

Adattamento psicologico all'allenamento ed alla competizione

Miroslav Vanek

Miroslav Vanek

Presidente dell'I.S.S.P., massimo organismo internazionale di psicologia dello Sport, docente presso la scuola di educazione fisica di Praga.

Il mio contributo tratta dell'applicazione delle conoscenze psicologiche all'allenamento sportivo ed in particolare alla competizione, e si riferisce soltanto ad alcuni punti principali. Anzitutto io devo essere, dal punto di vista professionale, lo psicologo che si occupa degli atleti ad alto livello. Ho avuto la fortuna di farmi una esperienza di psicologo con le squadre Olimpiche cecoslovacche, a Tokio, Oslo, Città del Messico, Montreal, Mosca; ho anche una buona esperienza di insegnamento della psicologia dello sport in Seminari per allenatori, nel mio Paese e all'estero. Sulla base delle mie esperienze, quindi, cercherò di presentarvi alcuni punti ed alcune ipotesi.

Anzitutto, l'allenatore è il fattore più importante anzi il microfattore più importante, ai fini di una prestazione sportiva.

In secondo luogo, un allenatore lavora insieme agli atleti ed utilizza le sensazioni espresse singolarmente da tutti; utilizza quindi tutta una serie di conoscenze, la psicologia, la pedagogia, ecc.

Una delle scienze più importanti, secondo me, è la Psicologia. Terzo, un allenatore non deve perdere tempo a studiare la psicologia accademica, ponderosa, lunga, di difficile acquisizione, e dalla quale non può ricavare utili e pratici suggerimenti. In quarto luogo, la psicologia accademica è in un certo senso negativa; sopravvaluta il ruolo della squadra sportiva e a volte è dannosa per le critiche: a volte lo psicologo critica il lavoro dell'allenatore; questo fatto non è certo positivo.

Lo psicologo, qualche volta, dice all'allenatore che non capisce niente di psicologia, ecc., e talora anche all'atleta (per esempio se questi è introverso, estroverso) che non capisce, ecc. Sorgono tutta una serie di problemi; come cercare, dunque di risolverli, questo è il punto. Punto quinto, la

compensazione giusta è quella indicata dal Prof. Schwinger, di evitare i malintesi o almeno diminuirli. Sì, ci sono ovviamente dei malintesi dappertutto: se un esperto in biomeccanica utilizza il linguaggio scientifico stenta ad essere compreso e quindi questo è il problema.

C'è il problema delle lingue diverse, la lingua dello psicologo; poi, ci sono anche le lingue effettive: lo spagnolo, l'italiano, l'inglese, il francese e quindi ci sono difficoltà di comprensione. L'allenatore a questo punto deve avere la possibilità di collaborare con lo psicologo.

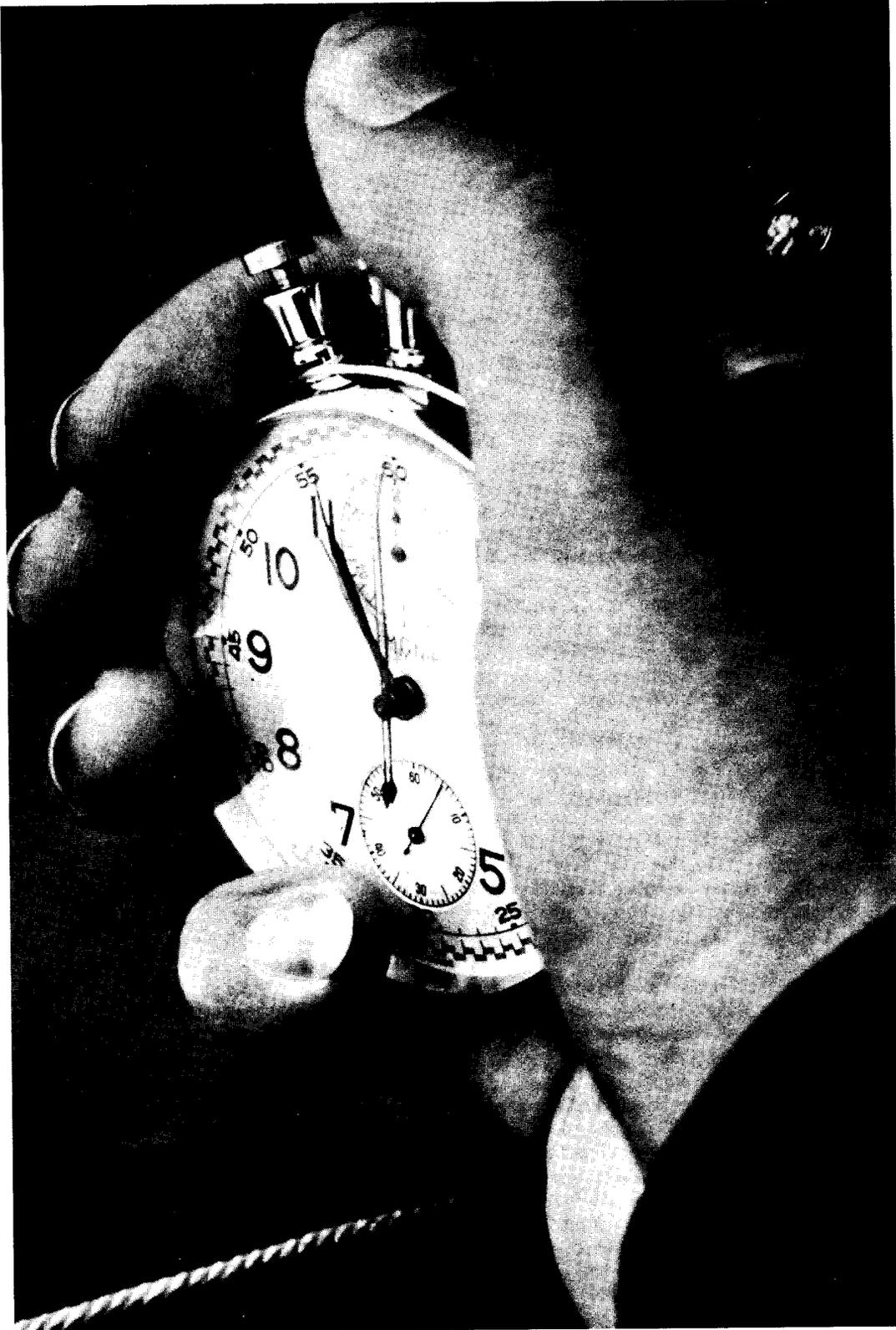
Nel mio paese (ma anche — come il Prof. Schwinger ha detto — nel blocco dei Paesi Orientali) la Psicologia dello sport è una scienza direi ben sviluppata. Abbiamo psicologi, che lavorano presso i Centri in cui si allenano atleti di alto livello, come i professionisti, e poi abbiamo degli psicologi che lavorano per hobby con le squadre nazionali, a un livello quindi più basso. Quindi, in queste condizioni d'allenamento l'allenatore deve anche essere uno psicologo. Tuttavia, non si può pretendere che tutti siano «un buon psicologo». Ci sono quelli che lo sono e che quindi sanno come trattare bene i bambini, il marito, ecc. e quelli che non riescono a trattare nessuno con efficacia.

Sentiamo spesso dire che a volte l'allenatore è molto più esperto dello scienziato. Qual'è la soluzione di queste contraddizioni, come si può risolvere questa contraddizione? Secondo me c'è solo una via da scegliere, cioè quella di dare all'allenatore delle direttive e un sistema di applicazione della psicologia allo sport; nel mio paese questo sistema viene definito «preparazione psicologica dell'atleta»; è un sistema inventato dallo psicologo, è un sistema che viene affidato all'allenatore. Quindi, lo scopo di questa preparazione psicologica è quella di accelerare, di perfezionare l'adattamento dell'atleta alle condizioni naturali e sociali dell'atletica leggera; ed in particolare l'adattamento della sua sfera psichica e della sua personalità alle condizioni della competizione. La preparazione psicologica è quindi vista in funzione di regolazione efficace, di una ampia regolazione delle funzioni psichiche e psico-motorie che portano alla prestazione e alla auto-educazione dell'atleta. L'atleta è un «self made man», un uomo che si è fatto da sé, l'atleta ad alto livello. Il compito di questa preparazione è quello di creare delle condizioni a lungo termine e a breve termine, allo scopo di conseguire il livello ottimale dello stato psicologico, dal quale dipende poi la prestazione immediata e poi la reazione; il livello ottimale di questo stato psichico viene controllato dal grado di resistenza psichica dell'atleta. Adesso

prendo in esame alcuni principi generali di metodi e mezzi della preparazione psicologica dell'atleta. Il principio fondamentale che noi consideriamo è quello di un tipo di allenamento modellato in base alla costituzione. Questo principio è la base della preparazione psicologica dell'atleta, ma viene applicato ad un determinato livello della prestazione di un atleta; quindi, c'è da considerare a parte i principianti e gli atleti a basso livello, che sono fenomeni diversi.

Il compito principale di questo allenamento modellato è quello di modulare le differenze esistenti tra la predominanza dei carichi fisici dell'allenamento e lo stress psichico durante la competizione. In questo modo si creano delle pre-condizioni per aumentare la resistenza dell'atleta alle varie situazioni che possono insorgere nel corso della competizione, pre-condizioni che sanno come prevenire ogni fallimento possibile, provocato da un livello insufficiente di adattamento alla situazione di stress. Tali situazioni possono variare con il tempo e possono costituire delle alterazioni inattese nell'ambito stesso della situazione di competizione. Ci sono poi delle interferenze da parte dell'ambiente esterno alla competizione; per esempio, gli spettatori, gli arbitri, i giudici possono interferire. Per allenamento modellato si intende una condizione naturale esterna, che comprende anche la funzione sociale della competizione. Tutte le curve che abbiamo avuto dalle risposte degli atleti hanno raggiunto dei picchi molto più elevati rispetto alle condizioni normali; perché le situazioni sono molto difficili dal punto di vista psicologico, già prima di giungere a dei livelli olimpici. Ciò può verificarsi anche in una competizione in un piccolissimo paese: i fenomeni si possono considerare gli stessi.

Per cui possiamo simulare delle relazioni tattiche strategiche di tutti i presenti nel corso di competizioni e possiamo creare uno stato ottimale dal punto di vista psichico degli altri atleti e che costituisce uno stress maggiore. Il problema più importante è quello di sormontare le varie barriere di ordine psichico e le varie sensazioni individuali, condizionate da esperienze precedenti oppure da una determinata situazione. Il timore, per esempio, di alcuni avversari particolari o dell'ambiente in cui si svolge la competizione, paura di una sconfitta, paura di una vittoria e così via. Per combattere tali situazioni, si può usare, nell'allenamento, un modellamento dei vari problemi, con l'inserimento di quelle condizioni che potrebbero verificarsi nelle competizioni future. La scelta dell'allenamento modellato dipende dall'analisi accurata della condizione presente, delle situazioni presenti nella competizione che deve svolgersi.



Dipende altresì dalla realizzazione creativa dei modelli fissi, cioè da come si può simulare la situazione che si verificherà in futuro. Il vantaggio del «modellamento» sta nel creare una concentrazione degli stress psichici e nel provocare un adattamento specifico a determinati agenti stressanti; questo adattamento permette agli atleti di prendere quelle decisioni che sono necessarie a produrre il rendimento massimo nelle situazioni di conflitto.

Per di più il modellamento è un mezzo non verbale mediante il quale influire sulla «psicologizzazione» dell'allenamento; quindi il modellamento può essere considerato come un'alternativa efficace all'eccessiva comunicazione verbale che spesso presenta una verbalizzazione eccessiva del contatto con l'allenatore e l'atleta.

Quindi cerchiamo di non aggiungere parole ma solo dei gesti. Per questi motivi, mi raccomando di utilizzare il modellamento di alcuni carichi di allenamento, con gli atleti di alto livello almeno una volta alla settimana; è ovvio che l'efficacia del modellamento dipende dalla possibilità dell'allenatore di suggerire delle attività negli allenati e dalla capacità di spiegare, di dare un'idea approssimativa della situazione. Egli deve modellare delle condizioni immaginate (e quindi richiamo alle strategie e alle immagini mentali di cui parlava il Prof. Schwinger). Alla fine di questa spiegazione non è più necessario parlare dei rapporti reciproci tra allenamento e competizione, nel senso che si può dire che «un allenamento è come una competizione» e «una competizione è come un allenamento». Se l'allenatore utilizza in modo adeguato questa reciprocità, con una graduazione delle competizioni più importanti della stagione, egli vi può vedere un modello molto efficace di stress psichico senza il quale l'allenamento rimane incompleto e non consegue il suo scopo, cioè quello di preparare l'atleta alla competizione.

Il principio di cui desidero ora parlare è quello della gradualità, della progressione: i carichi devono essere graduati in rapporto all'intensità degli stress psichici. Deve esserci una gradualità di stress quanto al carattere qualitativo, una gradualità di sequenza, durante l'unità di allenamento. C'è poi un altro principio sulla preparazione psicologica, cioè il principio della variazione degli stress psichici: bisogna cambiarli, variarli; molto facilmente l'atleta si può condizionare a un tipo di problemi, si «assuefa» a un tipo di problemi. Ho avuto molti problemi in questo senso. A volte gli atleti cercano di impressionare l'avversario già dal primo momento e questo a mio avviso non funziona. In una unità di allenamento, come dice il

Prof. Schwinger, non intervengo mai, non arrivo mai direttamente all'atleta, parlo sempre con l'allenatore, tutto quello che ho da dire lo comunico sempre all'allenatore; l'allenatore è il capo. L'allenamento intervallato che è validissimo per sviluppare le funzioni respiratorie dell'atleta (il cuore, i polmoni ne beneficiano) viene utilizzato in modo meccanico in atletica leggera. Nella mia impostazione cambio questa situazione, cioè l'atleta deve essere pronto ad affrontare un segnale inatteso, «ora deve andare» quando glielo dico io, ma è molto difficile che l'allenatore, che deve far svolgere tutto un enorme volume di allenamento, possa fare questo. Ad esempio, abbiamo avuto degli ottimi atleti per gli 800 m., anche grandi campioni che all'inizio si esprimevano benissimo nelle distanze più corte di 200 e 400 m. ma che non erano riusciti mai a correre 800 m. Noi a questi abbiamo fatto correre gli 800 m. Con uno scopo possiamo dire mentale.

Che cosa succede nella mente di un atleta? Va alla partenza, si prepara, quindi è pronto psicologicamente; ovviamente la situazione non è la stessa quando si fa l'allenamento rispetto a quando si è in competizione. Quindi abbiamo sviluppato molti sistemi di allenamento.

L'ultimo principio di cui desidero parlare riguarda come regolare il livello di adattamento, cioè il principio di rilassamento/tensione. Si basa sul raggiungimento della forma fisica; come il Prof. Schwinger ha detto prima, a Colonia si è fatta una ricerca nella Scuola dello Sport; sono state elencate circa 80 «pratiche igieniche», diciamo, compreso l'alcool, il sesso, il training autogeno, ecc.

Il problema era come organizzare tutte queste pratiche prima della gara. Quindi, abbiamo chiesto ad un saltatore, cosa voleva fare prima del salto in alto. Egli ha risposto: voglio una donna. Lo abbiamo fatto ma non ha saltato, perché prima della competizione non aveva mai avuto rapporti sessuali, quindi non era abituato a questa novità. Comunque non si può generalizzare, ognuno ha la sua ricetta. Il modello di concentrazione prima della competizione era, per esempio influenzato, dalla maratona. I maratoneti «devono dormire, bisogna mettersi a letto alle otto di sera prima della gara perché domani si deve correre», ma gli atleti magari non dormono, non riescono a dormire. Quindi è difficile fare delle differenziazioni. Conosco dei saltatori in alto olimpici che ballano e bevono tutta la notte e danno poi risultati magnifici.

Quindi possiamo andare avanti così ad esaminare tutte le attività sportive, per scoprire la formula, il regime dei sette giorni che precedono la competizione. Come regolare questo stato? Secondo

me, gli atleti sono troppo nell'occhio del ciclone sono «aggredditi» dai mass-media, dai giornalisti, dalla gente, dagli spettatori, quindi si agitano, quindi la cosa migliore è di calmarsi, di «raffreddarsi», di «tranquillizzarsi», occuparsi di altre cose. «Siate un pochino più egoisti, isolatevi, non affrettatevi, queste sono le tecniche; ascoltate la musica che più vi piace, del cantante preferito, fatevi venire sonno», perché quando gli atleti dormono al momento di agire, allora non possono fornire una prestazione ottimale.

Possiamo adesso passare a questa riattivazione, a questa regolamentazione e possiamo parlare dei termini particolari utilizzati dagli psicologi. Innanzitutto, bisogna rendersi conto che gli atleti non devono essere considerati come animali da esperimento (ed in particolare gli atleti ad alto livello) ma hanno bisogno di aiuto.

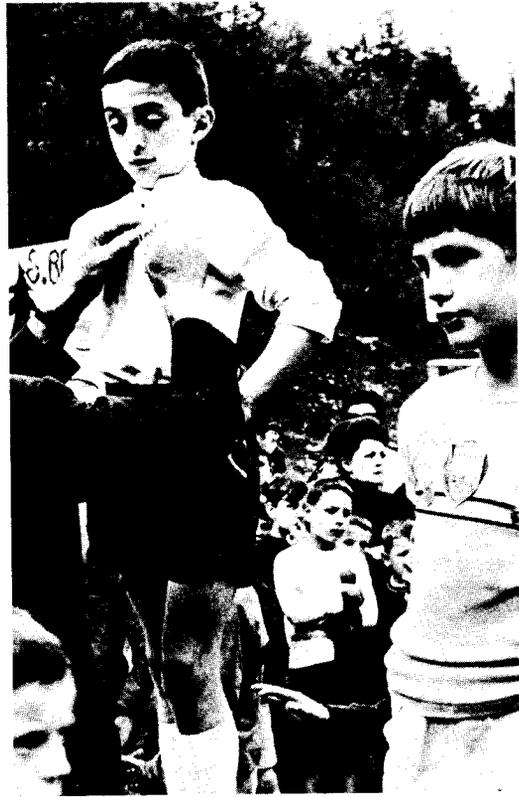
Prima della competizione bisogna dare dei tranquillanti agli atleti per farli un po' «raffreddare», per tranquillizzarli, in quanto non sono in grado di gestirsi in questa situazione. Quindi abbiamo degli aiuti fisiologici che possiamo adottare; il massaggio per esempio è uno di questi; ma solo un tipo di massaggio non va bene. C'è l'arte giapponese del massaggio, l'arte cinese del massaggio; allora il massaggio veramente diven-

ta efficace nel tranquillizzare l'atleta. E noi abbiamo a disposizione dei mezzi psicologici per fare tutto ciò. Sistemi utilizzati dall'allenatore (parole anche). Ho le stesse esperienze dell'allenatore che è ansioso egli stesso e verbalizza troppo, parla troppo. Non domina più le sue reazioni, ha lo stesso modo di espressione della propria ansia, la parola diventa un'espressione dell'ansia dell'allenatore stesso. Quindi, queste tecniche particolari devono essere applicate da professionisti: tecnica di suggestione, tecnica ipnotica, ma deve essere fatta da persone specialiste del campo.

C'è un altro principio che è il principio dell'individualizzazione, cioè di tenere conto dell'età, del sesso, del livello tecnico.

L'ultimo principio di questa preparazione psicologica è la socializzazione, cioè creare uno spirito di corpo, uno spirito di squadra; questo è molto importante per le competizioni come — ad esempio — la pallacanestro, ecc.

Anche per l'atletica leggera c'è bisogno di una impostazione di questo tipo; a volte gli allenatori non sono allenati a comunicare. Negli Stati Uniti si è utilizzata una tecnica di gruppo. Le infermiere dell'ospedale devono imparare a comunicare, ad esempio, con il paziente. E questo bisogna impa-



rarlo, cioè «come comunicare alla gente» deve «essere appreso», deve «essere imparato». L'allenatore deve imparare a comunicare e deve essere allenato a questo. Si tratta a questo punto di allenamento sociale dell'atleta. Abbiamo anche fatto un programma in questo senso, che è definito «apprendimento attivo», apprendimento sociale attivo, cioè quali parole l'allenatore deve impiegare per esempio nel caso di un fallimento, di un insuccesso, di una vittoria, perché non tutte le

vittorie sono uguali e non tutti gli insuccessi sono insuccessi, c'è la vittoria che è un insuccesso e c'è l'insuccesso che è una vittoria. E concludo la mia presentazione con questo pensiero: che l'allenatore deve avere una sensibilità particolare e le cognizioni sufficienti di ogni campo; deve conoscere un po' tutto, per poter controllare bene l'atleta, ma avere un po' più di sensibilità per la psicologia, senza per questo ritenersi il miglior psicologo del mondo.

Indirizzo dell'Autore

*Prof. Ph. Dr. Miroslav Vanek
FTVS UK - UJEZD 450
Praga (CSSR)*