

***L'IPNOSI NELLA PREPARAZIONE SPORTIVA. IMPORTANZA DELLE  
TECNICHE IPNOTICHE PER IL MIGLIORAMENTO E L'INCREMENTO  
DELLA PRESTAZIONE.***

***RISULTATI PRELIMINARI SULL'APPLICAZIONE DI TECNICHE IPNOTICHE AL PRIMO CORSO  
SPERIMENTALE PER SOMMOZZATORI IN AMBITO ESERCITO.***

---

***Dr.ssa Caterina Renzi \*, Cap. Angelo Dr. Borsa\*\****

---

\* : *Psicologa, Ipnoterapeuta, Consulente del Ministero della Difesa*

\*\* : *Direttore del Centro Polisportivo ROSME, Capo Sezione OAI del RIOSME*

## 1. INTRODUZIONE

Numerose ricerche sono state condotte per studiare gli effetti dell'ipnosi e delle suggestioni post-ipnotiche sulla prestazione fisico-motoria. A partire dai primi anni '60 negli Stati Uniti si realizzano, in modo sistematico, numerosi lavori che hanno per oggetto l'applicazione del training ipnotico nell'agonismo sportivo.

Una delle prime e più importanti ricerche in questo campo fu effettuata da Barber e Calverley (1966) che nel loro esperimento utilizzarono sia procedure di induzione ipnotica che somministrazioni di motivazione al compito (istruzioni e aspettative ad eseguire ad alti livelli di rendimento) al fine di chiarire proprio l'influenza sulla prestazione dell'eventuale interazione dei due fattori. Questi Autori impiegarono compiti di forza e resistenza muscolare (rispettivamente stretta della mano e resistenza a mantenere un peso) in tre gruppi di soggetti trattati nei tre modi seguenti: a) istruzione motivazionali sul compito in assenza di ipnosi, b) procedura di induzione ipnotica in assenza di istruzioni motivazionali, e c) procedura di induzione ipnotica e istruzioni motivazionali; un quarto gruppo fungeva da controllo. Nella prova di forza non emersero differenze significative fra le diverse condizioni sperimentali, mentre nella prova di resistenza istruzioni motivazionali fornite con una preliminare procedura di induzione ipnotica determinarono un incremento della prestazione.

Molti studi ancora hanno esaminato attività di resistenza e forza (Albert e Williams, 1975 ecc.), di coordinazione oculomanuale (Evans e Orne, 1965), apprendimento di sequenze motorie complesse (Arnold, 1971; Edmonston e Marks, 1967), prestazioni coordinative fini (Wallace e Hoyenga, 1971), reazione visivo-motoria (Rader, 1972), prestazioni cognitivo-motorie (Jacobs e Salzberg, 1987); in numerosi altri lavori sono state impiegate apparecchiature (dinamometri, ciclo ergometro, tappeti rullanti, bilancieri, ecc.), test motori e test cognitivi.

La facilitazione della prestazione fisica sembra dipendere dalla rimozione di barriere psicologiche, dal migliorato controllo degli stati emotivi, o dalla presa di coscienza di problematiche psicomotorie, realizzati con l'uso delle suggestioni ipnotiche. Altri due Autori, Johnson e Kramer (1961), ad esempio, hanno condotto studi sull'effetto delle suggestioni ipnotiche e post-ipnotiche in compiti di forza, potenza e resistenza: in numerosi soggetti si evidenziò un miglioramento nei compiti di resistenza..

Per quanto concerne la percezione soggettiva dello sforzo, si è visto che allucinazioni ipnotiche relative all'esecuzione di un'attività motoria tendono a modificare

parametri fisiologici, quali il ritmo cardiaco, la frequenza respiratoria e il volume minuto, il consumo di ossigeno, similmente a quanto accade per l'esercizio reale. Morgan, Raven, Drinkwater e Horvath (1973), ad esempio, hanno studiato l'influenza delle suggestioni ipnotiche sulla responsività percettiva e metabolica al ciclo ergometro: cinque soggetti dopo aver sperimentato carichi di lavoro di intensità bassa (50 watt), media (100 watt) ed elevata (150 watt) furono quindi sottoposti, in stato ipnotico durante la prova, a lavoro di intensità media (100 watt) con somministrazione, però, di suggestioni di lavoro leggero (50 watt), moderato (100 watt) e pesante (150 watt). I risultati hanno dimostrato che i soggetti tendevano a seguire la direzione delle suggestioni avvertendo soggettivamente carichi di lavoro bassi, moderati e faticosi, accompagnati dalle corrispondenti modifiche nella frequenza cardiaca e nei parametri respiratori.

bassi, moderati e faticosi, accompagnati dalle corrispettive modifiche nella frequenza cardiaca e nei parametri respiratori. Dagli studi effettuati in ambito sportivo deriva che l'ipnosi è efficace

Anche per ciò che riguarda l'Italia le prime applicazioni sistematiche dell'ipnosi alla pratica sportiva risalgono agli anni '60. In quel periodo fu eseguita ipnositerapia con successo in sciatori e nuotatori; i risultati di una prima prova in merito furono pubblicati nel febbraio 1969, su "Rassegna di Ipnosi e Medicina Psicosomatica". Furono inoltre constatate possibilità concrete di impiego dell'ipnosi nella preparazione degli atleti che si dedicavano a sport di destrezza, come tiro al piattello, tiro a segno, pentathlon moderno, scherma. Successivamente ha vantato successi con l'ipnositerapia L. Peresson, assistendo nel 1973-74 la squadra italiana di sci nei suoi allenamenti per i campionati mondiali di St Moritz e quella udinese di calcio durante il campionato 1977. Questo autore ha constatato come "molte tensioni degli atleti che inevitabilmente si ripercuotevano poi a livello di una buona coordinazione di squadra, traessero la loro origine non solo e non tanto da situazioni personali, ma anche, talora in forma massiccia, da attriti e incomprensioni di squadra". Negli anni seguenti le tecniche ipnotiche hanno continuato a essere utilizzate proficuamente e il loro impiego si è esteso anche a numerose altre discipline sportive, sia individuali che di squadra, come la pallamano (Gelo, 1986), le gare di fondo (Ripetti Pacchini, 1989), il karate (Robazza, 1990).

Dagli studi effettuati in ambito sportivo deriva, dunque, che l'ipnosi è efficace quando impiegata come modalità operativa all'interno di programmi dettagliati e organici di allenamento mentale, a loro volta inseriti nel piano dell'allenamento globale dell'atleta. Questi programmi integrati dovrebbero prevedere, fra le altre possibilità, attività mirate allo sviluppo delle capacità di:

a) formulazione degli obiettivi

- b) concentrazione
- c) controllo dell'ansia
- d) gestione degli stati di attivazione
- e) controllo immaginativo

Esempi di programmi di allenamento mentale attraverso l'ipnosi vengono forniti da vari autori. Naruse (1965), nel trattamento degli stati d'ansia negli atleti, descrive l'impiego di procedure di ipnosi e auto-ipnosi individualizzate sulla base della struttura di personalità e delle esigenze soggettive. Fra i metodi proposti vi sono procedure di distensione muscolare e mentale (derivate dal rilassamento progressivo di Jacobson e dal Training Autogeno di Schultz), dissociazione, catarsi e auto-comprensione, rehearsal mentale, formazione di un ego ausiliario (allenatore psicologico). Krenz (1984, 1986) suggerisce un'approccio ipnotico all'allenamento mentale che combina ai sei esercizi di base del Training Autogeno tecniche respiratorie e di rilassamento, pratica mentale, problem solving, autoallenamento, dissociazione, suggestioni motivazionali e suggestioni postipnotiche. Diminuzione dell'ansia collegata a situazioni competitive attraverso l'ipnosi è stata riscontrata sia in compiti di laboratorio (Krenz, Gordin e Edwards, 1986), sia in attività sportive (Robazza, 1990; Wojcikiewicz e Orlick, 1987). Incrementi della prestazione, accanto a diminuzione dell'ansia e miglioramento del concetto di se, sono stati riscontrati da Howard e Reardon (1986) in sollevatori di pesi che hanno utilizzato strategie immaginative e di ristrutturazione cognitiva in ipnosi. L'approccio forse più sistematico all'uso dell'ipnosi e di varie procedure di rilassamento è stato descritto da Unestahl (1982, 1983). Dall'analisi di varie tecniche di preparazione mentale l'autore rileva tre componenti comuni: 1) uno stato modificato di coscienza; 2) un'attività immaginativa; 3) l'impiego di suggestioni (in particolare autosuggestioni). Sul raggiungimento di queste condizioni e sul controllo individuale delle stesse viene poi costruito l'intero protocollo del training.

