

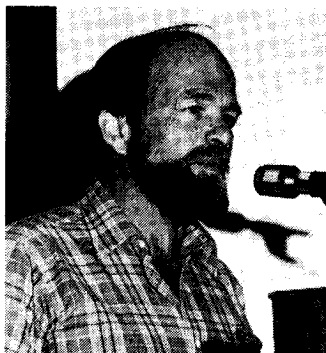
Preparazione psicologica degli atleti di livello olimpico

Psychological preparation of olympic athletes

Dennis H. Selder

Docente presso la San Diego State University della California

Professor at San Diego State University of California



I would like to take this opportunity first to thank FIDAL for inviting me and giving me the chance to visit this beautiful city.

Before getting into the main portion of my talk, I would like to make a couple of general comments.

First of all, you might be interested in the type of work I have been involved with, and I must tell you first that I have had an experience as an athlete and as a coach, but more recently we have been involved with a program at San Diego State where we have been training sport psychologists to work with their athletic teams, and we take people in their last PHD program or as part of their Master's degree requirements and have them work as interns with the various athletic teams at San Diego State.

We have been doing this for about three years, and we have provided consultations to well over 500 athletes, as well as a lot of coaches.

In addition we also have done consult-

Vorrei cogliere l'occasione, prima di tutto, per ringraziare la FIDAL che mi ha invitato dandomi la possibilità di visitare questa bella città.

Prima di entrare nel vivo del mio intervento vorrei fare qualche osservazione generale.

Innanzitutto può darsi che siate interessati al tipo di lavoro che ho svolto e devo dirvi che ho esperienza sia come atleta che come allenatore, ma più recentemente sono stato impegnato in un programma a San Diego State dove abbiamo allenato esperti di psicologia dello sport a lavorare con le loro squadre atletiche, e prendiamo studenti all'ultimo periodo del loro « PHD » (corso di laurea) o che preparano questo programma come elemento essenziale del loro « master's degree » (abilitazione all'insegnamento universitario) facendoli lavorare come interni con le varie squadre atletiche a San Diego State. Abbiamo fatto questo per circa tre anni e abbiamo fornito consulenze a oltre 500 atleti, come pure a molti allenatori.

ing for professional athletes and professional teams.

San Diego, by virtue of its climate, also seems to be attractive to track-and-field athletes from all around the world and we have had a number of teams from Europe and other parts of the world training in San Diego State University, and we have worked with some of these teams as well.

I was very interested to hear some of the comments last night concerning the problems of trying to apply theoretical information and make it of some practical use: this is a problem that exists everywhere, not just in Italy and not just at conferences as this; however, I really would like to make a strong statement about the nature of science, and the nature of the development of knowledge and how things get applied.

Virtually all of the major advances that we have made in this society have been a result of basically search that sometimes somebody did with no application in mind whatsoever, and it was sometimes two years later that somebody took the information and started doing applied research and eventually applying it at practical situations. This does take some time but it is the way in which our knowledge advances.

And as an example I was very interested in the problem of focus control, that was brought up.

And there is a further problem in psychology because there are always two sides to every question. There are two ways, and this is a good example: it was pointed out that, for the welfare of individuals in general, it is beneficial to develop an internal focus of control, and this improved the psychological health of people involved.

However, Dr. Beunen pointed out that in certain circumstances, especially in athletic competitions, sometimes coaches need to control specific situations of people in order to achieve maximum performances.

At this point you have a psychological or philosophical decision to make, and coaches, because of the nature of their task, can be eclectic; in other words, they can take in what is useful from various issues and apply it at a given

Oltre a ciò abbiamo fornito consulenza ad atleti professionisti e a squadre di professionisti.

San Diego, grazie al suo clima, sembra rappresentare un'attrattiva anche per gli atleti di atletica leggera di tutto il mondo, e abbiamo avuto un certo numero di squadre provenienti dall'Europa e da altre parti del mondo che si sono allenate all'Università di San Diego State, e abbiamo anche lavorato con alcune di queste squadre.

E' stato molto interessante per me ascoltare alcune delle osservazioni ieri sera sui problemi del cercare di applicare l'informazione per trarne un'applicazione pratica: questo è un problema che esiste dovunque, non solo in Italia e neanche soltanto in conferenze come questa.

Vorrei fare una dichiarazione esplicita sulla natura della scienza, e sulla natura dello sviluppo del sapere, e su come le cose poi vengono applicate.

In realtà tutti i grandi progressi che abbiamo realizzato in questa società sono stati il risultato di una ricerca di base che a volte qualcuno ha svolto senza avere pensato neanche lontanamente ad una applicazione pratica, ed è stato due anni più tardi che qualcun'altro ha ripreso quell'informazione, ha cominciato a fare della ricerca applicata e ad applicarla alla fine a situazioni pratiche.

Tutto ciò prende tempo, ma è così che le nostre conoscenze progrediscono.

Per esempio, mi sono molto interessato al problema del controllo della focalizzazione che è stato sollevato.

E c'è un ulteriore problema in psicologia, perché ci sono sempre due aspetti nella stessa questione. Ci sono due maniere, e questo è un buon esempio: è stato fatto notare che, per il benessere degli individui in generale, è vantaggioso sviluppare un centro interno di controllo, e questo potrebbe migliorare la salute psicologica delle persone interessate.

Tuttavia il Dr. Beunen ha indicato che in certe circostanze, specialmente nelle competizioni atletiche, gli allenatori a volte devono controllare le situazioni specifiche degli atleti per poter ottenere prestazioni massime.

A questo punto bisogna prendere una

moment in time, and I do not see anything wrong with assisting someone in achieving maximum performance and still using sport as a means for developing an internal focus of control.

Another point I would like to make, before we get any further, is the task of coaches and the task of athletes, that, by its very nature, in both cases, uses the psychological information; and to think that information such as it has been presented at this conference may not be of any use, it is a big mistake, because if you look at the very decisions coaches make, « who am I going to play today? », or « who is going to compete? », what you say to your athletes just after competition, all these things involve psychological mechanisms; athletes themselves thinking about their chances for success or failure, all these things involve psychological mechanisms that strongly influence performance and therefore it is your responsibility as an athlete or as a coach to find out as much about this information as you can, because, whether you like it or not, you are involved in making psychological decisions every day.

And what I would like to do with my part of the presentation is to provide an example of a specific approach that has been used to assist coaches and athletes in maximising the probability of obtaining high performance.

In other words, we want to reduce mistakes, and that's what we have been attempting to do, and I might say we have had a great deal of success with this technique and we do it by two major mechanisms.

One, we show how athletes can maintain mental flexibility, and I'll explain that in a minute.

And this mental flexibility is specifically that which is required for tasks within the athletic environment.

And the second major character that we influence is that we show athletes how they can identify and maintain optimal level of arousal for themselves.

You have heard a great deal of talk in the previous lectures dealing with concentration, and dealing with arousal and the relationship between arousal and concentration.

decisione psicologica o filosofica, e gli allenatori, a causa della natura del loro compito, possono essere eclettici: in altre parole possono incamerare ciò che è utile da varie fonti e applicarlo in un determinato momento; e non vedo nulla di sbagliato nell'aiutare qualcuno a raggiungere la prestazione massima usando al tempo stesso lo sport come mezzo di sviluppo di un centro interno di controllo.

Un altro punto che vorrei menzionare prima di andare oltre è il compito degli allenatori e quello degli atleti, che, per la sua stessa natura, si avvale in entrambi i casi dell'informazione psicologica; e pensare che l'informazione così come è stata presentata a questa conferenza possa non essere utile, secondo me è un grosso errore perché, se considerate le decisioni stesse che gli allenatori prendono: « Chi faccio giocare domani? », oppure « Chi gareggerà? », o ciò che voi dite ai vostri atleti subito dopo la gara, tutte queste cose mettono in gioco dei meccanismi psicologici; gli atleti stessi che pensano alle loro possibilità di successo o di insuccesso, tutte queste cose implicano dei meccanismi psicologici che influenzano fortemente la prestazione e perciò è vostra responsabilità, come atleta o come allenatore, di scoprire tutto quello che potete su questa informazione, perché, che vi piaccia o no, siete impegnati a prendere decisioni psicologiche ogni giorno.

