

PSICOLOGIA DELLO SPORT & IPNOSI

Giuseppe Vercelli

Parlare di intelligenza agonistica significa preoccuparsi di migliorare la preparazione e la prestazione sportiva salvaguardando il benessere psicofisico dell'atleta

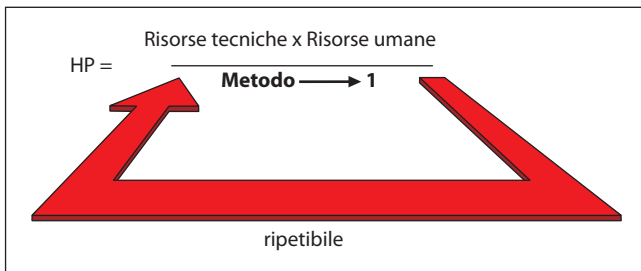
Un ambito della psicologia dello sport studia atleti, professionisti e dilettanti, di sport individuali e di squadra con l'obiettivo di portare alla luce i loro meccanismi mentali, migliorarne la prestazione sportiva e il benessere in generale, cercando di far corrispondere la loro prestazione potenziale con quella reale. Inoltre, lo psicologo dello sport applica tecniche volte all'espressione della genialità dell'individuo, riconoscendo e portando in evidenza le risorse del soggetto tramite un adeguato modello di intervento; si tratta di salvaguardare il benessere psicofisico dell'atleta, contribuendo a introdurre miglioramenti nella preparazione e nella prestazione sportiva.

Allenamento mentale

In questo ambito, l'utilizzo di un modello di allenamento mentale è finalizzato al raggiungimento della massima espressione del proprio potenziale, ovvero la *high performance* (figura 1).

Per risorse tecniche s'intende l'insieme delle abilità pratiche, dei materiali, delle tecnologie e delle innovazioni a disposizione dell'atleta. Per risorse umane, invece, si intendono tutte le competenze fisiche e mentali allenabili, specifiche di ogni singolo individuo. Il prodotto tra risorse tecniche e risorse umane darebbe come risultato la massima prestazione potenziale, ma sarebbe soggetto a casualità. Per renderlo ripetibile è necessario l'utilizzo di un metodo, il più semplice possibile (per convenzione, nella formula, è indicato come tendente a 1), per poter mantenere alto il numeratore.





Si potrebbe, quindi, affermare che è la presenza di un metodo di lavoro ciò che rende possibile quello che apparentemente sembra impossibile: esso risulta quindi fondamentale per poter garantire la ripetibilità della massima prestazione non rendendola soggetta a casualità. Avere un metodo significa compiere un intervento suddiviso in più fasi, ciascuna delle quali possiede obiettivi diversi ma strettamente legati fra loro. Un buon metodo collaudato potenzia la forza di volontà e nutre la passione per l'attività, rappresentando un valore aggiunto per l'atleta. Per fare ciò è necessario avere un modello di riferimento, sulla base del quale scegliere le tecniche più adeguate per l'intervento di ottimizzazione.

Modello SFERA

Nell'ambito della psicologia dello sport, uno dei modelli più riconosciuti e applicati è SFERA¹, sviluppato all'interno dell'Unità operativa di Psicologia dello sport



Figura 1
Psicologia dello sport: algoritmo della high performance (HP).

del Centro ricerche in scienze motorie (SUISM) dell'Università di Torino a partire dall'esperienza con la Nazionale Italiana di sci alpino nella preparazione delle Olimpiadi del 2006: si tratta di uno strumento di analisi e ottimizzazione della prestazione che, attraverso domande specifiche, riesce a evidenziare quali sono le aree psicologiche da potenziare per ottenere una prestazione d'eccellenza (figura 2).

Il termine SFERA rappresenta l'acronimo dei cinque fattori della prestazione: sincronia, punti di forza, energia, ritmo e attivazione.

Per **sincronia** s'intende la capacità di essere completamente presenti e focalizzati su ciò che si sta facendo nel momento della prestazione. Questo fattore è più comunemente definibile come attenzione o concentrazione, cioè quel processo cognitivo che permette di selezionare gli stimoli che ci circondano e di azionare i meccanismi preposti all'immagazzinamento delle informazioni nella memoria a breve e lungo termine. Il segreto della sincronia consiste nell'immaginare e fare nello stesso momento. Alcune sensazioni tipicamente associate a essa sono quindi la concentrazione, l'essere nel presente qui e ora, la completa connessione corpo-mente e la consapevolezza.

I **punti di forza** sono rappresentati dalle capacità e dalle abilità fisiche, tecniche e psicologiche che la persona riconosce di possedere ai fini del raggiungimento di un obiettivo prefissato. Sensazioni a essi collegate sono per esempio il sentirsi capace, l'attivazione delle risorse e del potenziale. I punti di forza sono strettamente connessi al costrutto di autoefficacia: il senso di autoefficacia corrisponde alle convinzioni circa le proprie capacità di organizzare ed eseguire le sequenze di azioni necessarie per produrre determinati risultati. In altri termini l'autoefficacia è la valutazione dell'efficienza riferita a una particolare performance o a un obiettivo. Riprendendo la definizione di Bandura, l'autoefficacia fa riferimento alle credenze circa le proprie capacità di eseguire un compito o più specificamente di adottare con successo un determinato comportamento.

L'**energia** è l'uso attivo e appropriato della forza e della potenza che consente di utilizzare al meglio le risorse sia fisiche sia mentali. Un utilizzo scarso o eccessivo di energia genera un senso di stanchezza. Le sensazioni principa-

Figura 2
Modello SFERA: i cinque fattori della prestazione.

Trance: cosa accade a livello cerebrale

Il cervello svolge un ruolo fondamentale nell'analisi e nella massimizzazione della prestazione sportiva e di ogni attività competitiva umana. Conoscere, allenare e utilizzare i meccanismi mentali della massima prestazione permette a ogni atleta e a ogni individuo impegnato nella propria sfida personale di agire consapevolmente sui fattori psicologici fondamentali per conseguire gli obiettivi, per prendere le giuste decisioni, per perfezionare gli schemi motori e utilizzare al meglio le informazioni che il sistema nervoso centrale riceve costantemente dalla periferia durante la prestazione sportiva.

Riprendendo il modello di Rainville et al.³ si può riassumere la fenomenologia della *trance* ipnotica in cinque stadi:

- rilassamento e distensione mentale;
- raggiungimento della *trance*: focalizzazione dell'attenzione su uno o pochi stimoli *target* (*absorption*);
- abbassamento del monitoraggio di stimoli esterni, della censura e del giudizio critico;
- distorsione spazio-temporale e della percezione del sé;
- automaticità dei movimenti e delle risposte percepite solo come agite e non pensate (per esempio, analgesia, levitazione della mano).

Lo stato ipnotico è quindi uno stato di coscienza modificato, diverso dal sonno e dalla veglia, in cui il cervello non è in *stand-by* ma in stato di controllo⁴. Dal confronto tra stato ipnotico e stato di veglia a riposo, infatti, sono state rilevate diverse divergenze nelle attivazioni di alcune strutture cerebrali:

- delle strutture prefrontali (*anterior cingulate cortex* – ACC – dorsolaterale, orbitofrontale, anteriore);
- delle strutture deputate alla regolazione degli stati attentivi (lobo parietale sinistro e parietale inferiore, regioni striatali e talamiche, emisferi cerebellari e verme);
- delle strutture deputate alla regolazione degli stati di coscienza (ACC, talamo, nuclei del tronco encefalico).

Secondo il modello anatomico funzionale di Rainville⁵, si evince che il rilassamento e il raggiungimento della *trance* coinvolgono attivazioni corticali e processi neurali correlati, bilaterali, ma non simmetrici.

Il rilassamento si è dimostrato essere associato a:

- decrementi di rCBF (flusso sanguigno cerebrale) nel segmento del tronco encefalico, nel talamo, in alcune regioni dell'ACC, nelle corteccie S1 e S2 e nell'insula;
- abbassamento della vigilanza;
- diminuita capacità di rispondere agli stimoli esterni;
- distorsione spazio-temporale (*cortex* parietali);
- alterata percezione del sé corporeo (*cortex* S1 e S2, insula).

Il raggiungimento della *trance* invece si è dimostrato essere associato a incrementi di rCBF nel tronco encefalico, nel talamo e nell'ACC.

Il *pattern* di attivazioni asimmetriche e bilaterali di rilassamento e induzione della *trance* potrebbe quindi rifarsi a processi neurali in competizione sulle stesse popolazioni di neuroni oppure a processi paralleli che interagiscono su popolazioni di neuroni diverse; tuttavia pare che alla base dell'induzione dello stato ipnotico vi sia l'interazione tra corteccie prefrontali destra e sinistra e il *network* tronco dell'encefalo-talamo-ACC. Quindi, a questo stato, corrisponde un preciso correlato neurofisiologico, con l'attivazione delle strutture deputate alla regolazione degli stati di coscienza, degli stati attentivi e delle strutture prefrontali.

Inoltre, a svolgere un ruolo fondamentale per il raggiungimento dello stato ipnotico, vi è l'attenzione. Da Carpenter⁶ a Granone⁷ si parla di "monoideismo plastico", termine con cui si vuole intendere la focalizzazione dell'attenzione su una sola idea ricca di contenuto emozionale (monoidea), in grado di suscitare modificazioni comportamentali, fisiologiche e psichiche.

li collegate all'energia sono sentirsi a proprio agio, sentirsi comodi, essere in equilibrio, vedere meglio, liberare le emozioni e l'istinto. Una corretta regolazione dell'energia permette quindi un controllo emotivo funzionale durante la prestazione.

Il **ritmo** è ciò che genera il giusto flusso nella sequenza dei movimenti: un'ordinata successione negli intervalli di tempo. È il fattore che dà qualità all'azione; infatti chi utilizza bene il ritmo viene percepito come elegante. Sensazioni associate al ritmo sono quindi avere stile, coerenza ed essere costanti. Riferendoci a questo fattore, non possiamo prescindere dai ritmi biologici che governano l'organismo; sincronizzati con i cicli ambientali, si distinguono cinque tipi di ritmi: ultradiani, infradiani, circadiani, circamensili e circannuali. Quelli ultradiani (Rossi e Nimmons, 1993) sono quei cicli di riposo-attività che modu-

lano molti dei sistemi chiave della mente e del corpo: prontezza mentale, umore e creatività, energia, appetito, prestazione, fisica memoria ed eccitazione sessuale². L'intero organismo segue il richiamo di questi ritmi della durata di 90-120 minuti per oltre dodici volte al giorno. Nei successivi 15-20 minuti, a seguito dei picchi di massima attività, l'organismo stesso scende verso il punto più basso di rendimento, durante il quale si avverte il bisogno di riposarsi (figura 3).

L'**attivazione** è, invece, il motore motivazionale, la massima espressione della passione che permette di superare i propri limiti. Coincide con la condizione fisica e mentale che l'atleta vive nel momento in cui si sente pronto per la prestazione. Sensazioni tipicamente associate all'attivazione sono il divertimento, la gioia, la passione, l'entusiasmo e la motivazione.

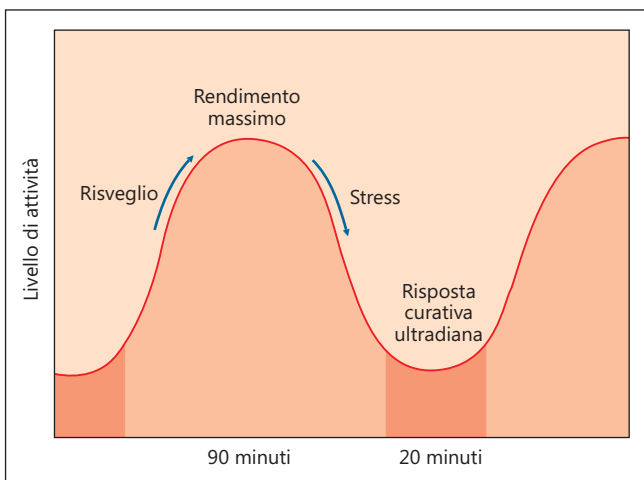


Figura 3
Ritmi ultradiani (Rossi e Nimmons, 1993).

valentemente con l'obiettivo di costruire un **segnale di attivazione o ancoraggio** che permetta all'atleta, in modo naturale e automatico, di **recuperare lo stato mentale ottimale alla prestazione che deve svolgere**. La *trance* ipnotica permette quindi di accedere a quello stato psicologico definito transpersonale, rappresentato dall'attivazione e dall'utilizzo delle risorse di tipo superiore presenti nella nostra mente, fra cui per esempio *problem solving*, *insight*, creatività e intuizione. Alcuni dei principali ambiti di applicazione nella psicologia dello sport sono: gestione dell'ansia pre-gara, aumento della concentrazione, gestione delle emozioni, regolazione dell'energia, recupero post-traumatico. L'utilizzo dell'ipnosi in campo sportivo è comunque prassi piuttosto recente: solo nel 1984, in Italia, fu dichiarato apertamente, da parte dell'atleta Lea Pericoli, di aver tratto benefici nel 1957 da poche sedute d'ipnosi; tra i casi di intervento di ottimizzazione di successo, in campo sportivo, con l'utilizzo dell'ipnosi è possibile citare: Josefa Idem, Nadia Fanchini e gli atleti del K4 Antonio Rossi, Franco Benedini, Alberto Ricchetti e Luca Piemonte in occasione delle Olimpiadi di Pechino.

Ipnosi e psicologia dello sport

Nell'applicazione e nell'utilizzo del modello, l'ipnosi rappresenta una tecnica largamente utilizzata nei percorsi di ottimizzazione degli atleti. Erickson (1958) la definì come un tipo molto particolare di comportamento complesso e insolito, ma normale, che può essere sviluppato probabilmente da tutte le persone comuni. Si tratta dunque di una particolare condizione psicologica e neurofisiologica nella quale la persona funziona in modo speciale, grazie all'intensità della sua attenzione e alla forte riduzione delle distrazioni. Attualmente lo stato ipnotico può essere definito come uno stato alternativo di coscienza in cui si manifesta la massima connessione fra mente e corpo, con un'amplificazione sensoriale e un'attivazione delle risorse latenti, che favorisce quindi la prestazione di eccellenza.

Nella psicologia dello sport l'ipnosi viene utilizzata pre-

Le prime ricerche relative a tale tecnica furono pubblicate in Italia alla fine degli anni Sessanta: una delle principali riguardava uno studio sperimentale condotto su sciatori e nuotatori. Studi più recenti hanno messo in evidenza i seguenti punti:

- sembra che l'ipnosi possa condurre sia a incrementi sia a decrementi della prestazione muscolare (potenza e resistenza);

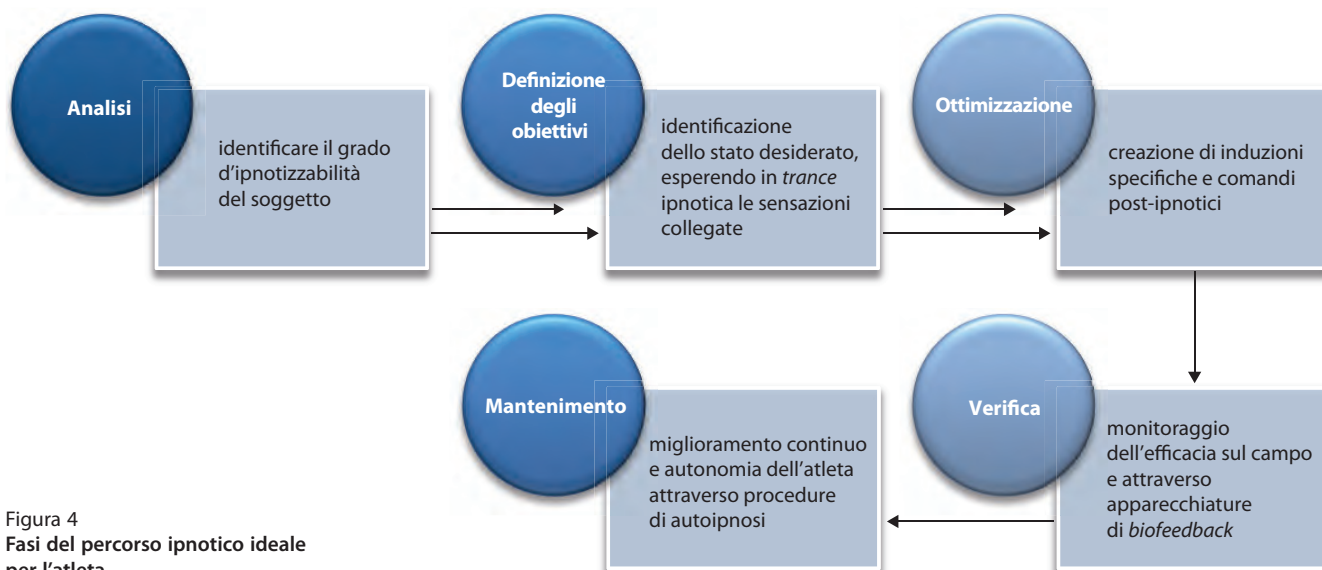


Figura 4
Fasi del percorso ipnotico ideale per l'atleta.

- soggetti non abituati a raggiungere massimi livelli di prestazione generalmente riescono a migliorare forza e resistenza muscolari quando sottoposti a suggestioni coinvolgenti (visualizzazione in prima persona) nel corso dell'induzione ipnotica;
- tuttavia suggestioni non coinvolgenti (visualizzazione in terza persona) sembrano non sortire alcun effetto in soggetti già abituati a gareggiare ai massimi livelli;
- le suggestioni ipnotiche finalizzate a visualizzare e vivere l'esperienza sportiva sono associate ad aumento del battito cardiaco, della respirazione, del massimo consumo di ossigeno, della produzione di anidride carbonica, del flusso ematico segmentale e ad attivazioni cerebrali specifiche misurate in termini di flusso ematico cerebrale;
- specifiche suggestioni somministrate in ipnosi aumentano effettivamente la *performance* muscolare e riducono il senso di fatica.

Secondo quanto studiato presso la SUIISM di Torino, un percorso ipnotico ideale per l'atleta è costituito da cinque fasi (figura 4).

Attraverso il lavoro con l'**ipnosi**, l'atleta viene quindi aiutato a **potenziare le proprie risorse** al fine di poterle sfruttare a suo vantaggio quando necessario.

Altri obiettivi raggiungibili attraverso l'uso dell'ipnosi, oltre all'attivazione delle risorse latenti, sono per esempio la gestione dell'ansia pre-gara, l'aumento della concentrazione,

il controllo del tono muscolare, la gestione dell'emotività, la regolazione dell'energia e il recupero post-traumatico.

Giuseppe Vercelli

Psicologo e Psicoterapeuta

Docente a contratto di Psicologia sociale

Università degli studi di Torino



BIBLIOGRAFIA

1. VERCELLI G. Vincere con la mente. Milano: Ponte alle Grazie, 2006.
2. ROSSI EL, NIMMONS D. Autoregolazione del sistema mente-corpo. I ritmi ultradiani e le pause di 20 minuti. Roma: Astrolabio, 1993.
3. RAINVILLE P, DUNCAN GH, PRICE DD, CARRIER B, BUSHNELL MC. Pain affect encoded in human anterior cingulate but not somatosensory cortex. *Science* 1997; 277(5328): 968-71.
4. VERCELLI G. Evidenze neuroscientifiche di trance ipnotica: evoluzione storica e applicazioni. *Dada, rivista di antropologia postglobale* 2014; 1: 201-12.
5. RAINVILLE P, PRICE DD. Hypnosis phenomenology and neurobiology of consciousness. *Int J Clin Exp Hypn* 2003; 51(2): 105-29.
6. CARPENTER WB. On the influence of suggestion in modifying and directing muscular movement, independently of volition. *Royal Institution of Great Britain* 1852; 147-53.
7. GRANONE F. Trattato di ipnosi. Torino: Utet, 1989. ■

Contenuti arricchiti nella versione digitale
Scarica la App di Edi.Ermes

