

Psicologia dello sport – Tendenze nel settore del mental training: Ipnosi dello sport, tecniche di respirazione come il metodo Wim Hof o meditazione?

Che effetti ha di preciso l'ipnosi applicata allo sport e in che cosa consistono le tecniche di respirazione quali, ad esempio, il metodo Wim Hof? Sarebbe forse meglio praticare la meditazione? Che valore ha tutto questo per la mindfulness? Si tratta solo di pratiche che promettono più di quanto possano mantenere? In questo contributo, gli allenatori scopriranno cosa si nasconde dietro a queste tendenze nel campo dell'allenamento mentale. Cosa sono questi metodi, cosa non sono, cosa possono produrre e cosa no?



«Il momento presente è il solo momento di cui disponiamo.»

Thich Nhat Hanh

Autrici: Manuela Müller (responsabile del settore specialistico Psicologia dello sport e coach developer), Monika Kurath (responsabile del cursus per l'ottenimento del diploma di allenatore), [Formazione degli allenatori Svizzera](#)

È vero, Thich Nhat Hanh non era uno sportivo, ma un monaco buddhista che ha introdotto la pratica della mindfulness in Occidente. Voleva che i benefici dell'arte della consapevolezza di sé fossero accessibili a tutti, a prescindere dalla religione.

Il potere del qui e ora affascina anche l'allenatrice Alina. Gli atleti, indipendentemente dal loro livello – sport d'élite o giovani leve – possono influenzare solo il momento presente, ossia quello in cui eseguono i movimenti nelle varie discipline sportive. Ciononostante, noi esseri umani tendiamo a divagare sempre nel passato e nel futuro.

Influenzare consapevolmente il momento

Alina vorrebbe avvicinare maggiormente i suoi atleti alla pratica della mindfulness, dell'attenzione consapevole al momento presente. , mostrando loro anche un metodo per imparare a gestire i pensieri, le preoccupazioni, le paure, i blocchi e la mancanza di fiducia nelle proprie capacità. Alina ha imparato a conoscere e applicare il metodo ACT (cfr. riquadro) durante un corso organizzato dalla Formazione degli allenatori Svizzera.

Oltre ad avvicinare gli atleti a questi sei passi psicologici, Alina ritiene che sarebbe opportuno che ognuno di loro lavorasse sui propri problemi anche con metodi individuali.

L'[Acceptance and commitment therapy ACT](#) è una forma di psicoterapia cognitivo-comportamentale che usa strategie esperienziali di accettazione e mindfulness combinate con azioni volte a chiarire i propri valori. I sei processi dell'accettazione, della defusione cognitiva, del contatto con il momento presente, del sé come contesto, dei valori di riferimento e dell'impegno promuovono la consapevolezza. Le emozioni non devono essere repressi bensì accettate e rivalutate in chiave positiva. La flessibilità psicologica che ne risulta permette di pensare positivamente e di trovare soluzioni senza stress.

Modificare l'inconscio con il rilassamento profondo



Daniel, un atleta di 23 anni, è da tempo vittima di una serie di infortuni e spera di poter finalmente vivere una stagione in perfetta forma. Tuttavia, sin dall'inizio affronta la situazione con il terrore di farsi male nuovamente. Perciò si allena con cautela e anche in gara non riesce a superare del tutto le sue paure.

È evidente che le cose non possono continuare così. D'accordo con l'allenatrice Alina, decide di provare l'ipnosi applicata allo sport. Aperto, fiducioso e con grande entusiasmo, affronta questa nuova esperienza.

L'ipnosi è una condizione naturale di equilibrio tra veglia e sonno. Questo stato di coscienza alterato genera un rilassamento ancora più profondo che consente al soggetto di entrare in contatto con il proprio inconscio. In questo stato ipnotico possono essere modificati e adeguati processi automatizzati di movimenti complessi, abitudini ed emozioni, se si è disposti ad affrontarli.

Dopo aver descritto la sua situazione iniziale e il suo obiettivo, Daniel segue le istruzioni del terapeuta che guida l'ipnosi. Una volta raggiunto il massimo rilassamento grazie alla tecnica ipnotica, gli vengono poste delle domande e ricordate eventuali esperienze e sensazioni vissute. Utilizzando suggestioni positive (parole o frasi), vengono indotti cambiamenti nel suo inconscio in termini di sensazioni, percezioni, pensieri, sentimenti o comportamenti.

Daniel ha notato che durante l'ipnosi è in grado di pensare, analizzare, sentire e persino muoversi. Riesce a controllare in qualsiasi momento ciò che è pronto a esprimere, a rifiutare qualcosa che non vuole fare; potrebbe persino aprire gli occhi, alzarsi e andarsene. L'ipnosi in ambito sportivo può essere utilizzata per trattare tutta una serie di problemi. Paure, blocchi, ma anche gestione della pressione e dello stress sono tra i più gettonati.