E, con questo mio intervento, vorrei dare l'esempio di un approccio specifico che è stato usato per aiutare gli allenatori e gli atleti e massimalizzare la probabilità di ottenere prestazioni di alto livello.

In altre parole, vogliamo ridurre gli errori, e questo è ciò che stiamo cercando di fare, e potrei dire che abbiamo ottenuto molto successo con questa tecnica, e due sono i meccanismi principali con cui facciamo tutto ciò.

Primo, mostriamo come gli atleti possono mantenere la flessibilità mentale, e lo spiegherò fra poco. Questa flessibilità mentale è esattamente ciò che è necessario per ottenere dei risultati nell'ambiente atletico.

Il secondo aspetto principale sul qua-

And we have been using a technique that examines both these things and we came up with a training method to develop athletic ability to improve performance in this level.

In order to arrive at this we have been influenced heavily by Hogan's psychology, and this is the basic decision making approach that people employ.

In other words, we assume that if you are involved in conscious attention, you are directing your attention to one specific thing or several things, and that is an actual process that you make: you take in perceptual information, you think about it, you relate it to past experiences and then you make some decision about what that information means, and then you act and hopefully you make the right decision.

Now, a critical evolution in the total approach has been to include task relevant variables in any kind of analysis of psychological factors.

And there is a difference you might look out for example: you can test somebody's anxiety or arousal levels through a variety of means, but that really doesn't tell you anything unless you know what happens to that arousal or to that anxiety during performance.

Some people have some very high arousal levels, they get involved in athletic performance and they come down; and other people have just the opposite, and an approach to this developed by Robert Neiderberg, a clinical psychologist in the United States, has been very helpful in this regard.

Neiderberg has developed a task relevant analysis of attentional processes. He says that we can analyse any task, any attentional task based on two dimensions, one dimension deals with the width of your attentional focus, and this varies from a narrow focus, which is where you focus things in on one specific item to a broad focus of attention, where you are looking to many things.

Now you combine that with external factors or internal factors, so you are either looking at one of these four dimensions; BET stands for broad external focus of attention, and if you

le agiamo è che mostriamo agli atleti come possono identificare e mantenere dei livelli ottimali di prontezza.

Avete sentito molto parlare negli interventi precedenti di concentrazione, di prontezza e del rapporto fra l'essere pronti e l'essere concentrati.

Noi abbiamo usato una tecnica che prende in esame entrambi gli aspetti, e abbiamo messo a punto un metodo di allenamento per sviluppare l'abilità atletica e migliorare la prestazione a questo livello.

Per arrivare a ciò siamo stati fortemente influenzati dalla psicologia di Hogan, e questa è l'approccio decisionale basilare che si usa. In altre parole, noi supponiamo che, se siete impegnati ad esercitare un'attenzione cosciente, dirigete la vostra attenzione verso una cosa specifica o varie cose, questo è un vero e proprio processo: voi ricevete l'informazione percettiva, ci pensate, la collegate alle esperienze precedenti; poi decidete sul significato dell'informazione e finalmente agite sperando di agire nel modo giusto.

A questo punto l'evoluzione critica nell'approccio totale è stata di includere delle variabili rilevanti per lo scopo in qualsiasi tipo di analisi dei fattori psicologici.

Per esempio, si potrebbe cercare una differenza: potete misurare i livelli di ansia o di prontezza di qualcuno attraverso una varietà di mezzi, ma in realtà essi non vi dicono nulla se non sapete ciò che succede a quella prontezza o a quell'ansia durante la prestazione.

Alcuni hanno altissimi livelli di prontezza, poi partecipano a gare e i loro livelli scendono; altri si comportano in maniera esattamente opposta, e Robert Neiderberg, uno psicologo clinico degli Stati Uniti, ha sviluppato un approccio che in questo senso ci è stato molto utile.

Neiderberg ha sviluppato un'analisi rilevante per lo scopo dei processi di attenzione. Egli afferma che possiamo analizzare qualsiasi compito di attenzione basandoci su due dimensioni, e una dimensione si riferisce all'ampiezza del centro di attenzione, che varia da un centro molto piccolo, dove si mettono a fuoco le cose in un particolare speci-

move down the width scale you go down to the broad internal focus of attention.

In the fourth right-end corner we have a narrow external focus of attention. There you can take any athletic task and you can analyse the attentional demand of that particular task.

Now, what happens when you get involved in an athletic event? I can explain just by using a couple of examples. An example of a broad external focus of attention in sport, I would say — soccer — when you are dribbling a football and you have to pay attention to your opponent, and your team mates, all at the same time.

Broad internal focus of attention, the example of this is coaching, where coach has to take a lot of information in, thinks about information and makes decision.

An example of a narrow external focus in sport would be focusing on a point in space, as you throw the javelin, or hitting a golf ball, hitting any kind of ball, and now, internal focus of attention would be those tasks required to attend to bodily functions, such as fatigue heart rate and so on.

And I suppose the best example of this would be distance running, and virtually any top distance runner in the world that we tested has stated that they must pay attention to their body in order to achieve maximum performance, as opposed to my friend Salmela who does the opposite, he disassociate because he can stand the pain.

Now, during the performance of the task it is just not a simple case of being good at one of these things or having a capacity that relates just specifically to one, it involves all of these things.

Most tasks require us to switch our focus of attention from a broad external focus to — say — a broad internal or a narrow internal, or a narrow external; an example would be driving a car.

When you are driving a car, you have to pay attention to a lot of things that are going on all at one time.

But if you see a situation where you have to put your foot on the brake you have to switch your attentional focus

fico, a un grande centro di attenzione, dove si considerano molte cose.

Ora associate questo con fattori esterni o fattori interni, così che considerate una di queste quattro dimensioni; BET significa ampio centro esterno di attenzione, e se misurate i valori di ampiezza in senso decrescente, arrivate all'ampio centro interno di attenzione.

Nell'angolo a destra in alto abbiamo un centro esterno limitato di attenzione. Potete considerare qualsiasi impegno atletico e potete analizzare la richiesta di attenzione di quel particolare impegno.

Ora, cosa succede quando siete impegnati in una gara? Ve lo posso spiegare usando qualche esempio.

Un esempio di un ampio centro esterno di attenzione nello sport è, per esempio nel calcio, quando state dribblando un pallone e dovete prestare attenzione al vostro avversario e ai vostri compagni, tutto allo stesso tempo.

Un ampio centro interno di attenzione è per esempio l'allenamento, in cui l'allenatore deve incamerare una quantità di informazioni, riflettere su di esse e decidere.

Un esempio di centro esterno limitato nello sport potrebbe essere quando ci si concentra su un punto nello spazio, come quando si lancia il giavellotto, o si colpisce una palla da golf, o si colpisce qualsiasi tipo di palla, e il centro interno di attenzione potrebbe essere rappresentato dai compiti necessari per svolgere le funzioni fisiche, come per esempio la frequenza cardiaca da affaticamento, e così via.

Suppongo che il miglior esempio di questo caso sarebbe la corsa di fondo, e teoricamente qualsiasi fondista di alto livello che abbiamo messo alla prova ha dichiarato che deve fare attenzione al suo corpo per ottenere la prestazione massima, e questo è il contrario di quello che fa il mio amico Salmela, che agisce in senso assolutamente opposto, cioè si dissocia perché sopporta il dolore.

Durante l'impegno agonistico non si tratta semplicemente di essere bravo in una di queste cose o di avere una capacità che si riferisce ad una di esse

very quickly. And when that happens, the attentional focus shifts to the horn.

But the same thing is true in athletic competitions. You have this shift of your focus of attention, and mental flexibility is an important part of your capacity to perform in any particular task.

Now we assess people's abilities to perform attentional tasks and we describe strengths and weaknesses. To feel you in for a broad external focus of attention, we say that a person's strength is his/hers ability to recomplex the environment well. But sometimes a strength can also become a weakness, and you may react too quickly without thinking.

The same is true with each of the other areas.

For broad internal focus of attention you have good analytical ability, you organize and make long range plans and anticipate consequences.

The weakness with this particular area is that you can become over-ideational, and have trouble speaking to one thing. You may not react quick enough, because you continue to think about this thing.

