica che viene attivata spesso inconsapevolmente, per far riposare il cervello. Ad esempio, molti guidatori riferiscono l'esperienza di aver percorso dei tratti più o meno lunghi di strada guidando in maniera "inconsapevole", senza quasi rendersene conto.

In un setting strutturato il fenomeno ipnotico non può prescindere dalla relazione medico-paziente, una relazione dove qualcosa di "dinamico" bidirezionale.

Tale rapporto si instaura attraverso una comunicazione, verbale e non verbale, la più suggestiva possibile, in modo da riuscire ad essere modificante nel soggetto che la riceve, fino al verificarsi della "trance ipnotica", uno stato dinamico via via modificabile con metafore in grado di attivare un monoideismo plastico.

Con il monoideismo plastico il soggetto diventa capace di gestire le potenzialità della sua mente nelle componenti più creative e fantasiose, in modo da orientare l'attenzione sull'obiettivo da raggiungere; in questa operazione è fondamentale, come abbiamo già detto, il rapporto interpersonale che si crea fra operatore e paziente, caratterizzato da una specifica comunicazione. A tal fine il terapeuta deve attivare delle procedure che orientino l'attenzione della persona sull'obiettivo scelto, che sono le cosiddette "tecniche di induzione". Nel soggetto devono anche essere presenti specifiche condizioni quali attesa, aspettative, motivazioni e potenzialità di apprendimento.

Si possono utilizzare diverse tecniche per permettere l'induzione al soggetto, il clinico può scegliere intenzionalmente di strutturare e impartire il messaggio in modo da avere più possibilità che sia accettato. Possono essere applicate tecniche che mettono in momentanea parziale quiescenza l'emisfero cerebrale sinistro con i suoi poteri critici, analitici; quali le tecniche del ricalco; quelle della distrazione (con le congiunzioni, le causative implicite, l'uso di predicati); la generalizzazione. Allo stesso modo sono valide le tecniche che consentono l'accesso all'emisfero destro come la metafora, gli aforismi, i paradossi, le

allitterazioni con le assonanze delle parole; la comunicazione non verbale (mimica, postura, etc.). Durante la seduta ipnotica è inoltre molto importante far emergere le risorse, ossia le potenzialità della persona.

Per autoipnosi si intende una forma di ipnosi che il soggetto si auto-induce mediante progressivi esercizi di rilassamento; ne consegue una differente intensità dello stato di trance raggiunto rispetto all'eteroipnosi. È anche possibile che un soggetto si auto-ipnotizzi elaborando suggestioni postipnotiche, dettategli precedentemente da un operatore e recuperate tramite ancoraggio. In questo caso si tratterà di una suggestione postipnotica conseguente ad un precedente apprendimento etero-ipnotico "legato" ad un cosiddetto ancoraggio. Con ancoraggio si fa riferimento ad un processo di associazione tra una risposta interna ed un "trigger" esterno in modo che tale risposta possa essere rapidamente rievocata.

LE FASI DELL'IPNOSI

Una seduta ipnotica si suddivide in alcune fasi:

1. **PREINDUZIONE:** si stabilisce una relazione con il paziente, si individuano i suoi bisogni, si studiano i suoi canali comunicativi. Rappresenta la base della struttura della comunicazione ipnotica, senza la quale nulla può realizzarsi.
2. **INDUZIONE:** L'induzione è qualunque modalità, adeguata all'operatore, al soggetto e al rapporto ipnotico, atta a innescare il monoideismo plastico. Tutte le tecniche induttive di ipnosi, anche quelle che non si definiscono come tali, possono essere valide, secondo chi le esegue e le modalità e il tempo della loro applicazione, quando portano alla realizzazione del monoideismo plastico. L'induzione consiste nell'attivazione dell'emisfero destro quando lenta e anche nell'attivazione dei centri posteriori e del precuneo quando più rapida. Ciò conferisce all'induzione caratteri di realtà ontica a sé stante ⁴⁴.
3. **CORPO:** è la fase in cui è possibile far leva su immagini liberamente scelte dal paziente per spostare la sua attenzione da una realtà per lui potenzialmente ansiogena o dolorosa. È l'opportunità che gli regaliamo di poter vivere in maniera differente un'esperienza altrimenti sgradevole. In questa fase si ha una lieve dissociazione transitoria con modificazioni quantitative e qualitative dello schema corporeo, della percezione spazio-temporale, delle emozioni, del senso dell'io ecc., caratterizzato da una riorganizzazione con modalità nuove degli elementi precedenti.
4. **ANCORAGGIO:** diamo al paziente l'opportunità di usare la capacità acquisita o di rivivere l'esperienza nuova ogni volta che vorrà, ancorandola ad un determinato gesto/movimento/posizione. Può essere utilizzato anche riportare il soggetto in auto-ipnosi, cioè in maniera autonoma. L'ancoraggio ha un'importante valenza terapeutica e permette al soggetto di acquisire autonomia, aumentare il proprio senso di autoefficacia e di autostima.
5. **DEINDUZIONE** progressivo ripristino e conseguente ristabilizzazione della coscienza ordinaria

6. CODA: periodo di maggiore suscettibilità ad una eventuale nuova reinduzione. Può essere utilizzata per far sperimentare al soggetto la capacità di ritornare in stato di trance in maniera autonoma e più veloce, aumentando il suo empowerment.

LA COMUNICAZIONE IPNOTICA

La Comunicazione Ipnotica è una modalità comunicativa basata sulla relazione che si crea tra operatore e paziente e che permette al paziente di cambiare la sua esperienza. Utilizza in modo consapevole i meccanismi neurolinguistici che creano immagini mentali in grado di riverberare nel corpo, modificandolo. Si basa sulla potenzialità delle parole (scelte in maniera accurata) di modificare l'esperienza del soggetto, evocando in lui visualizzazioni, stati emozionali, arricchendone il mondo interno.

Essa non si avvale solo della parola, tant'è vero che solo una parte minimale è sostenuta da questa, mentre il 65% del messaggio viene trasmesso non verbalmente, intendendo per non verbale tutta quella comunicazione emozionale che fa capo al cosiddetto carisma ed in definitiva, alla mimica, alla prossemica, ossia la gestione degli spazi interpersonali, alla cinesica, ossia i movimenti spaziali del corpo, delle braccia e delle gambe, durante l'atto del parlare o dell'ascoltare, alla paralinguistica, quest'ultima costituita dalle tonalità comunicazionali della musicalità del parlato⁴⁵.

Affinché la comunicazione si trasformi in relazione terapeutica, è necessario che sia chiaro il contratto terapeutico, che l'operatore abbia ben chiari i bisogni e i desideri del paziente e che l'interlocutore abbia piena coscienza degli obiettivi che si vogliono raggiungere, per questo è fondamentale che ogni richiesta venga sempre motivata (PRE-TALK)

Attraverso la riproduzione del linguaggio verbale ed extraverbale è possibile creare RAPPORT (rapporto ipnotico) ossia quella particolare relazione maieutica, dinamica, bidirezionale ed empatica che si instaura nel qui e ora tra operatore e soggetto, addivenendo a una sincronia interazionale sia psichica sia somatica.

Questa può essere agevolata dall'impiego di alcune tecniche, quali Mirroring, Ricalco e Guida.

MIRRORING: riproduzione delle posture, ma anche di gesti, micromovimenti, micro-espressioni del viso e respirazione, dell'interlocutore con cui è possibile creare rapport. Per rispecchiare la fisiologia del nostro interlocutore e il suo tono di voce, bisogna assumere una postura speculare alla sua: come se fosse davanti ad uno specchio; in questo modo l'altro, si sentirà inconsciamente accettato e sarà più semplice stabilire il rapport. Rispecchiare, ovviamente, non significa scimmiettare, ma adeguarsi naturalmente ai ritmi, alla postura ed alla gestualità del nostro interlocutore, aggiungendo via via anche il ricalco del suo respiro, dei suoi valori, delle sue credenze e convinzioni, sino a portarlo ad essere in sintonia con noi e a creare in lui una sorta di rapport inconscio che è essenziale per il buon esito della nostra comunicazione.

Alla base di questo meccanismo c'è un particolare tipo di cellule, i neuroni specchio, dotate della particolarità di attivarsi sia quando osserviamo un'azione sia quando la compiamo noi stessi.

RICALCO: è il procedimento mediante il quale rimandiamo al cliente per retroazione, con il nostro stesso comportamento, il comportamento e le strategie che abbiamo osservato in lui: cioè, andiamo verso il suo modello di mondo. In altre parole, ricalcare un paziente significa andargli incontro nel punto in cui si trova, riproducendo parzialmente durante l'interazione i suoi schemi di comunicazione, le sue convinzioni, i suoi valori e la sua esperienza sia fisica che mentale.

GUIDA: guidare significa cercare di portare il nostro interlocutore a capire il nostro punto di vista, una volta che abbiamo capito il suo. Naturalmente l'interlocutore avrà maggiore propensione a lasciarsi guidare tanto più profondo ed efficace sarà stato il ricalco.

L'operatore può guidare il soggetto attraverso piccoli sfioramenti eseguiti con la propria mano sugli arti o sul viso del paziente per realizzare particolari suggestioni: questi piccoli gesti vengono chiamati **PASSI**. I passi hanno la funzione di attirare l'attenzione del paziente nella zona dove si vuole realizzare l'analgia, la catalessi o altri fenomeni ipnotici.

Attraverso questi strumenti è possibile ottenere l'induzione dello stato ipnotico.

Gli esseri umani fanno esperienza di sé stessi e del mondo attraverso i cinque sensi (visivo, olfattivo, tattile, uditivo, gustativo). I "sistemi rappresentazionali" si riferiscono al modo in cui le persone rappresentano la realtà a loro stesse.

Esistono 3 sistemi di rappresentazione: Visivo, Auditivo e Cenestesico (che comprende le sensazioni tattili, il gusto e l'olfatto), i quali lavorano in sinergia tra loro. Ognuno di noi però tende a specializzarsi in uno di questi, influenzando profondamente il modo di pensare, le forme linguistiche ed il comportamento. Comprendere il canale preferenziale del soggetto ci permette di calibrare la comunicazione nei confronti della sua realtà soggettiva, costruendo quindi una interazione comunicativa basata sul "rapport inconscio".

Dopo aver verificato lo stato di trance con una ratifica, che prevede di verificare la risposta di almeno una suscettibilità d'organo (riassumibili da uno dei fenomeni che compongono il **LECAMOIASCO**: levitazione, catalessi, analgesia ecc...), si entra nel corpo vero e proprio della seduta ipnotica.

Sapendo che la mente può amplificare fino a 10 volte le proprie capacità quando svolge un compito in ipnosi, si può immaginare quanto sia importante poter compiere determinati percorsi in stato di trance, anziché in stato ordinario di veglia.

Nel CORPO della seduta ipnotica si punta verso l'obiettivo. Attraverso suggestioni basate su metafore che portano il soggetto in ipnosi a produrre immagini simboliche, l'ipnotista guida il soggetto nel percorso psichico che si vuole compiere.

Le metafore, i simboli, le immagini mentali possono inoltre favorire il superamento del fattore critico della mente conscia, quel meccanismo di valutazione della realtà che è alla base di maggior parte della dispersione energetica mentale.

