



arciери

n.1 gennaio
febbraio
2009

la rivista della federazione italiana tiro con l'arco



SI RICOMINCIA!

KINESIOLOGIA EMOZIONALE ONE BRAIN SYSTEM

I risultati di una ricerca psicologica con un intervento kinesiologico fanno seguito all'articolo pubblicato nel precedente numero di Arcieri

di Alessandra Marino*



Alcuni degli Atleti del CUS ROMA che hanno partecipato alla ricerca-intervento ai Campionati Regionali del Lazio 2009

Secondo la Kinesiologia, una tecnica nata in America agli inizi degli anni sessanta per opera del chiropratico Dr. Goodheart, esiste una relazione tra i muscoli dell'organismo ed i meridiani energetici dell'agopuntura e cioè i canali in cui scorre l'energia vitale. Infatti Goodheart applicò in ambito clinico i test muscolari già sviluppati per l'ambiente sportivo da Henry O. Kendall e Florence P. Kendall negli anni Quaranta.

Goodheart scoprì come squilibri a carico di specifici Meridiani Energetici si riflettano in squilibri a carico di muscoli o gruppi muscolari specifici, conducendolo così allo sviluppo di un concetto fondamentale: il *Triangolo Muscolo - Organo - Meridiano*. Esso indica come uno squilibrio che si manifesti in uno qualsiasi di tali tre Elementi del Triangolo influenzi direttamente gli altri due ad esso correlati.

In seguito, un suo collaboratore, Gordon Stokes, prendendo ulteriormente spunto da studi neurologici degli anni settanta sulle funzioni cerebrali e dagli studi di Albert Bandura sul potenziamento dell'autoefficacia, della motivazione e delle prestazioni, diede l'avvio alla tecnica di Kinesiologia Emozionale fondando il Metodo Three In

One Concepts – One Brain System©, in cui si utilizza il test muscolare di precisione per individuare la componente emozionale del calo energetico del meridiano e per riequilibrare così l'intero organismo.

Sulla base di questi e altri presupposti, presso la sezione di tiro con l'arco del Cus Roma, da ottobre a dicembre 2008, è stata condotta una ricerca psicologica, sotto la diretta supervisione della Facoltà di Psicologia 2 dell'Università degli Studi di Roma "La Sapienza", sulla regolazione emozionale e le prestazioni sportive relativamente ad un intervento di Kinesiologia Emozionale One Brain System, che ha coinvolto 20 atleti, che praticano da almeno due anni questo sport a livello agonistico, e che partecipano a gare organizzate a livello regionale e nazionale dalle società affiliate alla FITARCO.

Si è scelto di collocare una ricerca-intervento su regolazione emozionale e prestazioni sportive nell'ambito della disciplina del tiro con l'arco proprio per il tipo di abilità fisiche, mentali e soprattutto emozionali che questi tipo di sport richiede: concentrazione mentale, focalizzazione sull'obiettivo, controllo e consapevolezza posturale, controllo della respirazione, e soprattutto di una autoefficace regolazione delle emozioni negative quando la freccia non raggiunge l'obiettivo aspettato. Inoltre molti autori, oltre che molti atleti della disciplina, considerano il tiro con l'arco uno sport che può rappresentare una chiara metafora della vita in tutti "gli alti e i bassi" dei tentativi di raggiungere un "centro" auspicato. Infine la dimensione individuale di questo sport, che richiede una ripetitività e una fluidità del gesto atletico quasi assolute, per raggiungere standard di punteggio alti, è parsa idonea a mostrare l'eventuale rapporto esistente tra regolazione emozionale e prestazione sportiva.

I 20 atleti sono stati dunque equamente distribuiti in due gruppi: un gruppo di controllo e un

*Laureata in Lettere, laureata in Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione, specializzata in Psicologia del Benessere, Kinesiologa professionista e Istruttrice riconosciuta dall'Associazione di Kinesiologia Specializzata Italiana secondo il Metodo Three in One Concepts – One Brain System. Email: alessandramarino@alice.it

gruppo sperimentale. A tutti i partecipanti sono stati somministrati dei test riguardanti la loro capacità di regolazione emozionale e in special modo la capacità di gestire le emozioni negative e quella di esprimere quella positiva, i livelli di *Flow* (*flusso*) dell'esperienza di resa ottimale, durante la prestazione sportiva, e un questionario atletico riguardo ai propri record personali ai 18 metri.

La somministrazione dei test è avvenuta due volte, a distanza di due mesi l'una dall'altra, per poter comparare i dati di ogni atleta del Tempo 1 e del Tempo 2.

Nell'arco di questo periodo *solo* ai partecipanti del gruppo sperimentale sono state erogate 5 sedute individuali della tecnica di Kinesiologia Emozionale per potenziare le prestazioni sportive, la motivazione e sciogliere eventuali stati di stress a livello fisico, mentale (cognitivo), energetico e emozionale.

