



IN COLLABORAZIONE CON:
PALESTRE TORINO
dal 1964

IPNOSI ERICKSONIANA E ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI



Le tecniche d' induzione ipnotica sono sempre più diffusamente utilizzate come efficace ausilio per migliorare la performance sportiva. Durante le preparazioni atletiche, l'ipnosi agisce direttamente sui parametri fisiologici modificando le sensazioni corporee (Takarada et al., 2014; Muller et al.2013) e consolidando la traccia mnestica del movimento facilitandone l'esecuzione (Jowdy et. Al. , 1990); inoltre opera sui pensieri, le emozioni e il dialogo interno che influenzano la prestazione (Barker, Jones e Greenless, 2013; Feltz, Short, & Sullivan, 2008). Tra i meccanismi osservati, vi è la disinibizione dei meccanismi inibitori (Gorton, 1949), che consente all'atleta di accedere a tutte le riserve muscolari facilitando il raggiungimento della peak performance. Nonostante gli innumerevoli studi dedicati alla variazione della performance e l'ipnosi terapia non si evidenziano lavori che abbiano valutato i suoi effetti sulla forza muscolare dinamica in soggetti praticanti l'allenamento con sovraccarichi.

IPOTESI:

Valutare gli effetti dell'utilizzo dell'ipnosi sulla variazione della forza dinamica, sia degli arti superiori sia inferiori, in soggetti praticanti allenamento con sovraccarichi.

1. Valutazione funzionale iniziale attraverso il Myotest negli esercizi di bench press e mezzo squat.
2. Sedute individuali di ipnosi, volte al potenziamento delle risorse personali, per raggiungere il gesto migliore dal punto di vista tecnico accompagnato dalle giuste sensazioni.
3. Valutazione funzionale finale attraverso il Myotest negli esercizi di bench press e mezzo squat

PARAMETRI MONITORATI: la forza misurata in Newton, la potenza misurata in Watt e la velocità in cm/s.

LUOGO DI SVOLGIMENTO: le sedute di ipnosi si svolgeranno presso lo Studio Agorà in Corso Francia 58 Torino (fermata Metro Bernini). Le valutazioni funzionali verranno effettuate presso le palestre Torino.

DURATA DEL PROGETTO: 3 settimane

FREQUENZA: le sedute individuali di ipnosi avranno una cadenza settimanale e svolte in giorni e orari concordati con i partecipanti.

PERIODO TEST: i test saranno eseguiti in 2 momenti (da concordare)

IL RECLUTAMENTO VOLONTARIO DEI SOGGETTI HA INIZIO DAL 26 FEBBRAIO FINO AL 26 MARZO 2017

I soggetti volontari potranno decidere di rinunciare al progetto in ogni momento richiesto.

RESPONSABILI DEL PROGETTO:



Dott.ssa **Piera Rosso**,

Psicoterapeuta, Sport Coach, esperta in Ipnosi Clinica Ericksoniana, Responsabile del Centro di Eccellenza di ipnosi clinica presso il Ce.Me.Di.



Dott. **Luciano Gemello**,

PhD in Metodologie Molecolari e Morfo Funzionali applicate all'esercizio fisico, Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo".



Dott. **Luca Lolletti**,

Dottore Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e dell'Allenamento, Università degli Studi di Torino.



Dott. **Massimiliano Gollin**,

PhD in Medicina e Terapia Sperimentale, Università degli Studi di Torino. Responsabile del Laboratorio "Adapted Training and Performance", Università degli Studi di Torino.

BIBLIOGRAFIA

Barker, J. B., Jones, M. V., & Greenlees, I. (2013). Using Hypnosis to Enhance Self-Efficacy in Sport Performers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(3), 228-247.

Feltz, D.L., Short, S.E., Sullivan P.J. (2008) Self-efficacy in Sport

Gorton B.E., (1949). The physiology of hypnosis I. *Psychiatric Quarterly*, 23, 317-343.

Gorton B.E., (1949). The physiology of hypnosis II.. *Psychiatric Quarterly*, 23, 457-485.

Jowdy DP, Harris DV. Muscular responses during mental imagery as a function of motor skill level. *J Sport Exercise Psychol*. 1990;12:91–201.

Muller K., Bachtá, K., Prochnowa, D., Schrammb, S., Rüdiger J. Seitz R.J. (2013). Activation of thalamus in motor imagery results from gating by hypnosis. *NeuroImage*, 66 (1), 361–367

Takarada, Y., Nozakib D., (2014). Hypnotic suggestion alters the state of the motor cortex.

Neuroscience Research, 85, 28–32

PER INFORMAZIONI CONTATTARE

Dott.ssa P. Rosso

TEL : 333.83.44.312

MAIL : piera.rosso71@gmail.com