Le METAFORE sono strumenti linguistici utilizzati in ipnosi che, attraverso racconti o immagini, veicolano messaggi al paziente per aiutarlo a esplorare emozioni, risolvere problemi o cambiare prospettive. Sono strumenti potenti per facilitare il cambiamento terapeutico, sfruttando la capacità dell'inconscio di elaborare informazioni simboliche e di trovare soluzioni creative.

IPNOSI APPLICATA ALLO SPORT

L'ipnosi sportiva nasce come tecnica sperimentale negli anni '50 ma trova via via conferma clinica e applicazione tra atleti di élite nei decenni successivi.

L'ipnosi applicata allo sport, secondo Granone, non dovrebbe mai essere usata spingendo un soggetto all'esaurimento, dovrebbe invece facilitare il coordinamento neuromuscolare e istituire rapidamente condizionamenti tali da permettere una performance con energie sempre maggiori e con un minor affaticamento dell'organismo. Nel suo trattato scrive: *“quando l'ipnotismo nello sport si limita ad un rinforzo dell'Io, a smussare insicurezze e dubbi, a potenziare le capacità naturali del soggetto, indurre rilassamento psichico, fisico, tranquillità, serenità, pace; quando decondiziona comportamenti anomali e li ricondiziona in un maggiore equilibrio, l'ipnotismo è lecito. Quando questo, invece, spinge un soggetto ad un 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”* in quanto può ledere la salute psicofisica dell'atleta stesso

Sta all'ipnotista il compito di coadiuvare opportunamente e coscienziosamente l'atleta, esattamente al pari dell'allenatore.

L'ipnosi si rivela un ottimo strumento in grado di migliorare la performance nello sport, poiché la componente mentale è determinante per raggiungere la massima prestazione. Nella preparazione dell'atleta l'ipnosi può essere anche applicata alla gestione delle emozioni, della concentrazione e dei disturbi del sonno. L'ipnosi può servire prima e durante la gara per recuperare tutte le risorse di cui la massima prestazione necessita, proprio attraverso l'utilizzo del comando post-ipnotico è possibile attivare quella condizione psico-fisica che è stata acquisita, sviluppata, allenata e fissata nel corso della preparazione alla gara⁴⁶.

Può capitare che un atleta non riesca ad ottenere la sua massima performance in gara per una mancanza di fiducia in sé stesso. L'ipnosi è un ottimo strumento per rimuovere eventuali blocchi e resistenze per essere maggiormente fiduciosi e sicuri di sé. Molto spesso non si è consapevoli dei propri comportamenti e non si riesce a capire i motivi della mancanza di sicurezza; ci si trova semplicemente ad agire in un modo che non ci aggrada e che non incontra i nostri desideri. L'ipnosi lavora sui blocchi e li rimuove, cosicché, fiducia e sicurezza di sé fluiscono naturalmente, senza ostacoli e la mente si orienta verso la miglior prestazione possibile e verso il successo personale. Le convinzioni negative svaniscono, sostituite da un modo di pensare differente, deciso, assertivo e volitivo, orientato verso il successo e il raggiungimento degli obiettivi che vengono definiti in maniera autonoma e in funzione dei propri desideri.

Definire efficacemente i propri obiettivi è un'altra capacità importante per raggiungere la miglior performance possibile. Le persone incapaci di fissare obiettivi concreti finiscono con l'esaurire

prematuramente le energie, aumentando la possibilità di essere vittime di ansie e insicurezze. L'ipnosi può essere efficace nel preparare la mente subconscia a concentrarsi su ciò che si vuole veramente e aumentare le probabilità di creare il risultato desiderato, focalizzando l'attenzione su obiettivi concreti a breve termine. L'ipnoterapia è un utile strumento che può essere utilizzato per aumentare la concentrazione attraverso l'accesso al subconscio e l'utilizzo di tecniche per ricreare i processi che portano a tale aumento.

Riassumendo, l'ipnosi potenzia abilità e promuove fenomeni tra cui:

- Recuperare velocemente la giusta concentrazione
- Trovare e definire l'obiettivo
- Controllare l'ansia da prestazione e la tensione
- Guidare i pensieri disturbanti
- Arginare gli ostacoli che possono impedire la piena espressione di sé
- Tollerare la fatica, la frustrazione e il dolore
- Sviluppare la motivazione profonda
- Potenziare il senso di autoefficacia e la sicurezza di sé
- Incrementare la capacità di recupero psico-fisico
- Facilitare la mentalità vincente

Ricerche contemporanee in psicologia dello sport dimostrano che l'ipnosi offre diversi benefici psicologici che vanno oltre la loro prestazioni sportive, quali⁴⁷:

- 1) Maggiore autoefficacia ovvero la fiducia che l'atleta ha nelle proprie capacità. Maggiore sarà l'autoefficacia, migliore sarà la performance dell'atleta sul terreno di gara.
- 2) Riduzione dell'ansia: l'ipnosi è efficace nel ridurre lo stress e la tensione prima e durante le competizioni, favorendo uno stato di calma e migliorando la gestione dell'ansia.
- 3) Superamento delle paure: L'ipnosi aiuta gli atleti a gestire e superare le paure, come quelle legate agli allenamenti o alle competizioni, attraverso tecniche di rilassamento e suggerimenti positivi.
- 4) Miglioramento delle tecniche e delle abilità: L'ipnosi favorisce l'allenamento delle capacità immaginative, permettendo agli atleti di visualizzare e perfezionare le loro prestazioni in uno stato di rilassamento.
- 5) Recupero rapido dalla fatica: L'ipnosi può aiutare gli atleti a rilassare i muscoli, alleviare la fatica e ripristinare energia e forza fisica in tempi brevi.
- 6) Miglioramento del sonno: L'ipnosi favorisce il rilassamento e aiuta gli atleti con difficoltà a dormire, migliorando la qualità del sonno e favorendo il recupero fisico e mentale.

MODELLO S.F.E.R.A.

Il modello S.F.E.R.A., ideato dal Prof. Giuseppe Vercelli, è un approccio psicologico volto all'ottimizzazione della prestazione umana, applicabile in ambiti sportivi, professionali e personali.

Il Modello S.F.E.R.A. nasce in ambito sportivo a partire dal lavoro svolto direttamente con atleti professionisti, allenatori e preparatori atletici, durante l'esperienza di preparazione delle Olimpiadi di Torino 2006 con la Federazione Italiana Sport Invernali.

Questo modello trae origine anche dalla pratica ipnotica e si basa sull'approccio teorico del costruttivismo, secondo il quale la realtà è costruita dal soggetto stesso attraverso la propria attività mentale.

L'integrazione tra il modello S.F.E.R.A. e l'ipnosi clinica permette di lavorare in profondità sulle credenze limitanti e sulle risorse interne dell'individuo, facilitando cambiamenti duraturi e migliorando la performance.

Nonostante alcune differenze nei contesti di applicazione, il Modello S.F.E.R.A. e la filosofia granoniana condividono diversi elementi. Infatti, il Modello SFERA viene applicato dopo raggiungimento della trance ipnotica tramite utilizzo delle tecniche induttive proprie dell'ipnosi secondo la filosofia granoniana e la realizzazione di un monoideismo plastico finalizzato al miglioramento della performance.

In sintesi, il modello S.F.E.R.A. rappresenta un approccio integrato e strutturato per migliorare la performance umana, combinando elementi di psicologia dello sport, ipnosi e costruttivismo, e trovando applicazione in diversi contesti professionali e personali⁴⁸.

L'acronimo S.F.E.R.A. sta ad indicare cinque fattori fondamentali, cinque elementi cardine, tra loro interconnessi, che racchiudono in sé i meccanismi mentali alla base di una performance ottimale.

Tali fattori sono elementi naturalistici, ovvero che fanno parte dell'esperienza quotidiana di ognuno di noi: la **Sincronia**, i **Punti di Forza**, l'**Energia**, il **Ritmo** e l'**Attivazione**.

- 1) **Sincronia (il fondamentale)**: capacità di essere completamente PRESENTI e CONCENTRATI nel momento della prestazione, unendo mente e corpo in un gesto fluido e consapevole. Il segreto della Sincronia consiste nell'immaginare e fare allo stesso tempo.
- 2) **Punti di Forza (le risorse personali)**: capacità e abilità fisiche, tecniche e psicologiche che la persona RICONOSCE di possedere ai fini di una prestazione d'eccellenza. Sono connessi con il costrutto di AUTOEFFICACIA, ovvero alla fiducia in sé stessi
- 3) **Energia (l'invisibile)**: È l'uso attivo della forza e della potenza. Se usata in modo appropriato consente di utilizzare al meglio le risorse, fisiche e mentali, al fine di ottenere un buon risultato. Un utilizzo scarso o eccessivo dell'energia genera una sensazione di STANCHEZZA.
- 4) **Ritmo (la struttura che connette)**: capacità di mantenere una cadenza ottimale durante l'attività, adattandosi alle esigenze del compito. È ciò che genera il giusto flusso nella sequenza

dei movimenti: un'ordinata successione negli intervalli di tempo. È ciò che dà QUALITÀ all'azione, infatti chi utilizza bene il ritmo viene percepito come elegante.

- 5) **Attivazione (il valore aggiunto):** è il motore motivazionale, la massima espressione della PASSIONE che permette di superare i limiti. Coincide con la condizione fisica e mentale che l'atleta vive nel momento in cui si sente pronto per la prestazione.

Il Modello corrisponde quindi a un *semplice* principio ordinatore, uno strumento che permette di governare consapevolmente tali meccanismi, consentendo di riconoscere cosa non sta funzionando nell'approccio a una sfida e fornendo all'atleta, alla squadra o all'allenatore una soluzione efficace per ottimizzare la sua prestazione. Ciò porta a far sì che quello che prima era sconosciuto, casuale, diventi comprensibile e ripetibile.

Uno degli strumenti distintivi del modello è lo S.F.E.R.A. Mandala, una rappresentazione grafica che consente di auto-valutare le proprie competenze mentali in relazione ai cinque fattori del modello. Questo strumento aiuta a identificare le aree di forza e quelle da migliorare costruendo un grafico a torta ("sfera mandala"), con l'ausilio dell'ipnosi è possibile amplificare e focalizzare l'attenzione su un'idea (monoideismo), in grado di potenziare l'area più debole modellando la sfera per suscitare modificazioni e incrementare la prestazione facilitando un percorso di allenamento mentale mirato.

L'entrata nella SFERA corrisponde allo stato di *sincronanza*, massima espressione della sincronia verso sé stessi e verso l'ambiente circostante e della risonanza che genera l'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. Gli atleti che si trovano a competere in questa condizione raccontano di avere l'impressione di muoversi come automi e di sentire il corpo e la mente perfettamente Allineati con l'ambiente circostante, ma senza la parte razionale. Altri raccontano di sentirsi avvolti in un involucro invisibile in cui ciò che conta è quello che stanno facendo in quel momento. In questo stato l'atleta attinge a risorse inconsce molto spesso sconosciute e inaspettate.

L'entrata nella SFERA avviene tramite un punto di riferimento, chiamato *punto attrattore*, dal quale può iniziare il suo percorso.

Come un musicista accorda il suo strumento prima della performance iniziando con la nota *la*, e poi aggiustando di conseguenza le altre, per l'atleta avere un punto di forza o la consapevolezza di un segnale di attivazione efficace, favorisce l'entrata nella SFERA. Partendo da questo primo fattore 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, il quale rappresenta la struttura di connessione.

Ciò che disturba l'entrata nella SFERA è un pensiero classico e non costruttivista, cioè pensare che ciò che avviene non è sotto la propria responsabilità.

Per entrare nella SFERA è utile avere una propria metafora personale, oppure incaricare l'inconscio di ricordare le soluzioni del problema, partendo dal presupposto che esso conosca le soluzioni e che quindi debba solo ricordarsele.

Quando si è entrati nella SFERA devono emergere due caratteristiche: la capacità di attivarsi al 100% e di trasformare i limiti in possibilità. Inoltre, nella SFERA ci si può sentire attratti da un fattore particolare, e ciò connota il modo personale di intendere la competizione per ciascun atleta. Se ad esempio l'atleta è più attratto dai punti di forza, il suo atteggiamento sarà tendenzialmente aggressivo e si sentirà particolarmente efficace riconoscendo questo tipo di sensazione. In questo caso, conoscendo il migliore posizionamento all'interno della propria SFERA, l'atleta potrà richiamare alla mente una competizione passata in cui tutto ha funzionato perfettamente; infatti, così sarà in grado di riconoscere il punto attrattore attorno al quale tutto prende la forma desiderata.

CAPITOLO 3

OBIETTIVO DELLO STUDIO

Questo studio pilota si pone come obiettivo l'applicazione del metodo SFERA su un piccolo gruppo di atleti di impegnati in un percorso di crescita sportiva che prevede allenamenti quotidiani, trasferte frequenti con un importante investimento di tempo ed energie sia degli atleti stessi che delle loro famiglie. Ognuno di loro ha la sua storia, il suo contesto familiare e culturale e obiettivi personali legati al Judo. Lo scopo è quello di aumentare la consapevolezza degli atleti e della società sportiva sulle potenzialità dell'ipnosi e nello specifico del modello SFERA per amplificare le capacità fisiche e mentali dei giovani Judoka ottimizzando la performance durante gli allenamenti, gli stage e le gare. Viene posta inoltre particolare attenzione al benessere mentale degli atleti, inteso non solo come assenza di patologia, ma come una condizione positiva di equilibrio, ottimismo e coerenza interiore utile nello sport e nella vita.

MATERIALE E METODI

Lo studio si è svolto da maggio a settembre 2025

POPOLAZIONE DELLO STUDIO

4 partecipanti di cui:

- 2 atlete cadette (16 aa): 1 femmina partecipante a competizioni nazionali e internazionali, 1 femmina partecipante a competizioni nazionali
- 2 atleti juniores (20 aa): 1 maschio partecipante a competizioni nazionali e internazionali, 1 femmina partecipante a competizioni nazionali e internazionali che riprende attività sportiva dopo un periodo di riposo e recupero post-intervento chirurgico (ricostruzione LCA ginocchio dx) a seguito di infortunio sportivo.

DISEGNO DI STUDIO

La partecipazione è stata su base volontaria e per quanto riguarda i minori (2) ha previsto colloquio informativo e acquisizione del consenso verbale da parte di entrambi i genitori.

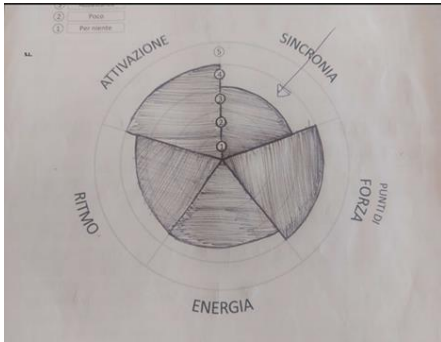
Di seguito sono descritti gli interventi effettuati:

1° incontro di gruppo: "modello SFERA e applicazione nel JUDO"

Viene spiegato il modello SFERA e i singoli attrattori con esempi pratici legati al Judo. Gli atleti possono identificare graficamente per ognuno dei 5 fattori (Sincronia, Forza, Energia, Ritmo e Attivazione), il livello di utilizzo delle proprie risorse mentali, colorando ogni sezione dello SFERA mandala nel modo che più li rappresentano (*vedi allegato 1: SFERA MANDALA*).

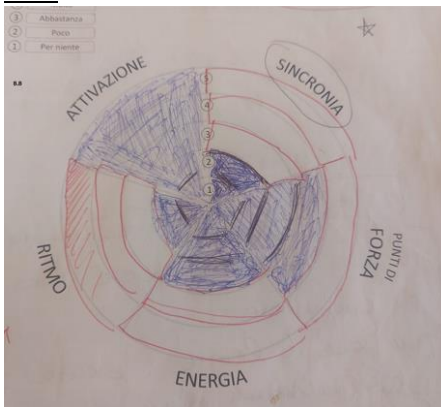
Livello	Presenza del Fattore
1	Per niente
2	Poco
3	Abbastanza
4	Molto
5	Moltissimo

S.L.



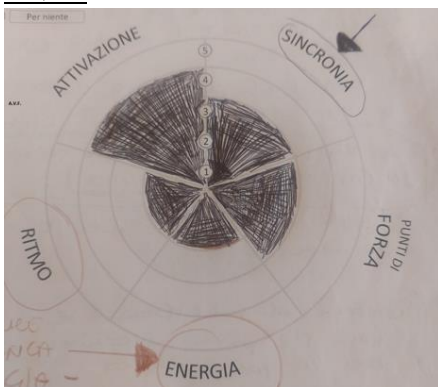
FATTORE	livello
SINCRONIA	3
FORZA	4
ENERGIA	3/4
RITMO	3/4
ATTIVAZIONE	4

B.B.



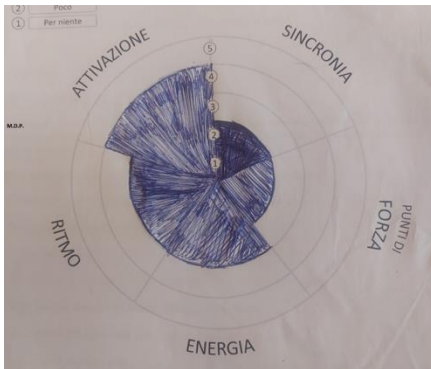
FATTORE	livello
SINCRONIA	2
FORZA	4
ENERGIA	3
RITMO	2
ATTIVAZIONE	5

A.V.F.



FATTORE	livello
SINCRONIA	3
FORZA	3
ENERGIA	2
RITMO	2
ATTIVAZIONE	4

M.D.P.



FATTORE	livello
SINCRONIA	2
FORZA	2
ENERGIA	3
RITMO	3
ATTIVAZIONE	4

2° incontro singolo: "risorse e obiettivi di miglioramento"

Vengono effettuati colloqui con i singoli atleti in cui si esplorano vissuti personali, risorse messe in atto e obiettivi legati alla prestazione nel Judo.

B.B: juniores maschio racconta che durante gli incontri, se non riesce a svolgere in maniera efficace la tecnica va in confusione, gli si annebbia la testa e ciò influenza tutta la prestazione, non si sente di avere ritmo e fluidità nell'esecuzione. Oltre al judo gli piace tantissimo il calcio e la lotta senegalese (simile alla greco-romana) che non pratica da quando è in Italia. Gli piace ballare, in particolare un ballo tradizionale senegalese che mi mostra tramite un video su You-tube e che sembra avere per lui un significato molto profondo. Da segnalare una barriera linguistica che rende difficoltosa la comprensione reciproca.

A.V.F: cadetta femmina da poco trasferitasi in questa società sportiva, in quanto nella società precedente non sentiva di poter esprimere le sue potenzialità agonistiche. Molto attenta nello studio della tecnica del Judo, se non le viene una tecnica si convince di non riuscire e non riesce a seguire i suggerimenti del maestro. Si dice prima delle gare: "credo nel mio Judo/credo nelle mie capacità", ma si porta dietro le esperienze negative (sconfitte da parte di alcune avversarie) nelle competizioni successive.

S.L: cadetta femmina ha già sperimentato l'ipnosi per esigenze specifiche (alcune sedute ipnotiche per gestione del dolore post trauma e gestione della respirazione e gestione dell'energia con relativo ancoraggio che ha utilizzato in gara e le ha portato beneficio). Fatica a raccontarsi. Le piace moltissimo leggere.

M.D.P: juniores femmina rientrata a settembre dopo periodo di recupero da infortunio. Riferisce di doversi nuovamente abituare a gestire l'ansia da gara. Recentemente, durante la prima gara post-infortunio, ha sperimentato difficoltà ad essere totalmente presente e connessa a causa di una preoccupazione legata alla salute di un familiare. Molto determinata nello studio con ottimi risultati

scolastici riferisce di trovare concentrazione nello studio utilizzando rumori bianchi che la “portano in onde alfa”

3° incontro di gruppo: “sincronia e prestazione”

Si approfondisce il concetto di prestazione reale e prestazione potenziale: quali fattori sono sotto il nostro controllo e quali no?

Si ripassano gli attrattori della SFERA e si porta l'attenzione sulla SINCRONIA ossia allineamento mente-corpo-ambiente. I ragazzi vengono stimolati attraverso esempi pratici di quando la mente non si trova perfettamente allineata al corpo e all'ambiente:

- i pensieri e le preoccupazioni legati al futuro (“ho paura di perdere” “l'atleta con cui combatterò è molto più forte di me” “cosa penseranno gli altri se perdo?”) e le connessioni con l'ansia pre-gara. I ragazzi riconoscono questo meccanismo e lo associano ad una sensazione somatica, viscerale o vegetativa (stomaco chiuso, pancia, respiro bloccato, battito accelerato)

- i pensieri legati a situazioni passate (sconfitte, infortuni) e di come le emozioni che ne conseguono (paura, tristezza, abbattimento) influenzano il loro judo.

Per migliorare la connessione mente-corpo-ambiente si effettuano 3 esercizi:

- 1) Utilizzo dei 5 sensi per descrivere in maniera particolareggiata un oggetto reale presente in quel momento (vista), i rumori presenti nella stanza (udito), i punti di appoggio del corpo sulla superficie sulla quale sono seduti o dei vestiti/altro sulla pelle (tatto), gli odori nella stanza (olfatto), il sapore presente nella bocca o leccando le labbra (gusto). Questo esercizio viene effettuato anche con la finalità di capire il canale rappresentazionale principale di ciascun atleta. M.D.P. cenestesica, S.L. cenestesica, A.V.F. visiva/cenestesica, B.B. uditivo?
- 2) Prova di monoideismo ideoplastico: si invitano gli atleti a chiudere gli occhi a immaginarsi nella propria cucina, ad aprire il frigo e a prendere un limone. Successivamente si chiede di tagliare il limone e di portarlo alla bocca e a dare un morso. Ad occhi aperti si chiede la sensazione avuta. 2 su 4 hanno percepito il sapore acido ed avuto contrazioni muscolari come se avessero mangiato realmente il limone. Si specifica che tale capacità è allenabile attraverso le sedute di ipnosi
- 3) Esercizio di visualizzazione: si invitano gli atleti a chiudere gli occhi e ad ascoltare la frase: “non voglio vedere le scimmie, non voglio vedere le scimmie, non voglio vedere le scimmie dentro alle gabbie”. Ad occhi aperti si chiede il riscontro: tutti gli atleti hanno visto da 1 a 3 scimmie ed alcuni anche le gabbie. Attraverso l'esercizio si vuole spiegare in maniera semplice il funzionamento della mente: la mente funziona ad immagini, il “non” non genera immagini mentre le scimmie e le gabbie sì. Si ragiona sull'importanza di un SELF-TALK efficace. Se mi dico “non voglio perdere/non voglio avere ansia/non ho paura” la mia mente può generare immagini di ansia/paura/sconfitta.