I risultati emersi dalla ricerca, qui riassunti, presentano sostanzialmente maggiori differenza tra i due gruppi, quello sperimentale e quello di controllo nelle seguenti aree:

1. Nei risultati sportivi: 5 atleti (su 10) del gruppo sperimentale ha migliorato il proprio record personale ai 18 m, rispetto a 1 atleta (su 10) del gruppo di controllo;

2. Nella Scala di Autoefficacia percepita nella Gestione delle Emozioni Negative: 5 atleti (su 10) del gruppo sperimentale hanno incrementato il proprio livello di autoefficacia emozionale, rispetto a 1 atleta (su 10) del gruppo di controllo

3. Nella Scala di Autoefficacia percepita nell'Espressione delle Emozioni Positive: 4 atleti (su 10) nel gruppo sperimentale hanno avuto miglioramenti in questa area, mentre nel gruppo di controllo questo non è avvenuto a nessun atleta.

4. Nella Flow State Scale: 6 atleti (su 10) del gruppo sperimentale ha incrementato in modo rilevante il proprio punteggio di *stato di flusso* nell'esperienza sportiva, rispetto a 3 atleti (su 10) del gruppo di controllo. Questo *stato di flusso*, ampiamente studiato in ambito sportivo, è stato riconosciuto parametro significativo e predisponente alla "*peak performance*" ovvero alla "*prestazione d'eccellenza*".

Quindi, dai risultati di questa prima ricerca, l'intervento di kinesiologia emozionale, seppur molto limitato nella durata di tempo (solamente due mesi) si è dimostrato efficace sia nel potenziamento dell'autoefficacia di gestione emozionale, che delle prestazioni sportive vere e proprie.

gennaio - febbraio 2009

—1989-2009— **20th**

Vent'anni...

un traguardo importante!

Un traguardo che ti fa voltare e ripercorrere tutte le grandi sfide passate e i successi raccolti.

Un traguardo che stimola alla continua ricerca ed innovazione di prodotti sempre al vertice per performances e design.

By Bernardini vuole festeggiare con te questo glorioso compleanno con l'edizione speciale del cobra 21" e ti aspetta in tutti i punti vendita con la sua ampia e rinnovata gamma.



ALADIN 25"

NIL0 23"

LUXOR 27"

MAMBA 19"

COBRA 21"

SKORPION 37"

by Bernardini

Via A. Sciesa, 8 - 210013 Gallarate (VA)

Tel. 0331/876692 - Fax 0331/873647

www.bybernardini.com

info@bybernardini.com





Foto 1



Foto 2



Foto 3

Alcune fasi dell'intervento:

Foto 1 - il test kinesiologico effettuato sui muscoli deltoidi dell'atleta

Foto 2 - stimolazione e riequilibrio di alcuni punti dei Meridiani Energetici

Foto 3 - l'atleta effettuando la Tenuta Fronte/Occipitale che stimola l'attivazione di determinate aree del cervello, visualizza la propria scelta positiva

Si ritiene inoltre, che altri cambiamenti possano maturare ancora ulteriormente nel corso del tempo, dopo la totale integrazione e rielaborazione personale dell'esperienza fatta. A tal proposito ci si propone di verificare a fine stagione indoor, il ranking delle classifiche degli atleti dei due gruppi per osservare, se, anche per gli altri atleti del gruppo sperimentale, ci sarà un ulteriore incremento di punteggio, come desiderato e programmato nelle scelte positive da loro fatte. Infine, per il futuro, nella speranza che questi primi risultati possano suscitare curiosità e interesse in allenatori, atleti o responsabili federali di questa disciplina sportiva, sarebbe auspicabile continuare questa ricerca e il relativo intervento kinesiologico applicando l'intervento anche ad altri atleti, a più riprese nel corso del tempo, in modo da poter valutare i risultati di una intera stagione agonistica, con interventi cadenzati per un periodo almeno di otto o dieci mesi.

Sia la progettazione, la conduzione della ricerca che l'intervento di Kinesiologia Emozionale è opera della Dott.ssa Alessandra Marino, in quanto Psicologa del Benessere e Consulente e Istruttrice del metodo Three in One Concepts-One Brain System - riconosciuta nell'Albo Professionale dell'Associazione di Kinesiologia Specializzata Italiana (AKSI) come Consulente allo Sviluppo Personale.

BIBLIOGRAFIA

- BANDURA A., 2000, *Autoefficacia. Teorie e applicazioni*, Trento Erickson
- CAPRARA G.V. (a cura di), 2001, *La Valutazione dell'Autoefficacia*, Trento Erickson
- CAPRARA G.V. 1996, *Le ragioni del successo*, Editore IL MULINO
- GOLEMAN, D. 1996. *Intelligenza emotiva*. CDE spa: Milano
- GOODHEART G.J., *Applied kinesiology research manuals*, Detroit
- HERRIGEL E. 1981, *Lo Zen ed il tiro con l'arco. V edizione*. Milano. Adelphi Edizioni
- MUZIO M. (a cura di), 2004. *Sport: flow e prestazione eccellente*. Franco Angeli, Milano
- STOKES G., WHITESIDE D., 1996, *Improve Learning Awareness*, Burbank, Three in One Concepts Inc
- STOKES G., WHITESIDE D., 1986, *Advanced One Brain*, Burbank, Three in One Concepts Inc
- STOKES G., 2001, *The "Reality" of Barometer*, Burbank, Three in One Concepts Inc
- STOKES G. WHITESIDE D., 1996, *Gli Strumenti del Mestiere*, Maderno, IKSEN.
- THIE J. F., 2003, *Manuale di cinesiologia applicata*, Red Edizioni.