

PER LO PSICOLOGIA ~~DELLO~~ *SPORT*

Dal cervello pensante a quello creativo

Dott. DARIO CARLONI

MATERIALE E VIDEO LEZIONE 07 MAGGIO 2017



AMISI - Associazione Medica Italiana per lo studio della Ipnosi

PER LO
PSICOLOGIA DELLO
SPORT

Dal cervello pensante a quello creativo

Dot. DARIO CARLONI

MATERIALE E VIDEO LEZIONE 07 MAGGIO 2017

AMIS - Associazione Medica Italiana per lo studio della Ipnosi

Link video...

1)- In the zone

<https://www.youtube.com/watch?v=skZI05QIfcU>

2)- Michael Jordan – The power of mind

<https://www.youtube.com/watch?v=e7H8YN6wDQk>

3)- Michael Jordan Diversamente - Quando la mente fa la differenza

<https://www.youtube.com/watch?v=tUC5s9VwwCE>

4)- La preparazione mentale dell'atleta - L' attenzione focalizzata

https://www.youtube.com/watch?v=7Z_niuOYnyM

Parte prima...

PER LO PSICOLOGIA DELLO *SPORT*

Dal cervello pensante a quello creativo

Dott. DARIO CARLONI

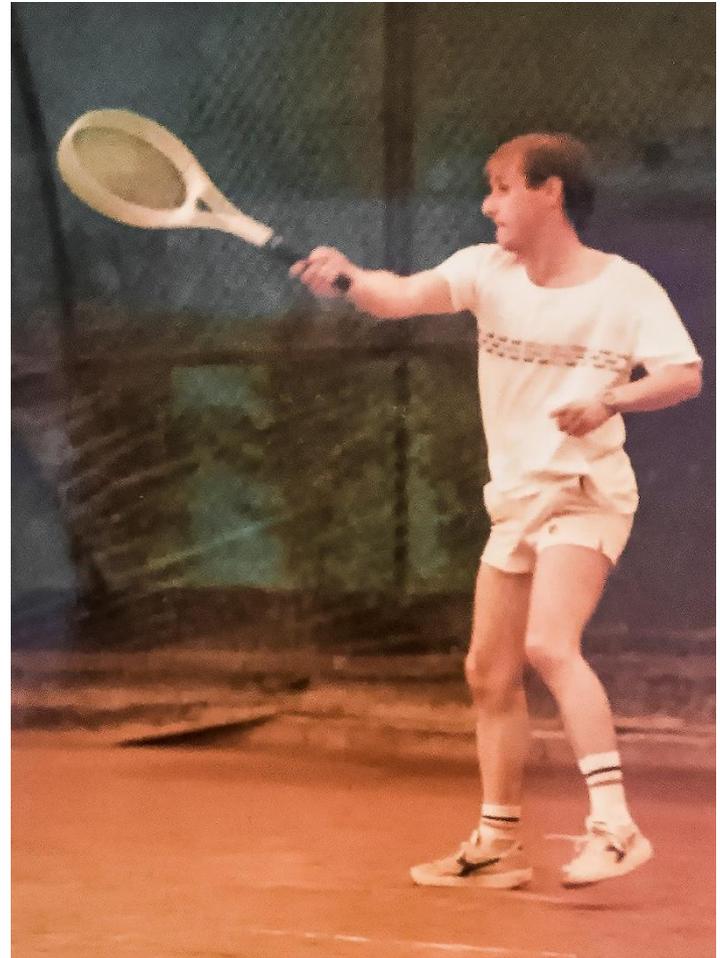
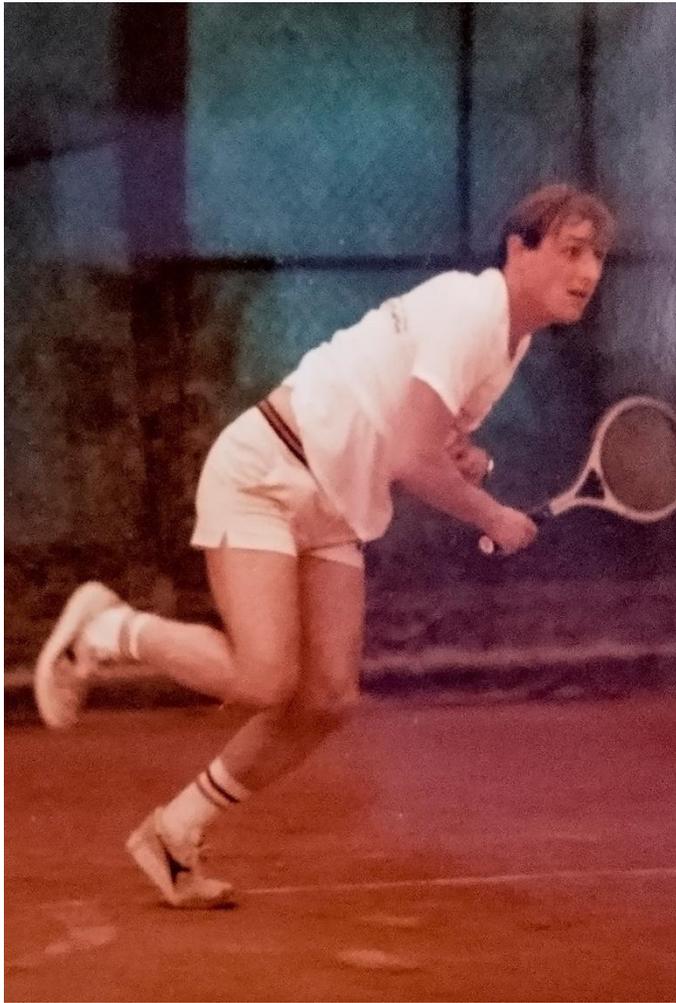
07 MAGGIO 2017



