

## **Modello di intervento per la performance**

Matteo SIMONE

### **Modello O.R.A.: Obiettivi, Risorse ed Autoefficacia**

La mia intenzione è di presentare un modello di intervento, con professionisti per affrontare un impegno imminente, che ho definito con l'acronimo O.R.A.: Obiettivi, Risorse ed Autoefficacia.

Essendo io stesso un atleta ed avendo avuto l'opportunità di fare un'esperienza/stage di circa 4 mesi presso un Centro Sportivo di atleti professionisti continuando tutt'ora a seguirne alcuni, ho potuto rendermi conto che è importante un lavoro di definizione degli obiettivi sfidanti, chiari, raggiungibili dal quale partire per individuare le risorse, qualità, caratteristiche occorrenti da acquisire o potenziare per raggiungere tali obiettivi, attraverso l'integrazione di tecniche di psicoterapia della gestalt, il protocollo "Eye Movement Desensitization and Reprocessing" (EMDR) adattato alle prestazioni eccellenti e l'Ipnosi Eriksoniana.

### **Incremento dell'autoefficacia**

Ciò permette un incremento dell'autoefficacia in quanto si va a lavorare con le quattro fonti individuate da Bandura e ossia individuare passate esperienze di successo ed obiettivi raggiunti, le sensazioni collegate, le persuasioni verbali ed i modelli di riferimento. Si ottiene un aumento dell'autoefficacia facendo un riesame di un precedente successo con le relative risorse e sensazioni sperimentate.

Attraverso il modello O.R.A. si definisce chiaramente l'obiettivo temporale e le risorse per raggiungerlo. È importante riuscire a vedersi con l'obiettivo raggiunto, indossare l'obiettivo raggiunto attraverso tecniche della psicoterapia della gestalt si fa sperimentare in avanti nel tempo, si fa un lavoro di autoconsapevolezza su come ci si è arrivati con quali risorse e modalità.

### **Protocollo di Sviluppo di Risorse**

Il protocollo EMDR di Sviluppo e Installazione di Risorse (RDI – Resource Development and Installation) contribuisce, focalizzandosi sugli obiettivi imminenti, a fare un lavoro di sviluppo delle risorse occorrenti che permettono un aumento dell'autoefficacia. Infatti, si lavora per un obiettivo futuro partendo dal "Qui e Ora" e attraverso la storia narrata dal soggetto si cerca di individuare ed enfatizzare le capacità e le competenze possedute; successivamente si procede con un lavoro di elaborazione comprendente anche appropriate stimolazioni bilaterali che possono essere visive, uditive o tattili (tapping) con lo scopo di

agevolare l'elaborazione dell'informazione e facilitare l'instaurarsi di cognizioni positive per poi tornare al presente più sicuri, più convinti, più determinati.

Si procede con un lavoro sul futuro per poter sperimentare di andare a vedersi nel raggiungimento dell'obiettivo in modo efficace, invitando la persona ad immaginare vividamente come potrebbe sperimentarsi nel futuro.

Importante il coinvolgimento dei neuroni specchio durante il lavoro di visualizzazione, sperimentazione, simulazione, permettendo la stimolazione delle cellule nervose inerenti le muscolature interessate in modo da permettere una simulazione della prestazione od obiettivo così che la persona si presenta all'evento "come se" fosse una cosa già sperimentata di riuscita.

### **Ipnosi Eriksoniana**

L'utilizzo di eventuali tecniche di Ipnosi Eriksoniana contribuiscono a potenziare ulteriormente il lavoro di allenamento mentale in quanto facendo sperimentare uno scenario futuro più vivido e multisensoriale, più la persona si può sentire sicura, efficace e capace di eccellere nella sua prestazione.

L'Ipnosi Eriksoniana viene utilizzata nel momento di individuare le esperienze passate dove si è sperimentato di possedere le risorse occorrenti e nel momento di immaginare di affrontare la situazione impegnativa utilizzando la risorsa "installata".

Ho utilizzato questo modello integrato con atleti di diverse discipline (Arti marziali, Atletica-fondo, Atletica-velocità), ottenendo dei riscontri positivi in quanto gli atleti raggiungevano una maggiore consapevolezza delle risorse, qualità, caratteristiche necessarie che gli occorrevano per affrontare la prestazione.

Ho potuto osservare anche che quando gli chiedevo di individuare esperienze passate di successo ne uscivano più sicuri delle proprie capacità, riuscivano a contattare le proprie sensazioni ed emozioni piacevoli collegate al riesame del successo e si sentivano pronti ad affrontare la prestazione imminente. Questa esperienza sulle risorse ha comportato un incremento dell'autoefficacia negli atleti.

Inoltre quando immaginano di affrontare la situazione impegnativa utilizzando la risorsa installata, affermando di essere riusciti pienamente nella loro prestazione, si può dire che gli atleti sperimentando già nella seduta la prestazione eccellente si sentono più sicuri di poterla affrontare con successo.

Posso concludere affermando che questo metodo permette di lavorare, con atleti ed altre persone che vogliono raggiungere i propri obiettivi, in modo chiaro ed efficiente integrando l'EMDR e l'IPNOSI che sono due approcci molto validi e potenti.

## RIFERIMENTI

- Bandura, A. (1996). Il senso di autoefficacia. Aspettative su di sé e azione. Erickson, Trento.
- Foster, S. (2001). From trauma to triumph: EMDR and advanced performance enhancement strategies. Self-published training materials. San Francisco, CA: Success at Work.
- Foster, S., & Lendl, J. (1996). Eye movement desensitization and reprocessing: Initial applications for enhancing performance in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7 (Supplement), 63.
- Leeds, A.M., & Shapiro, F. (2000). EMDR and resource installation: Principles and procedures for enhancing current functioning and resolving traumatic experiences. In J. Carlson & L. Sperry (Eds.). *Brief therapy strategies with individuals and couples*. Phoenix, AZ: Zeig/Tucker.
- Rosen S., a cura di, 1982. *La mia voce ti accompagnerà*. Milton H. Erickson. Casa Editrice Astrolabio, 1983.
- Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols, and procedures*. (2nd ed.). New York: Guilford.
- Unestahl, L.E. (1982). *Better sport by IMT—inner mental training*. Orebro, Sweden: Veje.

### Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta

Specialista in traumi, dipendenze e performance

380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

<http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm>