

## **ASPETTI PSICOLOGICI DELL'OSTACOLISTA**

**dott. Borivoj Bartusek**

Titolare della cattedra di Psicologia all'Università di Brno.

La maggior parte dei velocisti è costituita da soggetti estroversi e labili, che sono anche più nervosi degli altri atleti. Dal punto di vista dei fattori emozionali, della motivazione e del temperamento, questo gruppo annovera prevalentemente degli individui colerici e sanguigni. I velocisti sono più emotivi, portati al cameratismo, ricchi di aspirazioni e di manie. Le velociste sono inclini in modo particolare alla depressione e agli stati di ansia.

Fra le proprietà caratteriali dei velocisti possiamo annoverare lo scarso senso di autocritica, la fiducia in sé stessi modesta in alcuni casi e illimitata in altri. I velocisti hanno un maggiore senso della collettività, essi sono più attivi ed hanno maggiore iniziativa. Per quanto riguarda la volontà, da un lato i velocisti sono combattivi, notevolmente tenaci nel superamento degli ostacoli, coraggiosi e portati al rischio, mentre dall'altro sono meno disciplinati e più impazienti.

Logicamente s'incontrano nel gruppo dei velocisti anche degli individui che posseggono le caratteristiche opposte, e che spesso ottengono risultati meno brillanti.

Dal punto di vista del fattore attesa, è molto importante che precede la gara, cioè quello dell'attesa. Questo fattore è quello che imprime un orientamento all'attivazione dell'atleta, a seconda delle sue qualità personali.

Dal punto di vista del fattore attesa, è molto importante che nel periodo che precede un incontro significativo l'atleta sia condotto con intelligenza, in modo da evitare errori gravi che potrebbero turbare la soglia ottimale delle sue condizioni prima della partenza e al momento della partenza stessa.

L'attivazione per la gara. Secondo noi ci sono tre tipi di attivazione: 1) l'attivazione in generale; 2) l'attivazione per uno scopo; 2) l'attivazione tonificante. Noi qui intendiamo parlare della attivazione tonificante.

## Tabella oraria del riscaldamento del velocista e dell'ostacolista

Scopo psicologico	tempo	Contenuto e caratteristiche dell'attività
Concentrazione	partenza	
	«obiettivazione» 2-3 min.	Concentrazione assoluta sui movimenti alla partenza; reazione motoria Intervallo per il recupero delle forze - supercompensazione
	Tonificazione « morale » 15-20 minuti	4. Attivazione per l'aggressività agonistica. Partenze con velocità massima 3. Attività autorilassante, deconcentrazione 2. Fase dell'attivazione, stimolo immediato all'esecuzione di corse con accelerazione alla velocità massima, esercizi speciali con velocità massima 1. Concentrazione
	Riserva di tempo	
Regolazione condizione alla partenza Deconcentrazione	Presentazione	
	Tempo di riserva	
	Massaggio 5-10 min.	Massaggio per la disponibilità, automassaggio la motivazione del velocista - Istruzioni
	Riscaldamento 30-45 min.	Parte speciale: contatti con velocità massima - Tendenza alla graduale accelerazione dei movimenti.
		Parte generale: corsa e mobilitazione di forze fisiologiche, rilassamento fisico e psichico
	Ingresso	Poco prima del riscaldamento Isolamento prima della tensione agonistica
	Riserva di tempo	
	Trasporti	Tenere conto della possibilità di un ritardo

## **L'attivazione tonificante.**

Per la prestazione individuale, è decisiva l'attività che si svolge immediatamente prima della gara: il riscaldamento, la regolazione degli atti fisiologici e fisici al livello dell'attivazione ottimale, che deve avere di mira una determinata attivazione combattiva. Questa attivazione è caratterizzata da stati di tensione e da una eccitazione piacevole.

Il riscaldamento dell'atleta deve avere lo scopo di creare le condizioni per lo svolgimento tranquillo e indisturbato dell'adattamento all'atmosfera delle gare importanti. Ciò deve avvenire in modo tale che durante la fase di attivazione il risultato di questo adattamento culmini in un'azione tonificante sulla psiche dell'atleta.

Prima di tutto parliamo della tabella oraria per il riscaldamento. Dal momento della partenza calcoliamo all'indietro le altre fasi del riscaldamento, fino al momento dell'arrivo allo stadio.

I momenti determinanti dello schema sono il momento della presentazione e il momento della partenza. Il contenuto psicologico dell'attività svolta dall'inizio del riscaldamento fino al momento della presentazione consiste nella regolazione della condizione necessaria alla partenza (deconcentrazione, avvicendamento della attivazione e rilassamento); il periodo di tempo che va dalla presentazione al momento della partenza è destinato alla concentrazione speciale, che noi indichiamo col termine di « tonificazione ».

Per i velocisti il riscaldamento prima della gara richiede un periodo di tempo che ammonta in tutto a un'ora e mezza. L'arrivo allo stadio deve essere calcolato in modo da rispondere a questa necessità. Poiché è inevitabile che l'atleta vi giunga con un certo anticipo, si dovrebbe poter disporre di un luogo adatto per potersi sdraiare, lontano dalla confusione, dalla tensione connessa alla gara e dagli altri atleti.

La durata del riscaldamento prima della gara viene influenzata da ragioni contingenti: dalla temperatura dell'ambiente, dalle condizioni individuali del velocista, e dal tipo di gara (eliminatorie, semifinali, finali).

Passando al commento delle singole parti della tabella o dello schema orario, mi soffermerò dapprima a parlare del riscaldamento.

**Il riscaldamento:** lo scopo fisiologico generale di questa fase consiste nel pre-riscaldamento, nella preparazione delle funzioni fisiologiche e nel rilassamento fisico e psichico. La concentrazione sulle proprie prestazioni fisiche deve condurre a una reazione agli stimoli esterni, nel senso di ridurre la loro azione. Malgrado questo,

tutti i movimenti debbono essere eseguiti con leggerezza, per creare automaticamente una sensazione e una eccitazione piacevole.

In questa fase l'atleta deve stabilire soltanto un contatto orientativo con il proprio rendimento, cioè con i movimenti eseguiti con la velocità massima. Egli deve soltanto accennare ed eseguire per breve tempo i movimenti rapidi, alternandoli con movimenti per il rilassamento.

L'ostacolista in particolare fa dei movimenti coordinati per gli ostacolisti; corre su 1-3 ostacoli. Attraverso l'alternarsi della attivazione e del rilassamento si ottiene la condizione che si vuole raggiungere, quella di una tensione contenuta che attende il rilassamento e che rappresenta la condizione corrispondente alla preparazione ottimale.

In questa fase l'atleta deve però anche correre in 1-4 riprese con una progressione, e alla velocità massima. L'ostacolista deve superare da 3 a 5 ostacoli con la massima velocità e col ritmo proprio della gara.

Se l'allenatore può essere presente, egli deve concentrarsi tende ad aumentare. Per fare questo, l'allenatore potrà servirsi della lode, dell'incoraggiamento, sottolineando le manifestazioni positive e distogliendo l'attenzione dell'atleta dagli avversari. In linea di massima l'allenatore non dovrebbe più agitare l'atleta con indicazioni di ordine didattico né attirare l'attenzione dell'atleta sulla sua persona.

Il riscaldamento deve essere terminato in modo tale da lasciare il tempo necessario per il massaggio o per il rilassamento passivo. Il massaggio deve avere soltanto il carattere di una preparazione, e varia a seconda delle condizioni dell'atleta. Il massaggio deve durare 5-10 minuti.

Attenzione: occorre lasciare un periodo di tempo sufficiente prima della presentazione (riserva di tempo) affinché l'atleta non abbia a soffrire per mancanza di tempo e non sia stressato dalla fretta.

La presentazione si svolge di norma 15-20 minuti prima della partenza. Da questo momento l'atleta in gara dovrebbe essere lasciato a se stesso e non essere più eccitato dall'intervento dell'allenatore. Per questa ragione le ultime istruzioni e la motivazione alla competizione dovrebbero aver luogo durante il massaggio e la presentazione. La motivazione dovrebbe portare al rafforzamento della sicurezza di sé, alla decisione e alla combattività, che è caratterizzata da una sana aggressività nei confronti dell'avversario, e dell'avversario importante.

Dopo la presentazione, l'ultima fase della preparazione diretta alla partenza, che intenzionalmente chiamo « tonificazione », deve di nuovo alternare la fase dell'attivazione con il rilassamento. Nelle fasi di attivazioni debbono prevalere ormai le azioni connesse con la velocità massima (partenze secche, corsa su 1/3 o 2/3 del percorso, esercizi speciali a velocità massima, corsa sugli ostacoli su metà del percorso).

Prima della fine della fase di tonificazione, l'atleta deve poter disporre di altri 4-5 minuti per la concentrazione psichica. In questo periodo potrebbero trovar posto gli elementi dell'allenamento all'autoregolazione, posto che l'atleta abbia delle esperienze in questo senso.

Durante il rilassamento assoluto a occhi chiusi, si dovrebbe raggiungere la eliminazione dei contatti con l'ambiente esterno e allontanare i pensieri e le impressioni che possano turbare.

Il rilassamento si può ottenere stando sdraiati, seduti o in qualsiasi posizione comoda, anche in quella dello Hatayoga. Questa fase deve essere alternata da una fase di attivazione, e precisamente con qualche cosa che serva a riscuotere: una o due partenze secche e degli esercizi speciali veloci o un'altra attività.

La necessità di questa attivazione immediata deve essere sottolineata, perché diversamente si potrebbe arrivare a un abbassamento inopportuno della disponibilità. I velocisti, per esempio, per fare questo partono in senso contrario, dietro la linea di partenza.

Veramente la fase di tonificazione non è altro che il completamento del riscaldamento.

Segue l'ultima fase di rilassamento, che dura da 2 a 3 minuti. Essa ha lo scopo di aiutare l'atleta a concentrarsi sulla partenza. L'intervallo di 2-3 minuti coincide con il periodo ottimale dal punto di vista fisiologico, dalla fine del riscaldamento all'inizio della gara. In questa fase avviene la compensazione e la supercompensazione delle fonti energetiche.

Termina così la fase dell'« obiettivazione », e l'atleta è pronto per la partenza. Ancora sulla linea di partenza egli fa alcuni esercizi di attivazione e di rilassamento (dribbling, skipping, esercizi per sciogliere i muscoli, esercizi di respirazione, e così via) per regolare questo periodo secondo il tempo disponibile alla partenza. Dal punto di vista fisiologico questi esercizi non sono necessari.

Per il velocista la tabella oraria del periodo che precede la gara si può dividere in due parti principali: 1) la regolazione delle condizioni dell'atleta alla partenza, 2) la concentrazione continua che ha due fasi, e precisamente lo « stato d'animo » e la « obiettivazione ». In tutto lo schema si nota l'alternarsi continuo degli

elementi di rilassamento e di attivazione a seconda delle necessità del momento, dell'importanza della gara e delle differenze individuali fra gli atleti.

La preparazione di un velocista a un incontro importante consiste dunque nella realizzazione delle condizioni per raggiungere lo stato ottimale di attivazione, che si può ottenere soltanto attraverso l'alternarsi delle fasi di rilassamento e di attivazione.