A narrow external focus of attention and strength is your good concentration; this is very important in athletic competitions, especially track-and-field.

We have to pay attention to one thing; the weakness is that you stick to that one thing and you ignore other things that you need to attend to.

Your ability to narrow internally, as a strength, means that you have good concentration, good mental calculations.

The weakness is that you fail to attend to incorporate new information, again you are not sensitive to what is going on around you.

A basic point to remember is that even if one of these particular mental abilities is strong, at a given point in time it may become a weakness since it is your strength and you are using that ability but it is not in the correct situation, and I think this will become clearer as we continue the discussion.

Now, Neiderberg has developed a test called the test of attention, an interpersonal style. And we utilize this

in maniera specifica, la prestazione implica tutto.

La maggior parte degli impegni agonistici, richiede che spostiamo il nostro centro di attenzione da un centro ampio esterno a, diciamo, un centro ampio interno, o a un centro interno limitato, o a un centro esterno limitato; un esempio sarebbe guidare l'automobile.

Quando guidate un'automobile, dovete fare attenzione a una quantità di cose che succedono tutte insieme. Però, se vedete qualcosa per cui dovete mettere il piede sul freno, dovete spostare il vostro centro attenzionale molto rapidamente.

E quando ciò accade, il centro di attenzione si sposta sul clacson.

La stessa cosa vale per le gare. Dovete spostare il vostro centro di attenzione e la flessibilità mentale svolge un ruolo importante nella vostra capacità di eseguire un compito particolare.

Noi valutiamo le capacità degli atleti di svolgere impegni agonistici, descriviamo forze e debolezze. Per farvi capire che cos'è un ampio centro esterno di attenzione, diciamo che la forza di una persona è la sua capacità di ricostruire bene l'ambiente. Ma a volte una forza può anche diventare una debolezza, e si può reagire troppo rapidamente senza pensare.

Lo stesso concetto si applica ad ognuno degli altri campi.

Per quanto riguarda l'ampio centro interno di attenzione, avete buone capacità analitiche, organizzate e fate programmi a lunga scadenza prevedendone le conseguenze.

Il punto debole in questo campo particolare è che si può diventare troppo impegnati a programmare e si hanno delle difficoltà ad occuparsi di una cosa sola. Non si reagisce abbastanza rapidamente, perché si continua a pensare a questa cosa.

Un centro esterno limitato di attenzione di forza è la buona concentrazione, il che è molto importante nelle competizioni, specialmente nell'atletica leggera. Dobbiamo fare attenzione a una cosa: la debolezza consiste nel fatto che ci si fissa su quell'unica cosa e si ignorano tutte le altre cose a cui si deve fare attenzione.

particular test as first step in our assessment process.

It does provide us with a lot of information very quickly but I want to emphasize that, as with any pencil and paper test, it has a lot of limitations and must be validated through observation of behaviour and interviewing with the people involved.

Let's take a look at the profile, at what happens to people's attentional abilities when performing under a stress. When we are relaxed we can maintain an easy flexibility by switching from one type of attentional focus to another, it is no problem. However, when we get under stress, several things begin to happen. We have physiological responses to stress and we also have several tendencies that occur at the same time to our attentional capacities.

What happens is that you get into a stressful situation and as your arousal level goes up, you start to breathe hard and for us in the competition one of the most important psychological reactions to stress is that you have increased muscle tension. And specifically you have increased muscle tension in the muscles that are at the back of your neck, the trapezius.

In any case, this obviously has importance for any athletic competition because most of the movements originate in the trunk and for example throwing the discus, throwing the javelin, if that area is too tense, it is going to interfere with performance, so that is one of the reasons why relaxation is important in the athletic competition.

But it is also important that you learn to recognize some of the other physical responses to stress simply, so that you are able to recognize when an athlete is becoming overstressed. Your attentional responses are interesting.

As the arousal level goes up, you loose, you seem to loose, the mental flexibility for the ability to shift from one type of attentional focus to another.

Secondly, you have a tendency to narrow and this means that, for example, if you get into a situation, into an automobile, and an accident may be imminent, all of your outside things disappear and you zero in on bracking and avoiding

L'abilità di avere un centro interno limitato, come forza, significa che avete una buona concentrazione, buoni calcoli mentali.

Il punto debole è che non riuscite a incamerare nuove informazioni e, ancora una volta, non siete sensibili a ciò che si svolge intorno a voi.

Un punto essenziale da ricordare è che, anche se una di queste abilità mentali particolari è forte, a un certo momento può diventare una debolezza, dato che è il vostro punto forte e voi state sfruttando quella capacità, ma non nella situazione giusta, e penso che quanto vi sto dicendo diventerà più chiaro man mano che continuiamo la discussione.

Neiderberg ha messo a punto un test chiamato il « test dell'attenzione », uno stile interpersonale. E noi utilizziamo questo test proprio come primo passo nel nostro processo di valutazione.

Il test ci dà molte informazioni molto rapidamente, ma desidero sottolineare che, come un qualsiasi altro test che si serve di carta e matita, esso ha molti limiti e deve essere convalidato per mezzo dell'osservazione del comportamento e per mezzo di colloqui con le persone interessate.

Diamo un'occhiata al profilo, per vedere ciò che succede alle capacità di attenzione delle persone quando agiscono sotto stress. Quando siamo rilassati, possiamo mantenere facilmente la flessibilità passando da un tipo di centro di attenzione a un altro, non ci sono problemi. Tuttavia, quando siamo sotto stress cominciano a succedere parecchie cose. Noi abbiamo reazioni fisiologiche allo stress e abbiamo anche varie tendenze che si presentano contemporaneamente alle nostre capacità di attenzione.

Ciò che succede è che entrate in una situazione di stress e, man mano che il vostro livello di prontezza sale, cominciate a respirare con difficoltà, e nelle gare una delle nostre più importanti reazioni psicologiche allo stress è l'aumento della tensione muscolare, in modo particolare se aumenta la tensione muscolare nei muscoli che si trovano nella parte posteriore del collo, il muscolo trapezio.

the pedestrians and other vehicles; and this is the second tendency.

And the third tendency is that you develop an internal focus of attention: you tend to dwell on things that relate to this increased arousal such as your heart rate, your heart beating, your breathing: your breathing may increase, and this type of things. So you have interference in performance from both psychological and your attentional capacities.

Let's get back to the profile sheet that I have handed out to you. Now, as we are going through the discussion of the items on this, what I would like you to do is to think back to some situations in your past that were involved with stressful situations and what happened to you in those stressful situations, and specifically I want you to think of situations when things went bad and also situations where things went really good, and this will help you to focus in on the type of information we obtain.

The first part of the profile sheet deals with attentional capacities.

On the bottom we have the three types of attentional focus that we get results on.

Broad external focus of attention, broad internal, and your ability to narrow.

Now the ability to narrow collapses across both the internal and the external dimensions and we have one scale for narrowing.

Now, along with the attentional focus scales, we have what we call the overload scales, and this gives us an indication of what happens under stress. The example is the profile of a world class marathon runner, and on the bottom you see several letters that relate to the particular scale we are talking about. For example the first one in the bottom left hand corner is BET, which stands for your broad external focus; now this particular athlete scored at one standard deviation below the rest of the population.

So he did not see himself as being very effective at handling external events. He was less effective than the average population.

In ogni modo, questo ovviamente è importante per qualsiasi competizione, perché la maggior parte dei movimenti ha origine nel tronco, e per esempio nel caso del lancio del disco, o del lancio del giavellotto, se quella zona è troppo tesa, interferirà con la prestazione; questo è uno dei motivi per cui il rilassamento è importante nelle competizioni.

Ma è anche importante che impariate a riconoscere qualche altra reazione fisica allo stress semplicemente, in modo tale da essere in grado di accorgervi quando un atleta è sottoposto a uno stress eccessivo. Le reazioni di attenzione sono interessanti.

Man mano che il livello di prontezza aumenta, si perde o per lo meno sembra che si perda la flessibilità mentale a passare da un tipo di centro di attenzione ad un altro.

In secondo luogo, si tende a restringere, e ciò significa che, per esempio, se si è in una certa situazione, in automobile, e un incidente si profila imminente, tutte le cose esterne scompaiono, pensate solo a frenare e ad evitare i pedoni e gli altri veicoli; e questa è la seconda tendenza.