AMISI - Associazione Medica Italiana per lo studio della Ipnosi

Tutto nasce...

**Dal mio paziente più
impegnativo**



La realtà è una **SCOPERTA**
o un' **INVENZIONE?**



COGNITIVISMO

Il soggetto scambia informazioni con l'ambiente e agisce in base alle conoscenze che ha

VS

COSTRUTTIVISMO

Ogni individuo *crea i propri schemi mentali* per costruire e leggere la realtà.

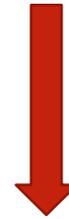
COGNITIVISMO VS COSTRUTTIVISMO

REALTA'



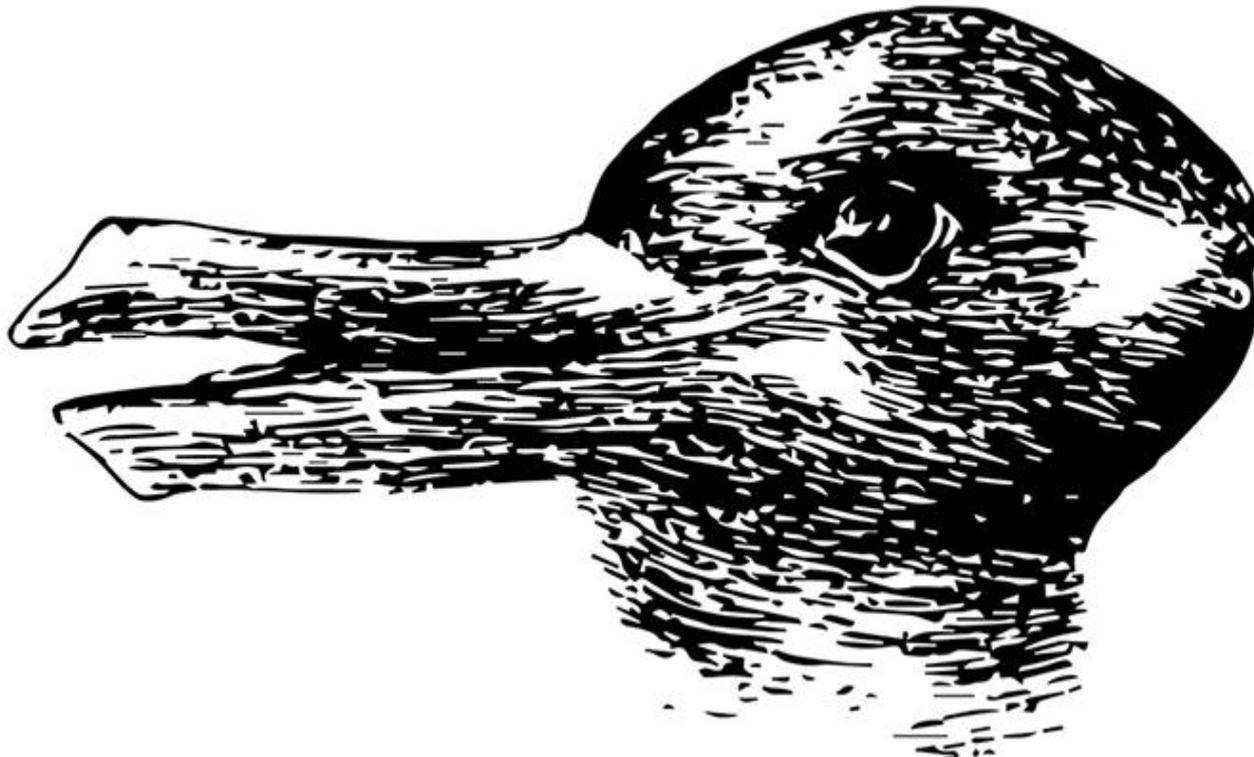
SCHEMI MENTALI

SCHEMI MENTALI

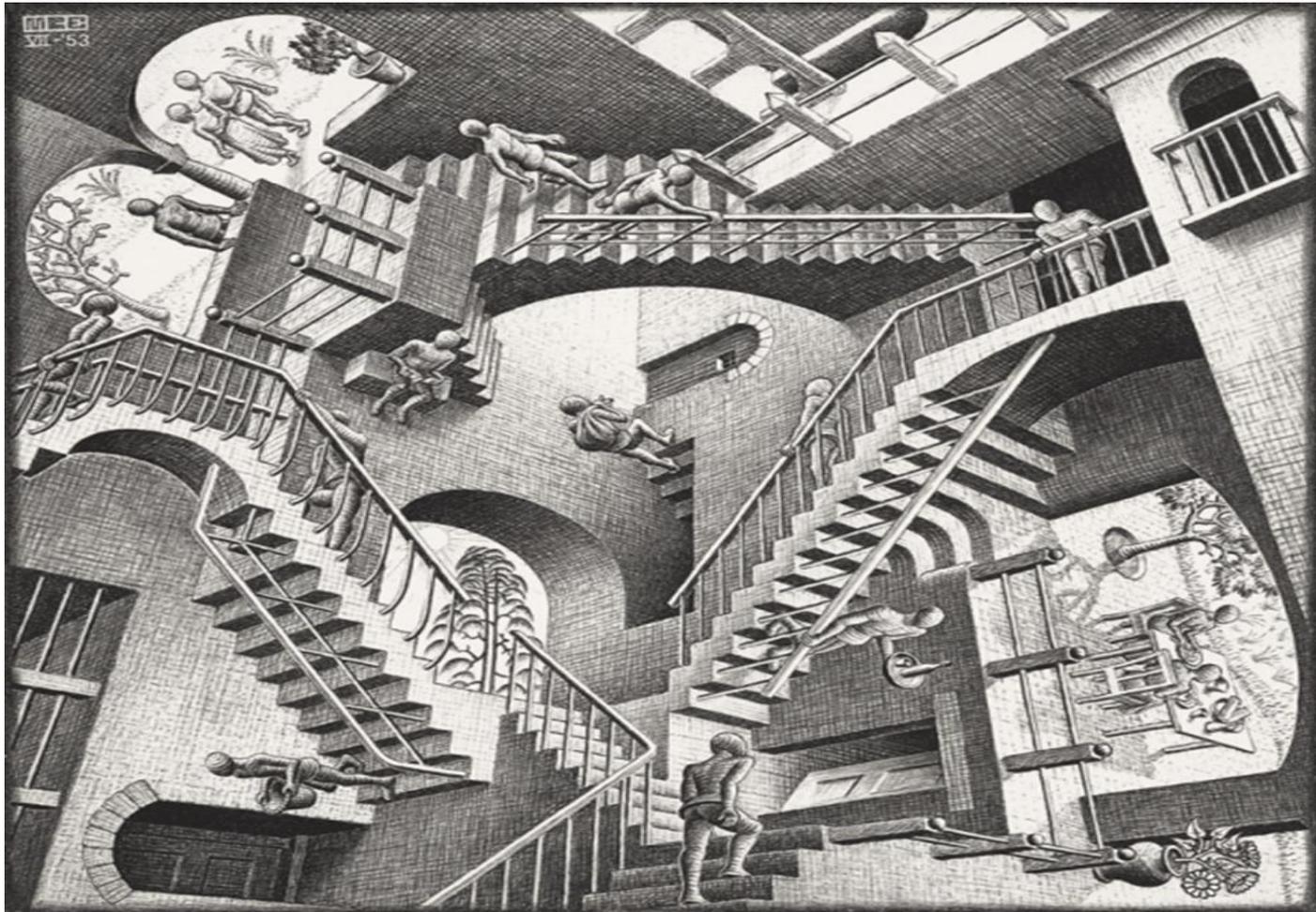


REALTA'

«Gli eventi sono una
nostra costruzione soggettiva»



«L'ambiente,
così come noi lo percepiamo,
è una nostra invenzione»



...E NELLO SPORT...?

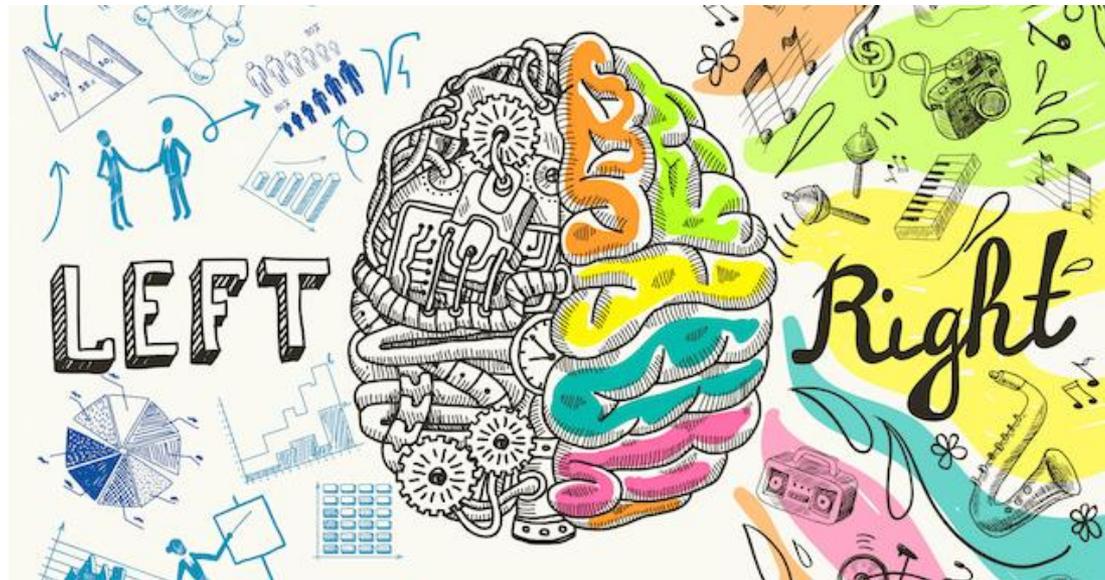
Il tuo modo di pensare ti favorisce, ma ti preclude anche molte **altre possibilità**

