

Allenamento psicologico degli atleti come forma di preparazione ai Giochi Olimpici *

Dr. Gennadi Gorbunov

Prima di poter partecipare ai Giochi Olimpici un atleta deve percorrere, passo dopo passo, un lungo processo di selezione basato su un lavoro intensivo.

Durante l'allenamento e durante le gare viene messa alla prova la sua superiorità sportiva nel corso degli anni. Gradino dopo gradino, egli sale la scala della fama sportiva fino ad arrivare al culmine. Numerosi studi condotti in diverse nazioni hanno dimostrato che gli scopi estremamente alti e la via per il raggiungimento di questi scopi modificano la personalità dell'atleta.

Indubbiamente, vengono ammessi ai Giochi Olimpici gli atleti migliori sotto tutti i profili. Ma anche in questi atleti i rapporti che esistevano in precedenza e la dinamica vengono modificati attraverso l'adattamento psicologico nella fase precedente la gara. Esperimenti di anni con atleti di classe elevata permettono una suddivisione delle misure dell'allenamento psicologico in tre categorie che rappresentano una parte della fase preparatoria ai Giochi Olimpici:

1. Misure preparatorie per lo sviluppo e il miglioramento delle singole capacità da cui dipende il successo sportivo.

2. Misure in condizioni reali di gara, per il controllo delle emozioni e del comportamento dell'atleta attraverso ca-

pacità precedentemente sviluppate.

3. Misure correttive che, per la loro posizione intermedia, provocano una connessione delle misure prima menzionate. Esse devono assumere nell'atleta, durante l'ultima fase preparatoria prima dei Giochi Olimpici, il controllo dei meccanismi psicologici di difesa.

Durante questo periodo (1 mese o 6 settimane prima) ha luogo un lavoro psicologico e psicoterapeutico diretto allo scopo, in accordo con gli aspetti tradizionali dell'allenamento sportivo, in modo che le capacità potenziali dell'atleta (di tipo sia psicologico sia fisiologico) siano trasformate in condizioni predominanti effettivamente utilizzabili, che poi conducono di nuovo alla libera instaurazione di possibilità che esistono allo stato latente. Questo processo di trasformazione avviene in 3 tappe: da 35 a 40 giorni prima della gara vengono prese diverse misure per impedire un appiattimento dell'interesse all'allenamento, che ora avviene in condizioni di accresciuto carico. Di tali misure fanno parte la particolare motivazione delle attività, il mantenimento dell'ottimismo e dell'equilibrio armonico e della gioia nello sport; da 25 a 30 giorni prima della gara il compito più importante consiste nel creare un atteggiamento favorevole riguardo ai carichi fisici; da 15 a 20 gior-

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

ni prima della gara vengono gradatamente attualizzate le emozioni che precedono l'inizio (per es. « calm fighting confidence » atteggiamento calmo e fiducioso nei confronti della competizione).

Circa una settimana prima della gara la quantità delle speciali misure psicoterapeutiche viene fortemente ridotta perché, nella maggior parte dei casi, esse mettono in rilievo l'importanza della gara imminente, cosa che in questa fase è indesiderabile. Sono controllati al massimo grado i meccanismi psicologici di protezione in diretto rapporto con le gare: fino a 2 giorni prima delle gare e nel giorno stesso della gara. Da un punto di vista psicologico, il principio metodologico generale per il controllo dei meccanismi di protezione consiste nell'influenzare la coscienza e il subconscio dell'atleta e nell'applicare quanti più metodi possibile, allo scopo di poter agire sui meccanismi di regolazione delle azioni e delle emozioni che vi si trovano intercalati. Se sono influenzati soltanto gli elementi del livello emotivo percepiti in modo cosciente, allora viene ammessa l'importanza di

quelle e di altre azioni ed emozioni, ma è anche l'unico caso. In queste condizioni l'allenamento è faticoso perché vengono provocate nell'atleta emozioni ed azioni conscie e inconscie, senza pensare al criterio adeguato e alla comprensione per la situazione. Un certo numero di misure pedagogiche e psicoterapeutiche rende possibile la normalizzazione di una cronica disarmonia (spesso condizionata dalla situazione) tra il controllo conscio e inconscio per quanto riguarda l'organismo e il comportamento dell'atleta (una tale disarmonia insorge nelle particolarissime condizioni delle Gare Olimpiche). Inoltre con queste misure diviene possibile rafforzare la direzione verso lo scopo degli influssi regolativi della coscienza, per ottenere risultati sempre migliori.

Il prospetto accluso mostra il sistema con cui viene influenzato un atleta. Vengono rappresentati i metodi e le misure psicologiche e pedagogiche nella loro relazione con il grado di regolazione dell'organismo e del comportamento umano (Tab. 3).

Qui non è possibile (e non è neanche necessario) dare una rappresentazione

Tab. 3

Misure pedagogiche e psicoterapeutiche	Piano di controllo dell'organismo e del comportamento umano	Metodi di influenza
1	2	3
1 Discorsi, conferenze	Coscienza	Mezzi di persuasione
2 Discorsi con altri in presenza del soggetto dell'esperienza	Coscienza Inconscio	Ordine indiretto
3 « Heterotraining »	Coscienza Inconscio	Autoordine Ordine
4 Rilassamento indotto dall'esterno	Coscienza Inconscio	Ordine
5 Stato di « trance » indotto dall'esterno con rapporto	Inconscio	Ordine
6 Training autogeno	Coscienza Inconscio	Autoordine
7 Riesame, scambio di pensieri	Coscienza	Ordine

dettagliata dei principi teorici e dei singoli metodi. Vorrei passare in rassegna solo superficialmente i sette punti rappresentati nella tabella (la cui veridicità è stata confermata dalla pratica). Con l'aiuto di questi punti è possibile sondare esattamente e a lunga scadenza i diversi collegamenti tra i meccanismi di regolazione nervosi e psicologici. Così per esempio, nella maggior parte dei casi, conferenze e discorsi (punto 1) non bastano ad influenzare sufficientemente un atleta nella fase precedente l'inizio della gara, perché l'atleta non è in condizioni di ridurre lo stato di eccitazione, anche se sa quanto sia dannosa questa situazione prima della gara. Inoltre, la condizione di « trance » indotta dall'esterno in condizioni di mantenimento del rapporto conduce ad uno smorzamento dell'attività dell'atleta poiché nell'autoregolazione la protezione psicologica viene garantita per un periodo di tempo insufficiente. L'uso combinato dei metodi menzionati facilita — accanto alla semplificazione dei meccanismi regolatori della coscienza — l'apprendimento dei metodi per l'autoregolazione degli stati che hanno uno sviluppo sfavorevole prima e durante la gara.

Dalla tabella risulta che i principali metodi di influenza sono il comando e l'autocomando. I mezzi di persuasione possono essere considerati come il totale dei comandi che vengono impartiti al livello più alto, in modo che avvenga una attuazione del contenuto intrinseco di questi ordini. Riguardo a questa, vengono elaborati ordini speciali per ogni parte della fase finale della preparazione ai Giochi Olimpici. Essi vengono applicati sia secondo uno schema sia secondo un modello, oppure vengono variati. Qui subentra la capacità di improvvisazione che si basa sul compito principale della fase di preparazione. Durante le conversazioni erano confermati precisi ordini attraverso esempi pratici che spesso derivavano dalle biografie degli stessi atleti. Se venivano applicati

metodi come l'heterotraining, lo stato di trance indotto dall'esterno e il training autogeno, le formule rimanevano invariate nella stessa sequenza e con lo stesso proposito di attuare nel successivo impegno agonistico il programma di azione elaborato. Nell'heterotraining (dopo una breve fase di richiamo alla memoria) viene letta ad alta voce una selezione di ordini in prima persona. Grazie al fatto che gli atleti durante le pause tra una frase e l'altra ripetevano tra sé le formule stereotipate, gli ordini dati dall'esterno venivano trasformati in autoordini. Prima della seduta veniva ordinato agli atleti di ripetere gli ordini dai 10 ai 12 minuti (fino alla fine della seduta), e cioè calmi e senza sforzo, senza però farsi distrarre, in modo che gli atleti potessero utilizzare la condizione di rilassamento (non del sonno). Poi gli atleti venivano posti in uno stato di trance in cui il rapporto veniva mantenuto. Contemporaneamente venivano letti ad alta voce agli atleti gli stessi ordini alla seconda persona (imperativo). La durata della seduta non dipendeva soltanto dagli esercizi dell'allenamento, ma anche dagli esercizi di riabilitazione e dai desideri degli atleti. Dopo una serie di sedute, gli atleti venivano obbligati a ripetere questi ordini la sera prima di dormire, in brevi sedute di autoallenamento (in questo modo gli autoordini venivano rafforzati). Gli atleti erano indotti a riflettere sui contenuti degli ordini e dei mezzi di persuasione per approfondire la loro comprensione dei punti essenziali delle formule impiegate. Essi venivano approvati se aggiungevano i loro propri contenuti agli ordini e agli auto-ordini standardizzati. Tali aggiunte erano una prova che nell'atleta era avvenuto un passaggio all'autocontrollo. Proprio attraverso questo autoallenamento e attraverso l'impiego attivo di mezzi personali di autoinfluenza durante l'autoregolazione si rafforzano maggiormente i meccanismi psicologici di difesa dell'atleta.