La terza tendenza è che sviluppate un centro di attenzione interno: manifestate la tendenza a soffermarvi sulle cose che si riferiscono a questo aumento di prontezza, come la frequenza cardiaca, il battito cardiaco, la respirazione: può darsi che la respirazione aumenti, e così via.

Così ci sono delle interferenze nella prestazione sia da parte delle capacità psicologiche, sia da parte delle capacità di attenzione.

Ritorniamo al foglio con il profilo che vi ho distribuito. Man mano che discutiamo i vari punti su questo foglio, vorrei che ripensaste a qualche episodio del vostro passato in cui siete stati coinvolti in situazioni di stress, e in modo particolare desidero che pensiate a delle situazioni in cui le cose sono andate male e ad altre situazioni in cui le cose sono andate benissimo, perché questo vi aiuterà a concentrarvi sul tipo di informazione che otteniamo.

La prima parte del profilo tratta le capacità di attenzione.

In fondo alla pagina abbiamo i tre tipi

TAVOLA 1 - Scale del test sullo stile interpersonale e di concentrazione (TAIS)

SCALA	ABBR.	DESCRIZIONE
Centro ampio esterno di attenzione	BET	In questa scala ottengono un elevato punteggio gli individui che si considerano capaci di incamerare effettivamente più stimoli esterni allo stesso tempo.
Sovraccarico di stimoli esterni	OET	Più alto è il punteggio e più l'individuo compie errori dovuti a confusione e sovraccarico di stimoli esterni.
Centro ampio interno di attenzione	BIT	Un alto punteggio indica che l'individuo si considera capace di incamerare effettivamente idee ed informazioni da più aree differenti. L'individuo si giudica analitico e filosofico.
Sovraccarico di stimoli interni	OIT	Un alto punteggio indica che l'individuo compie molti errori perché si confonde pensando a troppe cose contemporaneamente.
Centro di attenzione ristretto	NAR	Più alto è il punteggio, più l'individuo si crede capace di concentrarsi quando necessario (es. studiare o leggere un libro).
Centro di attenzione ridotto	RED	Un alto punteggio indica che l'individuo commette molti errori per eccessiva concentrazione.
Processo informativo	INFP	Un alto punteggio indica che l'individuo tende ad elaborare parecchie informazioni derivate da stimoli esterni. La sua attività percettiva e cognitiva è molto intensa.
Controllo comportamentale	BCON	Un elevato punteggio indica che l'individuo tende ad essere piuttosto impulsivo. Inoltre, assume comportamenti che possono essere considerati anti-sociali, anche se non necessariamente dannosi.
Scala di controllo	CON	Un alto punteggio indica che l'individuo ha sotto controllo la maggior parte delle situazioni, interpersonali e non. Significa anche che, in generale, ha la tendenza ad avere il controllo sulle situazioni.
Stima di se stessi	SES	Un elevato punteggio sta a significare che l'individuo pensa molto a se stesso.
Orientamento fisico	P/O	Un alto punteggio indica che l'individuo partecipa a fondo e trae piacere dalle manifestazioni competitive di Atletica.
Ossessione	OBS	Un alto punteggio indica che la persona ha la tendenza a rimuginare e a preoccuparsi di un problema particolare senza giungere ad una effettiva soluzione o piano di azione.
Estroversione	EXT	Un elevato punteggio indica che la persona è espansiva, ha bisogno di stare con gli altri e di « vivere » la comunità.
Introversione	INT	Un alto punteggio indica che l'individuo tende a stare da solo, gli piace la quiete e la meditazione, ed evita di essere al centro dell'attenzione.
Espressione intellettuale	IEX	Un alto punteggio indica che l'individuo esterna agli altri i propri pensieri ed idee.
Espressione affettiva negativa	NAE	Un alto punteggio indica che l'individuo esterna la propria rabbia e sentimenti negativi agli altri.
Espressione affettiva positiva	PAE	Un alto punteggio indica che l'individuo esterna agli altri i propri sentimenti di affetto, sia verbalmente sia fisicamente.

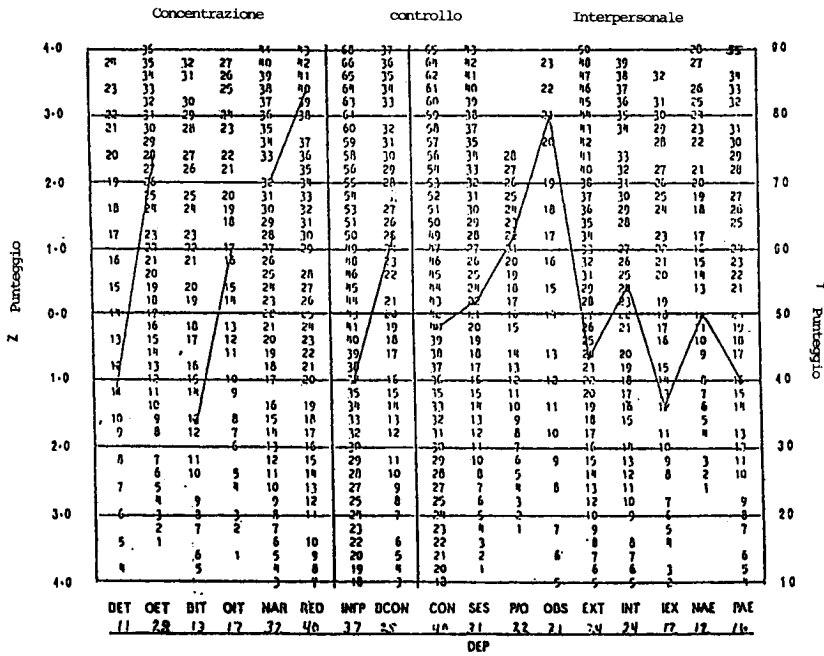
TABLE 1 - The test of attentional and interpersonal style (TAIS) scales

SCALE	ABBR.	DESCRIPTION
Broad external attentional focus	BET	High scores on this scale are obtained by individuals who describe themselves as being able to effectively integrate many external stimuli at one time.
Overloaded by external stimuli	OET	The higher the score, the more individuals make mistakes because they become confused and overloaded with external stimuli.
Broad internal attentional focus	BIT	High scores indicate that individuals see themselves as able to effectively integrate ideas and information from several different areas. They see themselves as analytical and philosophical.
Overloaded by internal stimuli	OIT	The higher the score, the more mistakes individuals make because they confuse themselves by thinking about too many things at once.
Narrow attentional focus	NAR	The higher the score, the more effective individuals see themselves with respect to being able to narrow their attention when they need to (e.s., to study or read a book).
Reduced attentional focus	RED	A high score on this scale indicates that the individuals make mistakes because they narrow their attention too much.
Information processing	INFP	High scorers tend to process a great deal of stimulus information. Their perceptual-cognitive worlds are busy.
Behavior control	BCON	A high score indicates that individuals tend to be somewhat impulsive. In addition, they engaged in behavior that could be considered antisocial, though not necessarily harmful.
Control scale	CON	A high score indicates that individuals are in control of most of the situations, interpersonal and otherwise, they find themselves in. It also means they attempt to gain control of situations.
Self-esteem	SES	The higher the score, the more highly the individuals think of themselves.
Physical orientation	P/O	A high score indicates the individual participates in and enjoys competitive athletics.
Obsessive	OBS	A high score indicates the person has a tendency to ruminate and worry about one particular thing without any real resolution or movement.
Extroversion	EXT	A high score indicates the individual is warm, outgoing, needs to be with other people, is the life of the party.
Introversion	INT	A high score indicates the person likes to be alone, enjoys quiet thoughtful times, and avoids being the center of attention.
Intellectual expression	IEX	A high score indicates that individuals express their thoughts and ideas to other people.
Negative affective expression	NAE	A high score indicates that individuals express their anger and negative feelings to others.
Positive affective expression	PAE	A high score indicates the individuals express their feelings of affection to others in both physical and verbal ways.

Test dello stile di concentrazione edinterpersonale

Nome J Et  32 5/10/72

Gruppo Norm. Sesso M



Test of attentional and interpersonal style

Name J Age 32 Date 5-10-79

Norm Group Psychology Students Sex M

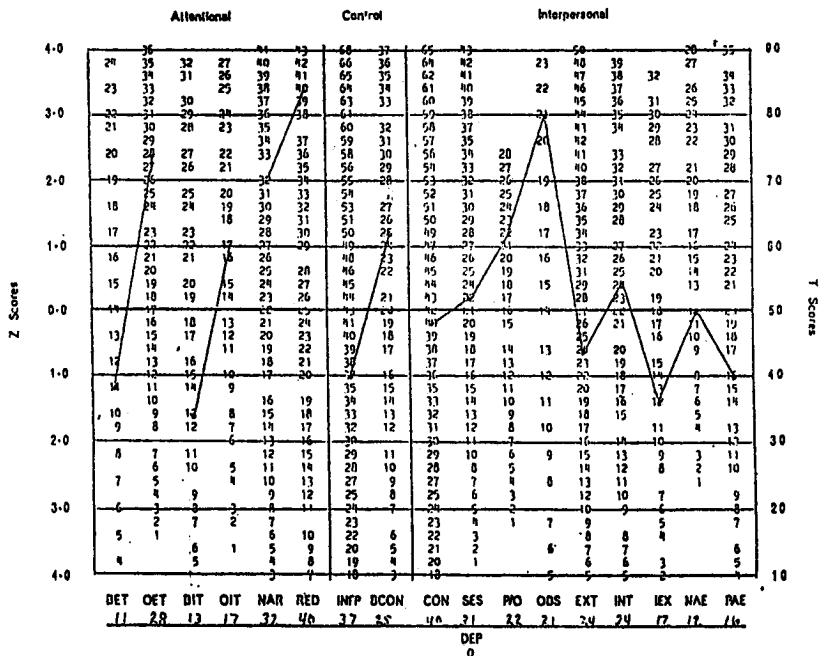
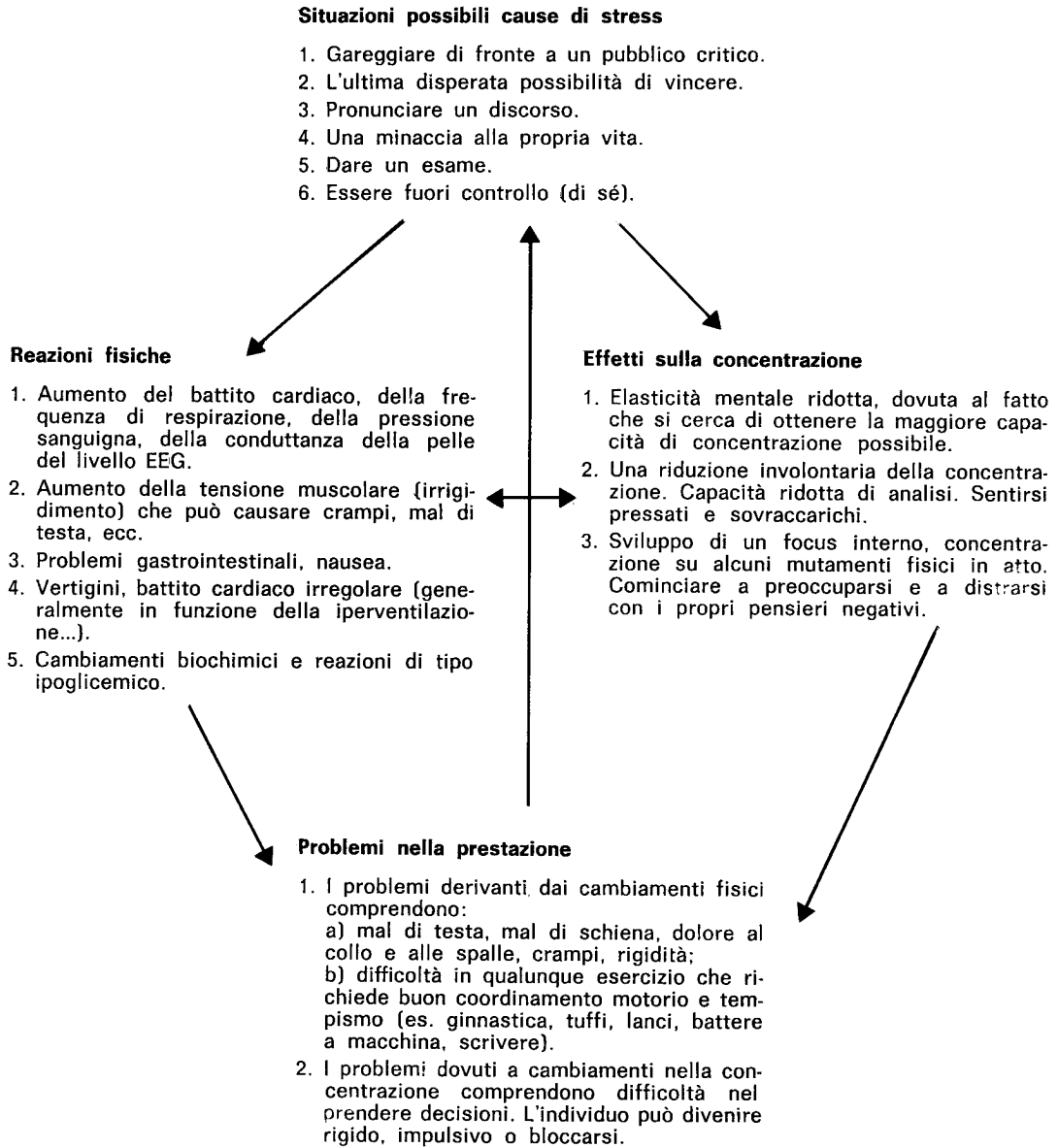


FIGURA 3



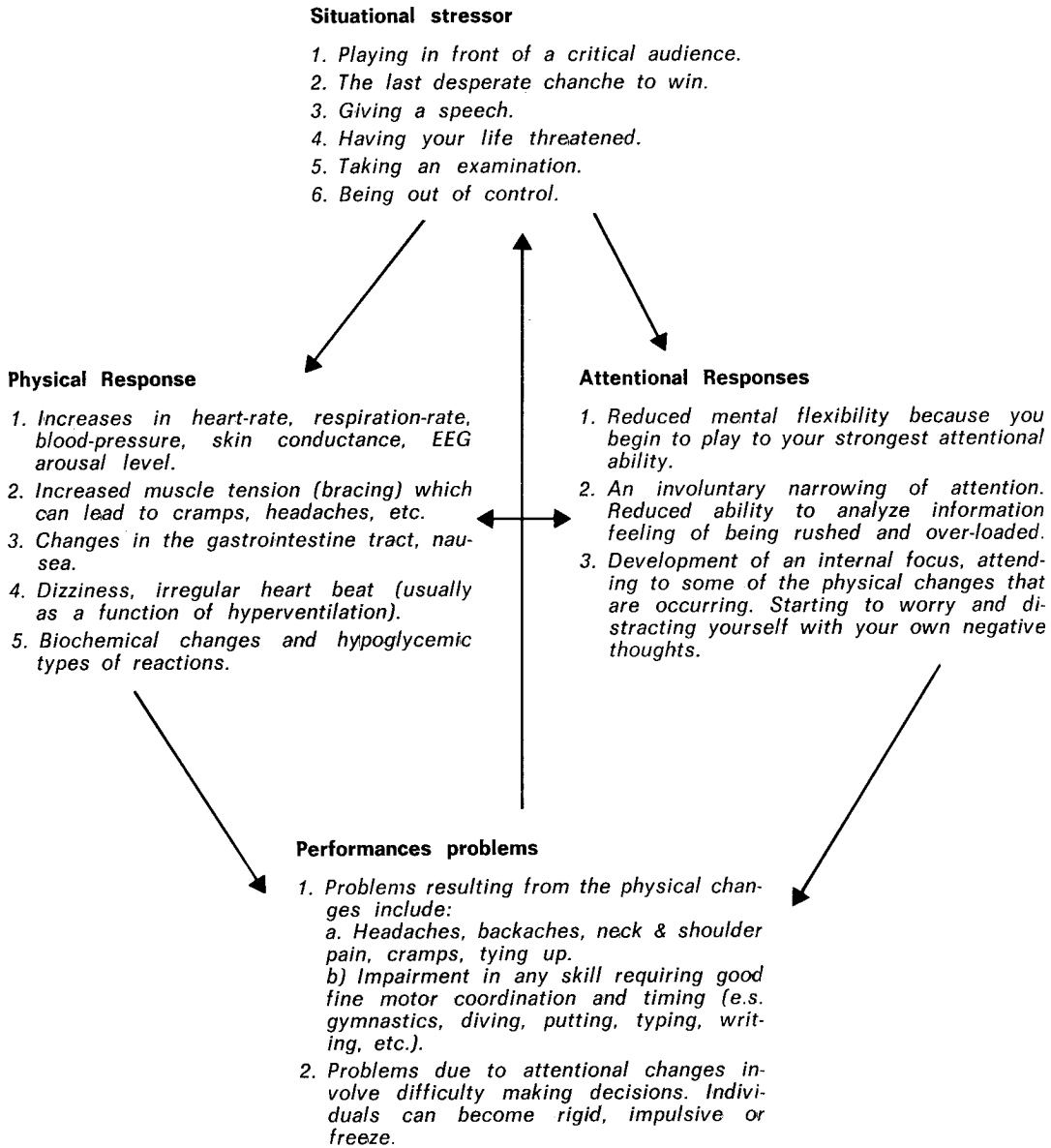
The OET scale, which is the next item, is the overload scale for external attention, and, as you can see, he scored very high on this particular scale, which means he gets overloaded in situations dealing with external events.

di attenzione da cui otteniamo dei risultati.

Centro di attenzione ampio esterno, ampio interno, e poi c'è la vostra capacità di restringere il centro.

L'abilità di restringere il centro cade

FIGURE 3



BIT is the broad internal focus of attention, and again this athlete did not see himself as being very effective at dealing with internal events. And when he does get involved with them, he also gets overloaded.

attraverso le dimensioni sia esterne che interne, ed abbiamo una scala di valori per misurare questa riduzione.

Insieme ai valori del centro di attenzione abbiamo quelli che chiamiamo valori di sovraccarico, il che ci fornisce

Now this athlete's attentional strength is his NAR scale or ability to narrow. He scores two standard deviations above the mean which puts him above the 95th percentile. However he has a problem here as he overloads on narrowing.

Now by looking at this particular attentional profile you might think he would not be able to perform under stress; however if you can run 26 miles under 5 minutes time you can have attentional problems.

In discussing this particular athlete's attentional profile you might think he those races in which he did have problems, he experienced severe stress at about 16 miles in the marathon and often pulled out of the race.

The next two scales are the control and interpersonal factors. These are selected psychological components that can relate to increasing arousal and therefore attentional problems.

INFP stands for information processing. People who score high in this dimension have a lot of energy and can have a lot of things going on at one time. People with low scales have just the opposite capacities.

Now one of the problems with this athlete was that he had too many things going on, he had too many demands in his life, and this was causing part of the overload.

The next scale is B.CON., or behaviour control; a person who scores high in this particular scale tends to act impulsively. A person scoring low would be a person who is controlled in social situations.

The next scale is the control scale; this relates to the focus of control problems we were talking about earlier. It is a need to control other people or events, so if you score high in this particular scale, you do exhibit this need to control.

The problem that we found is that the people who score high in this, are typically coaches. This creates a problem for coaches if more than one coach has the same need. It also creates a problem between coach and athlete if

un'indicazione di ciò che avviene sotto stress. L'esempio è il profilo di un maratoneta di livello mondiale, e in fondo vedete varie lettere che si riferiscono al valore particolare di cui stiamo parlando. Per esempio, il primo valore nell'angolo in fondo a sinistra è BET, che significa ampio centro esterno; ora l'atleta in questione ha un punteggio di una deviazione standard al di sotto del resto della popolazione.

Egli non si considerava molto bravo a controllare gli avvenimenti esterni. Era meno capace della media della popolazione.

Il valore OET, che è il seguente, è il valore di sovraccarico per l'attenzione esterna e, come potete vedere, il suo punteggio è molto alto su questa scala particolare, il che significa che egli è in sovraccarico in situazioni che hanno a che fare con fatti esterni.

BIT è il centro interno ampio di attenzione, e anche in questo caso l'atleta non si è considerato molto bravo nell'affrontare avvenimenti interni. E quando vi è coinvolto anche lui diventa sovraccarico.

La forza di attenzione di questo atleta è il suo valore NAR, cioè la sua capacità di restringere il suo centro. Il suo punteggio è di due deviazioni standard al di sopra della media, il che lo mette al di sopra del 95esimo percentile. Comunque egli qui si trova in difficoltà perché si sovraccarica mentre restringe il centro.

Considerando questo particolare profilo di attenzione si potrebbe pensare che egli non sarà in grado di fornire una prestazione sotto stress; tuttavia se riuscite a correre 26 miglia in meno di 5 minuti per miglio, potete avere dei problemi di attenzione.

Se discutiamo i problemi di attenzione di questo particolare atleta e in modo specifico quelle corse in cui ha avuto dei problemi, vediamo che ha avuto un forte stress nella maratona quando era intorno alle 16 miglia, e spesso è uscito dalla gara.

I due valori seguenti sono il controllo e i fattori interpersonali. Essi sono componenti psicologiche selezionate, che possono riferirsi all'aumento della prontezza e perciò ai problemi di attenzione.

the athlete has also a high need for control.

We have many young female athletes, particularly in track-and-field, who do not score high on control: this could indicate they like having decisions made to them, so it allows coaches to be aware of this problem, to assist the athletes in making their own decisions but also on helping out where it is needed.

The next scale is Self Esteem. There has been considerable amount of discussion on this particular psychological or personality factor, many of the problems which exist with athletes having low self esteem.

Interestingly enough, many of our élite athletes do not possess high self esteem in spite of obvious talent and ability.

This apparent contradiction exists and causes problems for athletes because athletes with low self esteem are not as able to handle criticism as athletes with high self esteem.

The next scale labelled PO stands for competitiveness. Most world athletes score as this one did score: he is very competitive.

OBS, which is the next scale, stands for obsessiveness. This is a very high score for this particular athlete and is characteristic of his personality. What it means is that he tends to worry a great deal over things that happen to him. Persons who would score low in this dimension would not worry about things and tend to make very quick decisions.

The next to scales deal with extroversion and introversion. This is important: if you get a large difference between one or the other. Basically what we try to find out in this particular dimension is whether the athletes prefer their own space or being alone, or whether they prefer the company of other people.

This causes problems for some athletes, who prefer their own space and yet are expected to participate in team activities.

INFP significa processi informativi. Chi ha un punteggio alto in questa dimensione ha molta energia e può controllare molte cose che si svolgono contemporaneamente. Chi ha un punteggio basso ha esattamente la capacità opposta.

Uno dei problemi di questo atleta era che si occupava di troppe cose, aveva troppe esigenze, e questo causava in parte il suo sovraccarico.

Il valore seguente è B.CON., cioè controllo di comportamento; chi ha un punteggio alto in questo valore particolare tende ad agire in maniera impulsiva. Chi ottiene un punteggio basso è una persona che ha il controllo su se stesso nei rapporti sociali.

Il prossimo valore è il valore del controllo; esso si riferisce ai problemi del centro di controllo di cui parlavamo prima. E' la necessità di controllare le altre persone e gli altri avvenimenti, per cui se si ottiene un punteggio alto in questo valore si rivela questo bisogno di controllo.

Il problema che abbiamo trovato consiste nel fatto che le persone che hanno un punteggio alto in questo sono tipicamente gli allenatori. Questo crea un problema per gli allenatori se più di uno di loro ha la stessa necessità. Crea anche un problema fra allenatore e atleta se anche l'atleta ha un alto bisogno di controllo.

Abbiamo molte giovani atlete, particolarmente nell'atletica leggera, che non ottengono un punteggio alto nel controllo: questo potrebbe indicare che a loro piace che siano gli altri a decidere al loro posto; questo permette agli allenatori di rendersi conto del problema, essi possono aiutare le atlete a decidere o intervenire quando è necessario.

