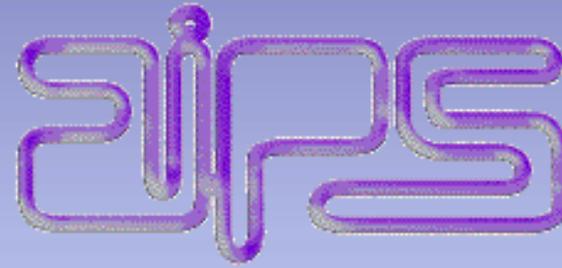




Istituto Universitario Salesiano
Venezia

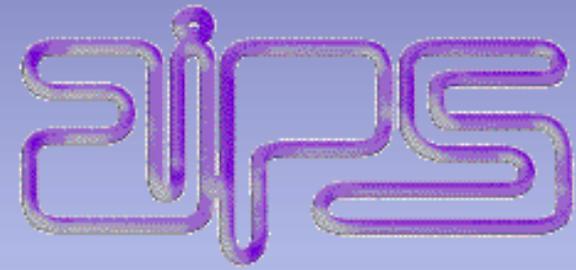


Associazione Italiana di Psicologia dello Sport

CORSO TEORICO E PRATICO

“La Psicologia dello Sport Applicata:
Allenamento, Prestazione ed Esperienze sul campo”

Sabato 6 Febbraio 2016



***IMAGERY E PREPARAZIONE MENTALE: IL
MODELLO PETTLEP ED IL MULTILEVEL
HYPNOTIC MODEL
(MODELLO INTEGRATO DI MT)***

Michele Modenese: info@michelemodenese.it
www.michelemodenese.it

DEFINIZIONE DI IMAGERY

- “L'uso di tutti i sensi per creare o ricreare un'esperienza nella mente”
(Vealey & Greenleaf, 2001)



QUESTA DEFINIZIONE CONTIENE TRE ELEMENTI CHIAVE:

- Attraverso l'immaginazione si può rivivere un'esperienza nella nostra mente così come crearla ex-novo
- L'immaginazione è una esperienza polisensoriale
- L'immaginazione non richiede la presenza di stimoli esterni antecedenti.

EVIDENZE SPERIMENTALI DELL'UTILITA' DELL'IMAGERY

- Come suggeriscono Vealey e Greenleaf (2006) l'Imagery nello sport risulta utile per i seguenti motivi:
 - 1) Facilitazione Performance e Apprendimento
 - 2) Facilitazione Pensieri ed Emozioni correlati alla performance
 - 3) Utilizzo dell'imagery da parte di atleti di successo

TEORIE ESPLICATIVE DELL'IMAGERY

- Varie teorie sono state proposte per spiegare i possibili meccanismi grazie ai quali l'imagery produrrebbe un miglioramento della performance.
 - Teoria psiconeuromuscolare
 - Teoria dell'apprendimento simbolico
 - Teoria bioinformazionale
 - Triple-Code Model: ISM
 - Attentional-arousal set Theory

VALUTAZIONE DELL'IMAGERY

- Imagery Use Questionnaire (Hall, Rodgers, & Barr, 1990)
- Sport Imagery Questionnaire (Hall, Mack, Paivio, & Hausenblas, 1998)
- Vividness of Movement Imagery Questionnaire (Isaac, Mark, & Russell, 1986)
- Revised Movement Imagery Questionnaire (Hall & Martin, 1997)
- **Sport Imagery Questionnaire (SIQ) (Hall et al., 1999)**
- Williams, S. E. & Cumming, J. (2011). Measuring

Athlete imagery ability: The Sport Imagery Ability
Questionnaire

UN MODELLO APPLICATO DI IMAGERY PER LO SPORT (MARTIN, MORITZ, AND HALL, 1999).

- La *Situazione Sportiva (Contesto)* può essere l'allenamento, la competizione o la riabilitazione,
- *Tipo di imagery* utilizzata può essere uno dei cinque modelli proposti da Hall (Cognitivo-Specifica, Cognitivo-Generica, Motivazionale -Specifica, Motivazionale-Generica Abilità e Motivazionale-Generica Arousal),
- *Abilità nell'imagery*; modera la relazione tra tipo imagery e obiettivo.
- *Obiettivi* infine possono essere l'acquisizione e il miglioramento di abilità e strategie, la modificazione di certe cognizioni e il controllo dell'arousal e dell'ansia.

LO SIQ (MARTIN, MORIZ E HALL, 1999)

VALUTA CINQUE TIPI DI IMAGERY:

- Cognitiva Specifica (es. immaginare che specifiche abilità siano eseguite perfettamente),
- Cognitiva Generica (es. immaginare che strategie, routines e schemi siano eseguiti con successo),
- Motivazionale Specifica (es. immaginare di raggiungere specifici obiettivi di performance)
- Motivazionale Generica per l'Arousal (es. immaginare di effettuare un controllo dell'ansia attraverso un respiro profondo in una generica situazione di gara),
- Motivazionale Generica per l'Abilità (es. immaginare di rimanere ben concentrato in una generica situazione di gara);