Crederci alle cose ... fa sì che queste **esistano** così **come le crediamo**



...E NELLO SPORT?

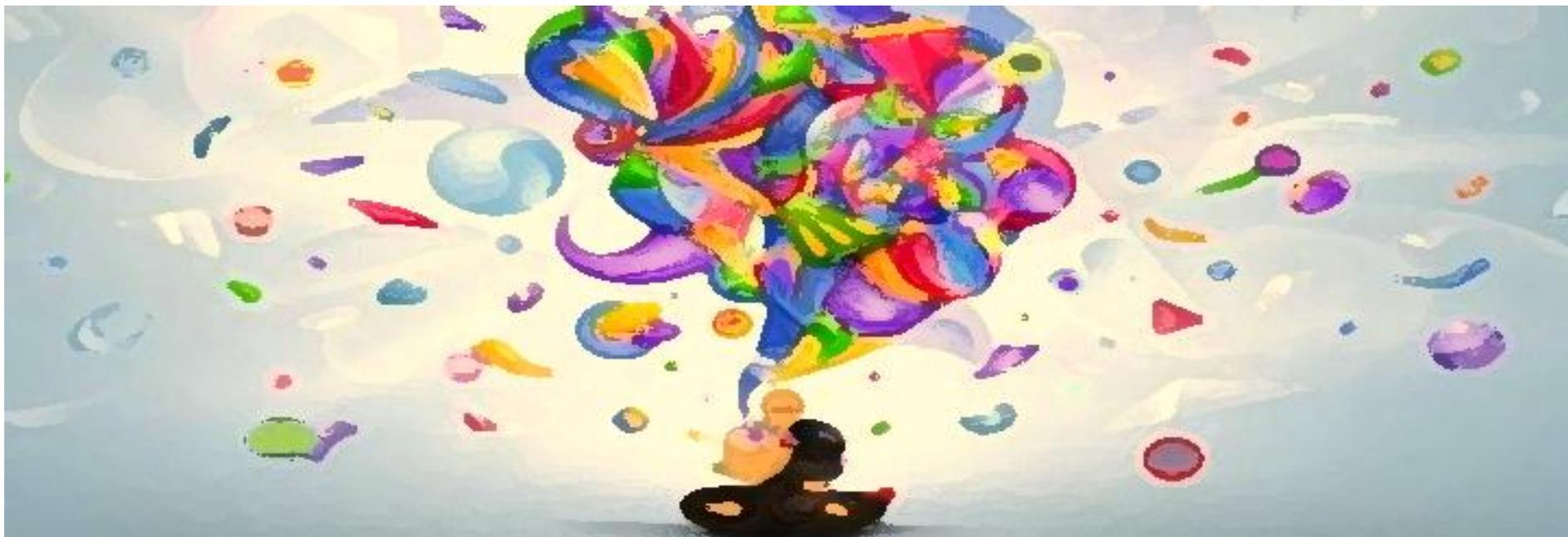
«L'individuo è psicologicamente orientato dal modo in cui anticipa gli eventi e le aspettative appesantiscono i gesti»



MIGLIORAMENTO DELLE PRESTAZIONI SPORTIVE

- L'ipnosi è relazione
- L'ipnosi è creatività
- Lavora sulle emozioni

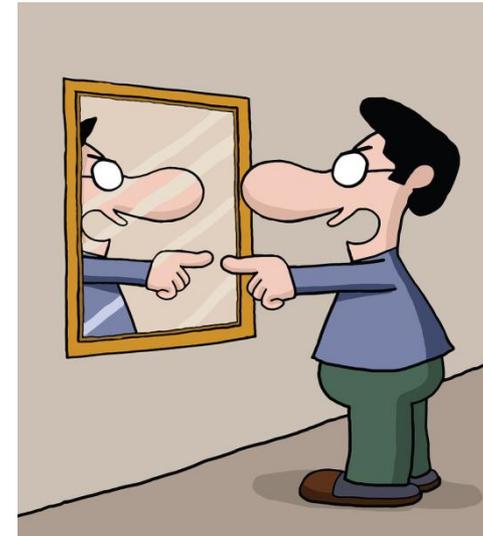
- Aumenta le potenzialità del cervello creativo
- Non si fa bloccare dal cervello pensante



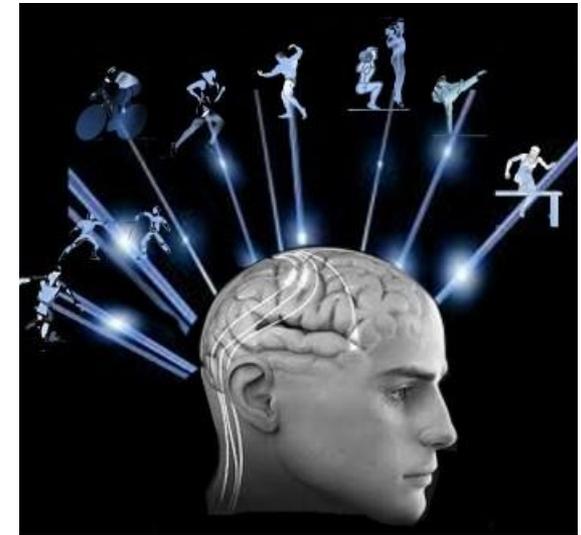
Visualizzazione



Self-talk



AUTONOMIZZAZIONE STRATEGICA



Allenamento ideo-motorio



Costruire
insieme una
realtà condivisa

Sognare
insieme allo
sportivo

IL RUOLO DELLO PSICOLOGO NELLO SPORT

Costruire
insieme una
mission

Allenare e
potenziare le
abilità mentali



CREARE IL RAPPORTO

#1 IL GIOCO DELLE PARTI

- Yes set
- Lavorare sul benessere
- Linguaggio condiviso
- Individuare soluzioni, aspettative e obiettivi

CREARE IL RAPPORTO

#2 IL TEMPO

- Il passato influenza il futuro
- Occhiali giusti per ri-elaborare gli eventi
- Vivere sé stessi come proiettati nel futuro
- Sognare

CREARE IL RAPPORTO

#3 LA PERCEZIONE DEL SE'

RINFORZO DELL'IO

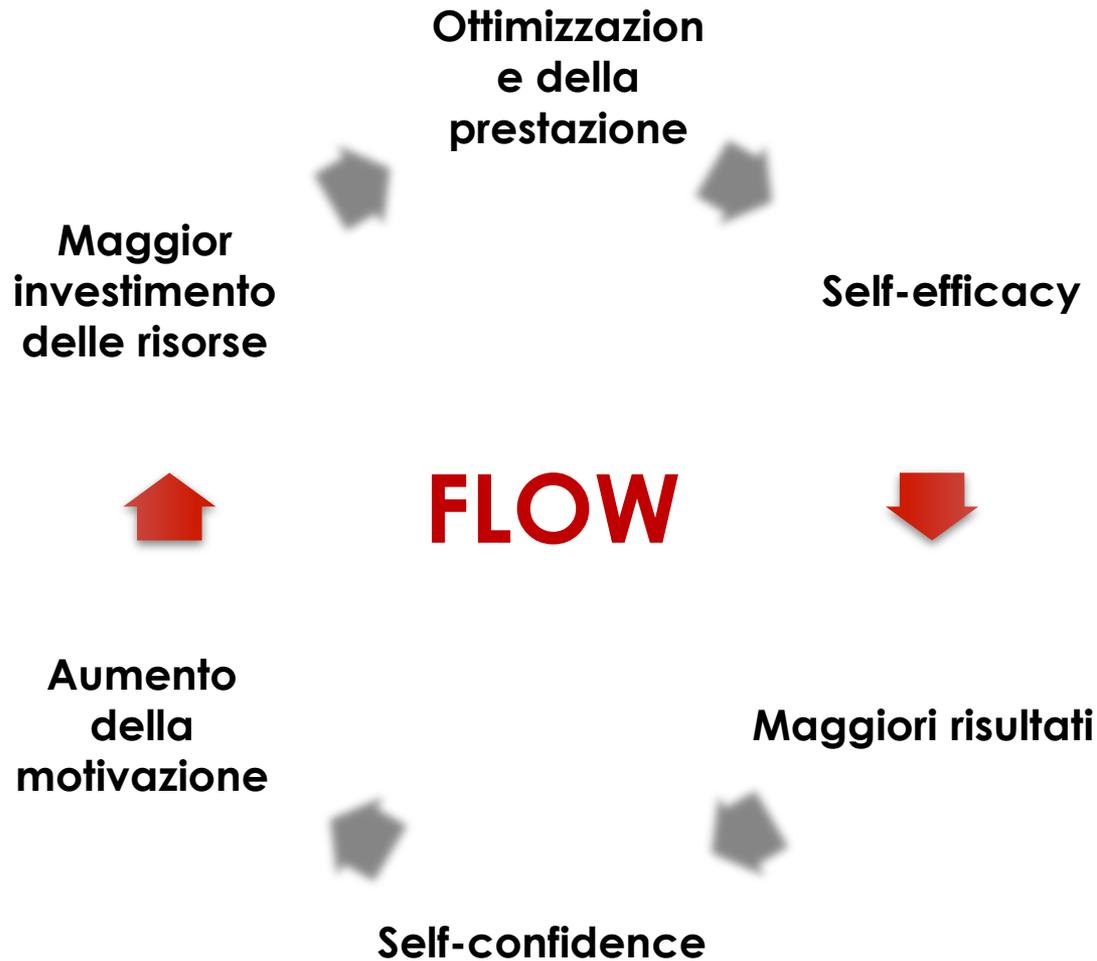


IL FLOW

“Quello stato in cui si è così immersi in ciò che si sta facendo, che tutto il resto sembra non avere importanza”

“L'esperienza in sé estremamente entusiasmante, è fonte di soddisfazione e motivazione profonda”

IL CICLO DEL *FLOW*



COME **PROLUNGARE** E **RITROVARE** IL FLOW

PROLUNGARE

- Training specifici delle abilità attentive
- Incremento di durata e resistenza a potenziali fattori distraenti

RIENTRARE

- Ricerca e sviluppo di meccanismi
- Riorientare l'attenzione verso il compito
- Self Talk
- Routine Preparatorie
- Focalizzazione volontaria su stimoli specifici della prestazione

PEAK PERFORMANCE

«È caratterizzata da forti contenuti emozionali di gioia, profondo appagamento e smarrimento del sé, in una dimensione mistica e transpersonale»

(Berger & Mc Inman, 1993)

"teoria del flusso" di Mihaly Csikszentmihalyi:

azione che, dotata di obiettivi pratici, trova però in se stessa lo scopo del suo realizzarsi; è parte essenziale di quegli stati di benessere fondanti la consapevolezza superiore dell'uomo in rapporto fluido con un'autocoscienza in continuo divenire, slegata dalle nozioni limitanti che utilizziamo per rappresentare a noi stessi la nostra identità e ruolo nel mondo

GIOCO «IGNORANTE»*

* Dario Carloni



Obiettivi sfidanti

**Gioco «Ignorante»:
Unione fra azione ed
incoscienza**

Mete chiare

Feedback immediato

Senso di padronanza

Focalizzazione attenta

Perdita di auto-consapevolezza

Destutturazione del tempo

Esperienza autotelica - **autopoiesi**

Parte seconda...

SCHEMA A. B. C.*

* la "R.E.T." di Albert Ellis

- **A** Avvenimenti, ciò che accade
- **B** Belief, interpretazione
- **C** Comportamenti, gli effetti, le conseguenze: le azioni

PUNTO CHIAVE → B



- B interpretazione:
- B_1 emotiva primitiva
- B_2 razionale evoluta

LA R.E.T. DI A. ELLIS

- Educazione familiare
- Tendenza al negativo
- Idee irrazionali* (comuni & diffuse)

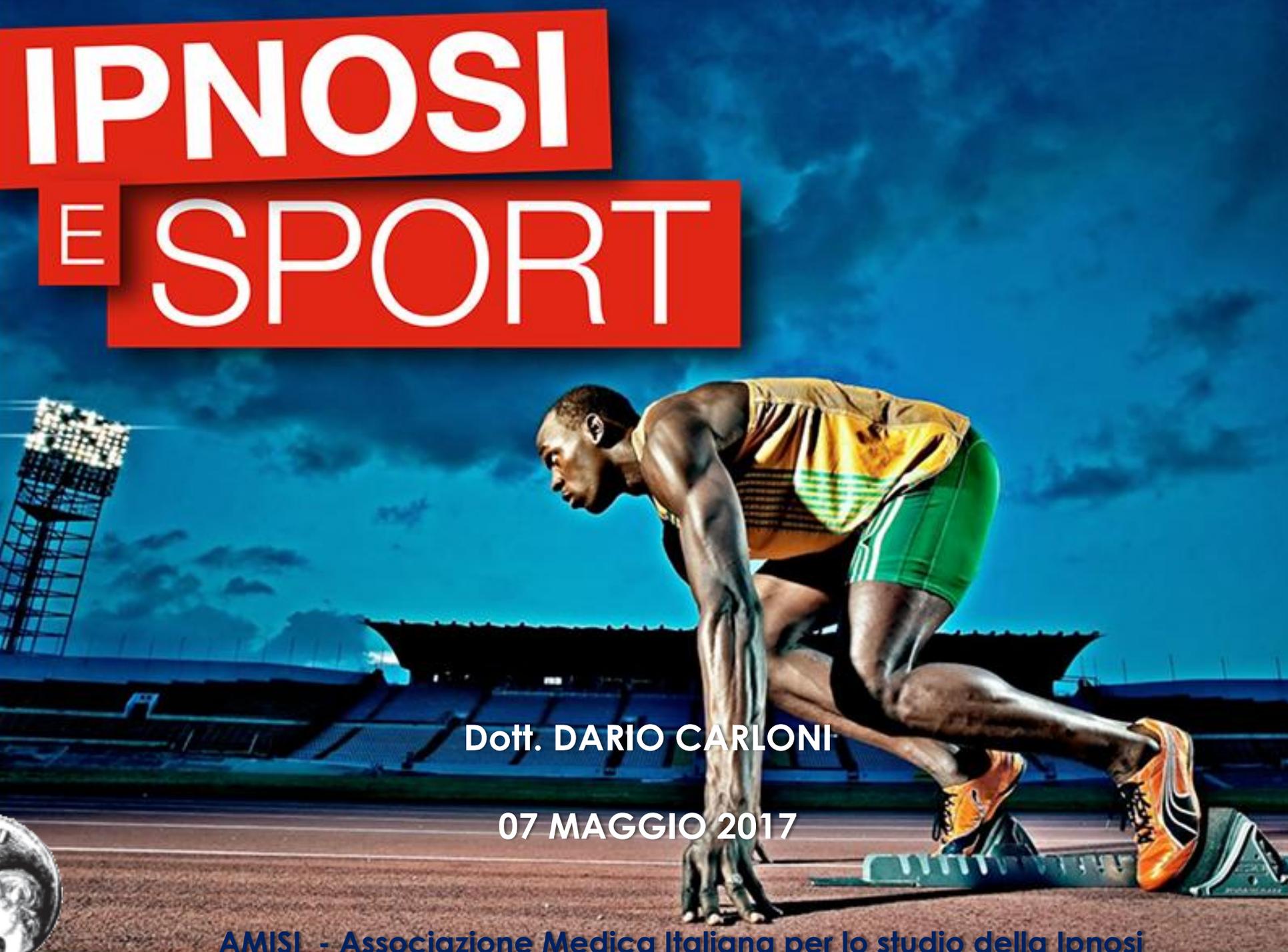
*** preferenze invece di pretese
(must-arbatation)**