Il valore seguente è la stima di se stessi. Ci sono state molte discussioni su questo particolare fattore psicologico o di personalità, perché molti dei problemi con gli atleti derivano dalla scarsa stima di se stessi.

E' piuttosto interessante notare che molti dei nostri grandi atleti non hanno un'alta stima di se stessi, malgrado il loro evidente talento e le loro ovvie capacità. Questa contraddizione apparen-

This is particularly true in track-and-field, where the introversion factor is typically higher than the extroversion factor.

The last three scales deal with what we call « Affective Expression ». IAX stands for intellectual expression, this is written or verbal; NAI stands for negative affective expression, PAI stands for positive affective expression.

This athlete does not consider himself to utilize intellectual expression, he is average in relation to negative affective expression, and he is not very positive. As a matter of fact, when he tends to analyse his situation this athlete would tend to be critical, both of himself and other people.

You can see the type of information that we get from this kind of profile is quite extensive and the first step in working with the athlete is to go over the profile and, as you are going over the profile, you elicit responses from the athlete to validate the information received on the profile. And quite often at these points you begin to get a lot of information about what the athletes actually think about as they are going through competitive situations.

And in fact if we don't obtain enough information in this initial interview process, we ask the athlete to describe two different situations: we ask them to describe what they were thinking about during their ultimate or peak performances.

These are performance where everything went as planned and the athlete was in total control of the situation, but the thing we were specifically interested in is what the athlete was thinking about, and we do the same thing with the worst performances: these are situations where everything went wrong.

And we ask them the same type of questions: « what were you thinking about prior to and during the performance? » And by having this kind of information you can highlight exactly what enhanced the performance during succes, and you can identify what we call « situational stresses » that relate to that athlete's performance.

te esiste e causa problemi agli atleti, perché gli atleti che hanno una bassa opinione di se stessi sopportano le critiche meno bene di quelli che hanno un'alta opinione di se stessi.

Il valore seguente, contrassegnato PO, indica la competitività. La maggior parte degli atleti di livello mondiale ha un punteggio come quello di questo atleta: egli è molto competitivo.

OBS, che è il valore seguente, indica la preoccupazione. Il punteggio è molto alto in questo atleta particolare e ciò è caratteristico della sua personalità. Questo significa che è incline a preoccuparsi moltissimo delle cose che gli succedono.

Le persone che hanno un punteggio basso in questa dimensione non si preoccupano delle cose e sono portate a prendere decisioni molto rapide.

I due valori seguenti trattano l'estroversione e l'introversione. Questo è molto importante: se si ha una grande differenza tra l'uno e l'altro. Essenzialmente ciò che cerchiamo di scoprire in questa particolare dimensione è se gli atleti preferiscono stare nel proprio spazio privato ed essere soli, o se preferiscono la compagnia di altre persone.

Ciò causa dei problemi per alcuni atleti che preferiscono il proprio spazio privato e da cui tuttavia ci si aspetta che partecipino ad attività di squadra.

Questo è particolarmente vero nell'atletica leggera dove il fattore di introversione è tipicamente più alto del fattore di estroversione.

Gli ultimi tre valori indicano ciò che noi chiamiamo « espressione affettiva ». IEX significa espressione intellettuale, scritta o orale, NAE significa espressione affettiva negativa, PAE significa espressione affettiva positiva.

Questo atleta non ritiene di utilizzare l'espressione intellettuale, rientra nella media rispetto all'espressione affettiva negativa e non è molto positivo.

In effetti, quando analizza la sua situazione, questo atleta tende ad essere critico sia di se stesso che degli altri.

Potete capire il tipo molto vasto di informazioni che otteniamo da questo genere di profilo; e la prima cosa da fare quando si lavora con un atleta è esaminare insieme il profilo e, man ma-

Now by describing this information we can develop a training program to help the athlete maximise his performance, in several ways. One is, he has a low ability to narrow and he needs a high degree of narrowing ability: we develop a program that allows him to develop this narrowing ability.

And in the case of this example, somebody is overloading; we have them to give him away, to cope with the overload and we do that in a very simple way.

We first have to teach the athlete how to recognize when the arousal level is getting too high, and secondly how to regain control, and then how to develop his cognitive processes, to think about success related cues.

Now, what are the most successful ways we have done this?

We make tapes based on the story, on the success and failure, that the athletes have related to us. And then we turn the tape on and we listen to the whole story.

As they begin to feel their arousal level increasing, we have turned the tape off. Then they utilize one of the relaxation procedures that we have already taught them. As soon as they become relaxed, they are able to zero in on the success related cue.

The relaxation procedures can be taught very quickly; most athletes have effective control of their body. Not only do they learn the relaxation procedures very quickly, but they learn to become relaxed almost in an instant.

The recognition of the stress related feeling combines with the relaxation training and some forms of cognitive rehearsal take about two weeks at about 40 minutes a day.

After this procedure has been completed we try them in athletic competitions. At this point it has become more of an art form because we have to relate the relaxation procedure to specific situational stresses in the sport. This is limited really only by your creativity.

We have then a follow up session with the athlete to see if he has actually any problem in performance.

Now, the procedure I just described

no che lo si esamina, si deve tener conto delle risposte dell'atleta per convalidare le informazioni ricevute sul profilo.

Molto spesso, a questo punto, si comincia ad avere un gran numero di informazioni su ciò che gli atleti pensano effettivamente quando si trovano in situazioni competitive.

E infatti, se non otteniamo informazioni sufficienti in questo procedimento iniziale di colloquio, chiediamo all'atleta di descrivere due situazioni diverse: gli chiediamo di descrivere ciò che stava pensando durante la sua ultima prestazione o la prestazione migliore.

Quest'ultima è una prestazione dove tutto è andato secondo i piani e l'atleta aveva il pieno controllo della situazione, ma la cosa che ci interessava in modo particolare era a cosa stava pensando l'atleta; e facciamo la stessa cosa con la prestazione peggiore: questa è la situazione in cui tutto è andato storto.

Gli facciamo lo stesso tipo di domande: « A che cosa stavi pensando prima e durante la gara? ». Con questo tipo di informazione si può evidenziare esattamente ciò che noi chiamiamo « stress situazionali », che si riferiscono alla prestazione dell'atleta.

Descrivendo questa informazione possiamo sviluppare un programma di allenamento per aiutare in vari modi l'atleta a portare la sua prestazione al massimo livello. Per esempio, se ha poca capacità di restringere il suo centro di attenzione e ha bisogno di un alto grado di capacità di restrizione elaboriamo un programma che gli permetta di sviluppare tale abilità.

E nel caso di questo esempio, se qualcuno è in sovraccarico lo aiutiamo a eliminarlo, a far fronte al sovraccarico, e lo facciamo in una maniera semplicissima.

Prima di tutto dobbiamo insegnare all'atleta a riconoscere quando il livello di prontezza sta diventando troppo alto, in secondo luogo come riguadagnare il controllo, e poi come sviluppare i suoi processi cognitivi, a pensare a spunti collegati al successo.

Quali sono i modi migliori in cui abbiamo ottenuto questo?

Noi registriamo dei nastri basati sulla storia, sul successo e l'insuccesso, che

to you is the most extensive of any of the training procedures that we use. In many cases all we have to do is to go over the profile; the athlete sees where he or she may be having problems, and if he corrects it, and that is all for us to it. After the athlete has gone through the training procedure, usually he shows immediate performance improvements and they may revert to the previous problems. Normally this is an indication that the coping mechanism is not sufficient to handle the athlete's problems, and some people's underlying problems need correction.

At this point we refer the athlete to a counsellor or a psychologist who deals with long term counselling. Our particular scope is limited to performance athletes and the same type of short term counselling that most coaches do most every day.

Now I can give you a couple of examples in track-and-field that we recently had and that might illustrate some of the things I have been talking about now.

A particularly interesting situation is in the field events and for some reasons — they are obvious reasons — people in the field events seem to score high on a broad internal focus of attention; in other words, they are very analytical and if you think about throwing the javelin, throwing the discus there is a tremendous amount of information on the bio-mechanical analysis for these particular skills.

And the young woman who was having a problem was the American record holder and she was frustrated because she could not seem to throw as far as she knew she could throw. We started analysing what she was actually thinking during performance, and she told us a story about a competition where, during her first two throws, they were very poor and she was totally frustrated. At her first throw then, she said to herself: « to hell with it » and she just picked up the javelin and she threw it, and it was her personal best.

And what we found out on talking to her a little bit further was that she was so analytical that she was actually

gli atleti ci hanno raccontato. Poi accendiamo il registratore e ascoltiamo tutta la storia. Quando cominciano a sentire che i loro livelli di prontezza aumentano, fermiamo il nastro. Allora essi utilizzano uno dei metodi di rilassamento che abbiamo già insegnato loro. Non appena si sono rilassati sono in grado di pensare solo allo spunto collegato al successo.

I metodi di rilassamento possono essere insegnati molto rapidamente; la maggior parte degli atleti ha un effettivo controllo del proprio corpo. Non solo imparano molto rapidamente i metodi di rilassamento, ma imparano a rilassarsi quasi istantaneamente.

Il riconoscimento dei sentimenti collegati agli stress si combina all'addestramento al rilassamento, e certe forme di prova cognitiva impegnano circa due settimane per circa 40 minuti al giorno.

Dopo che questa procedura è stata completata li proviamo in una gara. A questo punto è diventato quasi una forma d'arte, perché dobbiamo collegare i metodi di rilassamento a specifici stress situazionali nello sport. Questo è limitato sostanzialmente soltanto dalla vostra capacità creativa.

Poi abbiamo una sessione di proseguimento con l'atleta per vedere se ha effettivamente dei problemi di prestazione.

Il processo che vi ho descritto è il più vasto di tutti i processi di allenamento che noi utilizziamo. In molti casi tutto quello che dobbiamo fare è esaminare il profilo; l'atleta vede dove ha problemi e se li può correggere, e questo è tutto quello che noi dobbiamo fare.

Dopo che l'atleta ha completato il processo di allenamento, di solito mostra subito miglioramenti nella prestazione e poi può darsi che ricada nei problemi di prima. Di solito questa è un'indicazione che il meccanismo che serve a far fronte al problema non è sufficiente a risolvere i problemi dell'atleta e che ci sono problemi meno evidenti che hanno bisogno di essere corretti.

A questo punto mandiamo l'atleta da un consulente o da uno psicologo che gli fornisce una consulenza a lungo ter-

thinking about the foot work while she was throwing the javelin, which of course, for a ballistic movement such as the javelin, is going to interfere with the performance, and in her case it was simply a matter of figuring that out, and we were able to remove the problem.

One other example that I can give is a high jumper this and high jumper had a broad external focus of attention, and during important meetings when the stress level was high, he would get easily distracted, simply because he would go to a strong point under stress, so just prior to his jump he might notice a competitor, an official, and that would break his concentration.

We put him through a training program similar to the one I have described and he was able to increase his ability to narrow and not become distracted by external events.

What I would suggest for coaches are several things: one, learn to recognize situational stresses.

In sports like track-and-field the same stresses seem to occur over and over again. For example, in the sprinting we have noticed a tendency, especially when competing against elite performers to become totally distracted by the elite performers. They would get in the blocks, start watching the elite performers, and it seems as they copied absolutely everything they do and they totally lose their concentration for that event and it is this type of things that you continually have to watch for. Then you can combine that information with the information about the actual competitor, such as noticing signs of over-arousal, the tightening of the shoulder muscles. You also can notice the breathing, yawning and other physical symptoms of stress.

It is at this point that you might try and relate to a relaxation cue, or simply remind the athlete of what is happening.

Of course this is no use if, as John Salmela pointed out, the athlete can't relax or if the arousal level is too high.

The second item is that it is not simple enough to tell the athlete to relax: you must also cue in on those success related factors, so that you help him concentrate on the right thing.

mine. Il nostro raggio di azione è limitato alla prestazione degli atleti e al tipo di consulenza a breve termine che la maggior parte degli allenatori fa ogni giorno.

Vi posso dare qualche esempio che abbiamo avuto di recente nell'atletica leggera e che potrebbe illustrarvi alcune delle cose di cui vi ho parlato finora. Una situazione particolarmente interessante si ha nelle gare di lancio, e per qualche motivo — sono motivi molto evidenti — gli atleti nei lanci hanno alti punteggi nel centro ampio interno di attenzione, in altre parole, essi sono molto analitici, e se si pensa al lancio del giavellotto, al lancio del disco, c'è un'enorme quantità di informazioni sull'analisi biomeccanica necessaria per queste abilità particolari.

La ragazza che aveva un problema era la detentrica americana del record, che si sentiva frustrata perché sembrava che non riuscisse a lanciare alla distanza che sapeva di poter raggiungere. Abbiamo cominciato ad analizzare ciò che pensava durante la prestazione e lei ci raccontò la storia di una competizione in cui, durante i suoi due primi lanci, aveva ottenuto pessimi risultati e si era sentita totalmente frustrata. Allora, al primo lancio dopo di ciò, prese il giavellotto e lo lanciò senza preoccuparsi, e fu il suo record personale.

Parlando con lei un po' più a lungo scoprimmo che si analizzava così tanto che mentre lanciava il giavellotto pensava intensamente alla posizione del piede, il che, in un movimento balistico come quello del lancio del giavellotto, interferiva con la sua prestazione, e nel suo caso era semplicemente un problema di impostazione che abbiamo potuto risolvere.

Un altro esempio che vi posso dare è il caso di un atleta del salto in alto che aveva un ampio centro esterno di attenzione e durante incontri importanti, quando il livello di stress era alto, si distraeva facilmente, semplicemente perché arrivava all'apice della gara sotto stress, così che, proprio prima del salto, osservava un altro concorrente, un giudice di gara, e ciò interrompeva la sua concentrazione.

These skills can be performed by any coach, however I think it does take some practice and some training, and I would encourage people to obtain the services of a profile consultant, if one is available.

There are a number of books and materials that relate specifically to this approach.

Thank you very much.

Indirizzo dell'Autore:

Address of the Author:

Prof. Dennis J. Selder

Department of Education

San Diego State University

San Diego, California

Lo abbiamo sottoposto a un programma di allenamento simile a quello che vi ho descritto ed egli è stato in grado di aumentare la sua capacità di restringere il centro di attenzione e di non distrarsi a causa di avvenimenti esterni.

Per gli allenatori vorrei suggerire diverse cose: la prima è imparare a riconoscere gli stress situazionali.

Negli sport come l'atletica leggera sembra che gli stessi stress si ripetano all'infinito. Per esempio, negli scattisti abbiamo osservato una tendenza, specialmente quando gareggiano con atleti di alto livello, a distrarsi totalmente per la presenza di questi campioni eccezionali. Vanno ai blocchi di partenza, cominciano a guardare i campioni e sembra che si mettano a copiare in tutto e per tutto quello che essi fanno, e perdono totalmente la loro concentrazione in quella gara; questo è il tipo di cose contro cui bisogna continuamente stare in guardia.

Poi combinate queste informazioni con quelle riguardanti il vostro atleta, come per esempio segni di prontezza in eccesso, irrigidimento dei muscoli delle spalle. Potete anche osservare la respirazione, gli sbadigli ed altri sintomi fisici di stress.

A questo punto potete cercare di rifarvi ad uno spunto di rilassamento, o magari semplicemente ricordate all'atleta quello che sta succedendo. Naturalmente questo non serve se, come John Salmela ha fatto osservare, l'atleta non riesce a rilassarsi o se il livello di prontezza è troppo alto.

Il secondo punto è che non basta dire semplicemente all'atleta di rilassarsi: bisogna anche dargli lo spunto basandosi su quei fattori correlati al successo, in modo da aiutarlo a concentrarsi sulla cosa giusta.

Queste tecniche possono essere applicate da qualsiasi allenatore, tuttavia ritengo che occorra una certa pratica e un certo addestramento, e vi consiglieri di assicurarvi la collaborazione di un consulente esperto nel profilo degli atleti, se ne avete uno disponibile.

Ci sono molti libri e molto materiale che si riferiscono in modo specifico a questo problema. Vi ringrazio molto.