4° incontro individuale: "induzione dei 5 sensi"

PRE-TALK: spiego ad ognuno che lavoreremo attraverso l'ipnosi per migliorare la percezione attraverso l'utilizzo dei 5 sensi e allenarti a visualizzare, sentire e percepire con gli occhi della mente allenando la capacità di restare nel qui ed ora (sincronia)

"Accomodati sulla sedia, trova la posizione più comoda per te e quando ti senti pronto...chiudi gli occhi...e senti bene i punti di appoggio dei tuoi piedi sul pavimento, delle tue gambe e della tua schiena sulla sedia e delle tue mani sulle cosce (se sdraiato: punti d'appoggio sulla superficie sulla quale sei sdraiato)

Ora, sempre con gli occhi chiusi, puoi Iniziare a portare l'attenzione sul tuo respiro. Inspira... ed espira... Puoi concentrarti sul tuo respiro, fai dei lunghi respiri profondi in modo che l'aria entri bene nei polmoni... inspira ed espira ed immagina che l'aria che entra ti porta energia e benessere e l'aria che esce porta via tutte le tue tensioni. Continua così... inspira ed espira... il tuo respiro si fa calmo e regolare.

Ora preparati a immaginare le seguenti esperienze sensoriali

con l'occhio della tua mente

in questa condizione in cui la tua mente può creare immagini potenti e positive...

immagina e ogni volta che avrai realizzato la tua immagina solleva leggermente il dito indice della tua mano destra per farmelo capire...ora immagina...

un tramonto sull'oceano...nuvole bianche che vagano nel cielo...un personaggio famoso...il viso di un amico...una costruzione che ti piace,,una rosa quando si apre e fiorisce...

ora immagina... Il rumore di un temporale su di un tetto...le campane di una chiesa che suonano lontano...il boato della folla dentro al palazzetto...il sibilo del vento tra gli alberi...un brano musicale particolarmente gradito...la voce di un amico

ora immagina.... La percezione del sole sulla schiena durante una giornata calda.... L'acqua della doccia sulla pelle... la cintura stretta attorno alla vita... la presa della mano sul Judoghi del tuo amico o del tuo avversario... i piedi che appoggiano sul tatami

ora immagina l'odore delle foglie che bruciano...l'odore dello spogliatoio..l'odore della pelle dopo un allenamento..l'odore di un cibo preparato dalla mamma.

ora immagina...il sapore del cibo appena cucinato...il sapore di un frutto che ti piace molto...il sapore salato del sudore...il sapore piccante del peperoncino o amaro del caffè...

ora rifletti per qualche istante su quale senso risulta più facile da evocare. Quale il più difficile? Ora prova a immaginarti mentre svolgi una tua attività che ti piace tantissimo, istante dopo istante ti sembra più significativo ed importante...vedere...oppure sentire...oppure percepire..oppure annusare....o sentire il sapore..? cosa percepisci di più?

Quando lo desideri, chiedendo al tuo inconscio di ricordare per te tutto quanto possa esserti utile, fai un bel respiro profondo riporta l'attenzione a tutti i muscoli del tuo corpo, all'ambiente circostante in cui ti

trovi, fai dei profondi respiri e quando sei pronto riapri gli occhi portando con te tutte le sensazioni positive di questa esperienza, in perfetta armonia con te stesso, con la natura e con l'ambiente circostante...”

RACCONTO POST-ESERCIZIO:

A.V.F: Ha visualizzato la scena di un film (hanger game) si è resa conto che il senso prevalente attraverso cui ha condotto tutta l'esperienza è la vista. Si è immedesimata in un personaggio e ha percepito attraverso i sensi la scena del film in cui la protagonista è sul punto di morte “immagini che si sfuocano...sensazione della schiena appoggiata a terra con il sangue che sgocciola...voci che canticchiavano..sapore ramato in bocca”

Sensazione di benessere e di minor stanchezza rispetto a quando ha iniziato l'esercizio (reduce da 5 giorni intensivi di stage). La percezione che ho avuto è che non sia entrata in trance ipnotica e che abbia usato la mente conscia per effettuare l'esercizio.

M.D.P: ha visualizzato diverse immagini inerenti al Judo a fasi di riscaldamento pre-gara e inizio di combattimento. Si è resa conto che il senso attraverso cui riesce meglio a visualizzare è il tatto: ha percepito “piedi sul tatami...taping sulle dita..maglietta sintetica sulla pelle..prese..judoghi sulla pelle..movimenti articolare”.

Ha capito di essere entrata profondamente dentro di sé quando aprendo gli occhi ha rivisto il cielo azzurro mentre con gli occhi chiusi vedeva un colore molto più chiaro. Inoltre, quando ha riaperto gli occhi ha percepito l'intorpidimento del braccio sinistro (recente infortunio spalla sx) che durante l'esercizio non ha avuto.

Nella scena finale ha visualizzato l'inizio dell'incontro e percepito i suoi piedi nel momento in cui li asciugava sui pantaloni del Judoghi (rito che utilizza ogni volta). Nel complesso soddisfatta e piacevolmente sorpresa.

B.B: date suggestioni solo legate al Judo, ma ha difficoltà a visualizzare durante l'esercizio. Appena chiude gli occhi incomincia a flutter palpebrale ma entra ed esce dalla trance (mia inesperienza/difficoltà linguistica?). Alla fine dell'esercizio dice che è riuscito a visualizzare un Judoka con cui ha appena combattuto (sta partecipando ad uno stage) e di aver avuto la sensazione di lucidità e presenza dopo che ho utilizzato la metafora della nebbia che se ne va e del cielo limpido.

S.L.: esprime il desiderio di visualizzarsi durante il combattimento per lavorare sulla sincronia. Effettuo induzione con fissazione di un punto al centro della fronte e realizzo catalessi delle palpebre. Approfondisco la trance contando 10 passi per raggiungere un luogo sicuro e guidata nel potenziamento della sincronia durante la visualizzazione dell'incontro: tutte le cellule del corpo sono perfettamente connesse tra loro.... sentono e vedono tutto ciò che serve per reagire con movimenti che servono in quel momento..., i muscoli e tutto il corpo sa quale direzione prendere e quale movimento fare.... la mente

inconscia è dentro di loro e le guida...sanno anticipare ...prevedere e agiscono tutto in perfetto equilibrio e armonia..sanno sfruttare tutto quello che succede a proprio vantaggio....

Durante il colloquio post ipnosi racconta di essersi visualizzata avvolta da una luce bianca

5°-6° incontro individuale: 2 sedute ipnotiche con potenziamento di un fattore della SFERA associato ad una tecnica di Judo che meglio lo rappresenta

Per le sedute di ipnosi seguendo il modello SFERA si sono seguiti i seguenti passaggi:

PRE-TALK E CONTRATTO TERAPEUTICO (raccolgo il bisogno e stimolo il desiderio di migliorare): spiego all'atleta che faremo una seduta ipnotica con l'obiettivo di amplificare l'attrattore della SFERA risultato più debole. Si chiede all'atleta di scegliere la tecnica di Judo che meglio rappresenta quel fattore e durante la seduta ipnotica si chiederà di immaginare la tecnica agita in modo perfetto. Durante la seduta si chiederà all'atleta di identificare un gesto per ancorarlo all'attivazione del fattore.

ORDINE MOTIVATO (in linea con l'obiettivo): appoggia bene il tuo corpo sulla sedia così che sarà più facile rilassarti... chiudi gli occhi così sarà più facile concentrarti su quello che dico/seguire il ritmo del tuo respiro.

ATTENZIONE FOCALIZZATA (aumenta la percezione con i sensi): all'interno (respiro/senti il corpo), all'esterno (fissa un punto). Fissa il mio dito indice che si avvicina alla radice del tuo naso.

DESCRIZIONE (dico quello di cui mi accorgo): vedo che i tuoi occhi diventano sempre più pesanti, vedo il tuo torace che si solleva e che si abbassa ad ogni respiro/vedo che hai deglutito, c'è un rumore che proviene dalla palestra, vedo che ti stai muovendo per trovare la tua posizione ottimale

RICALCO (dico ciò di cui l'atleta può accorgersi): puoi accorgerti di come cambiano le sensazioni quando hai gli occhi chiusi/ puoi sentire il peso delle tue mani appoggiate sulle cosce/ puoi renderti conto del pavimento duro sotto ai tuoi piedi scalzi/puoi accorgerti dei punti di appoggio del tuo corpo sulla sedia...puoi accorgerti dell'aria che entra ed esce dal tuo naso e dalla tua bocca

SUGGERIZIONE (suggerisco esperienze possibili, guidare-**usare il tempo futuro e stimolare tutti i sensi**): e ti potresti accorgere che ad ogni respiro la tua mente sarà sempre più rilassata e i muscoli sempre più pesanti. Mentre espiri potrai sentire che la stanchezza e le tensioni usciranno dal tuo corpo e lasciando uno spazio..che si riempirà di benessere ed energia ad ogni inspirazione. Potrai immaginare un'onda che partendo dalla testa attraverserà tutto il corpo portando benessere ed energia respiro dopo respiro....

RATIFICA (verifico che ciò che ho suggerito si stia attuando, consapevolezza di modifica dello stato-**uso il tempo presente**): molto bene! E ora che le tue palpebre sono così pesanti e che tu stai così bene...

non vuoi proprio aprire gli occhi..e se anche tu lo volessi sarebbe davvero difficile...e anche se tu provassi i tuoi occhi rimangono chiusi..prova! se non riesce: è troppo faticoso lasciali chiusi. Se ci riesce: bravo, hai completo controllo del tuo corpo... puoi aprirli ma scegli di tenerli chiusi perché stai molto meglio così!

CORPO (lavoro su un fattore specifico di SFERA con metafore e guida l'atleta nella visualizzazione della tecnica agita in maniera perfetta): ora che la tua mente è quieta e il tuo corpo profondamente abbandonato puoi vedere...immaginare...sentire.... (*vedi allegato 2: METAFORE*) ... realizzare....ti lascerò il tempo per fare ciò e tu potrai sollevare il dito indice quando l'avrai realizzata.

