

LIGURIA STRATEGICA

Giornale Mensile dei Centri di Terapia Strategica e degli Studi aderenti alla
Supervisione Strategica della Liguria

Maggio 2021, Anno 2 N. 10

Scienza della performance

*Editoriale di **Andrea Vallarino***



Congratulazioni alla nostra collega Tiziana De Giulio, psicoterapeuta di Bari, nelle foto, per il brillante terzo posto nei campionati italiani di nuoto in apnea pinne, oltre al quarto posto nella sezione apnea monopinna con 205 metri. Il suo commento è stato: "Sono andata oltre quello che mi aspettavo e oltre quello che il corpo senza allenamento mi avrebbe permesso (a causa del lavoro, infatti, non ho avuto tempo di

allenarmi come avrei dovuto). Insomma la testa ha fatto la gara e ha superato i limiti del corpo. Le mie risorse di psicoterapeuta mi hanno aiutato nella performance sportiva.”

Prendiamo spunto dalla nostra collega per illustrare quello che è l’apporto della psicologia allo sport. Nello sport l’apporto della psicologia va sotto il nome di coaching. Gli sportivi non chiedono aiuto per problemi da risolvere, ma ci chiedono lo sblocco della performance, cioè l’andare oltre le proprie normali capacità.

Occorre stare attenti nella comunicazione con gli atleti nel non confondere i livelli dell’aiuto. Ci proponiamo non come terapeuti in one up position, ma alla pari come allenatori. E’ importante porsi in collaborazione simmetrica, cioè sullo stesso piano. Noi chiediamo informazioni sullo sport praticato e tutti i dettagli che può conoscere solo l’atleta e cerchiamo di proporre l’aiuto secondo le nostre tecnologie. Posso anche non utilizzare lo studio, che da l’idea dell’intervento clinico, per il coaching e spesso scelgo un’altra sede, la sede stessa dell’allenamento o una sala che non rimandi all’idea della psicoterapia.

L’intervento più semplice di coaching consiste nell’utilizzare la mezzora e l’ipnosi.

Si propone all’atleta prima degli allenamenti e poco prima della gara di ritagliarsi una mezzora in cui mettere le peggiori fantasie rispetto alla performance, tutte le ansie della competizione, tutta la paura di non riuscire, di fare una brutta figura rispetto agli altri atleti ed al pubblico ed ai propri fans, insomma tutti i peggiori pensieri e ansie per canalizzarle prima degli allenamenti e prima della gara. Quello che succede è che effettivamente mettendo i pensieri alcuni riempiono la mezzora di paensieri e stanno male nella mezzora, i più ossessivi, ma hanno la mente sgombera durante gli allenamenti e la gare, altri non riescono neanche nella mezzora a stare male perché scatta un paradosso, per cui più cercano il negativo, più si distraggono e la mente si alleggerisce e va su pensieri positivi ed anche in questo caso la performance tanto in allenamento, quanto soprattutto in gara ne beneficia aumentando il rendimento atletico. Nell’antica Cina questo stragemma veniva definito “spegnere il fuoco, aggiungendo legna”.

La sera, dopo l’allenamento, si addestra l’atleta all’autoipnosi durante la quale una volta raggiunta la trance dovrà immaginare la sua performance fluida, lieve, potente, efficace. Dovrà in una parola immaginarsi mentre gareggia in modo proficuo e performante. Se è un pugile mentre porta dei colpi con destrezza e potenza, se è un golfista mentre colpisce la pallina in modo preciso, se è un nuotatore mentre sfil

nell'acqua in modo veloce, con stile fluido e riducendo l'attrito nell'acqua. Negli sport in cui è necessario ridurre l'utilizzo di energia, in ipnosi si può addestrare l'atleta a ridurre la frequenza del battito cardiaco.

Personalmente ho utilizzato l'ipnosi con atleti di vari sport. Dal nuoto, allo sci, al golf, al pugilato, al calcio professionistico di serie A e B, alla scherma, al motociclismo, con ottimi risultati. L'unica clausola che viene richiesta all'atleta è di impegnarsi ad essere sistematico nell'applicare le tecniche. La sistematicità nell'applicare le tecniche è fondamentale perché nello sblocco della performance si tratta di costruire dal nuovo un sistema percettivo reattivo che automaticamente scatti al momento della gara costruendo in modo spontaneo l'aumento di rendimento e la nuova performance. Anche qui si vede la differenza tra fare terapia e coaching o come meglio viene definito attualmente "scienza della performance". In psicoterapia si tratta di sbloccare un sistema percettivo reattivo esistente, nello sblocco della performance si tratta di costruire un sistema percettivo reattivo nuovo.