AI FINI PRATICI PUÒ ESSERE UTILE SUDDIVIDERE LE
TECNICHE DI IMAGERY IN DUE PRINCIPALI CATEGORIE DI
UTILIZZO

(RUSHALL, 1997)

- Imagery per l'apprendimento
- Imagery per la preparazione alla competizione

NONOSTANTE NUMEROSI STUDI, ALCUNI DEI QUALI GIÀ CITATI NEI PRECEDENTI PARAGRAFI, ABBIANO EVIDENZIATO L'UTILITÀ DELL'*IMAGERY* NELLO SPORT, ALCUNI AUTORI HANNO CRITICATO LA MANCANZA DI BASI TEORICHE ED EMPIRICHE PER GLI STUDI SCIENTIFICI E LE APPLICAZIONI PRATICHE (COLLINS E HALE, 1997; GOGINSKY E COLLINS, 1996; VEALEY, 1994). IN RISPOSTA A QUESTE CRITICHE, HOLMES E COLLINS (2001) HANNO SVILUPPATO UN MODELLO DENOMINATO **PETTLEP**.

IL SUDDETTO MODELLO FORNISCE UTILI INDICAZIONI PRATICHE PER IMPLEMENTARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO CON L'IMAGERY

- L'acronimo PETTLEP indica tutti gli importanti componenti che dovrebbero essere presi in considerazione:
- Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion and Perspective

PETTLEP FACTORS

- Physical:
- Environment:
- Task:
- Timing:
- Learning:
- Emotion:
- Perspective:

PHISICAL: SONO LE RISPOSTE FISICHE DELL'ATLETA DURANTE LE SITUAZIONI SPORTIVE.

- Mentre alcuni autori indicano che gli atleti “immaginano” meglio in condizioni di rilassamento (Cabral & Crisfield, 1996; Williams & Harris, 2001), altri studi non hanno confermato un significativo beneficio con l'uso di tecniche di rilassamento associate all'imagery (Conroy, 1997; Gray, Haring & Banks, 1984).
- L'imagery è più efficace quando l'equivalenza funzionale è elevata (Smith & Collins, 2004; Smith & Holmes, 2004): quindi ad esempio immagini che includono la sensazione urente dell'acido lattico nei muscoli o del battito cardiaco sono maggiormente evocative della performace reale.
- Inoltre per facilitare l'imagery è utile invece del rilassamento, utilizzare la stessa postura della performance, utilizzare durante la rappresentazione immaginativa i mezzi o le attrezzature propri della disciplina, indossare gli indumenti tecnici.

ENVIROMMENT: L'AMBIENTE IMMAGINATO

- dovrebbe essere il più possibile simile al quello del contesto sportivo; ciò potrebbe esser ottenuto sia effettuando il rehearsal direttamente nel campo di gara o se questo non è possibile utilizzando foto o filmati dell'ambiente di gara e registrazioni audio dei suoni o rumori abituali.

TASK

- significa non solo rappresentarsi il compito ma tutti gli elementi che ne favoriscono la realizzazione
- quindi rievocare gli stessi pensieri, le stesse emozioni, che si manifestano durante la realizzazione del compito.
- Questo comporta focalizzarsi sulle effettive risposte fisiche e comportamentali associate alla performance affinché l'intervento sia completamente individualizzato.

TIMING

- per realizzare un'equivalenza funzionale si è visto che è importante che l'azione sia immaginata alla reale velocità esecutiva.
- Holmen e Collins (2001) ipotizzano che l'utilizzo della specifica attrezzatura sportiva possa facilitare la corretta rappresentazione temporale durante l'imagery

LEARNING

- il contenuto dell'imagery è in relazione al livello di apprendimento
- pertanto nelle fasi iniziali di apprendimento di una abilità, quando prevalgono gli aspetti cognitivi, si presterà attenzione agli aspetti tecnici ed esecutivi delle abilità;
- mano a mano che l'abilità diventa più automatica le immagini saranno più orientate alle sensazioni e alle emozioni associate alla performance.

EMOTION

- Per realizzare una equivalenza funzionale durante la rappresentazione immaginativa l'atleta dovrebbe sperimentare tutte le emozioni e l'arousal associati alla performance.
- Naturalmente particolare attenzione dovrebbe essere prestata affinché le emozioni immaginate siano positive e facilitanti la performance.
- La focalizzazione sulle emozioni positive dovrebbe favorire il miglioramento della fiducia in sé e della motivazione.

PERSPECTIVE

- la prospettiva si riferisce al modo in cui l'immagine è vista.
- Recenti ricerche condotte con l'uso della tomografia ad emissione di positroni dimostrano come la prospettiva interna produca una maggiore equivalenza funzionale, misurata come attività cerebrale, rispetto alla prospettiva esterna (Ruby and Decety, 2001).
- Alcuni studi evidenziano comunque l'utilità della prospettiva esterna nell'immaginare certe abilità basate sulla forma (Hardy & Callow, 1999; White & Hardy, 1995): appare pertanto opportuno utilizzare entrambe le prospettive.

NELLA PRATICA, L'APPLICAZIONE DEL MODELLO PETTLEP PUÒ COSTITUIRE UN'UTILE GUIDA PER STRUTTURARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO MENTALE CON L'IMAGERY;

- studi recenti sembrerebbero infatti evidenziare come il suddetto modello sembra essere più efficace rispetto ai tradizionali metodi di intervento con l'imagery (Smith and al., 2007).

COME ORGANIZZARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO MENTALE CON L'IMAGERY

- Introdurre il concetto di Imagery agli atleti
- Valutare le caratteristiche immaginative
- Training di base; un vero e proprio allenamento
- Implementare un programma sistematico relativo al programma di allenamento e di gara

Perché l'Ipnosi nella Psicologia dello Sport?



LE TECNICHE IPNOTICHE COME METODOLOGIA PRIVILEGIATA

E' sufficientemente acquisito il concetto che l'impiego di tecniche immaginative e di focalizzazione sulle sensazioni interne della persona, con una progressiva chiusura percettiva rispetto alle stimolazioni esterne siano possibili solo dopo che si è stabilito uno stato di ipnosi nella persona stessa.

L'ipnosi ha dato prove di efficacia in quanto agente curativo e di igiene mentale in se e per se.

Autori come

Guantieri, Chertok, Bongartz, Erickson, Rossi, Zeig, Loredano, Robazza, Gramaccioni e altri

hanno dimostrato come l'ipnosi sia attiva in tutti gli approcci relazionali anche quando non viene usata.

Possiamo dire che ciò che accade in ipnosi è al **livello** di affetto poiché fa parte del vissuto reale interno del soggetto.

TECNICHE DIRETTIVE\AUTORITARIE

- .Fascinazione
- .Compressione del seno carotideo
- .Barcollamento
- .Mani incrociate
- .Blocco dei bulbi oculari
- .Rigidità del braccio
- .Braccia a forbice

TECNICHE PERMISSIVE\MATERNE

- Attiva Frazionata
- Dist. Immaginativa
- Inventario Corporeo
- Inventario con Neologismi verbali
- Levitazione della mano
- Uso di Odori
- Visualizzazione di scene
- Contrasto dei colori
- Sequenze di Immagini Focalizzanti l'attenzione
- Uso di Suoni e Musiche
- Induzione Paraverbale con Toccamenti

TECNICHE INDIRETTE - ERICKSONIANE

- Usare il linguaggio del soggetto
- Uso di metafore vicine al soggetto
- Prescrizione del sintomo
- Confusione
- Paradosso
- Doppi messaggi
- Sorpresa
- Semina e Disseminazione



I MULTILIVELLI

- L'ipnosi è quindi una modalità prima di tutto fisiologica, poi relazionale, quindi di ristrutturazione ed adattamento.
- Si avvantaggia della plasticità cerebrale e la favorisce a sua volta.
- Si integra bene in tutti i modelli perché è già presente in tutti i modelli, spesso inconsapevolmente.
- Un nostro compito quando decidiamo di usare l'ipnosi, qualunque sia il modello di riferimento a cui ci atteniamo, dovrebbe essere di far lavorare l'atleta per se stesso, limitandoci a fargli vedere le diverse strade che ha davanti, ma che solo lui può percorrere...

MODELLO IPNOTICO MULTILIVELLO

1. Individuazione

priorità e prestazioni
modalità comunicative e di
assimilazione

2. Analisi

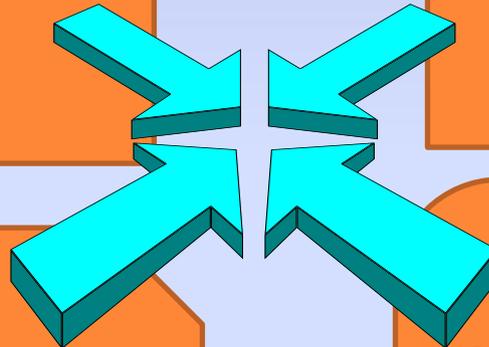
punti di forza, punti deboli,
fattori di disturbo,
tecniche ipnotiche passanti
per il corpo, autoipnosi

