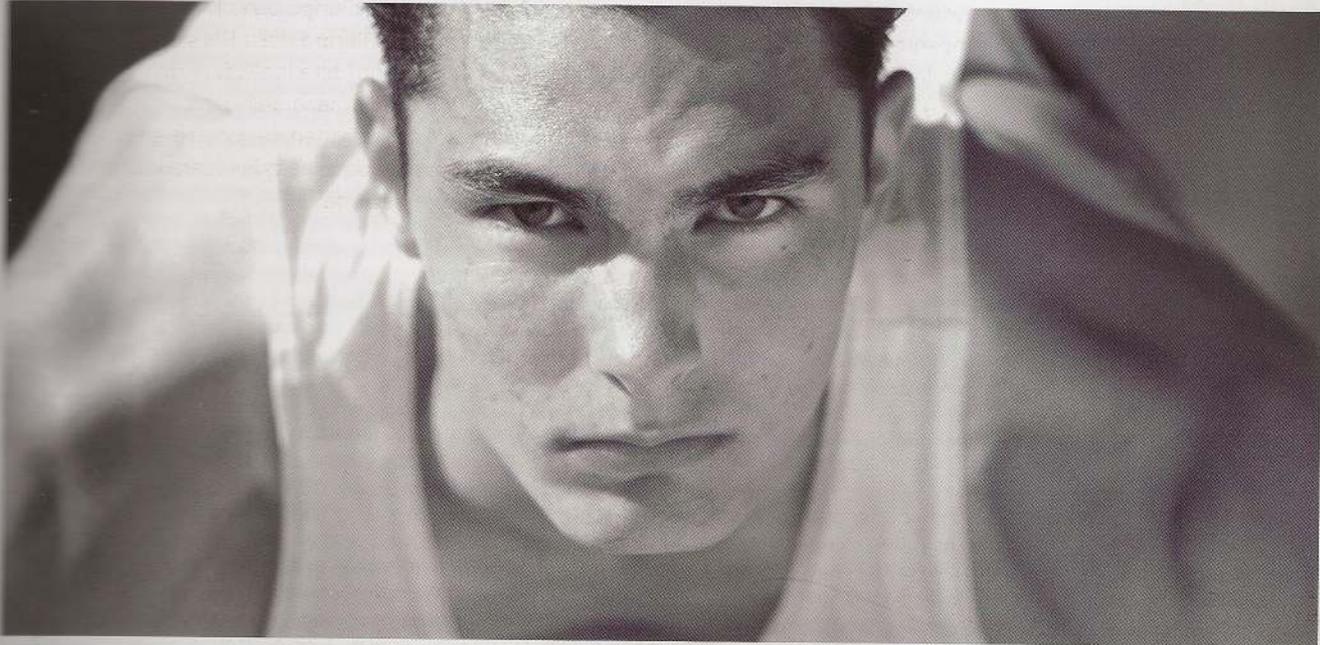


L'ipnosi applicata allo sport è realmente efficace? Una rassegna su alcuni studi degli ultimi vent'anni

Gladys Bounous* e Alessandro Simili**

* Psicologa dello sport, ipnologa - BSkilled

** Dottore in scienze e tecniche psicologiche, esperto in psicologia dello sport - BSkilled



Riassunto

L'interesse per l'ipnosi applicata in diversi contesti non solo clinici è notevolmente cresciuto negli ultimi decenni. In letteratura sono numerose le pubblicazioni con lo scopo di indagare l'efficacia di questa tecnica in diversi contesti. In ambito clinico, alcune recenti meta-analisi hanno evidenziato per quali disturbi psicologici l'ipnosi risulta efficace, anche in affiancamento ad altre tecniche psicologiche. Per l'ipnosi applicata allo sport la situazione, invece, non è così chiara. Nonostante l'ipnosi sia ampiamente utilizzata nel mental training per l'ottimizzazione della prestazione sportiva, la ricerca scientifica è ancora esigua. Questa rassegna raccoglie alcuni studi degli ultimi vent'anni per dare risposte a diversi quesiti legati all'efficacia dell'ipnosi applicata allo sport. I risultati sono discussi e sono presentate alcune ricadute applicative per gli psicologi dello sport.

Parole chiave

Ipnosi; efficacia; mental training; psicologia dello sport.

Summary

The interest in hypnosis applied in different contexts not only clinical has grown considerably in recent decades. In literature there are numerous publications with the aim to investigate the effectiveness of this technique in different contexts. In clinical settings, some recent meta-analyses showed psychological disorders for which hypnosis is effective, even alongside other psychological techniques. For hypnosis applied to sport the situation, however, is not so clear. Although hypnosis is widely used in mental training for sports performance optimization, scientific research is still small. This review includes some studies of the last twenty years to give answers to several questions related to the effectiveness of hypnosis applied to sport. The results are discussed and some application outcomes are presented for sport psychologists.

Keywords

Hypnosis; effectiveness; mental training; sport psychology.

INTRODUZIONE

Questo lavoro nasce da una riflessione scaturita dallo studio della letteratura ipnotica in ambito clinico degli ultimi vent'anni. In un'analisi condotta da Wark (2008), pubblicata sull'*American Journal of Clinical Hypnosis*, vengono analizzate diciotto meta-analisi realizzate dal 2000 al 2007 per mettere in evidenza scientificità ed efficacia dell'ipnosi come trattamento in contesti clinici e terapeutici. Secondo la classificazione proposta, un trattamento ipnotico è considerato specifico se gli studi che lo riguardano sono condotti su 25 o più persone confrontate con gruppi di controllo al fine di evidenziare una differenza statisticamente significativa relativa all'efficacia di trattamento; inoltre, anche per le ricerche sull'ipnosi è necessario un protocollo sperimentale che ne consenta la completa replicabilità. Un trattamento ipnotico è ritenuto effettivo se i risultati di uno studio originale vengono replicati in almeno due ricerche successive, realizzate in differenti laboratori. Da ultimo, un trattamento ipnotico definito possibile è quello in cui l'ipnosi si è rivelata efficace in un determinato studio in relazione al gruppo di controllo, ma la ricerca non è ancora stata replicata o non esiste un protocollo che ne consenta la replicabilità in altri contesti.

In questo studio emerge come in ambito clinico, allo stato attuale, l'ipnosi sia considerata un trattamento specifico supportato da basi empiriche (*specific empirically supported treatment*) solo per alcune condizioni cliniche, tra cui la gestione dell'ansia negli attacchi asmatici ed il trattamento di cefalee ed emicrania. Per quanto riguarda i soli trattamenti supportati da basi empiriche ma non specifici, in letteratura oggi si trovano evidenze legate a: trattamento del dolore nelle patologie tumorali; gestione dello stress pre-operatorio; gestione del dolore chirurgico (sia negli adulti, che nei bambini); riduzione del peso corporeo. Esistono, inoltre, ben ventitré condizioni cliniche, tra cui trattamento del dolore acuto, disturbi alimentari (anoressia e bulimia) e disturbi depressivi, in cui l'ipnosi si è rivelata un trattamento con efficacia possibile.

Per quanto riguarda il contesto sportivo, ormai sempre più spesso si leggono o si ascoltano interviste in cui gli atleti dichiarano di aver utilizzato l'ipnosi per migliorare le proprie performance atletiche. In realtà, quella dell'ipnosi non è una tecnica approdata allo sport di recente: anche in passato, infatti, numerosi ed eccellenti atleti italiani hanno dichiarato di aver utilizzato l'ipnosi per migliorare la propria prestazione. Per fare qualche esempio, si possono ricordare qui i casi di Lea Pericoli e di Adriano Panatta, i quali hanno dichiarato di aver fatto ricorso negli anni '60 e '70 all'ipnosi nei propri percorsi di allenamento mentale. Già nel 1958, Maltz (1989) riportò i primi studi sull'efficacia delle visualizzazioni tanto in allenamento quanto in gara. In tempi più recenti, possiamo ancora ricordare il contributo dell'ipnosi

alla preparazione di Giorgio Rocca in vista delle Olimpiadi invernali di Torino nel 2006.

È nel panorama internazionale, più che in quello italiano, però, che le tecniche ipnotiche hanno avuto larga diffusione e sono diventate parte integrante dei percorsi di allenamento mentale per molti atleti. In alcuni casi non si parla direttamente di ipnosi, ma di fatto con gli atleti i preparatori mentali utilizzano tecniche ipnotiche non di rado celate dietro etichette quali "visualizzazione attiva", "tecniche di rilassamento" o "pratica mentale" (*imagery*).

In ambito sportivo, dunque, l'ipnosi può essere utilizzata in modi differenti ma complementari: per esempio, per agire direttamente su fattori fisiologici e modificare le sensazioni corporee ed i parametri di performance, o ancora per intervenire sui pensieri, sul dialogo interno (*self-talk*) e sulle emozioni che influenzano la prestazione.

Uno dei più conosciuti studiosi internazionali dell'ipnosi applicata allo sport è William Morgan (2002), che ne descrive l'utilizzo nel quadro dei modelli teorici di Hanin (1978) e di Unestahl (1981), oltre che sui casi empirici studiati da Johnson (1961). Hanin (1995, 1997) ha formulato un modello sulla peak performance introducendo il concetto di "zona individuale di funzionamento ottimale" (IZOF), legata anche al livello di arousal ottimale precedente la gara. Il modello teorico di Unestahl (1981) è in relazione con quello proposto da Hanin (1995, 1997): entrambi sostengono che nel momento della performance d'eccellenza gli atleti vivano uno stato affettivo particolare. Unestahl (1981) definì tale condizione come "stato di performing ideale".

La prima rassegna sull'ipnosi applicata allo sport fu condotta da Hull (1933), il quale si concentrò, soprattutto, su suggestione ipnotica e trascendenza dalla capacità volontaria. Le sue conclusioni furono che l'evidente contraddittorietà fra i due aspetti fosse legata al disegno sperimentale usato nelle ricerche prese in esame. Le successive rassegne, però, si rivelarono piuttosto inconsistenti nel dimostrare la capacità delle suggestioni post-ipnotiche di incrementare la performance fisica. La più critica rassegna sull'argomento è stata realizzata da Barber (1966), che concluse come l'ipnosi, priva della suggestione, non influenzasse né forza muscolare, né resistenza. Inoltre, Barber (*ibidem*) riportò anche come le suggestioni motivazionali fossero capaci di aumentare forza muscolare e resistenza sia in una condizione ipnotica, sia in una condizione non-ipnotica. È bene sottolineare come tali risultati furono il frutto di un paradigma sperimentale con il quale prestazioni muscolari e resistenza in condizione di suggestione ipnotica si comparavano con prestazioni muscolari e resistenza in condizione priva di suggestione ipnotica.

La finalità della presente rassegna di approccio narrativo sull'ipnosi applicata allo sport è quella di esaminare alcuni fra i principali studi scientifici pubblicati negli ultimi vent'anni per contribuire a dare risposte alle seguenti domande:

- L'ipnosi sportiva è realmente efficace nel potenziamento delle prestazioni sportive? Se sì, quali abilità in particolare possono essere potenziate con questa tecnica?
- L'ipnosi sportiva garantisce un'efficacia superiore nel potenziamento di specifiche abilità rispetto ad altre tecniche di mental training?
- Esistono protocolli di intervento ipnotico validati e standardizzati oppure l'intervento ipnotico è lasciato alla singola esperienza del preparatore mentale?



METODO

La rassegna sull'ipnosi applicata allo sport presentata qui ha preso in esame solo alcuni fra i principali studi scientifici pubblicati negli ultimi vent'anni. Le ricerche considerate sono state selezionate secondo tre specifici criteri di inclusione. Il primo è il criterio temporale: la rassegna è stata ristretta agli ultimi vent'anni di indagine (1992-2012); il secondo criterio è quello tematico: sono stati considerati soltanto gli articoli che presentavano nel titolo uno specifico riferimento a tecniche ipnotiche o ad autoipnosi, escludendo così studi condotti su tecniche affini (es. visualizzazioni, training autogeno, etc.); infine, il terzo criterio fa riferimento alla qualità della pubblicazione: sono stati esaminati solo studi pubblicati su alcune delle più importanti riviste internazionali. Gli studi sono stati successivamente catalogati ed esaminati secondo alcuni altri parametri ritenuti dagli autori di questa rassegna rilevanti ai fini della ricerca, ovvero:

- discipline sportive e caratteristiche dei partecipanti (es. numerosità, genere, età, anni di esperienza e livello sportivo, precedenti esperienze di mental training);
- variabili dipendenti considerate, obiettivi dello studio e risultati ottenuti;
- disegno sperimentale e presenza di follow up;
- procedure ipnotiche utilizzate e ripetibilità delle stesse, con riferimento anche al training ipnotico somministrato e relativa durata;
- efficacia dell'ipnosi sportiva se comparata con altre tecniche di mental training.

RISULTATI

Discipline sportive

Le discipline sportive interessate dagli studi presi in esame sono diverse e comprendono golf (Pates, 2012; Faveri, 2005; Pates, Oliver e Maynard, 2001; McNaster, 1993), baseball (Cowan, 2010), calcio (Barker, Jones e Greenlees, 2010; Barker e Jones, 2008), pallacanestro (Pates, Cummings e Maynard, 2002; Pates, Maynard e Westbury, 2001), cricket (Barker e Jones, 2008), ciclismo (Lindsay, Maynard e Thomas, 2005), judo (Barker e Jones, 2005), e ancora alpinismo (Morton, 2003), badminton (Pates e Palmi, 2002), tiro con l'arco (Robazza e Bortoli, 1995), rugby (Oakley, Norell e Cripps, 1995) e aikido (Windle e Samko, 1992). In un solo studio (Grindstaff e Leslee, 2006) i partecipanti esaminati non sono stati atleti, ma psicologi dello sport: uno specifico paragrafo sarà dedicato a questo argomento.

Caratteristiche dei partecipanti

I partecipanti che complessivamente sono stati esaminati nei venti studi presi in esame da questa rassegna sono N= 135, di cui 113 maschi e 22 femmine. L'età dei partecipanti varia da 18 a 52 anni, con una media di 29 anni. Gli anni di esperienza sportiva dei partecipanti coinvolti nei diversi studi varia da 2 a 17 anni, anche se non è stata riportata in tutti gli studi presi in esame. Il livello sportivo dei partecipanti è nella maggior parte dei casi un livello non professionistico: si tratta in prevalenza di atleti afferenti a squadre universitarie o dilettanti. Solo in pochi casi vengono invece coinvolti atleti professionisti (Barker e Jones, 2008) e semi-professionisti (Pates, 2012; Barker e Jones, 2006; McNaster 1993).

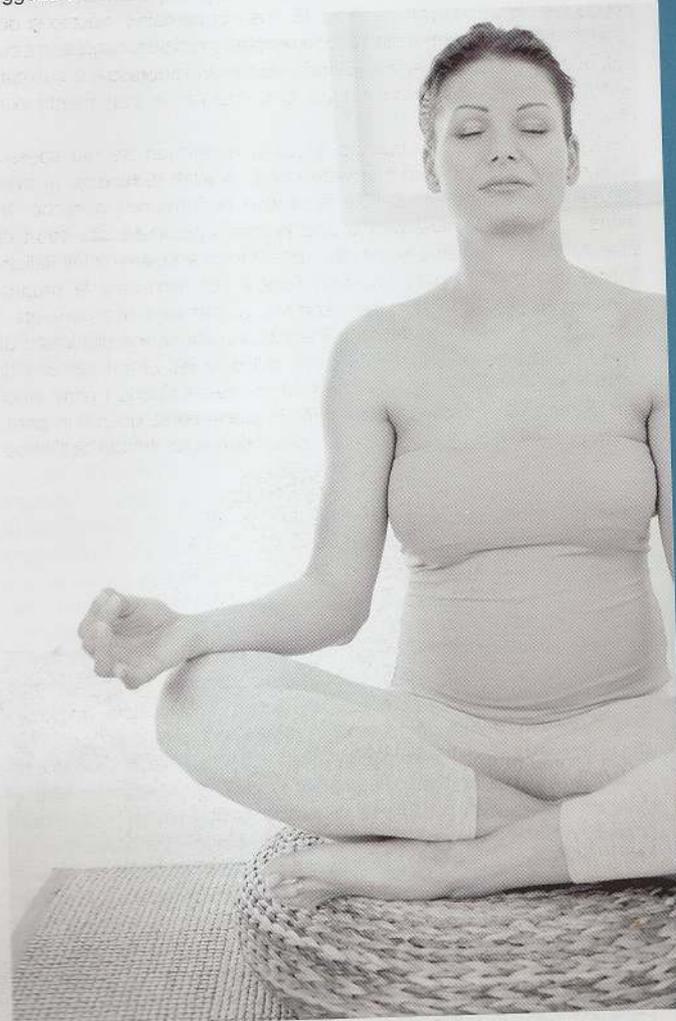
Variabili dipendenti

Sebbene nei contributi considerati si prendano in esame nella maggioranza dei casi atleti praticanti sport di squadra, gli studi si sono concentrati su specifiche abilità individuali. In sintesi, le variabili dipendenti prese in considerazione sono di due tipi e fanno riferimento, da un lato, ad aspetti socio-cognitivi e dall'altro legati a performance sportiva e risultato. Per quanto riguarda le variabili socio-cognitive, gli studi presi in esame hanno esaminato autoefficacia (Barker et al., 2010

Barker e Jones, 2008, 2006, 2005) e stato di flow (Pates, 2012; Lindsay et al., 2005; Pates e Palmi, 2002), oltre che in un solo caso i tempi di reazione (Cowan, 2010). Le variabili legate a performance sportiva e risultato, invece, si focalizzano sul calcolo medio di errori commessi durante l'esecuzione di un gesto tecnico (Pates, 2012; Robazza e Bortoli, 1995) e nell'osservazione delle modificazioni di alcuni parametri prestativi, come l'esecuzione di un gesto tecnico (Barker et al., 2010; Barker e Jones, 2008; Pates e Palmi, 2002; Pates et al., 2002; Pates et al., 2001). In un solo studio, infine, è stato considerato il risultato ottenuto in classifica (Lindsay et al., 2005).

Disegno sperimentale

Nella Tabella 1 sono riportati i disegni sperimentali utilizzati in ciascuno studio preso in esame da questa rassegna. Come si evince, il disegno di ricerca maggiormente utilizzato nei lavori esaminati è quello su soggetto singolo, nelle forme AB, ABA o con baseline multipla. Ogni partecipante coinvolto negli studi viene monitorato almeno in una condizione di baseline (A) ed in una condizione di trattamento (B). Il termine baseline indica il periodo di pre-trattamento ipnotico con cui le misure del post-trattamento ipnotico delle variabili dipendenti sono comparate. La baseline, dunque, fa riferimento alla misura di pre-trattamento ipnotico durante il quale i comportamenti oggetto di analisi (variabili dipendenti) sono osservati e registrati senza nessun ulteriore intervento. La fase di trattamento ipnotico, invece, è quella in cui la manipolazione sperimentale viene introdotta ed i comportamenti analizzati sono monitorati e registrati. Entrambe le fasi di trattamento ipnotico e di post-trattamento ipnotico devono essere sufficientemente prolungate nel tempo per garantire una certa stabilità nei comportamenti oggetto di analisi.



Tab.1 - Disegni di ricerca degli studi presi in esame.

AUTORI	ANNO	DISEGNO DI RICERCA
Pates, J.	2012	disegno di ricerca su singolo caso (AB)
Cowan, M. H.	2010	disegno di baseline multipla
Barker, J., Jones, M., & Greenlees, I.	2010	disegno sperimentale tra gruppi
Barker, J., & Jones, M.	2008	disegno di ricerca su singolo caso (AB)
Pates, J., Maynard, I., & Westbury, T.	2007	disegno di ricerca su singolo caso (ABA)
Grindstaff, J. S., & Leslee, A. F.	2006	intervista semi-strutturata
Barker, J., & Jones, M.	2006	disegno di ricerca su singolo caso (AB)
Lindsay, P., Maynard, I., & Thomas, O.	2005	disegno di baseline multipla (non concorrenziale)
Faver, M.	2005	disegno di ricerca su singolo caso (AB)
Barker, J., & Jones, M.	2005	disegno di ricerca su singolo caso (AB)
Morton, P. A.	2003	studio empirico su caso singolo
Pates, J., & Palmi, J.	2002	disegno di baseline multipla
Pates, J., Cummings, A., & Maynard, I.	2002	disegno di baseline multipla
Pates, J., Oliver, R., & Maynard, I.	2001	disegno di baseline multipla
Nash, M.R.	2002	indicazioni su evidenze scientifiche
Pates, J., Maynard, I., & Westbury, T.	2001	disegno di ricerca su singolo caso (ABA)
Robazza, C., & Bortoli, L.	1995	disegno di ricerca su singolo caso (ABA)
Oakley, D., Norell, S., & Cripps, B.	1995	disegno sperimentale tra gruppi
Robazza, C., & Bortoli, L.	1994	presentazione di un modello ipnotico nello sport
McNaster, N.	1993	studio empirico su caso singolo
Windle, R., & Samko, M.	1992	riflessioni personali degli autori

Nei disegni sperimentali a soggetto singolo, una sola variabile viene modificata dalla fase di pre-trattamento alla condizione di trattamento ed è ogni singolo partecipante che funge da elemento di controllo con se stesso, essendo monitorato e confrontato fra la fase di pre-trattamento e quella di post-trattamento.

In alcuni studi possono essere monitorate più variabili dipendenti alla volta ed in questo caso si parla di baseline multiple. Poiché questo tipo di disegno sperimentale comporta più misurazioni comportamentali è importante che gli strumenti di rilevazione siano attendibili e validati; inoltre, anche le condizioni per la raccolta dei dati devono essere standardizzate, specialmente nella fase di transizione tra fase di pre-trattamento ipnotico e fase di post-trattamento ipnotico. I disegni sperimentali a baseline multiple si pongono come obiettivo quello di studiare i cambiamenti comportamentali individuali per evidenziare gli effetti di uno specifico trattamento e costituiscono certamente il disegno sperimentale più semplice e di più facile applicazione. Date queste premesse, è facile intuire il motivo per il quale questo disegno sperimentale viene ampiamente utilizzato in psicologia dello sport. Sicuramente la facilità di applicazione su campioni numericamente ristretti lo rende uno strumento utilizzabile in qualsiasi contesto. Replicabilità e durata relativamente breve nel tempo lo rendono uno strumento molto agevole nella pratica quotidiana, anche per professionisti che non dispongono di ampie risorse economiche e materiali per realizzare progetti di ricerca complessi. Un suo limite principale, però, consiste nell'assenza di controllo di variabili estranee al trattamento. In altri termini, è possibile che i cambiamenti rilevati nelle variabili dipendenti possano non essere determinati dalla variabile sperimentale. Inoltre, tale procedura non consente un confronto con gruppi di controllo sottoposti ad altri tipi di trattamento e, pertanto, non fornisce alcuna indicazione di efficacia superiore ad altri del trattamento ipnotico preso in esame.

In due studi (Barker, Jones e Greenlees, 2010; Oakley, Norell e Cripps, 1995) considerati in questa rassegna è stato utilizzato un disegno sperimentale tra gruppi. Tali ricerche verranno descritte nel paragrafo successivo. Inoltre, quattro contributi esaminati, pur soddisfacendo i criteri di inclusione di questa rassegna, non si sono basati su uno studio sperimentale, ma hanno affrontato il tema dell'ipnosi applicata allo sport seguendo una differente prospettiva. Il primo è lo studio di Grindstaff e Leslee (2006) che hanno condotto una ricerca qualitativa, basata su sei interviste rivolte ad altrettanti psicologi dello sport che hanno dichiarato di utilizzare l'ipnosi come strumento di lavoro. La ricerca era finalizzata alla descrizione delle modalità con cui l'ipnosi fosse inserita in un percorso di allenamento mentale, valutandone limiti e possibilità di applicazione.

Il secondo studio ad opera di Nash (2002) è una rassegna sulle evidenze più significative rilevate nell'ambito dell'ipnosi sportiva relativa alle ricerche circoscritte al solo anno 2002. L'autore ha preso in esame tre articoli, di cui due attinenti l'ipnosi dal punto di vista neuroscientifico ed un terzo realizzato da Morgan (2002) già preso in esame dalla presente rassegna. Il terzo studio è quello di Robazza e Bortoli (1994) che hanno realizzato un'interessante ricerca volta a descrivere il modello isomorfo di ipnosi, introducendo nel panorama della psicologia applicata allo sport il concetto di active-alert hypnosis. Vale la pena sottolineare un'importante specificità che differenzia questo dagli altri studi considerati da questa rassegna: quello degli autori (ibidem) è l'unico contributo che presenta un vero e proprio modello dedicato all'ipnosi sportiva. Infine, il quarto studio è stato condotto da Windle e Samko (1992) che hanno prodotto alcune riflessioni sui punti di attinenza tra aikido ed ipnosi ericksoniana, focalizzando la propria attenzione in particolare sul concetto di centratura.

Procedure ipnotiche

In molti studi considerati in questa rassegna è evidente la sostanziale carenza di procedure e protocolli ipnotici ben definiti e standardizzati. Questo dipende dal fatto che nei contributi non vengono riportate le trascrizioni delle tracce ipnotiche proposte durante le sperimentazioni. In soli due studi (Barker et al., 2010; Barker e Jones, 2005) viene riportata una parte di trascrizione dell'induzione ipnotica finalizzata al rinforzo dell'autoefficacia. In tutti gli altri casi, la procedura ipnotica viene descritta in modo generale oppure non viene neppure menzionato il protocollo ipnotico utilizzato.

La procedura ipnotica più comunemente utilizzata negli studi esaminati (Pates, 2012; Lyndsay et al., 2005; Faveri, 2005; Pates e Palmi, 2002; Pates et al., 2002; Pates et al., 2001) è la seguente:

- focalizzazione sul processo di respirazione diaframmatica;
- fase di rilassamento progressivo della durata di circa 15 minuti (Jacobson, 1938);
- induzione ericksoniana della scala (Hammond, 1990) con percorso di discesa su 20 gradini;
- visualizzazione di uno schermo cinematografico, regressione e rivivificazione multi-sensoriale della *best performance* del partecipante;
- utilizzo di comandi post-ipnotici (*trigger*) per ancorare l'esperienza di *peak performance*;
- percorso di uscita dalla trance ipnotica;
- controllo dell'efficacia dei *trigger*.

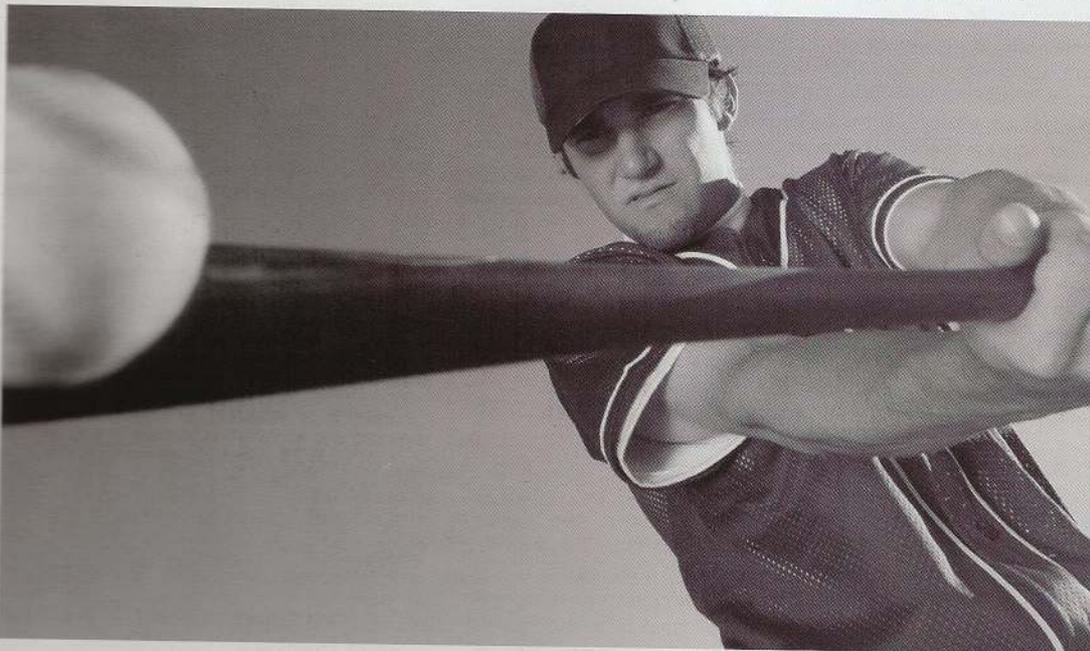
La durata media di questa procedura ipnotica è in media di 45 minuti. Il training successivo alla prima sessione ipnotica viene condotto tanto in autoipnosi (Pates, 2012; Barker e Jones 2006; Barker e Jones 2005; Pates et al., 2002; Pates et al., 2001), quanto in eteroipnosi (Cowan, 2010; Barker et al., 2010; Barker e Jones, 2008). Le sessioni di

autoipnosi consistono nell'ascolto di una registrazione audio della sessione ipnotica sperimentata in studio per 1-2 volte al giorno per un periodo della durata minima di una fino ad un massimo di quattro settimane. Una particolarità degli studi esaminati in questa rassegna è l'assenza di una valutazione iniziale della suscettibilità ipnotica dei partecipanti coinvolti. In soli due studi (Barker et al., 2010; Barker e Jones, 2006) è stata utilizzata l'*Hypnotic Depth Scale* (HDS; Sapp e Ewartow, 1998); si tratta di una scala di tipo Likert ad 11

intervalli, con cui il partecipante autovaluta il proprio stato di profondità ipnotica raggiunto durante la sessione di training. È interessante notare come la mancanza di questo dato lasci aperta la questione legata alla generalizzabilità dei risultati (validità esterna): in altre parole, ci si chiede se tutti i partecipanti possano avere risultati efficaci a seguito del training ipnotico o se solo alcuni, particolarmente predisposti, possano beneficiarne.

Efficacia dell'ipnosi sportiva

Nel contributo esaminato con disegno sperimentale tra gruppi (Barker et al., 2010), il gruppo sperimentale trattato con intervento ipnotico è stato confrontato con un gruppo di controllo cui è stato proposto un training basato sull'osservazione di filmati di atleti professionisti (apprendimento vicario). I risultati mostrano un significativo incremento della variabile dipendente (senso di autoefficacia), sia nel post-test che nel follow up a distanza di quattro settimane per i partecipanti del gruppo sperimentale trattato con ipnosi se confrontati con il gruppo sottoposto a training osservativo. In questa ricerca manca, comunque, un gruppo di controllo senza trattamento con cui comparare i dati. In generale, tuttavia, dalle ricerche prese in esame non è possibile stabilire se le procedure ipnotiche applicate allo sport abbiano un'efficacia superiore a quella di altre tecniche di mental training per incrementare specifiche abilità mentali e performance sportive. Riprendendo la classificazione di Wark (2008), citata all'inizio, possiamo dire che in ambito sportivo l'efficacia dell'ipnosi non possa considerarsi specifica. Inoltre, è possibile notare come anche la definizione di trattamento effettivo non possa essere applicata all'ipnosi sportiva, in quanto per nostra conoscenza ancora non esistono ricerche replicate in almeno due studi successivi e realizzati in laboratori differenti. La tendenza generale di ogni sperimentatore è quella di portare avanti la propria linea di ricerca, focalizzando l'attenzione su specifiche variabili che variano però continuamente di studio in studio. Un ulteriore elemento che può aver determinato tale situazione è legato all'assenza di protocolli ipnotici standardizzati e, quindi, replicabili. Quello che possiamo affermare ad oggi è che l'ipnosi applicata allo sport possa considerarsi un trattamento possibile. Negli studi esaminati in questa rassegna si sono dimostrate significative modificazioni nelle variabili dipendenti, eccezione fatta per due contributi (Cowan, 2010; Oakley, Norell e Cripps, 1995) i cui i risultati non sono stati significativi. In un solo studio (Barker e



Jones, 2006) l'intervento ipnotico è stato affiancato anche da 6 ore di coaching tecnico e di self-modeling attraverso l'utilizzo di filmati: i risultati di questa ricerca mostrano un significativo aumento delle variabili dipendenti, anche se non è possibile attribuire tale risultato esclusivamente all'utilizzo della tecnica ipnotica poiché le variabili indipendenti considerate erano molteplici. Una carenza di quasi tutti gli studi considerati è la mancanza di follow-up: soltanto tre ricerche hanno condotto una verifica dei risultati post-trattamento ipnotico ad una distanza temporale di 28 giorni (Barker et al., 2010), 180 giorni (Barker e Jones, 2005) e 210 giorni (Barker e Jones, 2006).

CONCLUSIONI

Riprendendo le domande con cui abbiamo aperto questa rassegna è possibile dare in conclusione risposte più precise. La prima questione era legata al fatto se l'ipnosi applicata allo sport fosse realmente efficace nel potenziamento delle prestazioni sportive. Dai risultati emersi dagli studi considerati sembra possibile affermare come l'ipnosi sia efficace nonostante una doverosa precisazione: molti studi hanno valutato l'effetto ipnotico su azioni motorie specifiche nel quadro di una prestazione più complessa e, quindi, è possibile affermare come sia stata rilevata un'efficacia dell'ipnosi nell'incremento delle prestazioni solo su specifiche sequenze motorie.

Una seconda domanda che aveva mosso questa rassegna è se e quali abilità possano essere potenziate attraverso l'ipnosi sportiva. Tale tecnica ha dimostrato la propria efficacia nell'incremento di alcune dimensioni, quali autoefficacia e stato di flow, come ipotizzato dal modello proposto da Csikszentmihalyi (1975, 1990, 1996, 1998, 2003). Una terza questione faceva riferimento al fatto che l'ipnosi possa garantire un'efficacia superiore, se confrontata con altre tecniche di mental training, nel potenziamento di specifiche abilità. Su questo punto, allo stato attuale, non appare possibile sostenere come l'ipnosi sia più efficace di altre tecniche di preparazione mentale, poiché i protocolli di ricerca seguiti negli ultimi anni raramente sono basati su disegni sperimentali che prevedano gruppi di controllo e sono esigui gli studi che comparano l'ipnosi ad altre tecniche. In una ricerca (Barker et al., 2010) l'ipnosi applicata allo sport si è dimostrata significativamente più efficace nell'incremento della variabile dipendente rispetto ad un differente training basato sull'osservazione di filmati (apprendimento vicario).

Un'ulteriore domanda verteva sull'esistenza di protocolli di intervento ipnotico validati e standardizzati che tolgano soggettività all'intervento. Quello che si può affermare in relazione a questo aspetto è che ogni ricercatore sembra adottare un proprio protocollo di intervento ipnotico, nonostante esistano procedure che sono maggiormente utilizzate ed applicate in studi differenti. Sono pochissimi, però, i casi in cui altri studiosi hanno basato studi successivi su un protocollo già seguito in ricerche precedenti. Questo crea un grande limite alla ricerca sull'ipnosi applicata allo sport, che ancora dà ampio spazio alla soggettività dell'operatore. Inoltre, l'assenza di una trascrizione scritta della registrazione ipnotica rende impossibile la replicabilità e l'utilizzo della stessa procedura per differenti ricercatori su partecipanti ed in contesti diversi. Oltre alla variabilità dell'esperienza personale

ed alla capacità di induzione della trance ipnotica, si aggiunge anche un'ulteriore differenza, legata alla capacità di strutturare una traccia ipnotica efficace.

Alla luce di tutto questo, alcuni spunti possono essere individuati per progettare e condurre ricerche future. Un primo aspetto è che l'ipnosi non solo è diventata una tecnica progressivamente sempre più applicata in ambito sportivo, ma soprattutto è grazie ad alcuni recenti studi sembra giunta a dimostrare la propria validità scientifica, strappandosi di dosso almeno in parte alcune rappresentazioni stereotipiche negative che l'hanno accompagnata per lungo tempo.

A fianco di questo aspetto positivo, però, appare evidente come il numero di ricercatori e le risorse da impegnare per fare ricerca in questo settore siano decisamente più limitate negli ultimi anni, almeno se confrontate con altri ambiti di ricerca. Questo fatto rallenta molto il progresso scientifico, anche se sempre più psicologi e medici dello sport si formano ed applicano tecniche ipnotiche nei propri interventi professionali di allenamento mentale con gli atleti.

La speranza e l'auspicio per il futuro è quello di porci come obiettivo una migliore raccolta di dati ed un aumento non solo quantitativo, ma anche qualitativo delle ricerche nazionali in tema di ipnosi sportiva. Per esempio, l'Associazione Italiana di Psicologia dello Sport (AIPS) potrebbe dare un cospicuo sostegno in questo senso e facilitare la collaborazione, lo scambio ed il confronto fra gruppi di ricerca differenti che si occupano di ipnosi applicata allo sport, utilizzando per esempio le medesime procedure ipnotiche di intervento ed adottando criteri metodologici che facilitino la replicabilità delle ricerche in questo settore: ciò potrebbe senza dubbio consentire un miglioramento della solidità degli studi ed una più ampia possibilità di confronto alla pari fra professionisti della psicologia applicata allo sport.

Del resto, se pensiamo alla storia della psicologia dello sport italiana abbiamo prova di come essa abbia avuto e goda tuttora di un posto d'onore nel panorama ipnotico sportivo internazionale. In questa sede, infatti, è importante ricordare come ben due dei lavori presi in esame in questa rassegna siano stati realizzati da colleghi italiani (Robazza e Bortoli, 1995, 1994). Inoltre, non da meno sono alcuni studi condotti da Gramaccioni e Fulcheri (2011) e da molti altri colleghi che quotidianamente esercitano professionalmente come ipnologi in ambito sportivo. Creare, come è già presente in altri Paesi, una commissione nazionale che si occupi in modo specifico di sviluppo, ricerca e promozione dell'ipnosi come strumento per il mental training degli atleti potrebbe essere un ulteriore punto di partenza ed una spinta alla crescita della comunità scientifica e professionale degli psicologi dello sport italiani.



BIBLIOGRAFIA

- Barker (1988). The effects of hypnosis and suggestions on strength and endurance: A critical review of research studies. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 42-50.
- Barker, J. B., & Jones, M. V. (2006). Using hypnosis to increase self-efficacy: A case study in elite judo. *Sport and Exercise Psychology Review*, 1, 36-42.
- Barker, J. B., & Jones, M. V. (2006). Using hypnosis, technique refinement, and self-modeling to enhance self-efficacy: A case study in cricket. *The Sport Psychologist*, 20, 94-110.
- Barker, J. B., & Jones, M. V. (2008). The effects of hypnosis on self-efficacy, effort, and soccer performance: A case study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2, 127-147.
- Barker, J. B., Jones, M. V., & Greenlees, I. (2010). Assessing the immediate and maintained effects of hypnosis on self-efficacy and soccer wall-volley performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 243-252.
- Barker, T. H. (1963). The effect of hypnosis and suggestion on strength and endurance: A critical review of research studies. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 42-50.
- Coxon, M. H. (2010). *The effect of active versus passive hypnotic induction on improving reaction time in NCAA baseball players*. Dissertation, Indiana University of Pennsylvania.
- Calzavara, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Calzavara, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, NY: Harper & Row.
- Calzavara, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York, NY: Harper Perennial.
- Calzavara, M. (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life*. New York, NY: Basic Books.
- Calzavara, M. (2003). *Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning*. New York, NY: Penguin Books.
- Flavel, M. (2005). The effect of hypnosis on putting performance. *Annual Meeting of the Canadian Society of Psychomotor Learning and Sport Psychology*, Niagara Falls, Ontario.
- Giannocioni, G., & Fulcheri, M. (2011). Un modello integrato di ipnosi, imagery guidata e intervento educativo sulle abilità mentali: uno studio di caso nell'atletica. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 11, 26-32.
- Grimstaff, J. S., & Fisher, L. A. (2006). Sport psychology consultants' experience of using hypnosis in their practice: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist*, 20, 368-386.
- Grimstaff, J. S., & Leslie, A. F. (2006). Sport Psychology Consultants' Experience of Using Hypnosis in Their Practice: an exploratory Investigation. *The Sport Psychologist*, 20, 368-386.
- Hammond, D. C. (1990). *Handbook of hypnotic suggestions and metaphors*. New York, NY: Norton.
- Harris, Y. L. (1978). A study of anxiety in sports. In W. P. Straub (Ed.), *Sport psychology: an analysis of athlete behaviour* (pp. 236-249). Ithaca, NY: Movement.
- Harris, Y. L. (1995). Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) model: An idiographic approach to performance anxiety. In K. P. Henschen & W. F. Straub (Eds.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* (pp. 103-118). Longmeadow, MA: Movement.
- Harris, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual Zones of Optimal Functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29-72.
- Hull, C. L. (1933). *Hypnosis and suggestibility*. New York, NJ: Appleton-Century-Crofts.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation* (2nd ed.). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Johnson, W. R. (1961). Body movement awareness in the non-hypnotic and hypnotic states. *Research Quarterly*, 32, 263-264.
- Lindsay, P., Maynard, I., & Thomas, O. (2005). Effects of hypnosis on flow states and cycling performance. *The Sport Psychologist*, 19, 164-177.
- Maltz, M. (1989). *Psycho-cybernetics, a new way to get more living out of life*. New York, NJ: Pocket Books.
- McNaster, N. (1993). Behaviour Modification with hypnotic visualisation, the mental side of golf: a case history. *The Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 14, 17-22.
- McMillan, J. H. (2004). *Educational Research: Fundamentals for the Consumer* (4th ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Morgan, W. (2002). Hypnosis in sport and exercise psychology. In J. L. Van Raalte, & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 107-132). Washington, DC: American Psychological Association.
- Morgan, W. P. (1985). Psychogenic factors and exercise metabolism. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 17, 309-316.
- Morton, A. P. (2003). The hypnotic belay in alpine mountaineering: the use of self-hypnosis for the resolution of sports injuries and for performance enhancement. *American Journal for Clinical Hypnosis*, 46 (1), 45-51.
- Nash, M. R. (2002). Hypnosis, the brain and sports: salient findings July 2002. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 50, 282-285.
- Oakley, D., Norell, S., & Cripps, B. (1995). Exercise, Mood, and Hypnotic susceptibility in a sport context. *Contemporary Hypnosis*, 12, 125-130.
- Pates, J. (2012). The effect of hypnosis on an elite senior European Tour Golfer (in press).
- Pates, J., Cummings, A., & Maynard, I. (2002). The effects of hypnosis on flow states and three-point shooting performance in basketball players. *The Sport Psychologist*, 16, 1-15.
- Pates, J., Maynard, I., & Westbury, T. (2001). An investigation into the effects of hypnosis on basketball performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 84-102.
- Pates, J., Oliver, R., & Maynard, I. (2001). The effect of hypnosis on flow states and golf-putting performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 341-354.
- Pates, J., & Palmi, J. (2002). The effects of hypnosis on flow states and performance. *Journal of Excellence*, 6, 48-62.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (1994). Hypnosis in sport: An Isomorphic model. *Perceptual and Motor Skills*, 79, 963-973.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (1995). A case study of improved performance in archery using hypnosis. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 1364-1366.
- Sapp, M., & Evanhow, M. (1998). Hypnotizability: Absorption and dissociation. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 19, 1-8.
- Unesthal, L. E. (1981). *New paths of sport learning and excellence*. Orebro, Sweden: Orebro University.
- Wark, D. M. (2008). What we can do with Hypnosis: A brief note. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 51 (1), 29-36.
- Williamson, J. W., McColle, R., Mathews, D., Mitchell, J. H., Raven, P. B., & Morgan, W. P. (2001). Hypnotic manipulation of effort sense during dynamic exercise: cardiovascular responses and brain activation. *Journal of Applied Physiology*, 90, 1392-1399.
- Windle, R., & Samko, M. (1992). Hypnosis, ericksonian hypnotherapy, and aikido. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 34, 261-270.

