

## Analisi e uso degli autoordini nei nuotatori \*

**Dr. Gennadi Gorbunov**

Il comportamento dei nuotatori di punta (le seguenti ricerche sono state eseguite sulla squadra nazionale dell'URSS prima dei Giochi Olimpici del 1980 a Mosca) dipende dai contenuti e dagli orientamenti della coscienza prima dell'inizio e durante la gara.

Da ciò si dimostra quanto segue:

1. Dal punto di vista del contenuto si possono distinguere due tipi di autoordini:

— gli ordini che organizzano l'attività,  
— gli ordini che mobilitano l'efficienza nella lotta.

2. I metodi dell'autoorganizzazione hanno grande importanza soprattutto nella fase precedente l'inizio e durante i primi secondi della gara.

3. Gli autoordini sono relativamente privi di importanza prima dei primi sintomi di stanchezza. Però il controllo verbale della tecnica in questo periodo accresce il grado di automatizzazione dei movimenti e l'economia di lavoro.

4. Con l'aumento della stanchezza, i controlli verbali degli errori della tecnica di nuoto (autoorganizzazione), la forza della spinta di braccia e gambe, lo sforzo necessario e l'alta velocità (automobilizzazione) diventano più forti.

5. Il punto conclusivo è fondato prevalentemente su ordini di automobilizzazione.

6. L'utilità di usare autoordini prima dell'inizio e durante la gara dipende da come essi siano stati appresi in precedenza e da quanto importanti essi siano diventati per il nuotatore stesso.

L'apprendimento degli autoordini inizia con il controllo dello stato di tensione mentale degli atleti nel periodo che precede l'inizio. Lo scopo è quello di conservare la calma prima e durante la gara. L'atleta deve capire che il contenuto degli ordini conduce alla fiducia in sé stesso, alla efficienza nella lotta, ad una preparazione perfetta, a risultati esaltanti durante la gara, ecc. Questa fase della preparazione viene completata attraverso autoordini riferiti alla volontà di impegno, ad una potente spinta basata sulla forza e l'energia, alla massima disponibilità delle riserve psicofisiche, alla prontezza alla lotta e alla attualizzazione dei sentimenti di vittoria.

Questi metodi descrivono lo stato e il comportamento dell'atleta fino al segnale di partenza. L'apprendimento di questi autoordini durante l'allenamento pratico si basa sullo sviluppo di concomitanti stimoli verbali al compito.

Lo scopo consiste in una adeguata distribuzione dello sforzo durante la gara e in una realizzazione efficace di quest'ultima. L'apprendimento degli auto-

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

ordini per l'automobilizzazione è il proseguimento naturale del processo di autoorganizzazione.

Le parole degli autoordini vengono ripetute più volte e chiamate di nuovo alla memoria immediatamente prima dell'inizio. Fin dal principio, questi autoconvincimenti sono fissati negli atleti, come utilizzazione autonoma. L'alto grado della coscienza mostra che queste convinzioni si trasformano alla fine in autoconvincimenti.

Allo scopo di controllare le componenti conscie-inconscie dello stato e del comportamento dell'atleta vengono impiegati metodi di suggestione.

Le convinzioni furono presentate come pensieri, brevi ordini, singole frasi che rispecchiavano le situazioni. Le suggestioni furono sviluppate in condizioni in cui l'attività della coscienza era ridotta (stato ipnotico), sia in sedute in cui era stato sviluppato un rilassamento prima di andare a dormire durante un processo di heterotraining (allenamento senza sforzo fisico: allenamento psicologico). Le suggestioni erano spesso ripetute e mutate in uso autonomo.

Il passaggio dalla suggestione all'auto-suggestione si basa sull'autoconvincimento, che si può anche definire processo di apprendimento degli autoordini.