

Preparazione psicologica ai Giochi Olimpici *

Erwin Hahn

1. Esiste una preparazione psicologica ed una assistenza psicologica nei Giochi Olimpici?

Se si definiscono l'alta prestazione sportiva e la sua manifestazione nelle esaltanti gare internazionali — come sono indubbiamente i Giochi Olimpici — come il risultato di capacità di prestazione (disposizione) e prontezza alla prestazione (motivazione), oppure come la risultante di tecnica, tattica e stabilità psichica, allora anche alla preparazione psicologica spetta una importanza notevole.

Se però si guarda indietro alla preparazione per i Giochi Olimpici di Mosca del 1980 bisogna arrivare alla conclusione che essa esiste solo allo stadio iniziale e solo in alcuni paesi.

Da ciò la domanda: la preparazione psicologica ai Giochi Olimpici è

- veramente un fatto,
- una cosa sorprendente oppure
- forse perfino un caso

In ogni caso, essa non è istituzionalizzata con sicurezza nei paesi dell'Europa occidentale. Forse esiste su base privata tra allenatore e atleta, tra psicologo e alcuni allenatori, forse anche come forma di aiuto psicologico di singole società.

La psicologia sportiva ancora non è

* Tratto da Leistungssport n. 1/82, per gentile concessione.

uscita dalla sua funzione di « servizio anti-incendio ». Nella realtà essa viene ancora considerata come « l'ultima ancora di salvezza » se problemi personali dell'atleta bloccano la capacità di prestazione o se l'allenatore non sa più « che pesci prendere » con un atleta.

La psicologia sportiva è ancora sempre considerata l'ultimo aiuto, non un elemento costitutivo dell'allenamento. Se il processo di allenamento non si svolge soltanto secondo le regole tecnico-tattiche dello sviluppo tecnomotorio, ma accetta anche i principi essenziali di un fondamento teorico di apprendimento di una strutturazione conforme allo sviluppo e di una pianificazione individualmente orientata, non vengono commessi errori fondamentali e diviene meno necessario un intervento in situazioni di crisi.

La preparazione olimpica sarebbe così il punto culminante di processi di sviluppo psicologici diretti allo scopo, non una azione casuale, in parte gravosa.

2. Preparazione psicologica ai Giochi Olimpici

L'allenamento dei nuotatori presentato qui appresso da Gorbunov come preparazione ai Giochi Olimpici non è sicuramente il metodo nello sport sovietico, ma un metodo. Non deve essere rappresentativo di questo paese, non lo è sicuramente per i paesi dell'Europa orientale, lo è ancora meno per lo sport in generale. Soltanto — e questo si deve concedere senza limitazione — gli atleti vengono preparati psicologicamente in modo sistematico. Nulla viene lasciato al caso, come noi, che consideriamo naturale lo sviluppo tecnomotorio. Quando si può discutere circa il metodo, questo è un avvenimento possibile e che sicuramente stabilizza la prestazione durante la gara. I risultati nei Giochi Olimpici lo mostrano, anche se non è avvenuto il confronto con gli Stati Uniti.

Quindi viene riformulata la domanda posta inizialmente: esiste una preparazione psicologica ai Giochi Olimpici?

Allmer (1974) intervistò un certo numero di rappresentanti di diversi paesi

al Congresso Olimpico di Monaco nel 1972 sul problema della psicologia sportiva e delle Olimpiadi.

« La collaborazione dello psicologo sportivo durante il periodo di preparazione ai Giochi Olimpici era molto varia. Essa si estendeva da sistematici compiti di assistenza ad una assistenza non coordinata fino ad una assoluta mancanza di attività di assistenza » (Allmer 1974, 35). Fino al 1980 quasi nulla è cambiato. Forse il concorso di circostanze in alcuni paesi è cambiato, perché Cecoslovacchia, Bulgaria, e Jugoslavia parlarono nel 1972 di ricerche psicodiagnostiche degli atleti olimpici; Norvegia, Germania Democratica, Germania Federale, Ungheria e Belgio di assistenza non coordinata (Allmer, 1974, 36).

Dopo Allmer nel 1972, nelle delegazioni che hanno accompagnato ufficialmente la squadra olimpica in nessun caso sono stati rappresentati gli psicologi ma solo funzionari, medici, fisioterapisti ed allenatori (1974, 36). « La squadra della Germania Democratica aveva portato con sé uno psicologo sul luogo della gara soprattutto per un singolo atleta che aveva bisogno di avere un saldo rapporto di dipendenza con uno psicologo ». Ma anche nelle delegazioni di osservazione che alcune nazioni avevano formato per analizzare il comportamento nella gara, tranne una eccezione (Ungheria), non c'erano psicologi (Allmer, 1974, 36).

Vanek (Cecoslovacchia) ebbe dai Giochi Olimpici di Tokio nel 1964 fino a Monaco nel 1972 la funzione di consigliere psicologico della squadra olimpica cecoslovacca, però il suo compito era soprattutto il giudizio psicodiagnostico degli atleti prima dei Giochi e il lavoro di sottofondo durante il loro svolgimento.

Come è stato il 1980? Ad una sessione della Società Europea per la Psicologia Sportiva nel maggio 1981 a Bratislava fu aggiunto uno stage sul tema « Prospettive generali della psicologia sportiva dopo i Giochi Olimpici di Mosca ».

In esso anche i rappresentanti delle singole nazioni vennero interrogati sui concreti provvedimenti psicologici per la preparazione ai Giochi del 1980 a Mosca. Le dichiarazioni non sono rap-

te prima della gara e dei Giochi Olimpici.

Ogni intervento a breve termine — non solo di tipo psicologico — può condurre a disturbi, poiché può disorientare in modo decisivo il sistema finora usato. L'atleta dovrà ammettere che la sua preparazione fino a quel momento non era ottimale, che esistono delle dimenticanze o che i processi di apprendimento non hanno portato al successo che ci si aspettava.

In ogni caso avverrà nell'atleta un cambiamento della coscienza che avrà caratteristiche negative. Egli liquiderà le nuove misure considerandole « sciocchezze » per non disturbare il livello di stabilizzazione finora acquisito. Forse considererà importante l'iniziativa, ma può capitargli di perdere il suo equilibrio, poiché effettua una falsa valutazione degli elementi e ciò può ridurre la prestazione.

Le misure psicologiche — dato che devono sempre armonizzare individualmente con gli atleti — devono essere sperimentate nella loro efficacia durante l'allenamento per poterle soltanto allora adattare alla gara.

Così si potrà realizzare un sistema di preparazione psicologica che si estende lungo tutto il processo di allenamento (Tab. 1).

La preparazione a lungo termine è una « Strategia dell'impedimento dei problemi ». Gli elementi dovrebbero essere:

— Migliorata conoscenza dell'allenatore sui problemi della psicologia dell'apprendimento, delle regolarità di svi-

luppo e della formazione della personalità, allo scopo di impedire disturbi nello sviluppo delle prestazioni.

— Giudizio sul comportamento al di fuori dello sport (soprattutto scuola e lavoro), allo scopo di evitare sovraccarichi o impegno negativo.

— Giudizio o misurazione degli essenziali parametri psicologici di prestazione (per es. concentrazione, velocità di apprendimento, capacità di osservazione), allo scopo di ottenere informazioni nell'analisi dello svolgimento (sezione longitudinale).

— Avviamento dell'addestramento mentale verso un accresciuto allenamento alla concentrazione.

— Attuazione di un addestramento al rilassamento per un migliore adattamento all'allenamento e alla gara e per una più veloce rigenerazione.

Questa preparazione a lungo termine dovrebbe iniziare al principio della carriera sportiva in gioventù, per evitare erronei sviluppi. Essa può essere intesa anche come preparazione psicologica generale.

La preparazione a medio termine si potrebbe anche definire allenamento psicoregolativo (Eberspächer, 1979) o allenamento psicocorrettivo (Dick, 1981; Gorbunov 1981).

Da una parte è il proseguimento organico della preparazione generale finora realizzata e l'orientamento verso le domande individuali dei singoli atleti. I concetti « regolativo » e « correttivo » risultano veri soltanto nel caso in cui il comportamento manchevole è già divenuto

Tab. 1 - Allenamento psicologico ai Giochi Olimpici

Preparazione a lungo termine	all'inizio della carriera sportiva	fino all'inizio della preparazione olimpica	Educazione Allenamento Sviluppo
Preparazione a medio termine	nella fase della prestazione elevata	da 1 anno a 4 settimane prima dei Giochi Olimpici	Stabilizzazione Psicoregolazione Psicocorrezione
Preparazione a breve termine	allenamento durante la gara	da prima dell'inizio a dopo la fine dei Giochi	Motivazione Appoggio emotivo Cambiamenti tattici

presentative per tutte le nazioni europee, in alcuni punti neanche per il lavoro pratico nelle singole squadre nazionali. Le affermazioni sono intese come panorama generale.

Il rappresentante della Bulgaria non diede alcuna informazione concreta circa la preparazione psicologica della squadra bulgara ai Giochi di Mosca. Ammise, però, che i problemi di desensibilizzazione e di rilassamento, dei test psicologici per la scelta dei partecipanti, delle ricerche psicometriche per la formazione delle squadre e il problema della stabilizzazione psicologica giocarono un certo ruolo.

Le ricerche nella Germania Democratica erano orientate negli ultimi anni da una parte verso il controllo mentale dello svolgimento del movimento, dall'altra verso la stabilizzazione del comportamento di gara. Nel terreno neutro dei Giochi Olimpici si cercò di raggiungere una sintesi tra i due fattori, allo scopo di ottenere migliori risultati. Non c'era alcuna concreta indicazione circa la metodica ed il lavoro pratico, anche se si può supporre che esiste una preparazione psicologica condotta a lungo termine.

Nella Cecoslovacchia si tentò di trovare con uno specifico metodo diagnostico (generalmente psicologico e specifico per lo sport) gli atleti che hanno problemi con lo sport, con la gara, ma anche al di fuori dello sport. Poi a questi atleti venne offerto un aiuto psicologico che aveva come contenuto: eliminazione del comportamento problematico, sviluppo di una tolleranza psichica, rilassamento e attivazione, miglioramento della conoscenza dei problemi psicologici allo scopo di rendere coscienti gli atleti e sviluppo di una comunicazione positiva tra allenatore e atleta. Uno psicologo assistè la squadra cecoslovacca a Mosca: egli consigliava gli allenatori in base al metodo diagnostico succitato e ai risultati che ne derivavano.

In Ungheria nessuno psicologo collaborò alla preparazione ai Giochi Olimpici. Piani di modello nelle discipline sportive, Canoa, Sollevamento Pesi, Pallacanestro, Pallavolo, Nuoto e Scherma avrebbero avuto inizio dopo i Giochi.

Nelle discipline sportive che in Ungheria sono considerate di maggiore successo devono essere impiegati test della personalità per l'esame dei presupposti e per l'accertamento di atteggiamenti e conflitti, test psicomotori per la diagnosi e la prognosi e metodi di dinamica di gruppo per la formazione delle squadre. Nell'Unione Sovietica sembra esserci una serie di modelli di preparazione di tipo psicologico che, secondo le nostre valutazioni, sono molto eterogenei. La preparazione psicologica proposta da Gorbunov sarà presentata in seguito.

I rappresentanti di Gran Bretagna, Italia, Portogallo, Svizzera, Germania Federale ed Egitto negarono l'esistenza di una preparazione psicologica sistematica. Piuttosto si deve all'iniziativa di singole associazioni di categoria o di singoli psicologi sportivi se in alcuni posti ha avuto luogo una preparazione. Tuttavia io ho l'impressione che si sia trattato di consultazioni occasionali o di progetti scientifici che vennero applicati ai partecipanti alle Olimpiadi e prima dei Giochi Olimpici.

Una prima ricerca iniziata dalla psicologia sportiva britannica del DSB e portata a termine da Janssen (1979) non ha avuto seguito, sebbene fossero indicati i principi di un metodo di prognosi migliore.

Un progresso dal 1972 al 1980? Quasi inesistente. Oppure una preparazione psicologica è stata condotta solo di nascosto e non ne è stata mai ammessa l'esistenza. Questo si potrebbe anche formulare al contrario. Nazioni, associazioni ed allenatori esigono dai loro atleti prestazioni sempre più elevate che possono essere ottenute attraverso un allenamento più intensivo o organizzato in modo migliore. Lo sport, però, lascia soli gli atleti nel loro controllo del comportamento?

3. Preparazione psicologica ai Giochi Olimpici nel contesto di un allenamento psicologico

Una preparazione psicologica sistematica non può aver luogo soltanto nel periodo più essenziale, immediatamente

evidente ed è opportuno un cambiamento.

La preparazione a medio termine deve tenere conto dei fattori che hanno rilievo nelle importanti gare imminenti. Essi non trovano giustificazione solo nella persona dell'atleta, ma anche nelle specifiche condizioni dell'evento imminente.

Gli scopi sono:

— la stabilizzazione dei processi psichici ad un alto livello. Devono essere sviluppati atteggiamento positivo, forte motivazione, prontezza di intervento, efficienza nella lotta; devono essere eliminati paura nei confronti di determinati avversari e situazioni, sovraccarico emotivo e nervosismo;

— la capacità di un atteggiamento di concentrazione durante la gara anche in condizioni di maggiore difficoltà. L'addestramento mentale deve essere a tal punto progredito da consentire la riuscita di una concentrazione autoregolativa quando vi sono difficoltà;

— la autorisoluzione delle situazioni di crisi senza l'aiuto dell'allenatore. Deve svilupparsi un certo numero di modelli di reazione adeguati che rendono possibile reagire adattandosi alle difficoltà;

— lo sviluppo di autocomandi positivamente mobilitanti per un migliore controllo dell'evento sportivo.

Questi scopi si possono raggiungere soltanto quando nella preparazione le strutture essenziali degli atleti siano state riconosciute, rese coscienti e rese disponibili nel processo di allenamento.

La correzione di ciò consiste nel fatto che l'atleta viene reso cosciente del suo comportamento — in alcuni casi anche del suo comportamento manchevole — perché possa mantenere il controllo di sé stesso qualora, in condizioni di maggiore difficoltà durante la gara o in condizione fisica e psichica che peggiora, si arrivi alla instaurazione di problemi psicologici.

Per questa situazione bisogna rendere l'atleta capace non solo di reagire all'attacco dei concorrenti, ma di agire con varianti tecniche o tattiche. L'atleta deve imparare a dominare l'evento sportivo anche in condizioni di maggiore difficoltà ed a disputare la gara in modo attivo e cosciente. Solo allora, se egli continua ad opporsi, si scoraggia e abbandona la gara. Se si pensa alla preparazione olimpica, essa è da stabilire qui così. L'atleta ha il diritto non solo di andare in gara tecnicamente e tatticamente perfetto, ma anche di essere preparato psicologicamente nel modo giusto (Tab. 2).

La tabella 2 rappresenta ancora una volta le condizioni e gli scopi di una preparazione olimpica.

Questo aiuto presuppone la capacità di analisi dell'allenatore. Non solo egli deve essere in condizione di giudicare l'evento sportivo, ma deve anche osservare il comportamento psichico dei suoi atleti, analizzarlo, interpretarlo e trasformarlo con provvedimenti intesi a stabilizzare o a cambiare il carattere.

Esperienze tratte dalla psicologia clinica mostrano che questo metodo stra-

Tab. 2 - Preparazione psicologica ai Giochi Olimpici (come parte della preparazione a medio termine)

PRESUPPOSTI	MISURE	SCOPI
Conoscenza delle singole forme di comportamento durante la gara	Strategia di regolazione	Autoregolazione durante la gara
Alto livello di controllo psichico	Tecniche di stabilizzazione	Motivazione di fiducia nel successo
Alto livello di capacità di prestazione sportiva	Addestramento mentale	Concentrazione in condizioni di maggiore difficoltà

tegico si può apprendere e può essere applicato anche dagli allenatori.

Come preparazione a breve termine si può intendere l'allenamento prima e durante la gara, che dà selettivamente informazioni agli atleti che se ne servono per la risoluzione del compito.

4. Congresso Internazionale di Psicologia Sportiva a Ottawa

Non soltanto i problemi di preparazione degli atleti per le gare più importanti erano il punto centrale di questa sessione, ma anche una pluralità di temi e domande che vennero riassunti in 6 punti principali:

— nuove vie di apprendimento nello sport e come rendere ottimali le prestazioni,

— sport come componente essenziale di tutte le età,

— cooperazione nello sport e nella vita,

— psicologia della pianificazione e dell'allenamento,

— autocontrollo nella vita e nello sport,

— sport nel contesto.

Parteciparono al Congresso 14 esperti della Germania Federale che, dopo il Canada, gli USA e il Giappone mandò la delegazione più numerosa. L'assemblea generale dell'ISSP non portò quasi alcun cambiamento nella formazione del Consiglio di Direzione. Vanek (Cecoslovacchia) rimase presidente dell'associazione, Rieder (Heidelberg) segretario generale.

BIBLIOGRAFIA

Allmer H.: Problemi dell'applicazione della psicologia sportiva prendendo come esempio i Giochi Olimpici di Monaco del 1972. In: *Schilling/Pilz* (Edit.): Psicologia sportiva - A che scopo? Basilea 1974? 34-40.

Eberspächer H.: Allenamento psicoregolativo. In: *Gabler u.a.* (Edit.): Applicazione della psicologia nello sport. Berlino 1979, 255-298.

Geron E.: Metodi e mezzi della preparazione psichica dell'atleta. Schorndorf 1975.

Hahn E.: Problemi della psicologia sportiva prima e dopo i Giochi Olimpici di Mosca del 1980. Manoscritto, Colonia 1981.

Janssen P.: Prognosi sul successo degli atleti olimpici. In: *Gabler u.a.* (Edit.): Applicazione della psicologia nello sport. Berlino 1979, 173-190.