

Gli esperti della scuola di ipnosi di Torino suggeriscono alcune tecniche usate con successo dai campioni



Torino, 1 agosto 2016 – Ci siamo quasi all'importante appuntamento di Rio, gli atleti sono pronti ad affrontare la competizione per cui hanno lavorato negli ultimi anni e sanno bene che la preparazione fisica non può bastare, occorre un ottimo stato mentale ed emotivo che li supporti in ogni fase di gara. Insomma l'allenamento deve essere a più livelli, dentro e fuori i campi di gara.

Tra le tecniche mentali più efficaci risultano l'ipnosi e l'autoipnosi per accedere a stati di performance ottimali.

Ecco 5 suggerimenti basati sui principi ipnotici della preparazione mentale suggeriti agli atleti della nazionale italiana dagli esperti del Milton Erickson Institute (scuola di formazione), che seguono e sostengono diversi sportivi e in molteplici fasi del loro "ciclo atletico": preparazione mentale, potenziamento; superamento blocchi emotivi; recupero infortuni; inserimento in nuove squadre e fase di fine carriera.

1. **Gareggia prima di gareggiare:** è possibile vivere esperienze interne (immagini, suoni, situazioni, esperienze...) durante lo stato ipnotico con un grado di vividezza e dettaglio notevolmente superiore a quello che si raggiunge attraverso la semplice immaginazione. In questo stato il cervello presenta una attivazione simile a quello che ha in gara. L'atleta può quindi ripercorrere e rivivere la gara più volte in modo da affinare il gesto tecnico anche al di fuori dell'allenamento fisico e da sentire corpo e mente immediatamente responsivi prima dell'inizio dei giochi.
2. **Entra nel flusso:** tunnelvision, zone, focus... sono molti i modi in cui gli atleti chiamano quello stato in cui tutto sparisce, esiste solo il terreno di gara e le cose avvengono in modo naturalmente fluido, coordinato, senza apparente sforzo. La psicologia dello sport chiama questo stato flow e riconosce molti punti in comune con la trance ipnotica, tanto che alcuni ipotizzano che si tratti dello stesso fenomeno. Attraverso l'ipnosi l'atleta si allena a raggiungere questo stato così da governarlo e potersene servire in gara.
3. **Vuoi vincere? Preparati ad affrontare i problemi:** ci si augura sempre una pista perfetta, un clima perfetto, che tutto vada liscio... Ma se sul campo si presentasse qualche imprevisto? Attraverso lo stato ipnotico è possibile esporsi ai probabili contrattempi che possono sopraggiungere durante la competizione in modo da risolverli in vivo, in diretta, mentre si è

immersi nell'esperienza di gara, consolidando così l'apprendimento mentale e muscolare.

4. **Prima di spingere al massimo, rilassati:** per un atleta è tanto importante dare il massimo durante le gare quanto rilassarsi prima e dopo di esse. Il rilassamento innesca dei processi fisiologici che promuovono la crescita muscolare, il consolidamento delle memorie - anche muscolari - e lo sviluppo di un maggior senso di benessere. Le metodiche di ipnosi permettono di raggiungere stati di rilassamento, anche profondi, in tempi molto brevi. L'atleta che apprende l'autoipnosi, utilizza tali tecniche in totale autonomia.
5. **Credi in te stesso:** più l'atleta crede in se stesso più sarà in grado di dare il massimo in gara ed in allenamento. La psicologia dello sport è un campo in cui la ricerca ha ancora molto da esplorare ma tutti sono concordi che coltivare questa variabile, chiamata dagli addetti ai lavori autoefficacia, permette di migliorare la prestazione sportiva. L'ipnosi condotta da un operatore esperto va a sostenere e rinforzare questa variabile nell'atleta che, con l'acquisire sempre maggiore fiducia nelle proprie capacità, potrà esprimere al massimo il proprio potenziale.

“Ciascuno di questi principi – illustra la psicoterapeuta Nicoletta Gava, direttore del Milton H. Erickson Institute di Torino – può essere applicato alla preparazione atletica nell'ambito di diverse discipline sportive. La flessibilità dello strumento consente di portare un contributo personalizzato sulla base della storia sportiva e individuale della persona che sceglie di utilizzarla per trovare un allineamento mente-corpo più profondo e consolidato. Nella nostra esperienza con gli atleti abbiamo riscontrato progressi enormi sia in fase di recupero post infortunio che in un'ottica di preparazione a grandi appuntamenti sportivi come ad esempio le prossime olimpiadi.”

Non ci resta che dire: forza Azzurri!

fonte: ufficio stampa