



L'ARTICOLO

UN PARTICOLARE ASPETTO DELLA PREPARAZIONE SPORTIVA "L'IPNOSI"

L'ipnosi trova sempre maggior uso nella Performance Sportiva sotto forma di preparazione mentale alle gare, di gestione dello stress agonistico, di

ottimizzazione ed incremento delle proprie risorse: questo tipo d'approccio viene sempre più richiesto dalle Società Sportive professionistiche di prestigio e dagli atleti stessi, impegnati in una continua ricerca di miglioramento personale. Già negli anni 60' – 70' numerosi campioni l'avevano impiegata con successo.

Oggi, in molte parti del mondo, le tecniche ipnotiche sono parte integrante dei percorsi di preparazione e allenamento degli atleti.

"IPNOSI" UNA PAROLA CHE SPAVENTA

Spesso la parola "ipnosi" viene male interpretata in quanto si ritiene, per luoghi comuni, creati dalla fenomenologia dello spettacolo, che essa, possa produrre la completa manipolazione della mente altrui facendo perdere coscienza e volontà al soggetto ipnotizzato. Niente di più falso. L'ipnosi migliora e accentua la percezione cognitiva del soggetto ipnotizzato, aumenta il livello di attenzione e in nessun modo porta la persona ad una perdita di coscienza, di controllo e di libero arbitrio.

NELLO SPORT NON SI VINCE SOLO CON I MUSCOLI

Aggiungendo il training mentale all'allenamento fisico, si ottiene un'azione sinergica a livello di mente-corpo, che contribuisce a raggiungere quello stato di grazia detto 'flow', dove sembra che tutto si compia da sé nel migliore dei modi.

La capacità di concentrazione è accresciuta, la mente è lucida, aumenta la fiducia in se stessi, il controllo dell'ansia e dello stress sono massimi, il gesto tecnico è eseguito con naturalezza e spontaneità. E' solo così che, eliminando ogni minima interferenza della mente, ogni più piccola incertezza, si riescono a ottenere delle prestazioni tecniche e atletiche ottimali.



ECCO COME L'IPNOSI AGISCE ANCHE SUL CORPO

Come dimostrato da numerosi studi, gran parte dei parametri fisiologici analizzati sono influenzati positivamente dall'ipnosi. Quindi, non si tratta più solo di suggestione mentale, ma di un vero e proprio training psicofisico, cui vengono associati diversi parametri fisiologici: battito cardiaco, pressione arteriosa, respirazione, consumo di ossigeno, flusso sanguigno nelle aree periferiche dell'organismo, e un incremento dell'irrorazione sanguigna cerebrale, che in seguito a stimolazione ipnotica, è in grado di modificare la percezione dello sforzo durante l'esercizio fisico con evidente aumento della resistenza fisica.

COSA SUCCEDDE DURANTE L'IPNOSI?

Attraverso l'elettroencefalogramma si è potuto verificare che inizialmente si riscontra un primo cambiamento dello stato di coscienza con la presenza di onde alfa, quelle tipiche del profondo rilassamento, che vanno a sostituire le beta, caratteristiche, invece, dello stato di veglia. Nel passaggio successivo si manifesta un predominio delle più lente onde theta, che caratterizzano la trance vera e propria e che spesso si manifestano nel periodo che precede il sogno. E' questo lo stato in cui l'ipnotista passa all'utilizzo di un linguaggio metaforico-allegorico proprio dell'emisfero destro (quello dell'istinto e creatività), che nel frattempo si è trasformato nell'emisfero dominante, rispetto al sinistro che è responsabile della logica e del razionale. Attraverso questa tecnica è in grado di creare delle 'realtà ipnotiche' dove l'atleta, attingendo alle sue risorse più profonde potrà sviluppare delle nuove associazioni. Come dicevo all'inizio, l'individuo in ipnosi non è totalmente avulso dalla realtà o in totale balia dell'ipnotizzatore, perché durante la seduta la sua psiche mantiene vigile l'occhio della mente razionale, relegandola tuttavia al solo ruolo di osservatore.

LE TECNICHE IPNOTICHE PIÙ UTILIZZATE NELLO SPORT

Le più utilizzate sono la visualizzazione, l'immaginazione guidata. Con la tecnica di visualizzazione si può osservare ripetutamente il gesto atletico, rallentandolo per analizzarlo in ogni singolo dettaglio, per correggerne i difetti e ottimizzare l'esecuzione. Con l'immaginazione guidata si può fare un lavoro simile, ma in questo caso si possono rappresentare scenari futuri positivi, come ad esempio la vittoria in una competizione. Sperimentare una vittoria predispone a vincere, distogliendo la mente da quelle componenti che possono portare ad ansia e stress e, conseguentemente, ridurre il livello della prestazione. Si può essere talentuosi quanto si vuole, ma se non vi è autostima e si tende a devalorizzarsi il rendimento sarà certamente inferiore.

NEL CONTESTO SPECIFICO DELLA PALLAVOLO, QUALI SONO GLI OBIETTIVI CON L'IPNOSI

Per quanto riguarda il trattamento di ogni singolo atleta si tratta di un intervento di preparazione mentale alle gare, di gestione dello stress agonistico, di aumento e gestione della concentrazione. Per quanto riguarda il lavoro di gruppo si tratta di un intervento volto alla creazione ed alla fortificazione del gruppo-squadra, alla definizione degli obiettivi comuni, chiari e condivisi; inoltre, alla preparazione mentale alle gare, all'ottimizzazione della prestazione e della coesione di gruppo in ambito agonistico e di gara.

Dott. Vittorio Magrin