

La scelta di strategie per l'auto-controllo nell'atletica leggera *

*Selecting self-control strategies in track and field**

John H. Salmela

Canadese, docente dell'Università di Montreal

Canada

Professor at University of Montreal



1. Generalities

The pursuit of excellence in the disciplines that make up the sport of track and field requires technical and scientific expertise from a wide number of sources. These types of information must be judiciously used by coaches and athletes so that the particular nature of the athlete, as well as the event to be performed are respected.

The individual disciplines that make up track and field are considered, for the most, to be activities that heavily tax the physiological systems and technical skills of the athletes. Continuous and rapid perceptual skills, decision-making and elaborate intellectual strategies do not play as important roles as they do in, for example, team sports. For this reason, it is not surprising that the sport sciences that have contributed most to the advancement of track and field are either related to the overt movement patterns themselves, i.e. biomechanics, or to the capacities and sources of energy expenditure required

* Thanks are extended to F. Elfaquir, D. Lacombe and P. Samson for their thoughts on these contents.

1. Generalità

La richiesta di prestazioni di eccellenza in quelle discipline che costituiscono lo sport dell'atletica richiede una competenza tecnica e scientifica derivata da un gran numero di fonti.

Queste informazioni devono essere giudiziosamente utilizzate dagli allenatori e dagli atleti in modo che vengano rispettate sia la particolare natura dell'atleta sia quella della specialità.

Le specialità individuali che costituiscono l'atletica sono considerate, per la maggior parte, attività che influiscono notevolmente sui sistemi fisiologici e sulle capacità tecniche degli atleti.

Continue e rapide capacità intuitive, capacità decisionali, elaborate strategie intellettuali, non hanno un ruolo così importante come, per esempio, negli sport di squadra. Per questo motivo non ci sorprende che le scienze applicate allo sport che più hanno contribuito allo sviluppo dell'atletica siano correlate agli schemi stessi del semplice movimento, e cioè alla biomeccanica, oppure alle

* Si ringraziano F. Elfaquir, D. Lacombe e P. Samson per i loro pensieri su questi contenuti.

for movement production, i.e. exercise physiology. In fact, this happy marriage of these sport sciences with track and field has not only permitted advances in sport practice, but the sport itself has opened up many new theoretical avenues to scientific enquiry.

While acknowledging the importance of biomechanics and exercise physiology or sport medicine to track and field, their respective roles must be put into perspective, especially when related to both training and competition states. Pilvein raised this issue in a recent article on the psychological management of top athletes (Salmela, et al., 1979) when he stated: « During training, the muscles are the weak link of the athlete; during competition, it is the nervous system ». One must ask whether the nervous system, or psychological self-control strategies, receive adequate consideration in the practice of track and field? Or are they left to chance, trial and error or ignored?

With this in mind, it appears to me that the two themes of this seminar, coach-athlete relationships and psychological preparation of athletes, are of very great importance, and perhaps the key issues, in the pursuit of athletic excellence. As a matter of fact, these same two points arose in preparing the Canadian men's gymnastic team for the 1979 World Championships.

A simple questionnaire was distributed both to coaches and athletes, asking them what they liked and disliked most about training and competition. During training, the major psychological considerations had to do with coach-athlete relationships. The coaches and the athletes both enjoyed experiencing learning, progress and lots of hard work. The coach, however, disliked in the most when the athletes did not listen and/or loafed. The athletes disliked it when the coach yelled at them to make them work, so in return, they began to loaf. There was an obvious need for a sport psychology counsellor to intervene to provide solutions to resolve these coach-athlete conflicts, since both were pursuing the same goal.

Competition, however, provided very different psychological demands on both

capacità e alle fonti di energia richieste per la produzione del movimento e cioè alla fisiologia dell'esercizio. Infatti, questo felice matrimonio tra scienza sportiva e atletica non solo ha permesso sviluppi nella pratica sportiva, ma lo sport stesso ha aperto nuove strade all'investigazione scientifica.

Mentre riconosciamo l'importanza della biomeccanica e della fisiologia dell'esercizio o della medicina sportiva nell'atletica, dobbiamo vederne in prospettiva i rispettivi ruoli, ed in particolare modo quando essi sono relativi agli stadi di allenamento e di competizione.

Pilvein ha sollevato questa questione in un recente articolo sul controllo psicologico degli atleti di alto livello (Salmela et al., 1979) quando ha detto: « Durante l'allenamento, i muscoli sono il punto debole dell'atleta; durante la competizione, il sistema nervoso ». Bisogna allora chiedersi se il sistema nervoso o le strategie di auto-controllo psicologico ricevono una considerazione adeguata nella pratica dell'atletica. Oppure sono lasciate al caso, ai tentativi o errori, od ignorate?

Una volta chiarito questo, mi sembra che i due temi di questo seminario, i rapporti tra allenatore e atleta e la preparazione psicologica degli atleti siano di grande importanza e costituiscono, forse, le chiavi per la riuscita nella ricerca di eccellenza nell'atletica. Proprio questi due fattori ci si presentano, infatti, durante la preparazione della squadra maschile canadese di ginnastica per i Campionati Mondiali del 1979.

Venne distribuito un semplice questionario ad allenatori e atleti; in esso si chiedeva ciò che ad essi piaceva o « dispiaceva » di più nell'allenamento e nella gara.

Durante l'allenamento, il maggior numero di considerazioni psicologiche ebbe a che fare con i rapporti allenatore-atleta. Sia agli allenatori che agli atleti piaceva sperimentare l'apprendimento, il progresso, e molto duro lavoro. All'allenatore, tuttavia, dispiaceva, per lo più, quando l'atleta non ascoltava e/o oziava. Agli atleti dispiaceva quando l'allenatore li sgridava per farli lavorare, e così per ripicca, cominciarono ad oziare. Vi era un bisogno evidente del-

the coach and the athlete. The coach disliked the powerless feeling of not being able to help the athlete succeed during competition. The athletes were most uncomfortable when they alone had to deal with the competitive stress that arose during important competitions, and they had no tools with which to control themselves. Further evidence of the need for psychological self-control required for Olympic competition was provided in a study by Salmela, Petiot, Hallé and Régnier (1981). The only differentiating factor between winners and losers in gymnastics was in terms of their emotional behaviors. Champions had systematic preparation patterns, while poorer performers behaved randomly.

This is not to say that all athletes necessarily have to follow systematic training strategies for psychological self-control. Jurgen Nitsch in Cologne has found that some top athletes use some very effective naive, self-taught methods of stress management. However, the investment of so much time and energy into physical training appears overwhelming when compared to the often neglected psychological preparation.

I am reminded of a colleague's anecdote about a young basketball player talking to his coach during a time out about an upcoming game deciding free throw. « Just relax and shoot » said the coach. « Coach », replied the player, « This is the first time you have ever mentioned the word relax ».

The purpose of the rest of this paper is to provide an inventory of available psychological self-control techniques for sport, their inter-relationships as well as a strategy for selecting the most appropriate ones.

2. Learning the Ideal Performing State (IPS)

The Swedish sport psychologist, Lars-Eric Unestahl has developed a strategy for self-control in sport that is based upon data gathered from 5000 Swedish athletes including over 150 national team members. According to this approach, it is important to understand

l'intervento di un consulente di psicologia dello Sport che avesse delle soluzioni per risolvere questi conflitti tra allenatore e atleta, visto che entrambi erano alla ricerca del raggiungimento del medesimo obiettivo.

Durante la gara, invece, abbiamo riscontrato necessità psicologiche completamente differenti. L'allenatore non sopportava il sentimento di impotenza nel non poter aiutare l'atleta a vincere la competizione. Gli atleti si sentivano molto a disagio quando, da soli, dovevano affrontare lo stress competitivo che si sviluppa durante le competizioni importanti, e non avevano strumenti con cui controllarsi.

Uno studio di Salmela, Petiot, Hallé e Requier (1981) ha ulteriormente evidenziato il bisogno di auto-controllo psicologico richiesto dalle competizioni olimpiche.

L'unico fattore differenziante tra vincitori e vinti in ginnastica è stato in termini di comportamento emotivo. I campioni avevano schemi di preparazione sistematici, mentre gli esecutori più mediocri si comportavano « a casaccio ».

Ciò non vuol dire che tutti gli atleti debbano necessariamente affidarsi a strategie sistematiche di allenamento per l'auto-controllo psicologico. Jorge Nitsch, a Colonia, ha riscontrato che alcuni degli atleti migliori hanno metodi semplici, inventati da loro, ma molto efficaci per il controllo dello stress. Tuttavia, l'investimento di così tanto tempo ed energia in allenamento psicologico sembra impressionante se paragonato alla spesso negletta preparazione psicologica.

Mi ricordo di un aneddoto di un collega su di un giovane giocatore di pallacanestro, che parlava con il proprio allenatore durante un « time-out » del gioco che veniva deciso da un tiro libero. « Rilassati e fai centro » disse l'allenatore. « Allenatore », rispose il giocatore « questa è la prima volta che hai menzionato la parola rilassamento ».

Lo scopo del seguito della mia relazione è di dare un inventario delle tecniche disponibili per l'auto-controllo psicologico nello sport, mostrare le loro interrelazioni come pure una strategia per scegliere le più appropriate.

what types of psychological processes are going on in the minds of athletes during their best competitions and then trying to systematically reproduce these Ideal Performing States (IPS) through learned psychological skills. This approach has been taught in various degrees to elementary school children during physical education classes as well as to the 1980 Olympic Swedish gold medalists (Unestahl, 1982).

What is surprising is that the « winning feeling » of champions can be generalized across different sport disciplines. It appears that the reported competitive psychological states during successful performances of champion athletes, such as Pietro Mennea, Maurizio Damilano or Sara Simeoni, may be very similar, even though the task demands of sprinting, walking and high jumping are quite different.

Athletes often describe the winning feeling as being characterized by selective or total amnesia (« It was all so automatic, I did not have to think »); dissociation (« I could not either hear nor see the crowd »); pain detachment (« I felt powerful and at ease over the whole event »); and perceptual changes (« I felt as if in a dream, moving in slow, floating motion »).

Using these positive feelings as a point of departure, Unestahl has devised a program of what he calls « Inner Mental Training » that goes on over a 12 week period using three audio cassettes. Three basic phases of mental training are used that follow sequentially and are based upon a form of self-suggestion training. The phases of this program include basic mental training, mental training and mental preparation for competition (Table 1).

2.1 Basic mental training

The first six weeks of the basic mental training program is established in order to teach the athlete the fundamental skills of different forms of relaxation in a variety of settings. Some of the techniques have been modified from other available approaches, but the overall integrated strategy and its implementations is unique. This is esp-

2. L'apprendimento dello Stato Ideale di Prestazione (SIP)

Lo psicologo dello sport svedese, Lars-Eric Unestahl, ha sviluppato una strategia per l'auto-controllo nello sport basata su dati raccolti da 5000 atleti svedesi, inclusi più di 150 membri della rappresentativa nazionale.

Secondo questo studio, è importante capire che tipi di processi psicologici si verificano nella mente degli atleti durante le loro competizioni migliori, e poi cercare di riprodurre sistematicamente questi Stati Ideali di Prestazione (SIP), attraverso l'apprendimento di abilità psichiche.

Questo metodo è stato insegnato, in gradi differenti, ai bambini della scuola elementare durante le lezioni di educazione fisica, come pure agli Olimpionici svedesi vincitori delle medaglie d'oro (Unestahl, 1982).

Ciò che sorprende è che la « sensazione di vittoria » possa essere generalizzata nelle differenti discipline sportive. Sembra che gli stati psichici di competizione riportati durante le prestazioni di successo degli atleti campioni, come Pietro Mennea, Maurizio Damilano, o Sara Simeoni, siano molto simili, anche se i compiti richiesti dallo sprint, dalla marcia o dal salto in alto siano completamente differenti.

Gli atleti spesso descrivono la sensazione di vittoria come se fosse caratterizzata da un'amnesia selettiva o totale (« Era tutto così automatico, non dovevo pensare »); *dissociazione* (« Non potevo sentire né vedere la folla »); *distacco dal dolore* (« Mi sentivo potente e tranquillo nei confronti dell'avvenimento »); e *cambiamenti percettivi* (« Mi sentivo in un sogno, e mi muovevo con un movimento lento e fluido »).

Usando questi sentimenti positivi come punto di partenza, Unestahl ha studiato un programma di ciò che egli chiama « l'allenamento mentale interno » che dura un periodo di 12 settimane, con l'impiego di tre cassette audio. Vengono impiegate tre « fasi base » dell'allenamento mentale, che si succedono in sequenza e si basano su una forma di allenamento all'auto-suggestione.

Le fasi di questo programma inclu-

pecially so when combined with the sport specific phases that occur in the second and third sections of the program.

Physical Relaxation. *The techniques of physical relaxation have their roots in the earlier work of progressive relaxation of Jacobsen and autogenic training of Schultz. Although a number of authors in sport psychology have described various adaptations of these relaxation methods (Antonelli and Sal-*

dono l'allenamento mentale di base, l'allenamento mentale e la preparazione mentale alla competizione. (Tavola 1).

2.1 L'allenamento Mentale di Base

Le prime sei settimane del programma di allenamento di base sono stabilite in modo da insegnare all'atleta le basi fondamentali delle differenti forme di rilassamento, in una varietà di situazioni. Alcune delle tecniche sono delle mo-

Table 1

A Programme of Inner Mental Training
(Unestahl, 1982)

Basic Mental Training	
Phase	Week
Muscular Relaxation	1-2
Mental Relaxation	3-4
Dissociation Training	5
Detachment Training	6
Mental Training	
Goal programming Training	7
Ideomotor Training	8
Problem Solving	9-10
Assertive Training	11
Concentration Training	12
Mental Preparation for Competition	
Activation Training	
Mental Rehearsal	
Psych-up Program	
Competition Suggestions	

vini, 1978; Orlick, 1980; Nideffer, 1981; Rushall, 1979), Unestahl's approach is attractive because it is available on audio cassettes, is integrated in other forms of mental training and was field tested on over 5000 Swedish athletes.

The method is initially based upon directing the perception of the athlete to the differences between the states of maintaining and then releasing muscular tension in different parts of the body by means of first contracting and then relaxing various muscle groups. In the first week of training, the contraction-relaxation process is initiated by means of a prolonged contraction of

TAVOLA 1

Un Programma per l'Allenamento
Mentale Interno (Unestahl, 1982)

Allenamento Mentale di Base	
Fase	Settimane
Rilassamento Muscolare	1-2
Rilassamento Mentale	3-4
Allenamento alla Dissociazione	5
Allenamento al Distacco	6
Allenamento Mentale	
Allenamento alla programmazione degli Obiettivi	7
Allenamento Ideo-Motorio	8
Soluzione dei Problemi	9-10
Allenamento Assertivo	11
Allenamento alla Concentrazione	12
Preparazione Mentale alla Competizione	
Allenamento di Attivazione	
Esercitazione Mentale	
Programma Psicologico	
Consigli per la Competizione	

dificazioni di altre disponibili, ma la strategia generale integrata e la sua attuazione sono uniche. Ciò si verifica particolarmente quando la strategia si combina con le fasi sportive specifiche che si sviluppano nella seconda e terza parte del programma.

Rilassamento fisico. Le tecniche per il rilassamento fisico hanno le proprie radici nel precedente lavoro di rilassamento progressivo di Jacobsen e nel training autogeno di Schultz.

Anche se un gran numero di autori di psicologia dello sport hanno descritto vari adattamenti di questi metodi di

the left fist in conjunction with an inspiration and a breath hold for approximately 5 seconds, followed by expiration and relaxation. This accentuated form of tension building acts as a concrete physical « trigger » which increases the induction speed of the relaxation process. An accelerated form of contraction-relaxation is progressively and differentially used with the other parts the body. This is in contrast to other progressive relaxation techniques that are more laborious. In that most athletes already have experience in these forms of building and releasing muscular tension, the normal learning process can be shortened.

Along with the perception of the differences between tension and relaxation due to muscular contractions, the athlete's attention is also directed to the state of relaxation that accompanies exhilaration. This is later used as another trigger to induce the relaxation process. The associated psychological states that accompany the warm, heavy sensations of physical relaxation such as calmness, security, confidence, certitude and comfort, are introduced and emphasized.

The second week of training is also directed to physical relaxation, but in an abbreviated form. Using the inspiration and first contraction as a trigger, the rest of the body is induced to relax simply by thinking of the body parts in a progressive order. Attention is again directed to the feeling of relaxation that is associated with expiration. The induced state of relaxation is facilitated both through the effects of practice and by the suggestions given on the audio tapes. Soft background music accompanies the relaxation procedures, providing necessary support to the process of physical and mental well-being.

Mental Relaxation. Beginning once again with the physical inspiration-fist trigger, the state of physical relaxation is quickly induced. The attention of the athlete is then more directed to the psychological effects of the relaxation by using reassuring verbal cues that describe their present state, such as « calm », « certain », « controlled », « comfortable », etc. By using an image of going down a descending staircase, the

rilassamento (Antonelli e Salvini, 1978; Orlick, 1980; Nideffer, 1981; Rushall, 1979), quello di Unestahl attrae perché è disponibile in cassette, è integrato con altre forme di allenamento mentale ed è stato provato a tappeto su oltre 5000 atleti svedesi.

Il metodo si basa inizialmente nel dirigere la percezione dell'atleta sulle differenze tra gli stati di mantenimento e poi di rilasciamento della tensione muscolare in differenti parti del corpo, tramite la contrazione e poi la distensione dei differenti gruppi muscolari.

Nella prima settimana di allenamento, il processo di contrazione-rilassamento viene iniziato con una contrazione prolungata del pugno sinistro insieme ad una inspirazione e trattenimento del fiato per circa 5 secondi, seguiti da espirazione e rilassamento. Questa forma accentuata di costruzione di tensione agisce come un reale « grilletto » fisico che aumenta la velocità di induzione del processo di rilassamento. Una forma accelerata di contrazione-rilassamento viene progressivamente impiegata con le differenti parti del corpo.

Ciò è in contrasto con altre tecniche di rilassamento progressivo, più complicate.

In questa, la maggior parte degli atleti conosce già queste forme di costruzione e rilassamento della tensione muscolare e il normale processo di apprendimento può essere accorciato.

Oltre che sulla percezione delle differenze tra tensione e rilassamento causati dalle contrazioni muscolari, l'attenzione dell'atleta viene anche diretta sullo stato di rilassamento che accompagna l'espirazione. Ciò verrà più tardi usato come un'altra scintilla per scatenare il processo di rilassamento. Vengono introdotti e sottolineati gli stati psicologici associati che accompagnano la calda e solida sensazione di rilassamento come la calma, la sicurezza, la confidenza, la certezza e l'agio. Anche la seconda settimana di allenamento ha come scopo il rilassamento fisico, ma in modo abbreviato. Usando l'inspirazione e la prima contrazione come punto di partenza (grilletto), si induce il resto del corpo a rilassarsi, semplicemente pensando alle parti del corpo in ordine pro-

state of mental relaxation is deepened. A melting of barriers between mind body and surroundings is noticed. The feeling of liberty, floating and gliding is introduced, as the new mental trigger of the staircase is used.

The induced relaxation state is most profound when the concept of the « mental room » is introduced. An enticing image of a warm, comfortable inner room is suggested at the end of the staircase, in which the athlete feels most at home. Within this room, the athlete imagines sitting in a most comfortable chair amidst pleasant surroundings. This sheltered spot provides for the athlete with an inner local in which the rest of the mental training procedures are carried out.

Further training occurs over a two week period by which the state of mental relaxation is attained with increased speed and depth of effects. The mental room is also equiped with a screen, a blackboard and an energy machine to later be used respectively for mental rehearsal, self-suggestions and activation control.

In that individual differences occur in the length of time necessary for inducing the relaxed states, a period of supplementary or specialized training is given at the fifth week to perfect the earlier techniques.

The basic mental training program is directed towards bringing together the «winning feeling» often reported during the peak experiences of outstanding sport performance (amnesia, dissociations, pain detachment, perceptual changes) with the induced self-control strategy of physical and mental relaxation. The ground work is set for specific forms of self-control techniques used in the later stages of mental training for sport. Kauss (1980) also suggests that this form of mental preparation should occur at first in a given place at given time of the day in what he calls the « Readyng Spot », in order to minimize distractions.

Dissociation and detachment training. In order that the athlete can eventually carry out the mental training in competitive sport environments, part of the fifth and sixth week are devoted to

gressivo. Si dirige ancora l'attenzione sulla sensazione di rilassamento che viene associata all'espiazione. Lo stato di rilassamento indotto viene facilitato sia dagli effetti della pratica che da quelli delle cassette. Una dolce musica di sottofondo accompagna i procedimenti del rilassamento, dando il necessario supporto al processo di benessere fisico e mentale.

Rilassamento Mentale. Cominciando ancora una volta con il « grilletto » fisico dell'inspirazione-contrazione del pugno, lo stato di rilassamento fisico viene rapidamente indotto. Ora l'attenzione dell'atleta è diretta soprattutto sugli effetti psicologici del rilassamento, con l'uso di chiavi verbali rassicuranti che descrivano il suo stato attuale, come « calmo », « controllato », « sicuro », etc. Lo stato di rilassamento mentale si fa più profondo con l'uso di una immagine in cui si percorre una scala che scende.

Si nota l'annullamento delle barriere tra mente e corpo. Viene introdotta la sensazione di libertà, di fluttuazione, di « scivolamento » con l'uso del nuovo meccanismo mentale della scala.

Lo stato di rilassamento è più profondo con l'introduzione del concetto della « stanza mentale ».

Alla fine della scala si suggerisce un'allettante immagine di una calda, confortevole camera interna, in cui l'atleta si sente più a casa. In questa stanza, l'atleta immagina di sedere nella sedia più comoda, contornato da un piacevole ambiente. Questo angolo di rifugio fornisce l'atleta di un locale interno in cui viene eseguito il resto dei procedimenti di allenamento mentale.

Un ulteriore allenamento si svolge in un periodo di due settimane in cui si raggiunge lo stato di rilassamento mentale con aumentata velocità e profondità di effetti. La stanza mentale viene anche equipaggiata di uno schermo, una lavagna e una « macchina di energia » che verranno poi impiegati rispettivamente per esercitazione mentale, auto-suggestione e controllo di attivazione.

Si notano differenze individuali nel periodo di tempo necessario per indurre gli stati di rilassamento; alla quinta set-

dissociation and detachment training techniques. Mental relaxation is attempted in non-protected environments in which distractions can occur. Basic mental training may be carried out in noisy situations where other people may be watching or in uncomfortable body positions.

Athletes are taught techniques that allow them to mentally detach or isolate themselves by setting up thick mental walls that prevent the distractions from entering their mental room. Or, they are taught to allow the entry of this information, but to passively treat it by means of emotional dissociation. By the end of this period, the athlete should be able to exhibit physical and mental self-control through relaxation in most environments. It should be again reinforced that this training process is long term in nature and it must be given sufficient time to be mastered.

The basic mental training not only provides the necessary preparation for the other forms of mental training, but it also has considerable value in itself as a means of self-control. These learned skills, when practiced 5 times a week for 4 weeks provide a useful means for athletes to deal with chronic pressures of training, travel or extended competitions. Sleep facilitation, recovery from sport events, energy conservation and lowering of basic tension levels can result from learning of these basic coping skills for sport. Basic mental training also becomes a healthy substitute for other more common, but harmful, coping techniques such as drinking, eating, smoking and use of drugs.

Other types of basic mental training that can be adopted to provide similar learned coping strategies are the use of biofeedback and meditation training (Bensen & Klipper, 1976).

2.2 Mental training

Once the individual athlete has found out that the regulation of physical and mental tension is a learned skill, more sport specific training procedures are initiated. According to Unestahl (1982), the next step is to demonstrate to the

timana viene introdotto un periodo di allenamento supplementario o specializzato per perfezionare le prime tecniche.

Il programma di allenamento mentale di base è diretto a ricongiungere la « sensazione di vittoria » spesso riportata durante esperienze limite di prestazioni sportive eccezionali (amnesia, dissociazione, distacco dal dolore, cambiamenti percettivi) con la strategia di auto-controllo indotto di rilassamento mentale e fisico.

Il lavoro di base è impostato per forme specifiche di tecniche di auto-controllo impiegate in stadi più avanzati di allenamento mentale per lo sport.

Kauss (1980) suggerisce, inoltre, che questa forma di preparazione mentale debba verificarsi, per la prima volta, in un dato posto ad una data ora del giorno, in quello che egli definisce « il posto di preparazione », in modo da minimizzare le distrazioni.

Allenamento alla Dissociazione e al Distacco. Per far sì che l'atleta possa eventualmente eseguire l'allenamento nell'ambiente sportivo di competizione, parte della quinta e sesta settimana sono rivolte alle tecniche di allenamento, alla dissociazione e al distacco.

Si tenta il rilassamento mentale in ambienti non-protetti, in cui si possono verificare distrazioni. L'allenamento mentale di base dovrebbe essere provato in situazioni rumorose, dove altramente possa vedere, o in posizioni scomode del corpo. Si insegnano agli atleti tecniche che permettono loro di distaccarsi mentalmente o di isolarsi con la creazione di « spessi muri » mentali. O anche, gli si insegna a permettere l'entrata di queste informazioni, ma a trattarle passivamente, grazie alla dissociazione emotiva. Alla fine di questo periodo, l'atleta dovrebbe essere in grado di mostrare auto-controllo fisico e mentale con il rilassamento nella maggioranza degli ambienti. Bisogna ancora ricordare che questo processo di allenamento è lungo in natura e deve avere il tempo sufficiente per poter essere padroneggiato.

L'allenamento mentale di base non solo dà la preparazione necessaria per altre forme di allenamento mentale, ma

athlete that appropriate thoughts can directly control body actions.

Goal programming and ideo-motor training. Using the now learned skills of basic mental training, the athlete quickly attains a state of both physical and mental relaxation. Attention is then directed, by means of the audio tapes, to how thinking about a desired outcome can have direct effects upon behavior.

The athlete first receives suggestions that his or her arm, which is heavily comfortable because of the relaxation process, now feels lighter and lighter. It is as if a ballon was pulling it towards the ceiling. The athlete perceives in the arm slight twitches as his or her imagination forms the image of the arm rising to the programmed position. With practice, the athlete learns how to « let it happen » — to effortlessly let the body follow the necessary actions to achieve the programmed goal. The athlete is encouraged to become increasingly susceptible to following through action, one's own thought patterns for a planned movement. This process of cognition to action occurs without anxiety or insecurity, as it approximates the « winning feeling » that has previously occurred in competition.

More complex forms of ideo-motor training that relate to athletic performance are also learned in the relaxed state of which time sport techniques and movement sequences are repeated and the positive movement outcomes are reinforced. In the waking state, these same techniques are used during competition so that clear ideas, and forward positive thinking of the movement patterns and performance outcomes are rehearsed.

Problem-solving training. Unestahl (1982) recommends that many troublesome situations in sport can be corrected by imagining the same performance with a positive outcome. While in one's mental room, the successful performance is viewed upon the « movie screen » as if the film was taken through the athlete's eyes. A new positive association is created between the performance attempt and its outcome. Being in a relaxed, but focussed state, prevents disruptive negative thoughts or

ha anche un grande valore di per se stesso, come mezzo di auto-controllo. L'apprendimento di questi esercizi, quando praticati 5 volte alla settimana per 4 settimane, dà agli atleti mezzi efficaci per affrontare le « pressioni croniche » dell'allenamento, del viaggio o delle lunghe competizioni.

Facilità nel dormire, ripresa dagli avvenimenti sportivi, conservazione dell'energia e abbassamento dei livelli base di tensione possono risultare dall'apprendimento di questi esercizi base adatti allo sport.

L'allenamento mentale di base diventa anche un sano sostituto per altre più comuni ma più pericolose forme di affrontare lo stress come il bere, il mangiare, il fumare o il far uso di stupefacenti.

Altri tipi di allenamento mentale di base che possono essere adottati per acquisire l'uso di simili tecniche indotte sono l'uso del biofeedback e l'allenamento alla meditazione (Bensen e Klipper, 1976).

2.2 Allenamento mentale

Una volta che l'individuo-atleta ha scoperto che la regolazione della tensione fisica e mentale è un'abilità acquisita, vengono iniziati specifici procedimenti di allenamento per lo sport. Secondo Unestahl (1982), il passo successivo è di dimostrare all'atleta che pensieri appropriati possono direttamente controllare le azioni del corpo.

Programmazione degli obiettivi e Allenamento Ideo-Motorio. Usando l'ormai acquisita abilità di allenamento mentale di base, l'atleta raggiunge rapidamente uno stato di rilassamento sia fisico sia mentale. L'attenzione viene quindi diretta, per mezzo delle cassette, su come pensare agli effetti diretti che il raggiungimento di un obiettivo desiderato avrebbe sul comportamento.

All'inizio, l'atleta riceve consigli su come il suo braccio, che sente perfettamente comodo a causa del processo di rilassamento, cominci a sentirsi sempre più leggero, come se un pallone lo stesse tirando verso il soffitto. Non appena la sua immaginazione forma l'immagine del braccio che si solleva fino

emotions from interrupting the flow of the mental images. Nideffer (1981) suggests that this state of induced relaxation provides for the athlete an ideal base for seeing the sport situation as if it were in slow motion. The fact that no stressful thoughts or emotions enter the athletes attention provides a « mental film » for the athlete with additional « frames ». Rehearsing the situation in a negative fashion that includes distracting factors such as anxiety, effectively speeds up the « mental film » by cutting out essential frames of the performance.

Unestahl's (1982) approach to mental training can be supplemented with contributions of both Suinn (1980) and Nideffer (1981). Suinn suggests that the learning process will be accelerated if the athlete's attention is focussed upon the actual motor responses of the sport and their physiological cues and feelings. Nideffer feels that mental rehearsal can be maximized if the athlete is led to discriminate between the performance cues that characterize successful and unsuccessful performances. The unsuccessful performances are imagined as if being observed through the lens of an external camera, rather than through the athlete's eyes. The athlete in this manner can evaluate performance errors more objectively with this emotional distance.

Assertive training. In order to reinforce the toughminded attitudes of certainty, confidence and control, Unestahl recommends that the emotional component be reinforced through strong self-suggestion.

Once the state of mental and physical relaxation is learned, the athlete is susceptible to positive emotional suggestions that come both from the audio tapes and from the athletes themselves. The athletes are given suggestions to put their hands upon the « energy machine » and turn it to generate a heightened state of power, enthusiasm and energy. In addition, the athlete is told that his or her mental state is secure and harmonious with the tasks at hand. With each training session it is suggested that the athlete feel more pos-

alla posizione programmata, l'atleta sente piccoli strappi sul braccio.

Con la pratica, l'atleta impara come « lasciar succedere » — come, senza sforzo, lasciare che il corpo compia le azioni necessarie per raggiungere l'obiettivo programmato.

Si incoraggia l'atleta a divenire sempre più suscettibile a seguire, attraverso l'azione, gli schemi di pensiero per un determinato movimento, propri di qualcun altro.

Questo processo di cognizione-azione si verifica senza ansia o insicurezza, visto che si avvicina alla « sensazione di vittoria » che si è precedentemente verificata nella competizione.

Forme più complesse di allenamento ideo-motorio che riguardano la prestazione atletica sono anche acquisite nello stato di rilassamento, in cui le tecniche degli sport con precise caratteristiche temporali e le sequenze motorie sono ripetute e le risultanze motorie positive vengono rinforzate.

Nello stato di attenzione, queste stesse tecniche vengono applicate durante la competizione affinché vengano ripetute idee chiare, concreti schemi mentali del movimento e risultati della prestazione.

Allenamento alla soluzione dei problemi. Unestahl (1982) ritiene che nello sport molte situazioni problematiche possano essere corrette, immaginando, le stesse prestazioni con un risultato positivo.

La prestazione vincente è vista su uno « schermo cinematografico » come se il film fosse ripreso attraverso gli occhi dell'atleta mentre si trova nella « stanza mentale ». Una nuova associazione positiva viene creata tra il tentativo della prestazione ed il suo risultato. Essendo rilassato, ma in uno stato di forte concentrazione, l'atleta previene i pensieri distruttivi e negativi oppure le emozioni, mediante l'interruzione del flusso delle immagini mentali.

Nideffer (1981) suggerisce che questo stato di rilassamento indotto procura all'atleta una base ideale per osservare la situazione sportiva come se essa si svolgesse « ad immagini rallentate ».

itive and confident in all aspects of the sport performance.

Certain key words can be imagined upon the « black board » of the mental room that can be used as verbal cues for performance. Rushall (1979) suggests that a number of these cues should be used during the different phases of both the mental rehearsal process and the competition itself. For example, in the starting blocks, the words « alert », « fast », « powerful » might be repeated. During the initial phases of the race one might use words as « drive », « thrust » or « fly », while the middle part « form », « relax » or « smooth » might be most appropriate. Ellis (1982) suggests carrying these assertive suggestions around on cards and reading them aloud with appropriate emotional force.

Concentration training. The last form of mental training that Unestahl suggests relates to focussing the athlete's attention to the relevant performance cues and dissociating from distracting cues. The state of deep relaxation results in a narrowing of attention as well as a shift from an external to an internal focus (Nideffer, 1981). These changes in attentional breadth and focus are useful for sports such as track and field or swimming, since the task demands are relatively straight forward.

Unestahl also suggests the use of imagery in the mental form to facilitate the concentration process. Greater concentration results by means of imagining thick walls that prevent disturbances from entering the mental room. Concentration training can also be combined with forms of meditation training. In the latter case, any disruptive stimuli that penetrate the mental room receive passive attention, that is, they are acknowledged but are not dealt with, judged or given any emotional value. These concentration / dissociation strategies provide the final elements in the 12 week mental training program that are used to systematically produce the « winning feeling ».

2.3 Mental Preparation for Competition

A number of other short-term strategies that are directed through the use

Il fatto che nessun pensiero o emozione stressante penetri l'attenzione degli atleti, procura un « film mentale » all'atleta con « strutture » addizionali. Provando la situazione in modo negativo, che include fattori devianti come per esempio l'ansietà, effettivamente si accelera la velocità del « film mentale » escludendo le strutture essenziali della prestazione.

L'approccio di Unestahl (1982) all'allenamento mentale può essere completato dal contributo di Suinn (1980) e Nideffer (1981).

Suinn ritiene che il processo di apprendimento sarà accelerato se l'attenzione dell'atleta è focalizzata sulle effettive risposte motorie dello sport e sui loro segnali e sensazioni fisiologiche.

Nideffer pensa che la prova mentale può essere ottimizzata se l'atleta è capace di discriminare tra i segnali della prestazione che caratterizzano le prestazioni positive e negative.

Le prestazioni negative sono immaginate come se fossero osservate attraverso le lenti di una camera fotografica esterna, piuttosto che attraverso gli occhi dell'atleta. In tal modo, con questa distanza emotiva, l'atleta può valutare gli errori della prestazione più obiettivamente.

Allenamento assertivo. Per poter rafforzare gli atteggiamenti realistici di sicurezza, fiducia e controllo, Unestahl ritiene che la componente emotiva sia rafforzata attraverso una forte autosuggerimento.

Non appena appreso lo stato di rilassamento mentale e fisico, l'atleta è suscettibile alle suggestioni emotive positive che provengono sia dai nastri-audio, sia dagli atleti stessi. Gli atleti sono indotti ad impadronirsi della « macchina energia », azionarla e generare un elevato stato di potere, entusiasmo ed energia.

Si dice inoltre che lo stato mentale dell'atleta è sicuro ed armonico quando l'impresa è a portata di mano.

Con ogni seduta di allenamento, si sostiene che l'atleta si senta più « positivo » e « fiducioso » riguardo a tutti gli aspetti della prestazione sportiva.

of audio tapes are suggested by Unestahl. As was the case during the 12 week mental training program, relaxation, breathing control and imagery are brought into play in order to do the fine-tuned preparation necessary for elite competition.

Activation levels are raised by means of increasing the rate of breathing, emphasizing the positive tension associated with inhalation and by being stimulated by up beat music.

Mental rehearsal is accentuated by regressing the athlete to the positive « winning feeling » that occurred in an earlier successful performance. Once the athlete is in touch with this feeling, he or she is first asked to vividly but realistically relive these moments. Then this feeling is projected forward to the next competition by means of a positive form of mental rehearsal.

Finally, a large number of general positive suggestions are recorded for establishing an appropriate outlook for the competition. The athlete is reminded of the trigger stimuli that set off the mental preparation as well as the directional focus of attention. Success is seen as being realistic because emotional control has been systematically trained. The body and mind are united in the present so that performance can occur in an automated, positive context. Failures are noted, then bracketed, but are not dwelled upon emotionally.

3. Rational Emotive Training (RET)

Albert Ellis has developed an alternate approach to self-control with recent applications to the sport context (Ellis, 1982), but which comes from the very opposite direction from that outlined above. Unestahl's approach to self-control in sport is based upon psychological regression to an earlier achieved « winning feeling » and then projecting this positive feeling forward to an upcoming competition. Ellis, in contrast, being with what might be considered the « losing feeling », and then proceeds to attack irrational beliefs which often are the basis of these emotional road-blocks to success.

It is Ellis' contention that people can

Alcune parole-chiave possono essere immaginate sulla « lavagna nera » della « camera mentale » che può essere usata come segnale verbale per la prestazione.

Rushall (1979) sostiene che un numero di questi segnali dovrebbe essere usato durante le diverse fasi sia del processo di allenamento mentale, sia della competizione stessa. Per esempio, ai blocchi di partenza, le parole « pronti », « veloci », « potenti » potrebbero essere ripetute. Durante le fasi iniziali della corsa, si potrebbero usare parole come « spingi », « lanciati » o « vola », mentre durante la parte intermedia della corsa, parole come « assetto », « rilassato » o « sciolto » potrebbero essere le più appropriate. Ellis (1982) suggerisce di eseguire suggestioni assertive leggendole ad alta voce, tutti intorno, con adeguata forza emotiva.

Allenamento alla concentrazione. L'ultima forma di allenamento mentale che Unestahl considera riguarda il mettere a fuoco l'attenzione dell'atleta sui segnali rilevanti della prestazione, separandosi dai segnali distraenti.

Lo stato di profondo rilassamento si manifesta in un restringimento dell'attenzione, così come in un mutamento di messa a fuoco dall'esterno verso l'interno. (Nideffer 1981). Questi cambiamenti nell'ampiezza attentiva e la messa a fuoco sono utili per gli sport come l'Atletica Leggera o il Nuoto, dato che gli impegni richiesti sono relativamente in « linea retta ».

Unestahl suggerisce inoltre di ricorrere alla immaginazione nella forma mentale per facilitare il processo di concentrazione. Una maggiore concentrazione risulta per mezzo di spesse pareti immaginarie che impediscono ai disturbi di penetrare nella stanza mentale. L'allenamento alla concentrazione può essere anche combinato a forme di allenamento alla meditazione.

Nel secondo caso, qualsiasi stimolo dirompente che penetra la stanza mentale riceve un'attenzione passiva, cioè, essi vengono sì riconosciuti ma non presi in considerazione, valutati o considerati privi di qualsiasi valore emotivo.

Queste strategie di concentrazione-

live « the most self-fulfilling creative and emotionally satisfying lives by disciplining their thinking » (Ellis & Harper, 1975). However, due to the fact that people very often demonstrate irrational beliefs in many situations, that self-destructive emotional responses often occur. Four of the most prevalent irrational beliefs can often be found in sporting situations (Ellis, 1982):

1. I absolutely must, at all times, be competent when I participate in sport (Irrealistic perfectionism).
2. I must succeed in sport in order to please others, my parents, my coach, my friends (Love slobbism).
3. Yo must do what I want. You must act fairly and correctly with me. (Musturbatory absolutonism).
4. Conditions must be arranged, particularly in the area of sports, so that I can get what I want easily and quickly. (Low frustration tolerance).

These types of irrational beliefs, rather than the sport event itself, are often the basis of emotional upset that is associated with achievement in sport. RET provides a means of disputing these irrational beliefs. Ellis suggests that once the fallacy of these irrational beliefs are logically pointed out, that it is possible to change inappropriate emotional states to more healthy ones.

The RET techniques that are used to change the belief system of athletes who become emotionally paralyzed due to inappropriate beliefs are both numerous and varied. A brief outline of some of these self-control strategies that can be found in Ellis & Harper (1975) follows.

Referencing. A list of the advantages and the disadvantages is drawn up for adopting either self-control or self-defeating perceptions of certain achievement situations. Once both lists of reasons are completed, those directed towards self-control are written on cards and are referred to a number of times daily.

Disputing. A self-administered dialogue is carried out and recorded on a tape recorder, in which both the self-control and the undisciplined viewpoints are discussed. Following the dialogue,

dissociazione forniscono gli elementi finali del programma di allenamento mentale di 12 settimane, che vengono usati sistematicamente per produrre una « sensazione di vittoria ».

2.3 Preparazione mentale per la competizione

Unestahl indica un numero di altre strategie a breve-termine, che sono utilizzate attraverso l'uso di nastri-audio.

Come nel caso del programma di allenamento mentale di 12 settimane, il rilassamento, il controllo della respirazione e l'immaginazione vengono coinvolti nel gioco in modo da creare le premesse per una buona messa a punto necessaria per la competizione d'élite.

I livelli di attivazione aumentano sia attraverso l'incremento del ritmo di respirazione, mettendo l'accento sulla tensione positiva associata con l'inalazione e, sia attraverso la stimolazione ottenuta tramite un ritmo musicale.

La prova mentale è soprattutto rivolta a far regredire l'atleta alla « sensazione positiva di vittoria » che occorre nella prestazione di successo precedente.

Una volta che l'atleta è in contatto con questa sensazione, gli o le viene richiesto, prima di tutto, di rivivere questi momenti, vividamente ma realisticamente. D'ora in avanti, questa sensazione è proiettata verso la competizione successiva per mezzo di una forma positiva di esercizio mentale.

Finalmente, un gran numero di suggestioni generali positive sono registrate per l'insediamento di una appropriata prospettiva per la competizione. Si ricordano all'atleta sia gli stimoli reattivi che mettono in risalto la preparazione mentale sia il fuoco direzionale dell'attenzione. Il successo è visto come essere realisti perché il controllo emozionale è stato sistematicamente preparato.

Il corpo e la mente sono uniti nel presente, così che la prestazione può svolgersi in un contesto automatico e positivo.

Gli insuccessi sono rilevati, poi classificati, ma non si soffermano emotivamente.

both the quality of the arguments as well as the emotional strength of each viewpoint are evaluated.

Role play. Using an associate, both sides of the rational-irrational argument are discussed. Heated discussion within the role of the coach and the athlete are carried out. Then the roles are reversed and the opposite viewpoints are defended.

Simulations. The athlete is placed within contexts that resemble the activating situation that causes the emotional upset. The athlete experiences the emotional consequences of the various problem situations, learns to live with the emotions and hopefully habituates to these emotions. It becomes important that the individuals realize that by living through these types of emotional experiences that they are enduring. There exist also a number of examples of oversimulations in which environmental stressors that are greater than those expected in competition.

Rational-emotive imagery. Perhaps the technique that Ellis is best known for is that of rational emotive imagery. With this technique a given activating situation is introduced which creates inappropriate and destructive emotional consequences. For example, the activating situation may be the desire to win every competition and the emotional consequence which arises with failure is guilt. The athlete is then asked to amplify, or implode, this inappropriate emotional consequence so that it is its most intense. Once this state of maximum guilt is attained, the athlete then changes this to a more appropriate emotion, that of disappointment. Following this exercise which is repeated a number of times daily, the athlete examines the types of changes in rational thinking that led to this more appropriate emotional state (Ellis, 1982).

Behavioral approach. One last strategy that has been used in the eclectic approach of Ellis towards self-control, but which could be applied across everything that has been discussed, is the trying of certain consequences to the performance of specified behaviors. Ellis & Harter (1975) suggest that these contracts often have to be spelled out

3. Allenamento Emotivo Razionale (RET)

Albert Ellis ha sviluppato un approccio alternativo all'auto-controllo con recenti applicazioni al contesto sportivo (Ellis 1982), ma tutto ciò deriva da una direzione totalmente opposta a quella che è stata messa in evidenza precedentemente. L'approccio all'auto-controllo nello sport, secondo Unestahl, è basato sulla regressione psicologica ad una « sensazione di vittoria » precedentemente raggiunta e poi sulla proiezione in avanti di questa sensazione positiva, per una competizione futura. Ellis, in antitesi, si mostra favorevole a quella che potrebbe essere definita « una sensazione di perdere » e quindi senz'altro attacca le convinzioni irrazionali che sono spesso alla base di questi blocchi emotivi al successo. E' proprio di Ellis l'affermare che la gente può vivere « le esistenze, le più realizzate da un punto di vista creativo e le più soddisfacenti da un punto di vista emotivo, disciplinando il proprio pensiero. (Ellis & Harper 1975).

In molte situazioni la gente spesso dimostra convinzioni irrazionali che a volte provocano risposte emotive autodistruttive. Spesso nelle situazioni sportive si possono trovare quattro delle più irrazionali convinzioni frequenti (Ellis, 1982):

1. *Io devo*: assolutamente essere competitivo ogni qual volta partecipo a manifestazioni sportive (perfezionismo irrealistico).
2. *Io devo*: riuscire nello sport per compiacere gli altri, i miei genitori, il mio allenatore, i miei amici (sentimentalismo d'amore).
3. *Tu devi*: fare ciò che io desidero. Tu devi agire nei miei confronti equamente e correttamente (Assolutismo masturbatorio).
4. *Si devono* creare le condizioni, in particolare modo nell'ambito degli sport, così che io possa ottenere facilmente e rapidamente ciò che voglio (senza capacità di tollerare frustrazioni).

Piuttosto che la manifestazione sportiva in sé stessa, questi tipi di convinzioni irrazionali rappresentano spesso le basi di uno sconvolgimento emotivo

with contingent rewards or punishments.

Borrowing from the Skinnerian principle that the occurrence of behavior is a function of the consequences of these behaviors, Ellis applies this system of reward and punishment to the changes in behavior patterns that are desired in RET. For example, practicing of the rational-emotive imagery the specified number of times daily will result in the athlete being rewarded with consequences that he or she finds pleasant, such as watching television, listening to music, reading the newspaper or having a special meal. Failure to comply to an established behavioral schedule may result in the imposition of certain disliked consequences such as eating distasteful food, contributing financially to an unpopular political cause, or cleaning up your (or your neighbour's) house.

4. Some Concluding Comments on Self-Control in Sport

It is always somewhat difficult to talk to a group of experts within a sport discipline in which I do not share the same experience base as you; in a different language that, in itself, may cause certain disagreements; and from a cultural and social background that may be incompatible with yours. In spite of certain apprehensions on each of these three points, I believe that there are sufficient points of communality that will allow us to communicate.

I have come in order to pose certain provocative questions regarding the relatively new area of self-control, using applied techniques in sport psychology. The area is an emerging one, and thus proposes many new challenges and even more points of contention, agreement and even disagreement.

The role that I see myself playing at this seminar is one of a provider of what I believe to be the most contemporary information on self-control in sport psychology on the international level. Many of these directions come from the Fifth World Sport Psychology Congress that was recently held in Ottawa, Canada (Orlick, Partington & Sal-

che è associato con la realizzazione nello sport. L'allenamento emotivo razionale (RET) fornisce il mezzo per mettere in discussione queste convinzioni irrazionali. Ellis sostiene che non appena la falsità di queste convinzioni irrazionali viene individuata logicamente, è possibile cambiare gli stati emotivi impropri in altri più salutari. Le tecniche dell'allenamento emotivo razionale, usate per cambiare il sistema di convinzione degli atleti che diventano emotivamente inattivi a causa di convinzioni improprie, sono numerose e diverse.

Brevi cenni di alcune di queste strategie dell'auto-controllo si possono trovare nelle pubblicazioni di Ellis & Harper (1975), come segue:

Riferimenti. Una lista dei vantaggi e degli svantaggi è stata redatta adottando sia la percezione dell'auto-controllo sia quelle del superare sé stessi in alcune situazioni di conseguimento di risultati.

Non appena completate le due liste di ragioni, quelle riferite all'auto-controllo vengono trascritte su cartoncini e si riferiscono ad un certo numero di volte, da eseguire giornalmente.

Dibattito. Si svolge un dialogo amministrato in proprio e registrato da un registratore, in cui vengono discussi i due punti di vista dell'auto-controllo e dell'indisciplina. Seguendo il dialogo, vengono valutate sia la qualità degli argomenti che la forza emotiva di ciascun punto di vista.

Ruolo giocato. Con l'aiuto di un compagno vengono discusse le due parti razionale-irrazionale dell'argomento. Si svolge un'animata discussione sul ruolo dell'allenatore e dell'atleta. In seguito, i ruoli vengono invertiti e sono difesi i punti di vista contrari.

Simulazioni. L'atleta è inserito nel contesto che assomiglia alla situazione attiva che causa lo sconvolgimento emotivo.

L'atleta sperimenta le conseguenze emotive delle varie situazioni problematiche, apprende a vivere con le emozioni e si abitua fiducioso a queste emozioni. È importante che gli individui si rendano conto che, vivendo queste espe-

mela, 1982). This tradition in sport psychology has been carried on from the seeds planted here in Rome in 1967 for the International Society of Sport Psychology. My recent international survey on the professional status of sport psychology indicates that Italy still boasts of a substantial number of skilled experts actively working in sport psychology (Salmela, 1981).

The road to further sport achievement appears to be a promising one if the essential ingredients from sport psychology can be combined with the existing programs and talent in track and field.

But there is one final point that I would like to make that brings to underline the necessity of combining long-term motivation for physical training with long-term self-control for psychological training.

Self-control in sport has three distinct phases: resolution, action and persistence. Once one recognizes that sport performance can be positively affected by adopting one or more of the earlier self-control strategies, a resolution or commitment to try one may result. These procedures are becoming increasingly available and useful to specific sport situations. This initial phase must be followed by action, by which the selected technique is implemented. The fact that there now exists a number of recent « how to » books in sport psychology (Kauss, 1980; Nideffer, 1981; Orlick, 1980; Rushall, 1979), facilitates the operationalization of these strategies. However, the final phase of persistence is often where the self-control process breaks down. This last phase of persistence that has been treated by Ellis (1982) in his rational-emotive training, provides a final key dimension to understanding self-control in sport. Ellis' quote perhaps best sums up the role of persistence which is not only applicable to psychological training, but also to physical and technical training:

« You rarely find any valuable gain without undergoing a considerable amount of pain...

...If you want long term rewards and enjoyments, it's hard to

rienze emotive, essi diventano più forti. Esiste anche un numero di esempi di sovrasimulazione in cui gli agenti stressanti ambientali sono maggiori di quelli previsti in competizione.

Immaginazione razionale-emotiva. Forse la tecnica per cui Ellis è maggiormente conosciuto è quella della immaginazione razionale-emotiva. Con questa tecnica viene introdotta una data situazione di attivazione che crea conseguenze emotive improprie e distruttive. Per esempio, la situazione di attivazione può essere il desiderio di vincere ogni competizione e la conseguenza emotiva che risulta con l'insuccesso, è di colpa. All'atleta viene poi richiesto di ingrandire o di reprimere questa conseguenza emotiva impropria così da raggiungere la sua maggiore intensità. Non appena raggiunto questo stato di massima colpa l'atleta lo cambia in una emozione più adatta che è di delusione. Seguendo questo esercizio che è ripetuto un certo numero di volte al giorno, l'atleta esamina i tipi di cambiamento nel pensiero razionale che porta a questo stato emotivo più appropriato.

Approccio comportamentale. Una delle ultime strategie che è stata usata nell'approccio eclettico di Ellis circa l'auto-controllo, ma che potrebbe essere impiegata mediante tutti gli argomenti che sono stati discussi, è costituita dallo sperimentare alcune conseguenze in base alla realizzazione di specifici comportamenti. Ellis & Harper (1975) suggeriscono che spesso questi contrasti debbono avere come risultato ricompense o punizioni. Prendendo in prestito il principio di Skinner che l'evento del comportamento è una funzione delle conseguenze di questi comportamenti, Ellis applica questo sistema di ricompensa e punizione ai cambiamenti negli schemi di comportamento auspicabili nell'allenamento emotivo razionale. Per esempio, praticando il linguaggio di immagini razionali emotive, un dato numero di volte, giornalmente, risulterà che l'atleta si sente premiato con le conseguenze che lei o lui trovano piacevoli, come vedere la televisione, ascoltare musica, leggere il giornale o gustare un pasto speciale.

discipline yourself in order to get them. But its harder if you don't! »

Or as the Japanese gymnasts are fond of saying « We cry during training, and laugh during competition ».

L'insuccesso di aderire ad uno schema di comportamento prestabilito, può risultare nella imposizione di alcune conseguenze spiacevoli come il mangiare un cibo disgustoso, contribuire finanziariamente ad una causa politica impopolare, far pulizia nella vostra abitazione oppure in quella del vostro vicino.

4. Alcuni commenti finali sull'auto-controllo nello sport

E' sempre molto difficile parlare ad un gruppo di esperti di una disciplina sportiva, di cui io non divido la stessa esperienza di base, con un linguaggio diverso che, in sé stesso, può causare alcuni disaccordi; e dell'ambiente culturale e sociale che può essere incompatibile con il vostro. Nonostante alcune apprensioni su ognuno di questi tre punti, io credo che esistano sufficienti punti in comune che ci permettano di comunicare.

Sono venuto per poter porre alcune domande provocatorie riguardanti l'area dell'auto-controllo, relativamente nuova, usando tecniche già applicate nella psicologia dello sport. L'area in questione sta emergendo e questo propone molte nuove sfide ed anche spunti di polemiche, accordo e disaccordo.

Il ruolo che io stesso rivesto in questo seminario è quello di fornire ciò che io rappresento, cioè l'informazione più contemporanea sull'auto-controllo nella psicologia dello sport a livello internazionale.

Molte di queste direttive sono state enunciate durante il 5° Congresso Mondiale di Psicologia dello Sport tenutosi recentemente a Ottawa, Canada (Orlick, Partington & Salmela 1982).

Questa tradizione nella psicologia dello sport si è sviluppata, prendendo spunto dal Convegno dell'I.S.S.P. svoltosi a Roma nel 1967. Il mio recente studio sullo status professionale della psicologia dello sport nel mondo, indica che l'Italia vanta ancora un numero notevole di esperti qualificati che lavorano attivamente nella psicologia dello sport (Salmela, 1981). Il cammino da percorrere per ottenere ulteriori risultati nello sport sembra essere pieno di promesse se gli ingredienti essenziali della

REFERENCES

- Antonelli F., Salvini A.: *Psicologia dello sport*. Roma: Lombardo, 1978.
- Bensen H., Klipper M.: *The relaxation response*. New York: Avon, 1976.
- Ellis A.: Self-direction in sport and life. In T. Orlick, J.T. Partington & J.H. Salmela (Eds.). *Getting your heads together*. Ottawa: Coaching Association of Canada & Sport in Perspective, 1982.
- Ellis A., Harper R.A.: *A new guide to rational living*. New York: Wilshire, 1975.
- Kauss D.R.: *Peak performance*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1980.
- Nideffer R.M.: *The ethics and practice of sport psychology*. Ithaca: Mouvement, 1981.
- Orlick T.: *In pursuit of excellence*. Ottawa: Coaching Association of Canada, 1980.
- Orlick T., Partington J.T., Salmela J.H.: *Getting your heads together*. Ottawa: Coaching Association of Canada & Sport in Perspective, 1982.
- Rushall B.S.: *Psyching in sport*. Toronto: Academic, 1979.
- Salmela J.H.: *The world sport psychology sourcebook*. Ithaca: Mouvement, 1981.
- Salmela J.H., Petiot B., Hallé M., Régnier G.: *Competitive behaviors of olympic gymnasts*. Springfield: Thomas, 1980.
- Salmela J.H., Hosek V., Janssen J.P., Pilvein M.: Psychological management of top athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 1979, 10, 156-163.
- Suinn R.M.: *Psychology and sports performance*. Minnesota: Burgess, 1978.
- Unestahl L.E.: New paths of sport learning. In J.H. Salmela, J.T. Partington, T. Orlick (Eds.), *New paths of sport learning*. Ottawa: Coaching Association of Canada & Sport in Perspective, 1982.

psicologia dello sport potranno combinarsi con i programmi esistenti, e con il talento naturale nell'Atletica Leggera. Ma c'è un punto finale che mi piacerebbe trattare e che sottolinea la necessità di legare motivazione a lungo termine per l'allenamento fisico con l'autocontrollo a lungo termine per l'allenamento psicologico. L'allenamento nello sport ha tre fasi distinte: risoluzione, azione e perseveranza. Una volta che si riconosce che la prestazione sportiva può essere positivamente influenzata dall'adozione di una o più strategie dell'auto-controllo precedente, può risultare *un proposito* o un impegno di sperimentarne una. Questi procedimenti stanno diventando sempre più disponibili ed utili alle situazioni specifiche sportive. Questa fase iniziale deve essere seguita dall'*azione*, con la quale la tecnica selezionata viene migliorata.

Esistono recenti e numerose pubblicazioni nel campo della psicologia dello sport che facilitano l'applicazione pratica di queste strategie come i libri per l'apprendimento da «autodidatta» (Kauss 1980, Niddefer 1981, Orlick 1980, Rushall 1979).

Comunque, la fase della *perseveranza* è spesso il punto in cui il processo di auto-controllo si guasta. Questa ultima fase di perseveranza è stata trattata da Ellis (1982) nel suo allenamento emotivo razionale e fornisce una dimensione chiave finale per capire l'auto-controllo nello sport.

Il pensiero di Ellis forse meglio riassume il ruolo della perseveranza che non è soltanto applicabile all'allenamento psicologico, ma anche all'allenamento fisico e tecnico:

« E' difficile ottenere consistenti guadagni senza sottoporsi ad una quantità notevole di dolore...

... E' arduo disciplinarsi per ottenere ricompense e piacere a lungo termine. E' ancora più arduo se non li si desidera ».

Indirizzo dell'Autore:

Address of the Author:

Prof. John Salmela

Département d'éducation physique

Université de Montréal

Montréal, Canada

I ginnasti giapponesi amano dire:

« Noi piangiamo durante l'allenamento e ridiamo durante la competizione ».