3. Elaborazione e Modificazione

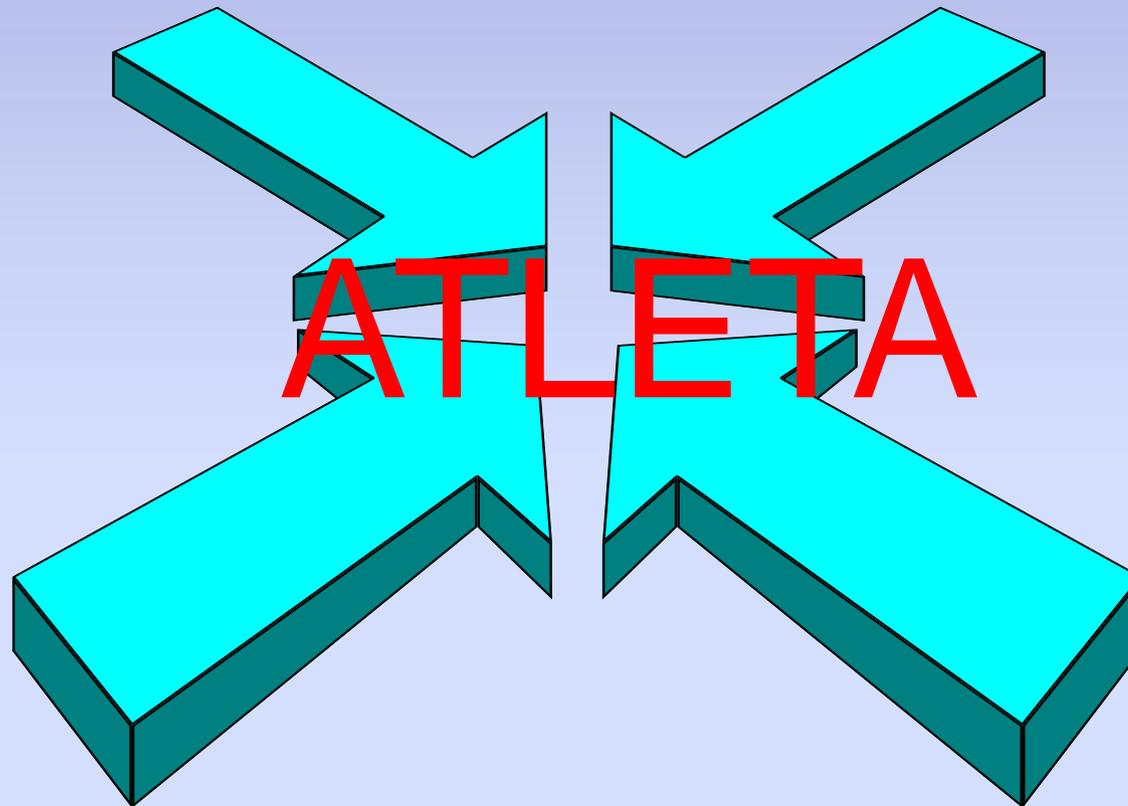
diversi training mentali,
ripetizione tecniche preferite

4. Integrazione

allenamenti specifici e tecniche
mentali, trasformazione ed
assimilazione
dei cambiamenti,
focalizzazione e mantenimento
della forma



IL TUTTO È SEMPRE ORIENTATO A ...



Percorso Flessibile

1) Costruzione del rapporto di lavoro con l'atleta

identificando i valori e le convinzioni e evitando fenomeni di resistenza

2) Definizione del problema di fondo

3) Raccolta delle informazioni nelle 5 aree di vita

(famiglia – sessualità - hobby/lavoro - comportamento – relazioni interpersonali) in maniera indiretta tramite metafore - racconti personali (riconoscere i gesti di assenso e dissenso) e in maniera diretta.

4) Anamnesi sportiva ed agonistica.

5) Definizione dell' obiettivo da raggiungere;
assicurandosi che l'obiettivo sia bene formato
e graduale (piccoli obiettivi graduali e
progressivi)

6) Creare una aspettativa positiva valutando
cosa impedisce all'atleta di raggiungere il
risultato identificando anche le risorse
necessarie

**7) Possedere la capacità di definire lo stato
presente dell'atleta** e di elicitare le risorse
necessarie e i passaggi utili per mantenere o
modificare la condizione mentale finalizzata
alla prestazione.

8) Valutare il tipo di percorso ipnotico

9) Riconoscimento dello stato ipnotico

10) Utilizzazione dello stato ipnotico

Perché i suggerimenti post-ipnotici abbiano un effetto più marcato, si possono associare a eventi che l'atleta sicuramente sperimenterà cercando di analizzare tutte le risposte possibili

11) De-induzione e riattivazione

12) Lavoro sulle ipotesi di possibili soluzioni

TECNICHE BASE DI LAVORO

- Tecniche di rilassamento
- Tecniche di attivazione
- Lavoro sull'attentività (focus control)
- Tecniche immaginative
- Modalità relazionali
- Rispetto per se e per quello che fa

GLI OBIETTIVI PERSEGUIBILI SONO:

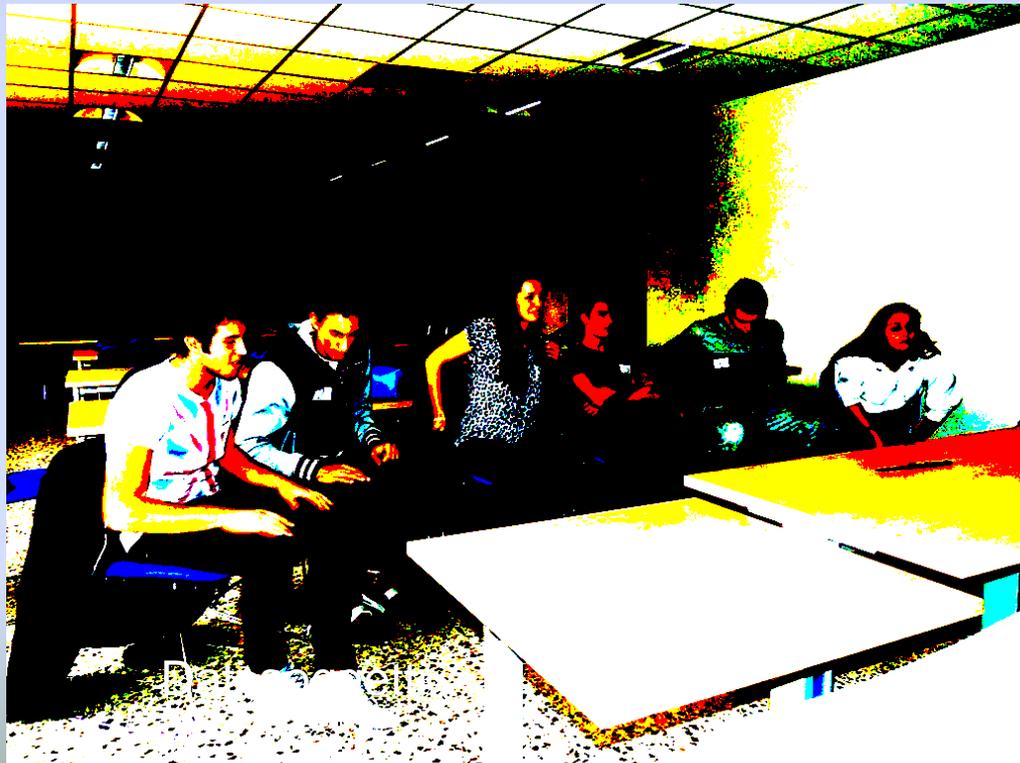
- consapevolezza corporea
- modulazione degli stati di attivazione
- incremento delle abilità immaginative
- controllo dell'attenzione
- esecuzione automatica
- sviluppo del senso critico e valutazione autonoma della prestazione
- controllo dei pensieri
- formulazione degli obiettivi

MA CHE DIFFERENZA FA IN IPNOSI O NO?

**Ipnosi ed attivazione
cerebrale in fase
immaginativa con uso
della Magneto
Transcranica**

Prima parte della ricerca alla Facoltà di Scienze
Neurologiche e del Movimento. UNIVR

SELEZIONE SOGGETTI E DEFINIZIONE DEL LORO GRADO DI IPNOTIZZABILITÀ



PERCHÈ TESTARE IL SISTEMA MOTORIO IN IPNOSI



STATO DELL'ARTE

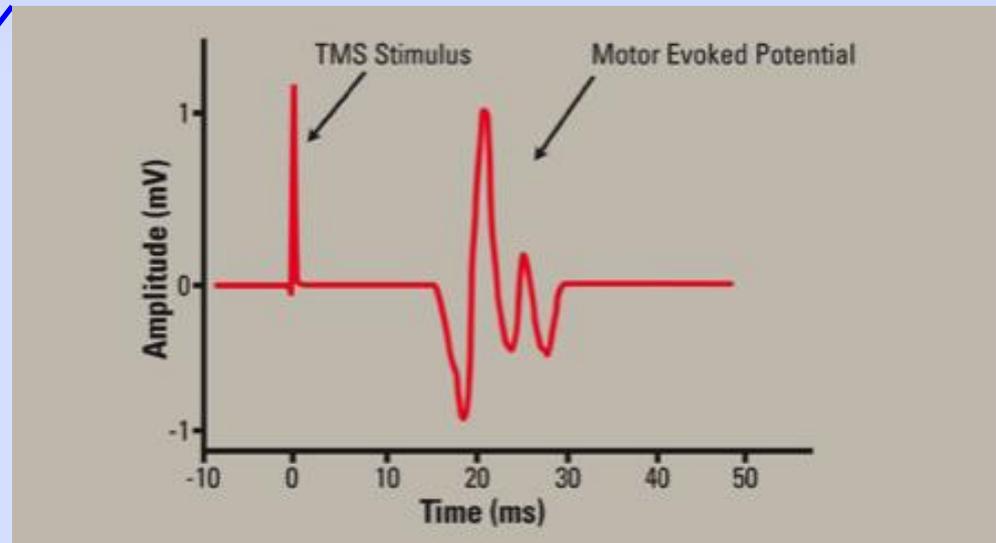
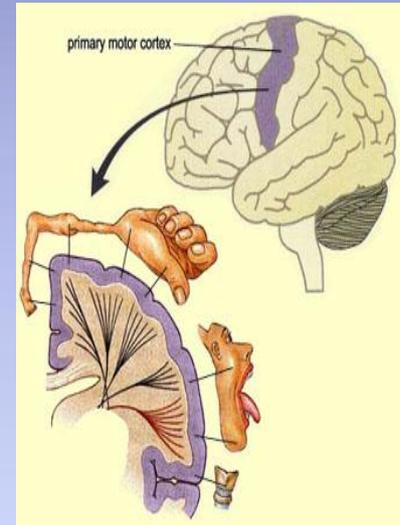
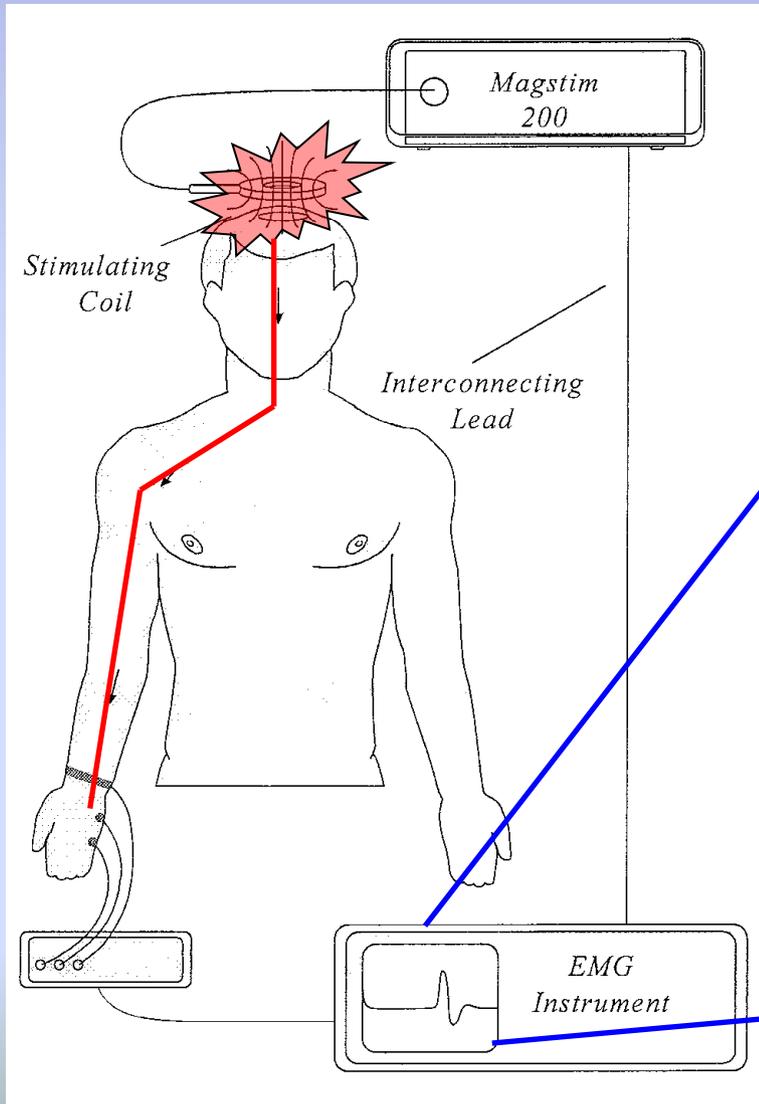
- Poca attenzione ai correlati neurali motori (TMS) relativi allo stato di ipnosi (REF)
- Immaginare di eseguire un movimento attiva in modo selettivo la corteccia motoria /REF)
- Immaginare di eseguire un movimento in stato di ipnosi o di veglia potrebbe presentare diversi livelli di attivazione

Domande:

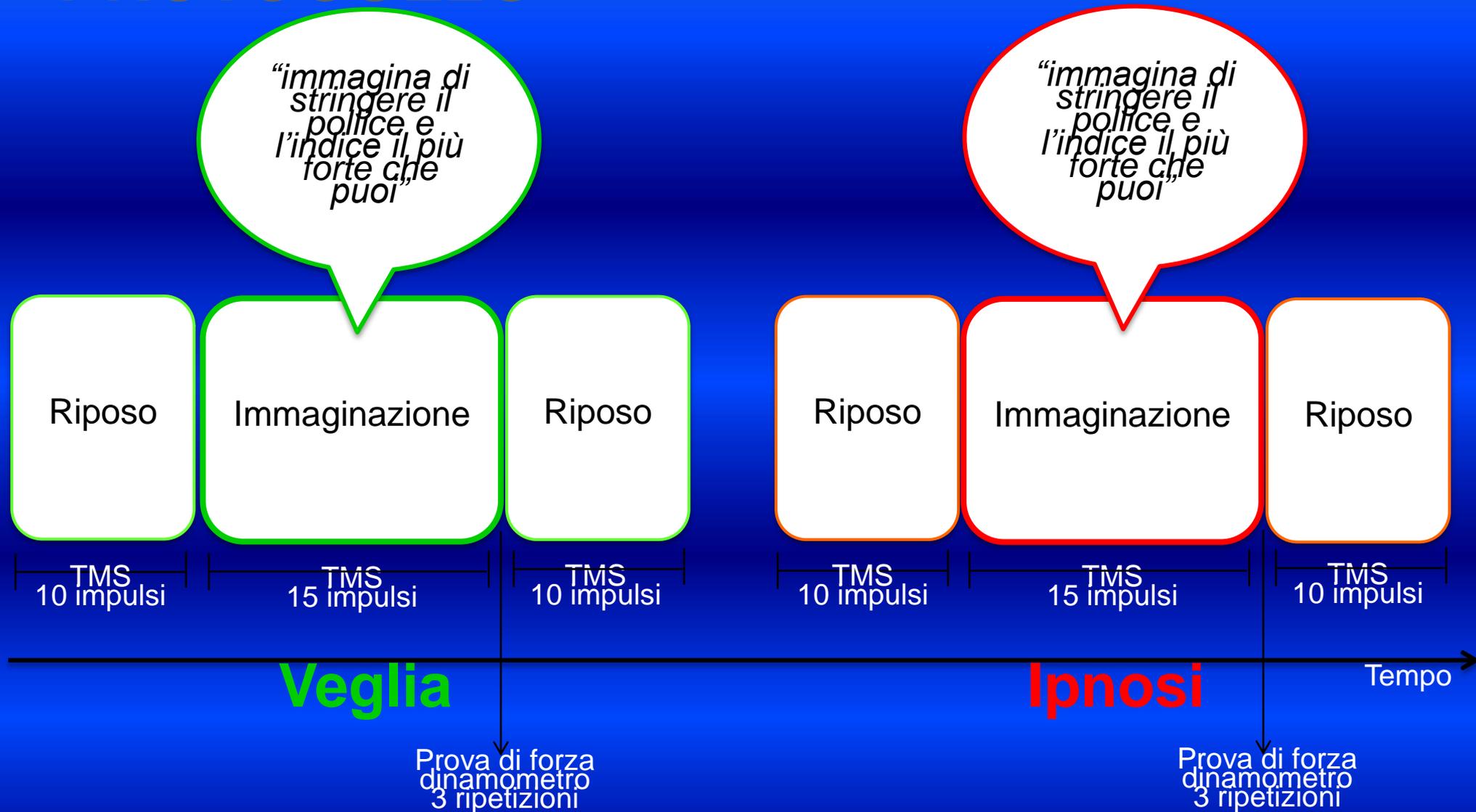
- Se l'ipnosi induce un cambiamento di dello stato mentale/di coscienza questo corrisponde and un cambiamento della eccitabilità neurale?
- Se sia durante l' ipnosi che in uno stato di veglia normale si immagina di eseguire un gesto, troviamo due livelli diversi di eccitabilità della corteccia motoria?
- Specificità Muscolare?