ANCORAGGIO (stimolo dell'autostima, autonomia): ora scegli un gesto... tutte le volte che lo fai richiami la tua ENERGIA/SINCRONIA/PUNTI DI FORZA/RITMO/ATTIVAZIONE per realizzare la tua tecnica perfetta. E ti sentirai ogni volta sempre più capace e sempre più in armonia con te stesso e con il tuo Judo

RIORIENTARE (verificare la presenza dell'atleta qui e ora, sicurezza): e ora puoi riportare l'attenzione al tuo respiro e a tutto il tuo corpo e gradualmente ritornare in questo tempo e in questo spazio in perfetta armonia e in uno stato di completo benessere..io conterò da 5 a 1 e all'uno sarai pronto/a riaprire gli occhi e a raccontarmi l'esperienza che hai appena vissuto

RACCONTO (empowerment): mi faccio raccontare com'è andata e verifico il raggiungimento dell'obiettivo del contratto. Si motivano gli atleti ad allenarsi a migliorare la tecnica utilizzando l'ancoraggio, durante gli stage che ci saranno nel mese di agosto

A.V.F.

Prima seduta 14/07/2025:

- Segni di trance ipnotica: movimenti a scatti, flutter palpebrale
- Monoideismo plastico: catalessi delle palpebre, visualizzazione tecnica TANI-OTOCHI agita con potenziamento fattore ENERGIA
- Metafora: fiume che scorre come metafora dell'energia
- Ancoraggio somatico: associa un gesto all'attivazione dell'energia, fallo ora! Tutte le volte che farai questo specifico gesto ti connetti con la tua energia più profonda, senti la tua energia impetuosa e realizza la tua tecnica TANI OTOSHI perfetta (gesto scelto: smorfia del viso)
- Racconto: dice di avere avuto immagini nitide e più reali. Si vedeva nello svolgimento della tecnica da fuori. "mi è piaciuto, è stata una bella esperienza". Ancoraggio: smorfia che le viene durante la gara anche causata dalla fatica.

Seconda seduta: non è stato possibile svolgere la seconda seduta per impossibilità da parte dell'atleta (problemi organizzativi-personali)

S.L:

Prima seduta 15/07/2025

- Segni di trance ipnotica: deglutizione, amimia faciale, scatti corporei
- Monoideismo plastico: catalessi palpebrale, visualizzazione tecnica UCI-MATA agita con potenziamento fattore SINCRONIA
- Metafora: libro e lettura come metafora della sincronia (vedi allegato 2)
- Ancoraggio somatico: trova un gesto da associare alla sincronia, fallo ora! Tutte le volte che farai questo specifico gesto riuscirai a connettere il corpo con la mente e ad essere un tutt'uno con il tuo Judo, per realizzare la tua tecnica UCI-MATA perfetta (gesto scelto: mani che tirano il Judogi).
- Racconto: dice di essere riuscita a visualizzarsi mentre agiva la tecnica perfetta. Le è servito quando ho detto "tu non fai l'uci-mata...sei l'uci-mata". Questa frase l'ha aiutata ad immedesimarsi di più nella tecnica e a sentire la sincronia. Ancoraggio: toccare il bavero del judoghi. Pensa che la seduta sia durata solo 10 minuti e si stupisce che sia durata in realtà 20 minuti

Seconda seduta 25/08/2025:

- pre-talk: S.L. esprime il desiderio di agganciare la sincronia a un'altra tecnica, in quanto l'UCI-MATA risulta più impegnativa da un punto di vista fisico e tecnico e ancora non riesce a realizzarla. Vuole agganciare la sincronia alla tecnica MOROTE
- Segni di trance ipnotica: flutter palpebrale, amimia faciale
- Monoideismo plastico: catalessi palpebrale, visualizzazione tecnica MOROTE agita con potenziamento fattore SINCRONIA
- Metafora: "entrare nello schermo" come metafora della sincronia (vedi allegato 2)
- Ancoraggio somatico: vedi seduta precedente
- Racconto: dice di essere riuscita a visualizzare la campionessa Odette Giuffrida mentre agiva la tecnica perfetta. Di essere entrata nello schermo e di essere diventata un tutt'uno con quell'immagine e di essere diventata lei l'atleta che eseguiva quei gesti in perfetta sincronia con sé stessa.

B.B:

Prima seduta 28/07/2025

- Segni di trance ipnotica: flutter palpebrale, caduta in avanti del busto e della testa
- Monoideismo plastico: catalessi palpebrale, visualizzazione tecnica UCI-MATA agita con potenziamento fattore SINCRONIA
- Metafora: danza tradizionale senegalese (Okonkone) come metafora della sincronia
- Ancoraggio somatico: trova un gesto da associare alla sincronia, fallo ora! Tutte le volte che farai questo specifico gesto riuscirai a connettere il corpo con la mente e ad essere un tutt'uno con il tuo Judo, per realizzare la tua tecnica UCI-MATA perfetta. Gesto scelto: strisciare i piedi contro il tatami
- Racconto: non riesce a dirmi nulla riguardo la visualizzazione della tecnica agita in modo perfetto, mentre ha seguito la parte relativa alla metafora. La barriera linguistica rende faticoso capire bene ciò che ha vissuto. La mia percezione è che si sia addormentato dopo la metafora. Ho sottolineato l'importanza del lavoro svolto per migliorare la sincronia. Ancoraggio scelto: battere i piedi sul tatami.

Seconda seduta 22/08/2025

- Pre-talk: chiedo a B. un feedback sulla seduta precedente. Dice che non ha provato, sia perché non ci sono state occasioni sia perché sembra non credere troppo a queste cose. Gli spiego che la nostra mente è molto potente, anche la sua e che tutti possiamo utilizzare queste capacità. Per dimostrarglielo improvviso un esercizio: “chiudi gli occhi... immagina un albero e appena lo avrai visualizzato apri gli occhi...cosa hai visto?”. “un albero arancione” risponde B. “Bene, hai creato la tua immagine ed è perfetta così. Con il prossimo esercizio farai la stessa cosa ma ad un livello più profondo e questo porterà dei benefici reali nel tuo modo di fare Judo”. B. acconsente ad effettuare la seduta di ipnosi.
- Segni di trance ipnotica: flutter palpebrale, caduta in avanti del busto e della testa e deglutizione
- Monoideismo plastico: catalessi palpebrale, visualizzazione tecnica UCI-MATA agita con potenziamento fattore SINCRONIA
- Metafora: danza tradizionale senegalese (Okonkone) come metafora della sincronia
- Ancoraggio: faccio strisciare i piedi a terra e ancore questo movimento alla sincronia nell'esecuzione perfetta della tecnica UCI-MATA
- Racconto: si è visto sul tatami mentre eseguiva la tecnica con un avversario di un altro paese che non conosce. Riferisce di essere riuscito a visualizzare la tecnica e di essere riuscito a percepire meglio. Lo sprono a provare l'ancoraggio tutti i giorni dello stage che si svolgerà la settimana dal 25 al 28/08

M.D.P:

Quest'atleta si è infortunata durante uno stage svoltosi a giugno 2024. La RMN spalla sx mostra “una distasi dell'articolazione acromion-claveare con tumefazione capsulo-legamentosa, versamento liquido articolare e discreto edema della spongiosa ossea dell'estremo acromiale della clavicola”.

Per tale motivo non si prosegue con le sedute di ipnosi secondo il modello SFERA.

M. chiede se sia possibile effettuare seduta di ipnosi per favorire e velocizzare il processo di guarigione (l'ortopedico ha escluso l'intervento e consigliato riabilitazione). Pertanto, al di fuori dello studio, eseguo seduta ipnotica con l'obiettivo concordato, utilizzando metafora di fluido magico che, grazie alla respirazione entra in circolo e porta ossigeno e nutrimento alle cellule dei tendini, dell'articolazione acromion-claveare (M. ha conoscenze riguardo la struttura della sua spalla), rigenerandola e fortificandola (M. ha una lassità legamentosa che aumenta il rischio di distorsioni e lussazioni) creando l'aggancio che potrà utilizzare ogni volta che vorrà e in particolare durante le sedute di fisioterapia e di rinforzo muscolare.

Compilazione SFERA TEST SPORT

Dopo aver sperimentato gli ancoraggi durante lo stage svoltosi a Riccione dal 25 al 29 agosto, i giovani Judoka compilano il questionario (*vedi allegato 3: SFERA TEST SPORT*), riferendosi a come si sono sentiti durante lo stage. Spiego ai ragazzi che non ci sono risposte giuste o sbagliate e che possono rispondere con sincerità così che il profilo che ne risulterà corrisponderà ad una fotografia del loro stato di performance in questo momento.

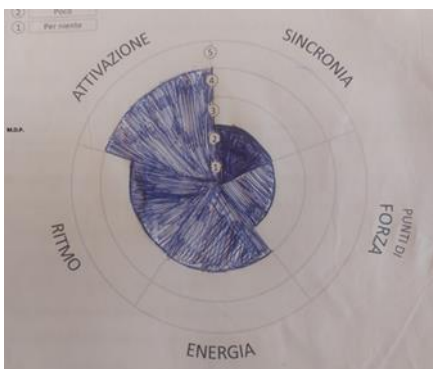
DISCUSSIONE

In base ai punteggi corrispondenti a ciascuna domanda dello SFERA TEST SPORT è stato possibile creare graficamente lo SFERA mandala e i relativi livelli di ciascun attrattore al tempo 2 (Mandala 2).

Per ciascun atleta si sono confrontati tra loro lo SFERA mandala compilato prima dell'esperienza (Mandala 1) con quello finale (Mandala 2), sia nel loro complesso che rispetto ai relativi livelli di ciascun attrattore (tabella riassuntiva per ciascun attrattore). L'attrattore sul quale i singoli atleti hanno lavorato durante le sedute ipnotiche è stato evidenziato in rosso.