Il termine **suggestione**, derivato dal verbo «suggerere», ossia suggerire/raccomandare, secondo Hansen & Benjenke (2010) significa «dare un consiglio», «formulare una proposta», «offrire una possibilità». Indipendentemente dall'argomento, i messaggi suggestivi mirano a influenzare il pensiero, i sentimenti, la volontà o le azioni in modo tale da consentire un ulteriore sviluppo della prestazione sportiva.

Sfruttare il proprio potenziale attraverso la respirazione controllata



Mara (18 anni) è attualmente in grandissima forma e le sue prestazioni sono di altissimo livello. Sente comunque di poter fare ancora di più e le piacerebbe spingersi oltre i propri limiti. Recentemente ha sentito parlare spesso di diverse tecniche di respirazione, tra cui anche il metodo «Wim Hof». Navigando su Google, l'Iceman in qualche modo sembra averla ispirata.

Grazie all'allenamento al freddo e alla sua tecnica di respirazione, Wim Hof ha imparato a controllare il sistema nervoso simpatico e quindi, oltre alla respirazione, anche il battito cardiaco e la circolazione sanguigna. Il suo metodo sembra avere effetti positivi anche sulla risposta immunitaria dell'organismo (aumento dei mediatori antinfiammatori). Avendo già vissuto esperienze positive con la regolazione della respirazione e visto che ama le fredde temperature invernali, Mara ha deciso di sperimentare questo nuovo metodo.

Il controllo della respirazione **in generale** è una delle tre tecniche psicologiche di base del mental training. È volta ad attivare sia il sistema nervoso parasimpatico per ridurre lo stress, sia il sistema nervoso simpatico per aumentare l'energia e la vigilanza. Questa è anche la base delle attuali tendenze nel campo delle tecniche di respirazione, che si distinguono per ritmi di respirazione diversi e generano così effetti individuali ancora più specifici.

Il metodo Wim Hof ci insegna, ad esempio, a concentrarci maggiormente sulle cose importanti, a liberarci dai fattori di stress e a influenzare positivamente la salute. Poggia su tre pilastri: la respirazione, l'esposizione al freddo e la concentrazione. Mara ha tuttavia letto che la tecnica di respirazione del metodo Wim Hof deve essere affrontata con cautela. Sul suo sito web, l'atleta olandese avverte che questa tecnica può far perdere il controllo del movimento o della coscienza.

- Metodo Wim Hof: inspirare dal naso o usando il diaframma, far salire l'aria fino al petto, espirare in modo naturale, senza sforzo. Dopo la 30esima inspirazione, rilasciare l'aria in eccesso senza svuotare completamente i polmoni e trattenere il fiato fino a sentire il bisogno di respirare. Al respiro successivo, trattenere nuovamente il fiato per 15 secondi. Ripetere questo ciclo da 3 a 4 volte > concentrazione, riduzione dello stress, rafforzamento delle difese immunitarie
- Respirazione quadrata o box breathing: inspirare, trattenere, espirare, trattenere per la stessa durata > riduzione dello stress, concentrazione e chiarezza mentale
- Metodo Buteyko: respirare più lentamente e meno profondamente per aumentare la concentrazione di CO2 nel sangue > maggiore apporto di ossigeno, aiuta in caso di disturbi della respirazione
- Stimolazione del nervo vago: respirazione lenta e profonda con emissione di suoni (canticchiare, ridere, fare i gargarismi) > rilassamento e supporto alla digestione
- Respirazione del fuoco (Kapalabhati): brevi sequenze di espirazioni forzate con i muscoli addominali seguite ogni volta da un'inspirazione passiva > maggiore energia, purificazione delle vie respiratorie e rafforzamento della muscolatura addominale
- E molto altro ancora...

Meditando verso una maggiore conoscenza di sé



I pensieri girano e rigirano nella testa di Luan. Non riesce a fermare questa giostra, né quando tenta di prendere sonno, né durante l'allenamento, per non parlare poi delle gare. Luan ha difficoltà a concentrarsi e talvolta avverte una grande stanchezza mentale. Poiché, oltre allo sport, ha molte altre cose a cui pensare e non riesce a rilassarsi, l'allenatrice gli ha consigliato di provare la tecnica della meditazione. Questo stare seduti in silenzio

non convince ancora del tutto Luan, che prima vuole provare a meditare da solo. Ma che cosa si fa esattamente durante la meditazione?

Il termine meditazione deriva dal verbo latino «meditari», che significa immergersi nei propri pensieri e nelle proprie contemplazioni. Al giorno d'oggi, si tratta piuttosto di immergersi in sé stessi nel qui e ora ed esplorare il momento presente. Allo scopo esistono innumerevoli tecniche che evidenziano aspetti diversi, tutte riassunte sotto il termine di meditazione. A prescindere dalla tecnica di meditazione, l'osservazione della respirazione assume sempre un ruolo centrale. Ma durante la meditazione si osservano anche i sentimenti, i pensieri, le impressioni sensoriali e le sensazioni corporee, senza soffermarsi su di esse, con un atteggiamento aperto e non giudicante.