Il Training Ipnotico (T.I.) è parte costitutiva e integrante di un programma di Allenamento Mentale volto al miglioramento della prestazione sportiva mediante riduzione dell'ansia, incremento delle capacità immaginative e ideative personali e acquisizione di controllo sulle difficoltà derivanti da stati interni soggettivi. Questo tipo di Allenamento mentale può essere descritto come un **approccio multimodale**, cioè come un insieme sistematico di strategie e tattiche autoregulative di varia origine. L'impiego di strategie autoregulative, sempre più interconnesse alla pratica sportiva, contribuisce anche ad agevolare la transizione verso un'idea di sport concepito come autosviluppo globale della persona. L'ipnosi è utilizzata, in questo contesto, principalmente come mezzo per richiamare e definire lo stato ideale di prestazione attraverso regressione ad avvenimenti

precedenti e proiezione a gare future, ma anche, in seconda istanza, come via di accesso privilegiata a stati interni eventualmente condizionanti la prestazione. Per arrivare a questo, l'atleta è impiegato per alcuni mesi in un programma che prevede esercitazioni di rilassamento psicosomatico e induzioni auto-ipnotiche, seguite da allenamento alla dissociazione, programmazione degli obiettivi, allenamento ideomotorio, gestione dell'ansia e dello stato di attivazione, problem solving, allenamento all'auto-fiducia e alla concentrazione, pratica dell'autoipnosi.

La regolazione ottimale della tensione implica, inoltre, anche la gestione di problemi bloccanti (motivazioni conflittuali, aspettative negative, fobie, ecc..) che possono ancorarsi sul piano somatico, venendo a caratterizzare vere e proprie zone a rischio, in grado di limitare grandemente il rendimento agonistico.

Per il conseguimento degli obiettivi sopra esposti, si possono quindi riassumere nei punti seguenti i passi principali di un programma di Allenamento Mentale:

RIDUZIONE DELL'ANSIA E CANALIZZAZIONE DELLE ENERGIE
SVILUPPO E UTILIZZO DELLE CAPACITÀ IDEOMOTORIE E IDEOSENSORIE
UTILIZZO E REGOLAZIONE DELLE MOTIVAZIONI, PROPOSIZIONE DI OBIETTIVI
INSTAURAZIONE DI UNO STATO DI RILASSAMENTO E TENSIONE DIFFERENZIALE
SGANCIAMENTO DA PROBLEMI BLOCCANTI E FACILITAZIONE DELL'AUTOSVILUPPO
POTENZIAMENTO DELLA CONCENTRAZIONE

## 2. CARATTERISTICHE E SVOLGIMENTO DEL CORSO

Nella settimana che va dal 10 al 15 luglio 1995 è stato portato a termine, presso il Centro Polisportivo dello SME, in forma sperimentale, un corso per la formazione di sommozzatori militari. L'esigenza di proporre questo corso nasce dal desiderio di sperimentare una nuova didattica che miri al raggiungimento di due importanti obiettivi:

- dotare, il personale partecipante, delle più moderne acquisizioni tecniche oramai indispensabili;

- consentire un'attenta valutazione ed un approfondimento dell'aspetto psicotecnico.

Nell'impostazione del corso si è voluto dare massimo rilievo alla conoscenza diretta degli allievi e per questo sono stati proposti alcuni test adattati alla esperienza della disciplina in oggetto e somministrati prima dell'inizio delle attività didattiche. Per valutare il livello di conoscenza, da parte dei partecipanti, della materia subacquea è stato proposto un questionario tecnico, comprendente una parte specificamente volta alla conoscenza che i partecipanti avevano dello stress e delle relative tecniche di gestione. Si è proceduto con la somministrazione della Scala S.T.A.I. per la valutazione dei livelli di ansia nei soggetti, nel duplice aspetto di stato e di tratto, con particolare riguardo all'evidenziazione dell'ansia di performance. Infine, sono state proposte due prove grafiche: il disegno di figure umane (D.A.P. di K. Machover) ed il disegno dell'albero (Der Baum test di K. Koch), idonee a rilevare l'idea che i soggetti avevano del proprio schema e della propria immagine corporea. I risultati dei test grafici hanno evidenziato una percezione equilibrata del proprio schema corporeo e la Scala di ansietà STAI ha fatto registrare punteggi corrispondenti o inferiori alla media normativa.

Questa prima fase, quindi, ha dato modo di conoscere, il più oggettivamente possibile:

- il livello di conoscenza e preparazione tecnica del personale;
- la risposta individuale allo stress, il livello e il tipo di ansietà presente nei soggetti, la qualità delle risorse personali nella gestione di situazioni stressanti;
- la reale spinta motivazionale di ognuno.

Nello svolgimento effettivo del corso 24 ore sono state dedicate agli insegnamenti teorici mentre 28 ore sono state dedicate alla attività pratica. Le lezioni hanno coperto, in media, un arco di 10 ore giornaliere per la durata complessiva di 5 giorni. Gli insegnamenti hanno sviluppato i settori che vanno dalla teoria e pratica della disciplina subacquea alla teoria e pratica della gestione dello stress per l'incremento e il miglioramento della prestazione anche in circostanze limite.

Una giornata di corso, precedente alla prova valutativa finale, è stata dedicata alla didattica su teoria e pratica di gestione dello stress mediante tecniche ipnotiche. Il training è stato così suddiviso: una parte iniziale volta alla discussione e all'approfondimento del concetto di stress e dell'incidenza di questo sulle attività di performance; una parte centrale dedicata all'illustrazione del ruolo e dell'utilità dell'ipnosi nelle situazioni di rendimento e una parte finale specificamente rivolta all'insegnamento e alla messa in pratica di svariate tecniche ipnotiche. Le tecniche impiegate hanno riguardato in modo particolare:

- riconoscimento delle situazioni ansiogene personali e gestione delle stesse mediante controllo del ritmo respiratorio e rilassamento muscolare progressivo;
- individuazione dei canali percettivi preferenzialmente usati (vista, udito, tatto, olfatto) e potenziamento dei canali deficitari mediante esercizi mentali svolti in stato d'ipnosi;
- potenziamento dell'attività immaginativa, in riferimento all'attività subacquea, come anticipazione del miglior rendimento possibile, ottenuto mediante esercizi di visualizzazione svolti in stato d'ipnosi;
- insegnamento dell'autoipnosi.

Come prova valutativa è stata poi effettuata una immersione esterna lacustre, dove sono stati messi in pratica gli insegnamenti del corso. L'immersione è stata gestita in tre tempi:

- preparazione psicotecnica con l'applicazione delle tecniche di gestione dello stress, precedentemente insegnate;
- pianificazione dell'immersione, a partire dai controlli delle attrezzature fino allo studio dei compiti da svolgere in acqua;
- immersione.

L'utilizzazione delle tecniche ipnotiche ha consentito un netto miglioramento nella performance rispetto ad immersioni precedenti eseguite senza l'ausilio di queste tecniche. Tale risultato è maggiormente apprezzabile in quanto l'immersione valutativa si è svolta in un ambiente acquatico particolarmente difficile, quale quello lacustre, caratterizzato da temperature di poco superiori allo 0° (5° - 6° ad una profondità di circa 15 m.), visibilità inferiore ai 5 m. e presenza di forti correnti.

Per una valutazione del rendimento generale del corso sono state prese in considerazione tre variabili: il livello di motivazione; il livello di adattamento; la qualità della risposta agli insegnamenti proposti. Tutti i soggetti hanno mostrato un netto miglioramento ( valutato su una scala da 1 a 10) nelle tre variabili considerate; il confronto fra la fase iniziale e quella finale del corso ha fatto registrare un forte incremento per quanto riguarda il livello di adattamento e la qualità della risposta.

## BIBLIOGRAFIA

1. Albert I., Williams M.H. (1975): Effects of Post-Hypnotic Suggestions on Muscular endurance. *Perceptual and Motor Skills*, 40, 131-139. Ame
2. Arnold G. (1971): Effects of Hypnosis on the Learning of two Selected Motor Skills. *Research Quarterly*, 42, 1-6.
3. Barber T.X. (1966): The Effects of "Hypnosis" and Motivational Behavior: Enhancement of Strength and Endurance. *Canadian Journal of Psychology*, 18, 156-167. Loeh
4. Bortoli L., Robazza C. (1990): *Apprendimento motorio: concetti e applicazioni*. Edizioni Luigi Pozzi, Roma. (22)
5. Edmonston Jr. W.E., Marks H.E. (1967): The Effects of Hypnosis and Motivational Instructions on Kinesthetic Learning. *American Journal of Clinical New Hypnosis*, 9, 252-255.
6. Evans F.J., Orne M.T. (1965): Motivation, Performance and Hypnosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 13, 103-116.
7. Gelo C. et Al. (1990): Ipnosi, tecniche cognitivo-comportamentali e pallamano. *Movimento*, 6, n.1
8. Granone F. (1983) : *Trattato di Ipnosi*. Ed. Boringhieri, Torino
9. Howard W.L., Reardon J.P. (1986): Changes in the self Concept and Athletic Performance of Weight Lifters through a Cognitive-hypnotic Approach: an Empirical Study. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 28, 248-257.
10. Jacobs S.B., Salzberg H.C. (1987): The Effects of Posthypnotic Performance Enhancing Instructions on Cognitive-motor Performance. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 35, 41-50.
11. Johnson W.R., Kramer G.F. (1961): Effects of Stereotyped Nonhypnotic, Hypnotic, and Posthypnotic Suggestions upon Strength, Power, and Endurance. *Research Quarterly*, 32, 522-529.
12. Johnson W.R. (1961): Hypnosis and Muscular Performance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 1, 71-79.
13. Koch K. (1980): *Il reattivo dell'albero*. Trad. it., Firenze, O.S.
14. Krenz E.W., Gordin R.D., Edwards S.W. (1986): Effects of Hypnosis on State Anxiety and Stress in male and Female Intercollegiate Athletes. In *Psychology and sociology of sport*, Lee Vander Velden

15. Krenz E.W. (1986): Hypnosis versus Autogenic Trainino: a Comparison. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 28, 209-213.
16. Machover K. (1980): *Il disegno della figura umana*. Trad. it., Firenze, O.S.
17. Morgan P, Raven P.B., Drinkwater B.L., Horvath S.M. (1973): Percentual and Metabolic Responsivity to Standard Bicycle Ergometry following Various Hypnotic Suggestiona. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 21, 86-101.
18. Naruse G. (1965): The hypnotic Treatment of Stage Fright in Champion Athletes. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 13, 63-70.
19. Rader C.M. (1972): Influence of Motivational Instructions on Hypnotic and Non hypnotic Reaction Time Performance. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 15, 98-101
20. Ripetti Pacchini d. (1989): Ipnosi e approccio multimodale nelle gare di lunga durata. *Rivista Italiana di Ipnosi Clinica e Sperimentale*, Anno 9°, n.3, 64-68
21. Robazza C. (1990): L'ipnosi nella preparazione mentale dell'atleta: sperimentazione con soggetti praticanti karate. *Movimento*, 2, 76- 81
22. Spielberger C.D. (1989): *Inventario per l'ansia di "stato" e di "tratto"*. trad. it., Firenze, O.S.
23. Unestahs L.E. (1982) *Inner Mental Training for Sport*. In *Mental training for coaches and athletes*, Terry Orlick, John T., Partington and John H. Salmela (Eds.), Coaching Association of Canada, Ottawa, 135-140.
24. Unestahl L.E. (1983): *Applied Mental Training*. In *The mental aspects of gymnastics*, Lars-Eric Unestahl (Ed.), VEJE publ. Inc. Orebro, 132-140.
25. Wallace B., Hoyenga K.B. (1981): Performance of Fine Coordinalion Activilies with and hypnotically Anesthetized Limb. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 29, 54-65.
26. Wojcikiewicz A., Orlick T. (1987): The Effects of PostHypnotic suggestion and Relaxation with suggestion on competitive fencing Anxiety and Performance. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 303-310.