Rubrica

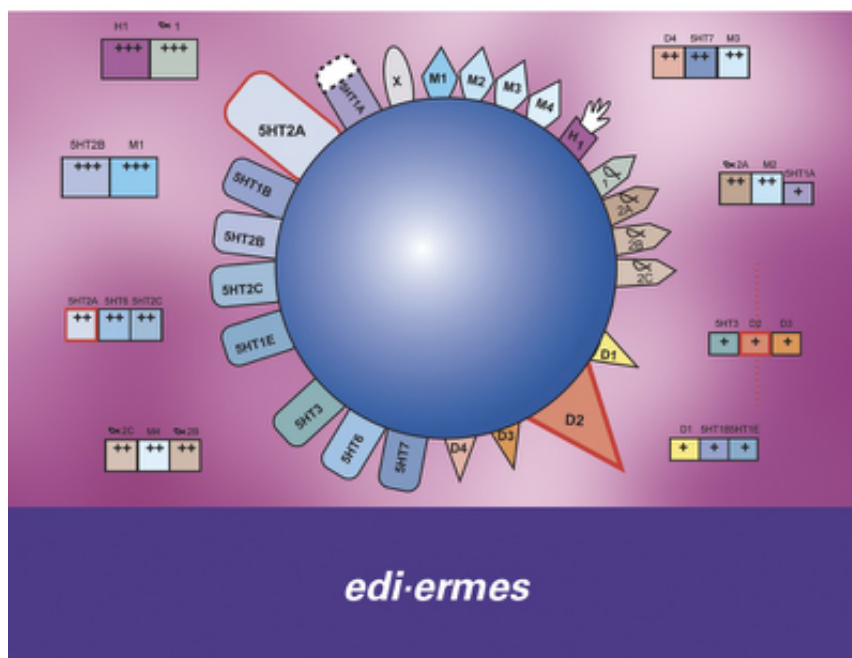
Libri e siti web di medici e psicologi consigliati

Stephen M. Stahl

NEURO PSICOFARMACOLOGIA ESSENZIALE

Basi neuroscientifiche e applicazioni pratiche

Seconda edizione italiana



Stephen M. Stahl

Neuro Psicofarmacologia essenziale.

Basi neuroscientifiche e applicazioni pratiche

Edi. Ermes 2016

Con la quarta edizione, il prof. Stahl ritorna alle radici del significato di diventare un neuropsicofarmacologo integrato neurobiologicamente, guidando con mano esperta nella selezione delle associazioni terapeutiche per ciascun paziente.

Presentando gli endofenotipi sintomatologici come dimensioni psicopatologiche che coinvolgono trasversalmente numerose sindromi, e il loro accoppiamento a sintomi e circuiti, questo testo offre una visione completa e aggiornata come solo le spiegazioni e le illustrazioni del prof. Stahl possono dare.

Con l'integrazione delle neuroscienze di base nei capitoli di pratica clinica e l'aggiornamento dei capitoli sugli antipsicotici, sugli antidepressivi, sul disturbo ossessivo-compulsivo e sull'abuso di sostanze, questo libro rappresenta una completa fonte di informazioni su patologie, trattamenti e meccanismi d'azione.

Questo testo conferma così il suo ruolo di punto di riferimento essenziale per gli studenti e i professionisti della salute mentale proponendo motivazioni e basi razionali su cui scegliere una determinata terapia, magari anche anticipando trattamenti futuri.

Aforisma del mese

a cura di Marina Barbagelata

"Fissare degli obiettivi è il primo passo per trasformare l'invisibile nel visibile."
(Anthony Robbins)

Per pubblicare articoli e libri da promuovere, nonché informazioni da divulgare inviare una mail ad andreavallarino@libero.it

I nostri studi

Marina Barbagelata, Psicologa, Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Breve Strategica, Genova. Email: barbagelata.mari@gmail.com

Giulia Burrone, Psicologa, Psicoterapeuta, Genova. via San Luca, 12/48a, tel. 348 543 4484, email: burrone.g@gmail.com

Clara Costanzo, Psicologa, Psicoterapeuta, Genova, via Longo, 6/4, tel. 338 4499 758, email: claracostanzo@virgilio.it

Angelo De Pascale, Medico, Endocrinologo, Genova, Ospedale Policlinico San Martino, Clinica Endocrinologica, email: angelo.depascale@hsanmartino.it

Andrea Lomi, Medico, Anatomo Patologo, Medico Legale, Cdentro Medico Legale srl presso Clinica Montallegro – Villa Rosa, via Monte Zovetto, 27, Genova, tel. 340 416 1815; email: info@centromedicolegale.it; website: www.centromedicolegale.it

Simona Palmero, psicologa, psicoterapeuta, Bordighera (Imperia), via Vittorio Veneto,

140; tel.334 678 6735; email:simona.palmero@libero.it

Laura Piccardo, Psicologa, Psicoterapeuta, Imperia, Via Giuseppe Berio, 10; Genova in Via Caffaro 1/8, tel. 347 780 2902; emai: lapicca6@gmail.com

Luca Proietti, Medico, Psichiatra, Psicoterapeuta, Genova, Ospedale Policlinico San Martino, Clinica Psichiatrica, Ambulatori, email: proie14@hotmail.it

Claudia Roccatagliata, Avvocato. Via San Biagio di Valpolcevera, 20H/14, 16163, Genova, tel. 0100899126

Giorgio Schiappacasse, Medico, Psichiatra, Psicoterapeuta. Genova, via Macaggi 25/17 4° Piano (Centro Antrim),
tel. 329 017 6068; email: giorgioschiappa54@gmail.com

Andrea Vallarino, Medico, Psichiatra forense, Psicoterapeuta. Genova, via Gramsci, 1/1a, tel. 349 6922 664, 010 246 7677,
email: andreavallarino@libero.it, website: www.andreavallarino.net

Licia Vicinelli, Psicologa, Psicoterapeuta, Ventimiglia (Imperia) via Michelangelo Buonarroti 7 - Bologna, via Mario Musolesi, 2 - Sanremo (Imperia), Via Roma 20;
tel. 392 853 2552; e-mail: licia.vicinelli@gmail.com website: www.liciavicinelli.com

Visita il sito web di Andrea Vallarino

Copyright © 2021 Dr. Andrea Vallarino - Medico specialista in psicoterapia, tutti i diritti riservati.

Vuoi cambiare qualcosa riguardo la ricezione di queste email?
Puoi [aggiornare le tue preferenze](#) or [cancellare la sottoscrizione alla newsletter](#).