TMS-EMG

Nerve response by firing action potential



PROTOCOLLO



- Condizioni controbilanciate tra i soggetti

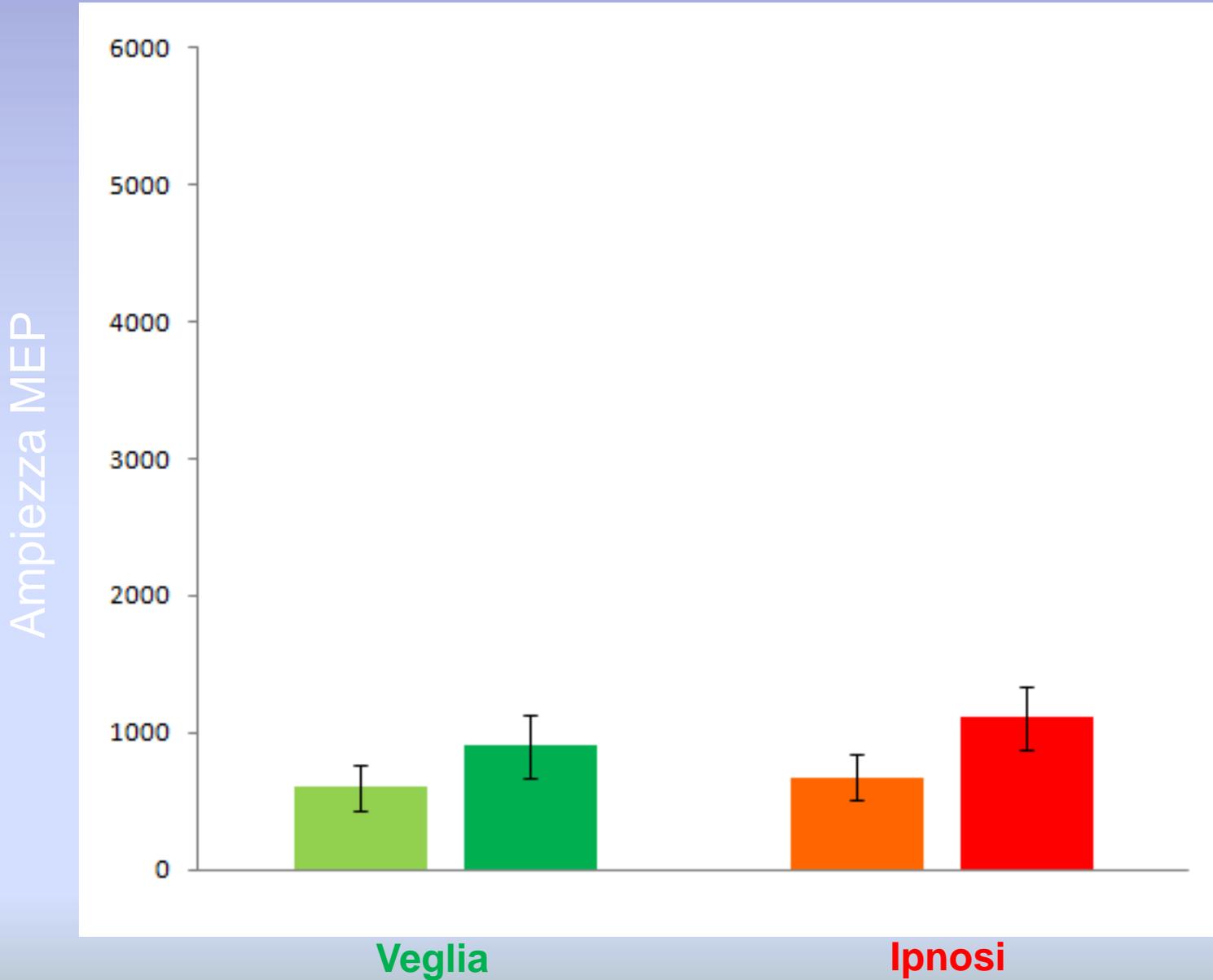
MISURE

- ✓ Ampiezza MEP (muscoli FDI e ADM)
 - Riposo vs. Immaginazione
 - Veglia vs. Ipnosi

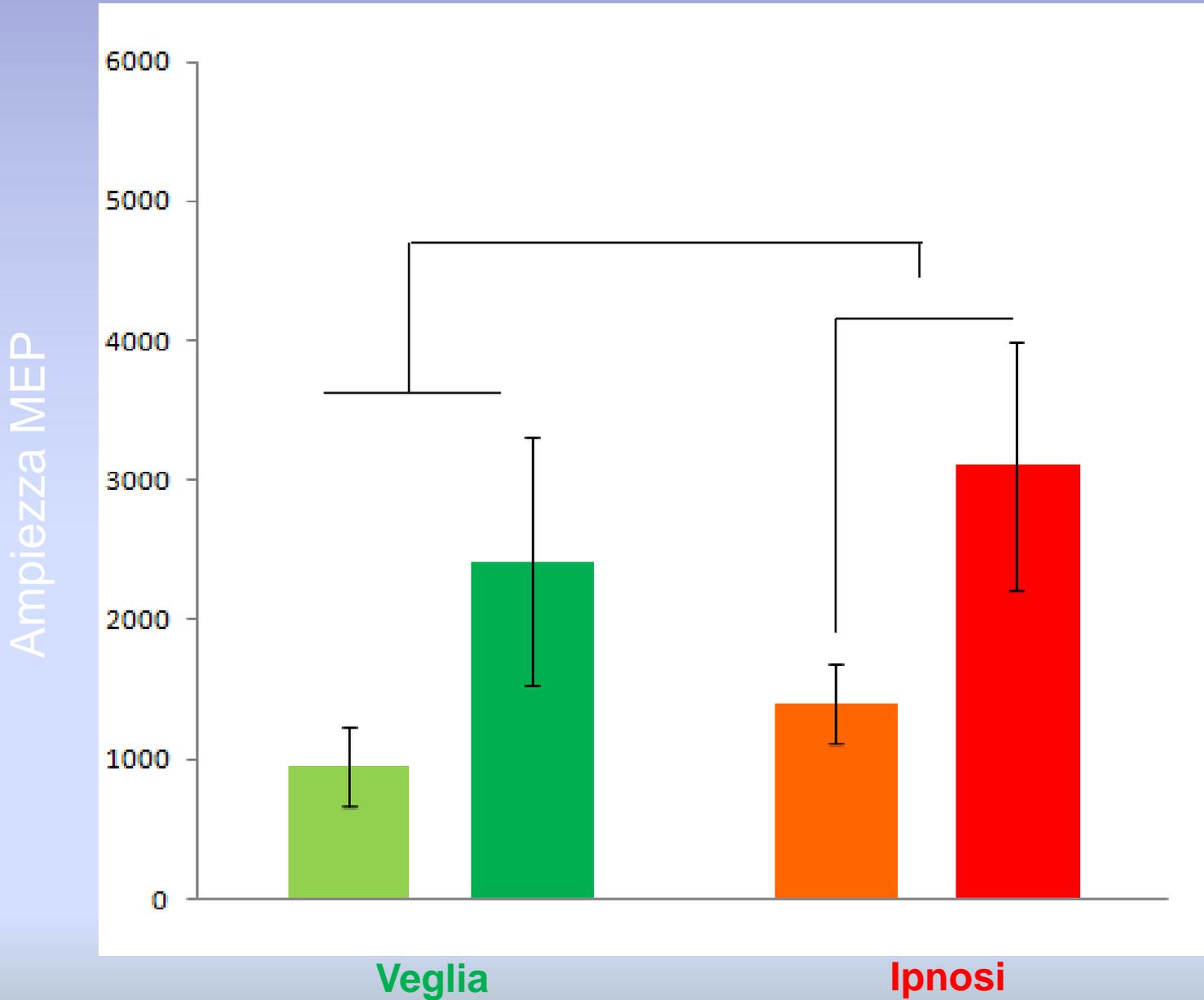
- ✓ Forza massimale
 - Veglia vs. Ipnosi

- ✓ Questionari di personalità (ancora da analizzare)
 - Motivazione (Ryan, 1982)
 - Stato di ansia (Spielberg, 1983)
 - Suggestionabilità (Kotov et al., 2004)

RISULTATI



RISULTATI



CONCLUSIONI

- Immaginazione attiva di più rispetto a riposo sia in veglia che in ipnosi
- Ipnosi attiva di più rispetto alla veglia
- Ambedue le condizioni di veglia e di ipnosi modulano il sistema motorio in forma muscolo-specifico.

GRAZIE



- michelemodenese.it
- centroveronesedipsicologiadellosport.it
- info@michelemodenese.it