M.D.P. (atleta infortunata- nessuna seduta ipnotica con metodo SFERA)

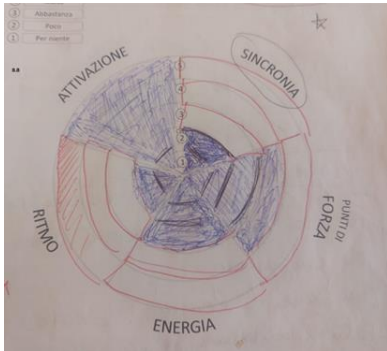
MANDALA 1



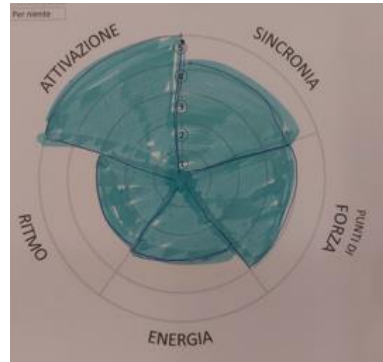
ATTRATTORE	T1
SINCRONIA	2
FORZA	2
ENERGIA	3
RITMO	3
ATTIVAZIONE	4

B.B. (2 sedute ipnotiche)

MANDALA 1



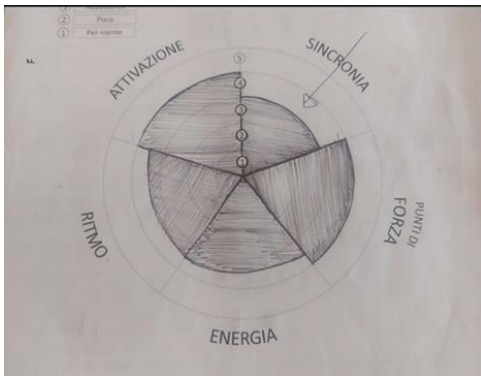
MANDALA 2



ATTRATTORE	T1	T2
SINCRONIA	2	4
FORZA	4	4
ENERGIA	3	3
RITMO	2	3
ATTIVAZIONE	5	5

S.L. (2 sedute ipnotiche)

MANDALA 1



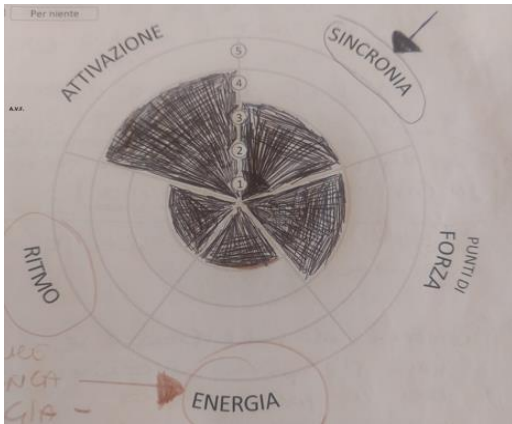
MANDALA 2



ATTRATTORE	T1	T2
SINCRONIA	3	4
FORZA	4	3
ENERGIA	3/4	4
RITMO	3/4	5
ATTIVAZIONE	4	4

A.V.F. (1 seduta ipnotica)

MANDALA 1



MANDALA 2



ATTRATTORE	T1	T2
SINCRONIA	3	3
FORZA	3	4
ENERGIA	2	3
RITMO	2	3
ATTIVAZIONE	4	3

Esaminando gli SFERA mandala al tempo 1 di ciascun atleta, è possibile osservare che tutti presentano l'attrattore ATTIVAZIONE ad un livello elevato/molto elevato (4/5).

L'attivazione è il motore motivazionale, la massima espressione della passione che permette all'atleta di superare i limiti, di allenarsi duramente, di proseguire anche nella sofferenza e ricominciare dopo un infortunio. Ciò evidenzia che i giovani Judoka si riconoscono nel loro ruolo di atleti, credono nel proprio valore, si impegnano per andare verso i loro obiettivi e lo fanno con passione e gioia. Possedere una buona motivazione risulta anche protettivo nei confronti del burnout; pertanto, tale fattore andrebbe continuamente alimentato all'interno dell'ambiente sportivo e familiare, indipendentemente dai risultati ottenuti. L'attivazione è compito della mente irrazionale: può infatti capitare che gli atleti abbiano la sensazione di come andrà a finire una competizione e questo può influenzare negativamente l'esito dell'incontro stesso (profezia che si autoavvera). Saper entrare nella SFERA di massima prestazione, indipendentemente dal fatto che la profezia sia positiva o negativa, risulta perciò molto importante: ciò è possibile, ad esempio, evidenziando mentalmente il proprio desiderio di muoversi verso l'obiettivo desiderato.

Esempio di elevata attivazione è M.D.P. che, nonostante l'infortunio, chiede di effettuare seduta ipnotica per velocizzare la guarigione dimostrando di essere molto resiliente e fortemente orientata verso l'obiettivo desiderato (ripresa degli allenamenti/gare).

Per l'atleta A.V.F. l'attivazione prima e dopo l'esperienza risulta leggermente diminuita. A.V. riporta la difficoltà ad usare l'ancoraggio scelto durante i *randori* effettuati nel corso dello stage. Va considerato che questa atleta ha effettuato 1 sola seduta ipnotica. Riferisce inoltre di sentirsi stanca anche mentalmente e ciò potrebbe essere un fattore responsabile dell'indebolimento del fattore "attivazione.

Per quanto riguarda l'attrattore sul quale gli atleti hanno lavorato attraverso le sedute ipnotiche del metodo SFERA possiamo osservare che ciascun atleta ha ottenuto un miglioramento rispetto al livello iniziale. In generale si osserva che il potenziamento di tale Fattore va di pari passo ad un generale cambiamento favorevole anche degli altri fattori, migliorando la sfericità dei Mandala al tempo 2.

S.L. riporta di avere utilizzato l'ancoraggio appreso anche durante sedute di pesistica finalizzate all'aumento della forza esplosiva e di avere sperimentato la "super forza" che le ha permesso di effettuare un esercizio superando le sue aspettative.

CONCLUSIONI

Questa piccola esperienza di applicazione del Modello SFERA nell'ambito del Judo mi ha permesso di approfondire i vari aspetti collegati alla prestazione sportiva e alla sua ottimizzazione.

La condizione mentale della massima prestazione può essere paragonata ad una SFERA, in quanto forma geometrica simbolo della perfezione.

È importante che i vari fattori che compongono la SFERA e quindi la prestazione siano in buona relazione tra loro, affinché ciascun atleta esprima al meglio il proprio potenziale.

Tutti noi siamo influenzati dal senso che abbiamo dato al mondo in base alle nostre percezioni, frutto delle esperienze e soggette perciò a limiti. Solo se abbiamo il coraggio di mettere in discussione le nostre percezioni possiamo modificare la nostra realtà.

Entrare nella SFERA della massima prestazione significa costruire uno stato mentale che porti alla più funzionale rappresentazione della realtà della prestazione. Questa condizione corrisponde allo stato di *sincronanza* e cioè la massima espressione della sincronia (verso sé stessi verso gli altri) e della risonanza (che genera un'amplificazione delle proprie risorse).

L'atleta non può aspettarsi di vivere una situazione che ha già vissuto: ciò che può fare, per realizzare al meglio la sua performance, è non prevedere nulla ed essere pronto a qualsiasi cosa, usando la propria percezione immaginativa per entrare completamente in sincronia con sé e con l'ambiente circostante, cogliendo tutte le informazioni che non sono visibili rispetto alla normale percezione.

Alla base di tutto ciò c'è il pensiero costruttivista secondo il quale il soggetto è l'attore protagonista pertanto detiene la massima responsabilità, partecipando attivamente alla costruzione degli eventi. Pertanto, la sua esperienza personale è causa primaria della realtà.

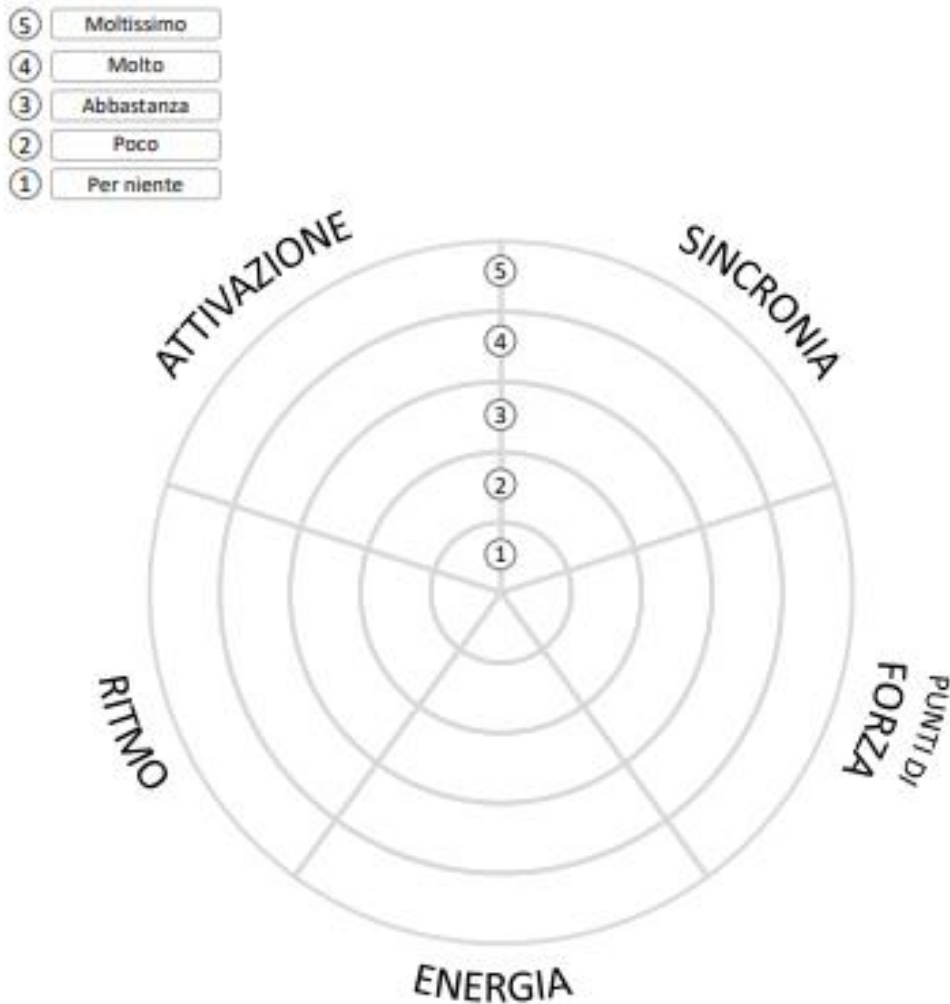
Tutti i fattori della SFERA sono collegati tra loro, per questo, agendo su ogni fattore e sulle loro relazioni, l'atleta diventa capace di gestirsi nel momento presente, proprio come accade quando si accorda uno strumento e partendo dal *la* si stabiliscono i collegamenti tra tutte le note.

L'atleta parte da un fattore (punto attrattore) dal quale può iniziare il suo percorso di ottimizzazione. Il punto attrattore è quindi paragonabile alla prima nota di una scala musicale e da questo si parte per definire le relazioni con tutti gli altri fattori della SFERA.

Entrare nella SFERA significa compiere un rituale di attivazione (ancoraggio) che serve per la costruzione della metafora e per portare l'attenzione ad uno o più fattori della SFERA (attrattori) attorno ai quali si costruisce la massima prestazione.

I giovani Judoka hanno espresso interesse nei confronti di questi argomenti e hanno definito l'esperienza vissuta piacevole. Tale esperienza mi ha permesso di mettermi in relazione con i giovani atleti in maniera diversa: ho colto alcuni aspetti molto profondi e più nascosti del loro modo di vivere il Judo e le competizioni e ciò mi ha reso ancora più consapevole dell'importanza di diffondere negli ambienti sportivi strumenti per migliorare il collegamento tra mente e corpo con l'obiettivo consapevole che la prestazione ottimale va di pari passo con uno stato di benessere globale.

S.F.E.R.A. MANDALA



Questo semplice strumento ti permette di analizzare la tua sfera rispetto alla prestazione che hai compiuto.

Puoi valutare, per ognuno dei 5 fattori (Sincronia, Forza, Energia, Ritmo e Attivazione), il livello di utilizzo delle tue risorse mentali posizionandoti nelle varie sezioni che meglio ti rappresentano.

La zona più prossima al centro rappresenta la minor presenza del fattore, mentre quella più esterna la zona di maggior presenza. Al termine potrai valutare la forma della sfera che hai tracciato.