10 IDEE IRRAZIONALI (LE + DIFFUSE)

- 1 Ho bisogno di essere sempre apprezzato da tutti
- 2 Devo essere competente e risolvere ogni problema
- 3 La gente meschina deve ricevere ciò che merita
- 4 È terribile che la vita non vada come dovrebbe
- 5 I miei problemi sono dovuti a cause esterne
- 6 Devo preoccuparmi (anche per ciò di terribile che può capitare)
- 7 È meglio evitare le responsabilità, che assumerle
- 8 Occorre sempre qualcuno su cui contare
- 9 Il passato è determinante e lo sarà sempre
- 10 Bisogna preoccuparsi dei problemi

Parte terza...

IPNOSI E SPORT



Dott. DARIO CARLONI

07 MAGGIO 2017



Once upon a time

MAXWELL MALTZ
Psycocybermetics: primi studi sulle visualizzazioni durante l'allenamento e in gara.

1958

1959

JOHNSON & KRAMER
Il giocatore di baseball. Miglioramento della prestazione

1961

1965



MILTON ERICKSON
Il giocatore di golf "teoria della prima buca"



NARUSE
Ipnosi e trattamento dell'ansia pre-agonistica

FREZZA P. & TONELLI

*Studio sperimentale con sciatori
e nuotatori ("Rassegna di ipnosi
e medicina psicosomatica")*

1969

1979

1982

1984

KUZMIN

*eliminazione paura pre-gara,
recupero energie post-gara,
aumento autostima*

GUROV & SVYADOSHCH

*approfondimento della trance,
rappresentazione fasi di gara e
superamento ostacoli*

KRENZ

*tecniche respiratorie e
allenamento mentale*



LEA PERICOLI

La campionessa di tennis dichiara di aver ottenuto risultati positivi nel 1975 con poche sedute di ipnosi.



REALTÀ

1984

2006

OGGI

GIORGIO ROCCA

Lo sciatore raggiunge l'apice della propria carriera nella stagione 2005-2006 grazie all'ipnosi



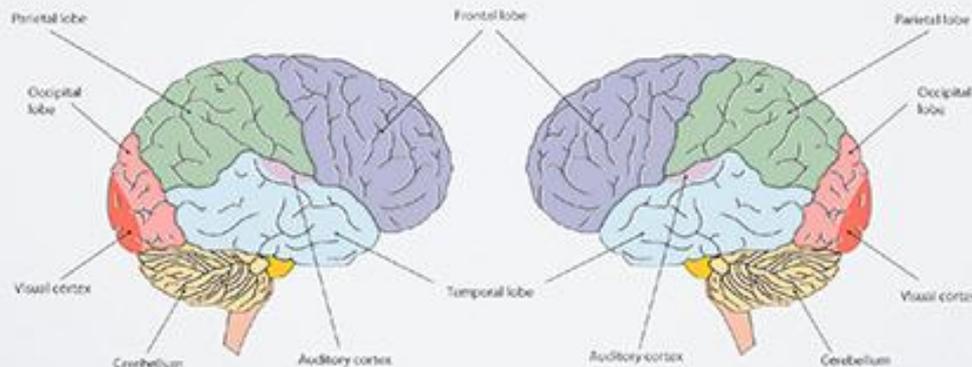
NEURO-ANATOMIA

NEURO-FISIOLOGIA

IPNOSI

DOVE SI SVILUPPA L'IPNOSI ?

QUALI STRUTTURE NEUROLOGICHE ?



LOGICA vs IMMAGINAZIONE

*L'attività LOGICA
richiede sforzo*

*Se sono stanco o
smetto di sforzarmi*

*Cado naturalmente verso
l'IMMAGINAZIONE*



PERFORMANCE
STRAORDINARIA
OTTENUTA CON LO
SFORZO E LA
CONCENTRAZIONE

AUTOGESTIONE
ORDINARIA DELLE
CAPACITÀ



CAPACITÀ IMMAGINATIVA

Dò così tanta potenza
all'immagine che:

- sembra così reale da produrre effetti mentali e fisici
- si modifica l'energia



STATO 'FLOW'

PIÙ L'IMMAGINE SEMBRA REALE

PIÙ LA "TRANCE" È PROFONDA





*Classificazione e terminologia
degli effetti che si possono
ottenere con lo stato ipnotico*

**PERFORMANCE MI CONCENTRO
E VADO OLTRE IL MIO SOLITO LIMITE**

CAPACITÀ ORDINARIE

ABILITÀ IPNOTICHE

FENOMENI IPNOTICI



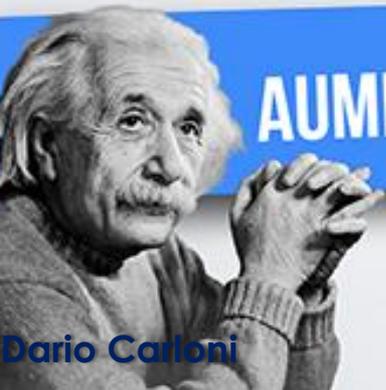
SUPERMENTE

CON CALMA E CONCENTRAZIONE E
MIGLIORAMENTO RISORSE

30

PERFORMANCE MENTALI STANDARD

AUMENTO PERFORMANCE MENTALI



Dario Carloni



AUMENTO DELLE CAPACITÀ MENTALI

TEMPI RIDOTTI PER RISOLVERE ROMPICAPO



Ipermnesia

MAGGIOR FACILITÀ A RECUPERARE I RICORDI

MAGGIOR CONCENTRAZIONE

MIGLIOR MEMORIZZAZIONE

MAGGIOR CREATIVITÀ ED ABILITÀ ARTISTICA



MASSIMA CONTRAZIONE BICIPITE

DOPO ALCOOL + 1,8 KG

DOPO ADRENALINA + 2,3 KG

DOPO ANFETAMINA + 4,7 KG

COMANDI POST-IPNOTICI + 7,6 KG

DURANTE IPNOSI + 9,1 KG



CONTROLLO FC E RESP

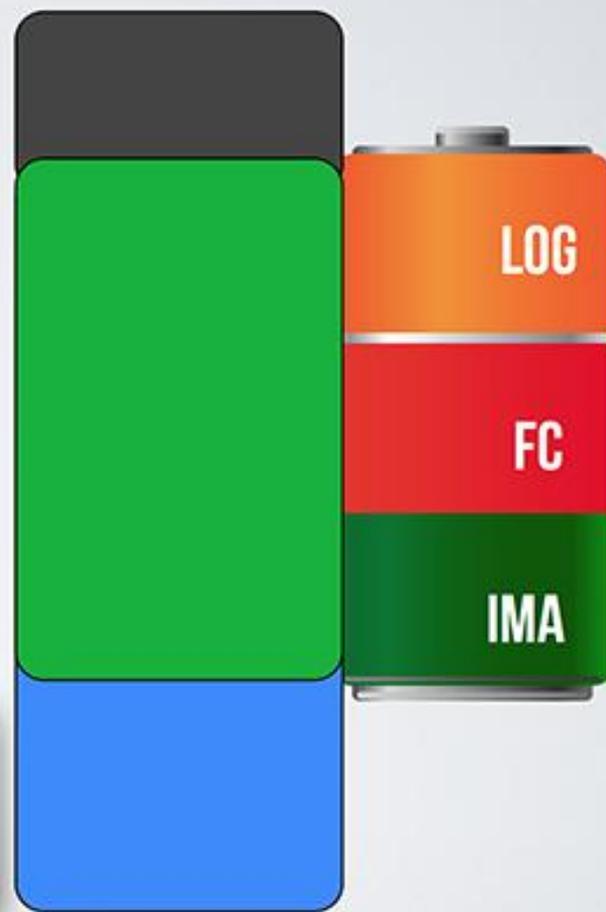
MI CONCENTRO E CERCO DI
CALMARMMI

30

IMPOSSIBILE CONTROLLARE LA
FREQUENZA CARDIACA



IMMAGINO DI RIDURRE
FC E FR



**ALCUNI
OBIETTIVI
RAGGIUNGIBILI
CON L'IPNOSI**



AUMENTO DELLA CONCENTRAZIONE

**CONTROLLO DEL TONO MUSCOLARE E
REGOLAZIONE ENERGIA**

EQUILIBRI NEI RITMI CIRCADIANI

GIUSTA ATTIVAZIONE PER LA COMPETIZIONE

CREAZIONE DEL RITUALE AGONISTICO

RECUPERO POST-INFORTUNIO

**COMANDI POST-IPNOTICI E
TRIGGER DI ATTIVAZIONE**

IDENTIFICAZIONE STATO DESIDERATO

IDENTIFICAZIONE STRATEGIE ADEGUATE

PERFEZIONAMENTO DEL GESTO ATLETICO