Dopo il suo primo esperimento condotto in autonomia, Luan ha deciso di partecipare a una meditazione guidata. In seguito a una breve introduzione alla respirazione, gli vengono fornite istruzioni e proposti ricordi verso cui dirottare la sua attenzione consapevole. Questa fase può includere anche determinate attività come camminare, canticchiare o fare movimento. Ma la maggior parte del tempo Luan la può dedicare a concentrarsi a fondo su sé stesso, a prendere consapevolezza della propria persona, a osservare e lasciar fluire i propri pensieri e sentimenti. Ha capito subito che la meditazione è di per sé un esercizio di mindfulness incentrato sull'autopercezione, l'autoregolazione e quindi sulla conoscenza di sé. Raggiungere uno stato di calma e rilassamento pur mantenendo una mente vigile e lucida in qualche modo ha giovato a Luan.

La meditazione può focalizzarsi anche su un mantra (una parola o un gruppo di parole), un tema, un oggetto o il movimento (Sedlmeier, 2016)

Un chiaro esempio di possibili tecniche di meditazione:

- Meditazione seduta con diversi focus (ad es. Vipassana > percezione consapevole / Metta > amore (disinteressato), cordialità, amicizia)
- Meditazione camminata > passi lenti e consapevoli
- Forme di yoga (ad es. Kundalini yoga > sempre con mantra, attiva o seduta)
- Meditazione dinamica di Osho (espressione di emozioni e sentimenti repressi)
- E molte altre ancora....

La strada giusta è sempre individuale

Bene, gli atleti hanno imboccato la loro strada, ma sarà quella giusta? È davvero questa la via che li porterà più in alto o sarebbe meglio adottare un'altra tecnica? Tutte domande che ancora attraversano la mente dell'atletica Alina.

Si sa... molte strade portano alla meta. La vera sfida consiste nel trovare quella più giusta per sé, passando attraverso uno stato meditativo tranquillo, concentrato e consapevole, uno stato simile alla trance tra veglia e sonno oppure optando per un altro percorso. Alina si sta rendendo conto di quanto la sua apertura verso tutti questi metodi sia importante. È consapevole che esistono anche altre tecniche molto conosciute nel campo del mental training, dalle più classiche quali ad esempio la visualizzazione e il soliloquio (o discorso interiore) al training autogeno e al rilassamento muscolare progressivo (cfr. riquadro). Questi ultimi due metodi vengono utilizzati principalmente per rilassarsi. Indipendentemente dalle proprie sensazioni, per Alina è importante sostenere gli atleti nella ricerca della tecnica più adatta, chiarire e discutere con loro obiettivi, effetti e possibili

rischi.

Per concludere, è bene ricordare che nessuna delle tendenze menzionate può sostituire completamente i classici e ben noti metodi dell'allenamento psicologico. E che un solo metodo non può essere utilizzato per tutto, nonostante le promesse di internet. Le varie tecniche possono supportare e guidare gli atleti nel loro percorso verso una performance ottimale. Per la scelta della tecnica, occorre considerare aspetti quali la situazione iniziale, l'obiettivo, le esigenze e le preferenze individuali dell'atleta. Ma anche l'efficacia del metodo, come pure l'apertura e la disponibilità dell'atleta ad affidarsi ad esso.

Altre tecniche classiche di allenamento mentale ben note

- [Allenare la psiche](#) (pdf)
- [Rilassamento](#)
- [Training autogeno](#)
- [Rilassamento muscolare progressivo](#)

Fonti e bibliografia (DE e EN)

- E. Hansen & C. Bejenke (2010). *Negative und positive Suggestionen in der Anästhesie. Verbesserte Kommunikation mit ängstlichen Patienten bei Operationen.* Der Anästhesist, 59(3), S. 199-209.
- B. Hölzel, S. W. Lazar, T. Gard, Z. Schuman-Olivier, D. R. Vago und U. Ott (2011). *How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective*
- M. Kox, P. Pickkers et al. (2014). *Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuation of the innate immune response in humans*
- U. Ott (2011). *Meditation für Skeptiker*
- P. Sedlmeier (2016). *Die Kraft der Meditation*
- T. L. Webb, E. Miles, P. Sheeran: *Dealing With Feeling: A Meta-analysis of the Effectiveness of Strategies Derived From the Process Model of Emotion Regulation.* [Psychological Bulletin](#). Band 138, Nr. 4. [American Psychological Association](#), 2012, S. 775-808.
- M. Williams und J. Kabat-Zinn (2013). *Mindfulness*
- J. Zwaag, R. Naaktgeboren, AE. van Herwaarden, P. Pickkers, und M. Kox. *The Effects of Cold Exposure Training and a Breathing Exercise on the Inflammatory Response in Humans: A Pilot Study*
- www.mindful.org
- [Meditation, Trance, Hypnose, Schlaf : Zwischen Wachen und Schlafen | Gesund leben | Gesundheit | Verstehen | ARD alpha](#) .
- [Hypnose und Meditation – Ein neurologischer Vergleich \(mindgroup.ch\)](#)
- [Definitionen von Hypnose und Suggestion | Hypnosis And Suggestion](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO