

I GIOVANI NELLO SPORT AGONISTICO

H. RIEDER

Importanza e addestramento delle capacità psicomotorie nel giovane atleta.

1. Il periodo delle sue prime competizioni costituisce per il giovane atleta una fase ricca di molteplici processi di apprendimento. Si tratta di affinare in primo luogo le tecniche sportive, di promuovere in maniera uniforme il coordinamento e la condizione, di far tesoro delle esperienze positive e negative raccolte nelle competizioni, della capacità di valutare le proprie possibilità e di imparare a programmare l'allenamento e le competizioni.

E' sufficiente questa elencazione per far vedere chiaramente che si tratta sempre di una combinazione delle categorie di capacità le più diverse, che si possono definire con il nome collettivo di *capacità psicomotorie* e che si possono suddividere in:

1. Capacità motorie condizionali (fra l'altro la forza, la resistenza, la velocità, la mobilità).

2. Capacità motorie di coordinamento (fra l'altro la destrezza, l'equilibrio, l'abilità, la capacità di regolazione motoria).

3. Capacità della personalità (fra l'altro la stabilità emotiva, la capacità di concentrazione, la capacità di apprendimento, la motivazione alla prestazione).

Dalla quantità di *disposizioni personali suscettibili di trasformarsi in capacità*, estrapoliamo:

a) le facoltà sensomotorie (fra l'altro la percezione, il coordinamento fra l'occhio e la mano);

b) le facoltà conoscitive (fra l'altro l'attività, l'intelligenza, la creatività);

c) le proprietà o facoltà psichiche. (Qui si tratta fra l'altro della caricabilità, delle qualità volitive, dell'incentivazione, della facoltà di adattamento e della stabilità).

Meili (1971, p. 574) vede nelle facoltà l'insieme delle condizioni psichiche necessarie per l'attuazione di un'attività. Esse sono perciò il presupposto delle prestazioni, delle qualità o disposizioni che, in quanto: 1. proprietà motorie fondamentali (forza, velocità, resistenza, coordinamento) insieme alle:

2. proprietà psichiche fondamentali del pensare, sentire, volere, determinano le azioni semplici o complesse che ricorrono nell'ambito dello sport.

Quando si attribuiscono le facoltà fisiche e coordinative all'ambito motorio e si considerano le facoltà intellettuali, comprese quelle sociali, come un campo a sé, ciò risponde forse a un'esigenza di inquadramento in un sistema, ma non corrisponde alla realtà. La psicologia dell'apprendimento ci insegna che nel loro insorgere i modelli e le abilità essenziali del movimento come il camminare, il lanciare, l'andare in bicicletta, sono delle prestazioni e delle azioni della persona, per le quali debbono essere mobilitate tutte le disposizioni. La programmazione, la decisione, la prestazione e la correzione dei risultati vi sono già comprese.

Ora, le abilità sportive acquisite in misura crescente attraverso esercizi ripetuti, non richiedono più l'attenzione generale e totale ma possono realizzarsi sicuramente e anche maggiormente in via accessoria; fino a un certo punto esse sono diventate autonome. Soltanto in questo caso noi parliamo di processi motori e non di processi psicomotori. Il comando da parte del sistema nervoso centrale può essere ripristinato in qualsiasi momento. Si eliminano così le azioni di disturbo durante un movimento, dovute per esempio al vento di traverso nel lancio del giavellotto o nell'automobilismo, oppure a una ondulazione del terreno in una discesa con gli sci su una pista che per il resto è liscia.

In questo caso non siamo in presenza di un'abilità ma di un'azione motoria come all'inizio dell'apprendimento, sia pure su un piano più elevato. Siccome le azioni tecnico-motorie parziali sono già acquisite, l'immediata attivazione di tutta la persona affronta dei compiti che sono piuttosto di regolazione che di carattere motorio, come il superamento della sorpresa, il riconoscimento di una situazione, la regolazione della velocità e del coordinamento, le anticipazioni programmatiche e tattiche, allo scopo di raggiungere ugualmente la meta.

L'intreccio delle funzioni motorie, conoscitive e psichiche si può dimostrare soprattutto con degli esempi tattici. Nella fase finale di una partita importante, in condizioni di parità, i giocatori agiscono in una maniera del tutto diversa: il giocatore A teme il rischio e la responsabilità di un tiro o lancio in rete e, da una posizione favorevole, rimanda il pallone a un compagno di squadra meno ben piazzato. Il giocatore B non regge alla tensione e inizia un'azione disperata da una posizione sfavorevole, punta tutto su una carta e non riconosce la situazione tattica che poteva favorire l'azione decisiva di un altro giocatore. Il giocatore C salva la situazione per mezzo di una manovra tecnica di eliminazione dell'avversario e attraverso la creazione di una possibilità di tiro in rete ricca d'inventiva.

Supponendo che i tre giocatori dispongano delle stesse capacità tecnico-condizionali, il loro valore per la squadra e le loro reali probabilità di successo saranno determinati dalle loro facoltà psicomotorie.

Visto che la teoria dell'allenamento ha ormai raggiunto un livello grazie al quale l'acquisizione di capacità tecnico-condizionali incontra minori difficoltà, i successi futuri nell'ambito dello sport saranno legati più che per il passato al riconoscimento precoce, all'addestramento e all'impiego opportuno delle facoltà psicomotorie.

Per quanto riguarda il riconoscimento e la selezione dei talenti, ritengo di poter dare un contributo con la elencazione piuttosto generica

delle caratteristiche essenziali che determinano la prestazione in alcuni atleti di primo piano, che ho preparato da un punto di vista del tutto soggettivo.

Partendo dal presupposto che le premesse costituzionali e le facoltà condizionali e coordinative rientrano nella base di partenza necessaria per la massima prestazione, il successo immediato e quello futuro dipenderanno dalle qualità psichiche, diciamo agonistiche.

La prognosi della carriera dei giovani atleti dovrà concentrarsi soprattutto sulle loro capacità psicomotorie, sulla possibilità di applicare efficacemente le qualità motorie (skills e abilities) e di disporre in varia misura. Nella letteratura mancano purtroppo dei dati sulle definizioni, sulla operazionabilità e perciò sulla prognosi delle capacità psicomotorie. L'allenatore e lo studioso dello sport non può contare che sulla propria esperienza e sui risultati che ci attendiamo da alcuni studi longitudinali e dall'analisi delle carriere.

Volendo dare la preferenza a determinate capacità, sono capacità particolarmente importanti:

1. *la velocità del coordinamento e il timing*, che troviamo nella maggior parte degli atleti, nel sinergismo armonico dell'apparato locomotore e del sistema nervoso centrale;

2. *La capacità di apprendimento psicomotorio*, che si riferisce ai movimenti ma anche al comportamento in situazioni mutevoli;

3. *La capacità di anticipazione* che, oltre al precorrere con il pensiero le azioni e i movimenti immediatamente successivi, si riferisce anche alla programmazione di provvedimenti inerenti all'allenamento e alla competizione, alla capacità di adattarsi a situazioni ancora sconosciute e alle relative sorprese.

2. Addestramento e allenabilità delle capacità psicomotorie

Le capacità sono da un lato la premessa delle prestazioni mentre dall'altro ne sono anche il risultato. Noi partiamo dal concetto che anche le proprietà psicomotorie e psichiche possono essere apprese e allenate e, che esse sono più o meno spiccate nel giovane atleta soltanto sotto un aspetto generico e non specifico di una disciplina sportiva. Sarà perciò, la disciplina sportiva, di aiuto per lo sviluppo di queste facoltà per mezzo del proprio programma di addestramento, delle proprie esigenze.

Selezione di talenti in base alle capacità psicomotorie

La scelta informata alle qualità preminenti di atleti di successo (la capacità di resistenza, l'adattamento a tutte le circostanze, la resistenza allo stress e l'autonomia) ed effettuata in base alle caratteristiche della personalità, sarebbe allettante ma non giustificata dal punto di vista scientifico.

Secondo i risultati della ricerca (Gabler 1971, 1975; Vanek 1977) alcuni gruppi di atleti di alto livello non si distinguono in maniera signi-

ficativa dalla norma per quanto riguarda i tratti della personalità. In un gruppo di 154 giovani nuotatori di alto livello studiati da Gabler nel 1971, la struttura della personalità rientrava nella norma. Non sono stati riscontrati dei valori più elevati di stabilità, di sicurezza di sé, né le presunte qualità agonistiche speciali. Ai fini della carriera sportiva erano invece determinanti gli stimoli favorevoli provenienti dall'interesse personale per una disciplina sportiva, dalla famiglia, dall'allenatore.

Il risultato di questa indagine può essere dovuto anche al fatto che i test della personalità impiegati non sono specifici dello sport e quindi non hanno messo in rilievo le caratteristiche attese.

I risultati ottenuti in un'indagine successiva, condotta dopo 5 anni e mezzo, di nuovo con il test 16 P.F. di Cattell, non presentavano varianti sensibili. Cinque anni di allenamento intenso (molti dei soggetti in esame erano arrivati ai massimi livelli nazionali e internazionali) non hanno influito sul fatto che questo gruppo di nuotatori non risultava stabile o labile al di là della media.

D'altra parte le indagini condotte su 157 olimpionici tedeschi del 1976 (Janssen 1978) hanno dimostrato che è giustificato il ricorso alle variabili psicologiche per la prognosi della prestazione, poiché esse sono risultate diverse negli atleti di alto livello e negli atleti di minore successo.

L'analisi effettuata per mezzo di un questionario ha rivelato che queste variabili psichiche sono: la ricerca del successo, la motivazione alla prestazione, la stabilità emotiva, la tenacia nel perseguire delle mete lontane nel tempo e l'intelligenza media o superiore alla media.

Gli atleti di maggiore successo si distinguevano anche per il fatto che si ponevano delle mete realistiche, non eccessive, e ascrivevano il successo o l'insuccesso piuttosto a se stessi che alle circostanze esterne legate al caso.

Deduzioni

I risultati ottenuti finora dallo studio della personalità (Singer, Haase 1975; Gabler 1971, 1976; Vanek 1977) non permettono di arrivare a delle conclusioni di vasta portata. Dobbiamo perciò partire da altre prove, che tengano conto delle esigenze specifiche delle discipline sportive. Le indicazioni migliori potranno tuttavia venire dallo studio di singoli casi, in cui si sottopongono degli atleti all'inizio della carriera a prove ripetute e si descrive il loro sviluppo successivo. Per fare questo ci occorrono delle osservazioni partecipate durante l'allenamento e la competizione, nonché l'autovalutazione degli atleti interessati. Io ho delineato questo procedimento riferendomi a Klaus Wolfermann che ha vinto le Olimpiadi del 1972 nel lancio del giavellotto (Rieder-Wolfermann 1973).

Questo è l'unico modo di renderci conto dello sviluppo delle facoltà psicomotorie e di impostare tempestivamente e utilmente un addestramento intensivo nell'ambito di una determinata disciplina sportiva. Possiamo ritenere che alcune condizioni sociali favorevoli sotto l'aspetto motorio, quali l'interesse, la famiglia aperta a questi problemi, seguite

dall'attività agonistica, esercitino un'azione importante sulla realizzazione delle facoltà psicomotorie positive.

Nella selezione dei talenti la conoscenza delle facoltà psicomotorie determinanti per la prestazione è importante anche per un'altra ragione: nell'età giovanile emergono spesso dei soggetti fisicamente precoci che più tardi non compaiono più nell'elenco degli atleti migliori (Feige 1973, 1977). Non di rado vediamo dei ragazzi inizialmente insignificanti ridurre le distanze fin dall'età di 20 anni, grazie alla motivazione e alla disponibilità allo sforzo, diventando capaci di prestazioni straordinarie in base alle loro facoltà conoscitive ed emotive, che necessariamente si sono sviluppate.

A che cosa si possono far risalire queste carriere sorprendenti? Finora lo sport di alto livello ha dato poca importanza a questo problema. Certo è che dobbiamo seguire i ragazzi, per così dire di seconda categoria, con la stessa attenzione con cui seguiamo quelli che si collocano ai primi posti fra i migliori e non ostacolare delle possibili carriere con provvedimenti promozionali sbagliati.

A questo punto vorrei citare la capacità di apprendimento motorio come meta di un addestramento conoscitivo ed emotivo.

Che cos'è la capacità di apprendimento psicomotorio?

Per capacità di apprendimento intendiamo in primo luogo la quantità e bontà dei movimenti, delle nozioni, dei comportamenti da apprendere. La buona capacità di apprendimento è però determinata soprattutto dal tempo impiegato per impadronirsi di esercizi e situazioni. Per alcuni atleti una sola esperienza negativa è sufficiente per arrivare a un apprendimento positivo mentre altri ne debbono fare diverse.

Anche le circostanze che accompagnano la competizione costituiscono un apprendimento di carattere generale, attraverso l'aumentata capacità d'osservazione, le qualità e le debolezze degli avversari potranno essere riconosciute più rapidamente, non soltanto sul piano intuitivo.

Infine la capacità di apprendimento si differenzia anche di fronte alle difficoltà di movimenti complessi. Quanto più i movimenti sono combinati e svariati, tanto più saranno numerose le capacità conoscitive ed emotive necessarie per apprendere e mantenere l'abilità.

Se si valutano le probabilità che i nostri ragazzi hanno di acquisire dei modelli di comportamento positivi negli incontri sportivi, queste dipendono sicuramente dalla complessa capacità di apprendimento, ma anche dall'età. Per questo motivo tutto depone a favore di un addestramento tempestivo e sistematico della capacità di apprendimento nel campo motorio e nel campo psichico. Alla finalità informata ai risultati deve perciò associarsi quella informata al comportamento, mentre entrambe sono determinate dalle esigenze di una data disciplina sportiva.

Alcune proposte per l'addestramento delle facoltà psicomotorie:

1. Analisi delle competizioni ed elaborazione delle esperienze positive e negative, attraverso la collaborazione dell'atleta e dell'allenatore.

2. Discussione di determinate facoltà, quali l'anticipazione, il senso del giuoco, l'adattamento, in base ad esempi e modelli. Apprendere dal modello!

3. La programmazione e l'esito della competizione debbono essere sottoposti a un confronto più consapevole per quanto riguarda, per esempio, il livello delle esigenze, la tattica, i fattori di fatica riscontrati.

4. Scambio di esperienze con atleti più anziani, con campioni e soprattutto con atleti che si stanno ritirando e che sono più disposti a dare la ricetta dei loro successi.

5. Razionalizzazione di fattori quali l'avversario temuto, l'attesa dell'ambiente circostante, la facilità di distrazione, l'agitazione.

In conclusione: Ogni teoria realistica deve prendere le mosse dal bisogno avvertito dal giovane di trovare accanto allo sforzo anche un'affermazione di se stesso, uno spasso e un gruppo di relazione. Tutto lo sfondo personale e sociale aiuta così il giovane atleta a prefiggersi qualche cosa, ad accettare con amor proprio la sfida dello sport agonistico, a individuare e allargare i propri limiti, a sviluppare un ordine di valori ed a fidare nella propria capacità durante uno sforzo portato avanti per anni .