ALLEGATO 2: METAFORE

Attrattore ENERGIA e miglioramento della tecnica TANI- OTOSHI



A.V.F.: prima seduta: metafora "Fiume che scorre"

Ora immagina un fiume... il fiume nasce da una sorgente...piccola ma con tanta energia...a mano a mano che l'acqua scorre il ruscello diventa sempre più grande e da piccolo ruscello diventa un torrente...l'energia del torrente è pulita., fresca....calma e forte allo stesso tempo.. il torrente diventa un fiume... il fiume sa dove dirigersi e dove andare...la sua energia è grande...in alcuni tratti è più calmo e in altri è impetuoso... lui è energia e sa gestirla per arrivare al mare....

Dentro di te scorre un fiume invisibile: è la tua energia. All'inizio può sembrare lento, sottile... ma ogni respiro lo alimenta e il tuo fiume di energia, respiro dopo respiro si incanala in ogni tuo gesto.... Lo senti fluire...arriva in tutte le tue cellule e in ogni parte del tuo corpo. Quando scegli di eseguire la tua tecnica, il TANI-OTOSHI il fiume si raccoglie, si concentra, diventa impeto. Non è rabbia. Non è forza cieca. È energia che sa dove andare. Come l'acqua che rompe la roccia, senza sforzo ma con determinazione

Ci sei tu, la tua energia e l'energia dell'avversario...l'energia dell'avversario entra dentro di te e fa crescere la tua forza...e tu la realizzi, senza sforzo..ma con la forza dell'energia che pulsa e scorre dentro di te: eccola la tecnica TANI OTOSHI perfetta....

Ti lascerò il tempo per realizzarla, percepirti, sentirti e vederti nel tuo TANI OTOSHI perfetto. Fammi un cenno quando la avrai realizzata...

Attrattore SINCRONIA e miglioramento della tecnica OUCHI-MATA:



B.B.: prima e seconda seduta: metafora “danza Ekonkone”

“Inspira... ed espira... ogni respiro ti porta ... un po’ più vicino...alla tua forza...alla tua terra... la sabbia rossa del tuo villaggio...Il suono dei tamburi che si avvicina...La polvere che si solleva sotto i piedi dei danzatori...È il momento dell’Ekonkone. Non è solo danza... è qualcosa di più. È un modo per connettersi...con la terra...con gli antenati...con il corpo che sa...che sente...che risponde al ritmo, senza pensiero. Guarda ora te stesso lì... Sei tu a danzare. Il tuo piede batte il terreno con forza. Le braccia si muovono fluide. Il corpo segue il suono... Senza sforzo, senza esitazione. Ogni movimento nasce da dentro... Come un'onda, come un richiamo.

In quel momento...tu non sei più solo un corpo. Sei energia, sei spirito, sei ritmo.

Sei in perfetta sincronia...con te stesso...con il battito...con ciò che ti circonda.

E ora...

porta quella sensazione sul tatami. Immagina che passaggio...ogni movimento dell’uchi-mata è una continuazione di quella danza. Ogni spostamento, ogni presa...nasce dal ritmo interno che hai imparato. Dall’istinto che ti guida. Dal legame tra terra e corpo. Il tuo corpo e la tua mente sono in perfetta armonia...tu sei qui sul tatami con il tuo avversario...Tutto è chiaro intorno a te...e tu sei Presente e Pronto e realizzi l’uchi-mata perfetto... FAMMI un cenno quando hai realizzato il tuo uchi-mata perfetto e in perfetta sincronia...

S.L.: prima seduta: metafora “Il Libro della Sincronia”

“Immagina di avere un libro davanti a te... lo apri-...lo percepisci... vedi le parole scritte sulle pagine...

Il libro sa già tutto quello che c'è scritto... non deve pensare...non deve leggere...lui è la storia che c'è scritta in ogni riga e in ogni pagina...

libro e storia sono un tutt'uno tra loro e con chi sta leggendo la storia...

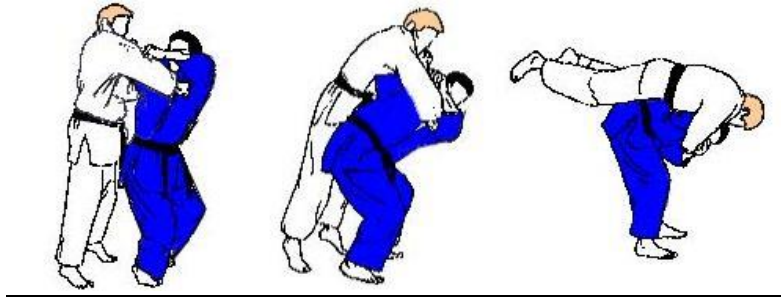
chi legge entra nel libro e diventa un tutt'uno con la storia...la vive...è una storia bellissima piena di significati e parla di una giovane atleta che si prepara ad effettuare la tecnica uchimata perfetta...

“Quando corpo e mente sono uno, ogni gesto è inevitabile, “La tecnica non la fai: la lasci accadere.”

“Non devo pensare. Devo essere.”

quell'atleta sale sul tatami sente il tatami sotto ai suoi piedi, percepisce la forza e la volontà di ogni sua fibra ogni sua cellula...respira e ad ogni respiro le sue cellule respirano..ad ogni respiro la mente si propaga in ogni cellula e parte del corpo: nelle braccia...., nelle gambe... nei piedi.... nelle mani..., nel busto...ogni parte del corpo sa cosa fare, anticipa e sfrutta ogni mossa dell'avversario...tu NON FAI l'uchimata...TU SEI l'uchimata PERFETTO...prenditi il tempo per percepirti un tutt'uno con te e con il tuo avversario, per essere dentro a tutti i movimenti uno concatenato all'altro ed ESSERE l'uchi-mata perfetto.... FAMMI un cenno quando la avrai realizzata...

Attrattore SINCRONIA e miglioramento della tecnica MOROTE-SEIO-NAGE:



S.L: seconda seduta: metafora “entrare nello schermo”

“Immagina di avere un grande schermo davanti a te... lo accendi e vedi la campionessa di judo che si prepara ad eseguire il suo incontro...è in perfetta sincronia con sé stessa e con l'avversaria ed esegue la tecnica nei minimi particolari...riesce a scansare l'avversaria, a sfruttare il suo movimento a proprio vantaggio...

Quando sei riuscita a visualizzare tutto ciò fammi un cenno

Bene! Ora ti prepari ad entrare in quello schermo, il suo judoghi diventa il tuo! Ci sono le tue mani che toccano l'avversaria..i tuoi piedi su quel tatami, il tuo viso e il calore dei tuoi muscoli... respira..e ad ogni respiro la tua mente si diffonde in tutte le cellule del corpo...corpo e mente sono in sincronia...ogni cellula del tuo corpo...ogni muscolo e ogni parte del tuo corpo sa cosa fare e cosa essere.... Tu sei il tuo MOROTE! Ti lascio un po' di tempo e quando avrai realizzato la tua sincronia nella tecnica MOROTE mi farai un cenno.

ALLEGATO 3: SFERA TEST SPORT

S.F.E.R.A. TEST SPORT

Questo test è stato creato per indagare gli aspetti mentali che stanno alla base della pratica sportiva.

Non esistono risposte giuste o sbagliate. Quanto più risponderà con sincerità, tanto più il profilo che ne risulterà corrisponderà ad una fotografia della sua performance. Buona compilazione!

Indichi il grado di accordo con le seguenti affermazioni, pensandosi alla sua pratica sportiva:

1.PER NIENTE	2.POCO	3.ABBASTANZA	4.MOLTO	5.DEL TUTTO
--------------	--------	--------------	---------	-------------

1.	Sono attento ai segnali che provengono dal mio corpo	1	2	3	4	5
2.	Mi dico delle frasi per incoraggiarmi	1	2	3	4	5
3.	Riesco a gestire le mie emozioni indipendentemente da cosa succeda	1	2	3	4	5
4.	Mi sento fluido e armonico nei movimenti	1	2	3	4	5
5.	Quando pratico il mio sport mi diverto	1	2	3	4	5
6.	Penso solo a quello che sto facendo	1	2	3	4	5
7.	Riconosco le mie qualità	1	2	3	4	5
8.	Mi sembra di utilizzare al meglio le mie energie	1	2	3	4	5
9.	Mi considero un atleta coordinato	1	2	3	4	5
10.	Mi sento pronto ad affrontare gli avversari/la competizione	1	2	3	4	5
11.	Quando gareggio mi passano per la mente pensieri che mi distraggono	1	2	3	4	5
12.	Ho fiducia nelle mie capacità	1	2	3	4	5
13.	Quando sono agitato riesco a rilassarmi e a ritrovare la calma	1	2	3	4	5
14.	Riesco a trovare il giusto ritmo nella competizione	1	2	3	4	5
15.	Trasmetto la mia passione a chi mi osserva	1	2	3	4	5
16.	Riesco a mantenere la concentrazione	1	2	3	4	5
17.	Sono attratto dalle sfide	1	2	3	4	5
18.	Quando commetto un errore mi arrabbio	1	2	3	4	5
19.	In gara mi capita di sentirmi "bloccato"	1	2	3	4	5
20.	Stabilisco obiettivi precisi (a breve, medio e lungo termine) da raggiungere in allenamento	1	2	3	4	5
21.	Sono distratto da elementi esterni (pubblico, familiari, ecc.)	1	2	3	4	5
22.	Sono sicuro di riuscire a dare il meglio di me anche nelle situazioni difficili	1	2	3	4	5
23.	Mi stanco facilmente	1	2	3	4	5
24.	Ho la sensazione di non riuscire a stare dietro agli eventi	1	2	3	4	5
25.	Quando gareggio sono motivato al punto giusto per rendere al massimo	1	2	3	4	5
26.	Riesco a immaginarmi mentre compio un gesto tecnico	1	2	3	4	5
27.	Alla fine della competizione penso più agli errori commessi piuttosto che a quello che ho fatto bene	1	2	3	4	5
28.	Voglio controllare troppe cose contemporaneamente	1	2	3	4	5
29.	Mi sento goffo nei movimenti	1	2	3	4	5
30.	Mi annoio quando pratico il mio sport	1	2	3	4	5
31.	Riesco a fare tutto quello che ho in mente di fare	1	2	3	4	5
32.	In gara penso che gli altri siano più bravi di me	1	2	3	4	5
33.	Ho un atteggiamento troppo aggressivo	1	2	3	4	5
34.	Faccio fatica a eseguire le azioni in modo ordinato	1	2	3	4	5
35.	Mi sento svogliato	1	2	3	4	5
36.	Ho difficoltà a cambiare strategia in base alla situazione	1	2	3	4	5
37.	Non riesco a sfruttare al meglio le mie qualità quando serve	1	2	3	4	5
38.	Mi sento molle/poco grintoso	1	2	3	4	5
39.	Agisco nel momento sbagliato	1	2	3	4	5
40.	Rendo al meglio solo a gara inoltrata	1	2	3	4	5

S.F.E.R.A. TEST SPORT

CALCOLO DEL PUNTEGGIO

SINCRONIA			
1.	Sono attento ai segnali che provengono dal mio corpo	///	///
6.	Penso solo a quello che sto facendo	///	///
11.	Quando gareggio mi passano per la mente pensieri che mi distraggono	6-	...=
16.	Riesco a mantenere la concentrazione	///	///
21.	Sono distratto da elementi esterni (pubblico, familiari, ecc.)	6-	...=
26.	Riesco a immaginarmi mentre compio un gesto tecnico	///	///
31.	Riesco a fare tutto quello che ho in mente di fare	///	///
36.	Ho difficoltà a cambiare la strategia in base alla situazione	6-	...=
TOTALE=			
PUNTI DI FORZA			
2.	Mi dico delle frasi per incoraggiarmi	///	///
7.	Riconosco le mie qualità	///	///
12.	Ho fiducia nelle mie capacità	///	///
17.	Sono attratto dalle sfide	///	///
22.	Sono sicuro di riuscire a dare il meglio di me anche nelle situazioni difficili	///	///
27.	Alla fine della competizione penso più agli errori commessi piuttosto che a quello che ho fatto bene	6-	...=
32.	In gara penso che gli altri siano più bravi di me	6-	...=
37.	Non riesco a sfruttare al meglio le mie qualità quando serve	6-	...=
TOTALE=			
ENERGIA			
3.	Riesco a gestire le mie emozioni indipendentemente da cosa succeda	///	///
8.	Mi sembra di utilizzare al meglio le mie energie	///	///
13.	Quando sono agitato riesco a rilassarmi e a ritrovare la calma	///	///
18.	Quando commetto un errore mi arrabbio	6-	...=
23.	Mi stanco facilmente	6-	...=
28.	Voglio controllare troppe cose contemporaneamente	6-	...=
33.	Ho un atteggiamento troppo aggressivo	6-	...=
38.	Mi sento molle/poco grintoso	6-	...=
TOTALE=			
RITMO			
4.	Mi sento fluido e armonico nei movimenti	///	///
9.	Mi considero un atleta coordinato	///	///
14.	Riesco a trovare il giusto ritmo nella competizione	///	///
19.	In gara mi capita di sentirmi "bloccato"	6-	...=
24.	Ho la sensazione di non riuscire a stare dietro agli eventi	6-	...=
29.	Mi sento goffo nei movimenti	6-	...=
34.	Faccio fatica a eseguire le azioni in modo ordinato	6-	...=
39.	Agisco nel momento sbagliato	6-	...=
TOTALE=			
ATTIVAZIONE			
5.	Quando pratico il mio sport mi diverto	///	///
10.	Mi sento pronto ad affrontare gli avversari/la competizione	///	///
15.	Trasmetto la mia passione a chi mi osserva	///	///
20.	Stabilisco obiettivi precisi (a breve, medio e lungo termine) da raggiungere in allenamento	///	///
25.	Quando gareggio sono motivato al punto giusto per rendere al massimo	///	///
30.	Mi annoio quando pratico il mio sport	6-	...=
35.	Mi sento svogliato/a	6-	...=
40.	Rendo al meglio solo a gara inoltrata	6-	...=
TOTALE=			

BIBLIOGRAFIA

- ¹ WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020)
- ² Erdilnita U. et al (2025) The Role of Sports Participation on Social Skill Development in Early Childhood and Adolescence. Proceedings of the International Seminar of Sport and Exercise Science (ISSES 2024). Advances in Health Sciences Research 2025
- ³ Mazzer, K. and Rickwood, D. (2015). Mental health in sport: coaches' views of their role and efficacy in supporting young people's mental health. *International Journal of Health Promotion and Education*, 53(2), pp.102-114.
- ⁴ David, S., & Tenenbaum. (2017). The Effectiveness of Exercise Interventions on Coping with Stress: Research Synthesis. *Studies In Sport Humanities*, 22, 19–29.
- ⁵ Souilla, L., Larsen, A. C., Juhl, C. B., Skou, S. T., & Bricca, A. (2024). Childhood and adolescence physical activity and multimorbidity later in life: A systematic review. *Journal of Multimorbidity and Comorbidity*, 14, 1–13
- ⁶ Eime et al. (2013) A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 10:98
- ⁷ Boelens M. et al (2022) Impact of organized activities on mental health in children and adolescents: An umbrella review. *Preventive Medicine Reports* 25 , 101687
- ⁸ DL Merkel et al (2013) Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Journal of Sports Medicine*, 4 151–160
- ⁹ Joy, E., Kussman, A., and Nattiv, A. (2016) 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. *British Journal of Sports Medicine*, 50, pp. 154-162.
- ¹⁰ Rice, S., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, D., and Parker, A. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46, pp.1333-1353.
- ¹¹ IOC MENTAL HEALTH IN ELITE ATHLETES TOOLKIT, (2021)
<https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/IOC/Athletes/Safe-Sport-Initiatives/IOC-Mental-Health-In-Elite-Athletes-Toolkit-2021.pdf>
- ¹² Brenner JS (2007) American Academy of Pediatrics Council on Sports Medicine and Fitness. Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*;119(6):1242–1245.
- ¹³ DiFiori JP, Benjamin HJ, Brenner JS, et al. (2014) Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *Br J Sports Med.*;48(4):287–288.
- ¹⁴ Scott J. Fatt (2024) An Umbrella Review of Body Image Concerns, Disordered Eating, and Eating Disorders in Elite Athletes *J. Clin. Med.* 13, 4171.

-
- ¹⁵ Brenner J.S. et al (2019) The Psychosocial Implications of Sport Specialization in Pediatric Athletes, *Journal of Athletic Training*; 54(10):1021–1029
- ¹⁶ Chyi T et al. (2018). Prediction of life stress on athletes' burnout: the dual role of perceived stress. *PeerJ*. ;6:e4213
- ¹⁷ Jayanthi N. et al., (2013). Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports Health*; 5(3):251–257.
- ¹⁸ Jigoro Kano, *Fondamenti del Judo*, Luni Editrice, (1997)
- ¹⁹ Jigoro Kano, *la mente prima dei muscoli*, ed Mediterranee (2011)
- ²⁰ Miarka, B, Panissa, VLG, Julio, UF, Del Vecchio, FB, Calmet, M, Franchini, E. (2012) A comparison of time-motion performance between age groups in judo matches. *J Sports Sci* 30: 899–905
- ²¹ Franchini, E, Del Vecchio, F, Matsushigue, K, and Artioli, G. (2011) Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Med* 41: 147–166,
- ²² E Merson et al, (2014) The Physiology Of Judo -Specific Training Modalities *Journal of Strength and Conditioning Research* 8(5)/1474–1481
- ²³ Thomas SG, Cox MH, LeGal YM, et al. (1989) Physiological profiles of the Canadian National Judo Team. *Can J Sport Sci*, 14:142-147.
- ²⁴ Franchini E, Takito MY, Kiss MAPDM, et al. (2005): Physical fitness and anthropometrical differences between elite and non-elite judo players. *Biology of Sport*, 22:315-328.
- ²⁵ Sterkowicz-Przybycień, K.; Blach, W. Żarów, R (2012). Somatotype components in judoists. *J. Combat. Sports Martial Arts*, 2, 73–78
- ²⁶ Franchini, E.; Takito, M.Y.; Kiss, M.A.; Strerkowicz, S. (2005) Physical fitness and anthropometrical differences between elite and non-elite judo players. *Biol. Sport*, 22, 315.
- ²⁷ Kubo, J.; Chishaki, T.; Nakamura, N.; Muramatsu, T.; Yamamoto, Y.; Ito, M.; Saitou, H.; Kukidome, T. (2006) Differences in fat-free mass and muscle thicknesses at various sites according to performance level among judo athletes. *J. Strength Cond. Res.*, 20, 654–657.
- ²⁸ Nikola Milošević (2024) The Association between Body Composition and the Parameters of Muscle Fitness in Selected Young Judokas *Appl. Sci.*, 14, 6327
- ²⁹ Franchini E, Brito CJ, Artioli GG. (2012) Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *J Int Soc Sports Nutr*;9:52.
- ³⁰ Lakicevic N, Roklicer R, Bianco A, Mani D, Paoli A, Trivic T, Drid P. (2020) Effects of rapid weight loss on judo athletes: a systematic review. *Nutrients*;12:1220.
- ³¹ Artioli GG, Saunders B, Iglesias RT, Franchini E. (2016) It is time to ban rapid weight loss from combat sports. *Sports Med*;46:1579-84.
- ³² Reale, R., Cox, G. R., Slater, G., & Burke, L. M. (2016). Regain in Body Mass After Weigh-

In is Linked to Success in Real Life Judo Competition. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 26(6), 525–530.

³³ N. Lakicevic, E. Thomas, L. Isacco et al. (2024) Rapid weight loss and mood states in judo athletes: A systematic review *European Review of Applied Psychology* 74 100933

³⁴ Danilo F. C et al. (2024) A scoping review of rapid weight loss in judo athletes: prevalence, magnitude, effects on performance, risks, and recommendations *Physical Activity and Nutrition*;28(3):001-012,

³⁵ Baumeister, R.F.; Campbell, J.D.; Krueger, J.I.; Vohs, K.D. (2003) Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier life-styles? *Psychol. Sci. Public Interest*, 4, 1–44.

³⁶ Alexander, D. (2009) *Psychophysiological Effects of Pre-Competition Anxiety on Basketball Performance*. Master's Thesis, California State University, Sacramento, CA, USA,

³⁷ Chapman, C.; Lane, A.M.; Brierley, J.H.; Terry, P.C. (1997) Anxiety, self-confidence and performance in tae kwon-do. *Percept. Mot. Ski.*, 85, 1275–1278.

³⁸ Terry, P.C.; Slade, A. (1995) Discriminant effectiveness of psychological state measures in predicting performance outcome in karate competition. *Percept. Mot. Ski.*, 81, 275–286.

³⁹ Filaire, E et.; Sagnol, M.; Ferrand, C.; Maso, F.; Lac, G. (2001) Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. *J. Sports Med. Phys. Fit.*

⁴⁰ Rossi C. et al. (2022). The Role of Psychological Factors in Judo: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 19: 2093.

⁴¹ Caio Amaral G. (2022). Towards Mental Training for Elite Judo Athletes. *The Arts and Sciences of Judo*, Vol. 2(2)

⁴² K. Henriksen et al. (2020) Consensus statement on improving the mental health of high performance Athletes (2020) *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 18 (5): 553–560,

⁴³ Granone F. *Trattato di Ipnosi*, UTET 1994

⁴⁴ Casiglia et al, *Atti del Gruppo di Lavoro dei Didatti dell'Istituto Franco Granone CIICS*, 2-3 dicembre 2023

⁴⁵ Mastronardi V (2002) *Le strategie della comunicazione umana*, Milano, Franco Angeli

⁴⁶ Vercelli G., (2011) “*Manuale di psicologia dello sport*”, Centro Stampa SUIISM, Torino

⁴⁷ Zhe Li, Su-Xia Li. (2022). The Application of Hypnosis in Sports. *Front. Psychol.* 12:771162

⁴⁸ Vercelli (2005) *vincere con la Mente*. TEA: Milano