

LA PSICOLOGIA DELL'ATLETA DA COMPETIZIONE

di P. Platzbecker

La capacità che possiede l'uomo per compiere delle prestazioni elevate e massimali, dipende da un certo grado di sensibilità che, d'altronde, deve essere tanto maggiore quanto più la prestazione è differenziata.

Può sembrare inverosimile ad un osservatore superficiale che un pugile, un sollevatore di pesi o un calciatore possa essere un uomo sensibile ma, se ciò che stiamo per dire è vero, questo riguarda in egual misura ogni atleta di alta competizione.

Come regola generale ci si rappresenta l'uomo sensibile di debole costituzione, con fronte alta, corrispondente pressappoco al tipo cerebrale della classificazione francese. Tuttavia, questa rappresentazione risponde meglio all'uomo mentalmente differenziato che a quello psichicamente sensitivo.

Un soggetto di tipo atletico può senza dubbio possedere della sensibilità. Naturalmente esistono delle eccezioni a questa regola ed un pugile, ad esempio, può ottenere dei successi in quanto picchia. Ciononostante questo non è quel che noi intendiamo per prestazioni elevate.

Il legame esistente tra prestazione elevata e la sensibilità è un fattore biologico universalmente mutevole. Ciò è evidente quando paragoniamo un cavallo da tiro ad un purosangue o a un cavallo da concorso (ostacoli). La sensibilità e la delicatezza di salute del cavallo da corsa sono il prezzo che lui paga per il suo alto rendimento.

Questo confronto possiede ancora un altro paragone: la sensibilità è sempre accompagnata da una delicatezza di salute, da una certa fragilità; cioè da uno squilibrio tra il dominio mentale e quello fisico-vegetativo. Sono giustamente queste delicatezze di carattere e questi squilibri dell'atleta da competizione che formeranno l'essenza delle seguenti riflessioni, relative alla sua psicologia.

L'attività sportiva è certamente stata una maniera di comportamento preistorico dell'uomo.

La sua forma primitiva è la competizione. Ciò che spinge l'uomo a misurare le sue forze e le sue possibilità con altri uomini ha come origine, come ha affermato A. Adler, le tre seguenti aspirazioni ancestrali: la ricerca della sicurezza, della conoscenza e della potenza.

Colui che vuole possedere il prestigio e la potenza, deve, per giungervi, essere in rapporto e in contatto con il mondo circostante. Il bisogno ed il desiderio di misurarsi con gli altri in competizioni sportive proviene perciò dalla naturale tendenza all'aggressione, ciò che H. Loreur ha dimostrato così efficacemente in uno studio consacrato a questo soggetto.

Questa tendenza all'aggressione, che è un istinto animale primitivo ha per l'uomo una precisa funzione di conservazione della specie; di contro, la cultura e la civilizzazione, sempre maggiori, assottigliano incessantemente tale inclinazione. Però agisce ancora, separando gli uomini, infrangendo i legami umani e costituendo la causa essenziale delle guerre che scoppiano da tempi immemorabili.

La competizione sportiva dunque, dà la possibilità di sublimare queste tendenze, cioè di reagire su di un piano superiore. Tutto questo si ottiene passando per la via che conduce al gioco.

Per la sua mancanza apparentemente d'intenzione, il gioco, specie per il fanciullo, rappresenta una forma decisiva della padronanza della vita. Il fanciullo impara a conoscersi nel mondo per mezzo del gioco, soddisfacendo così il suo bisogno di liberazione di energia e apprende gli oggetti del suo mondo nel senso letterale e le sue possibilità, ma tutto in modo particolare.

Questi modi di comportamento, impressi in un carattere infantile, si conservano spesso, magari solo rudimentalmente, per tutta la vita. Così, il fenomeno del « fanciullo nell'uomo » è un esempio del prolungamento di questa tendenza al gioco fino all'età adulta. Che tale inclinazione si mantiene in maniera più viva e marcata nell'uomo più che nella donna ha certamente la sua ragione di essere per il fatto che l'uno possiede, rispetto all'altra, una maggiore capacità creativa. Per questo, tutte le azioni veramente creatrici si trasformano giocando.

Il fatto che nella pratica di uno sport si può reagire all'aggressività, giocando, conferisce all'uomo la dinamica e lo stimolo che gli sono così personali. È evidente che il grado di sublimazione delle aggressività varia fortemente secondo le discipline sportive. Esistono perciò le seguenti distinzioni:

a) Le specialità espressamente aggressive, quali la boxe, la lotta, la scherma e gli sport di squadra come il calcio, la palla a mano, il rugby e l'hockey, nei quali si attuano direttamente dei combattimenti di un individuo con un altro e dove la ricerca della potenza è ancora posta in primo piano. In queste specialità sportive, l'aggressività è talmente scatenata che sovente si trasmette al pubblico e dà luogo a delle scariche aggressive importanti come quelle, ben note, manifestazioni di folla durante gli incontri di boxe o le partite di calcio.

b) Le specialità in cui avvengono competizioni dirette o dove la ricerca del prestigio è dominante: la corsa, il nuoto, le corse automobilistiche o a cavallo. Qui si tratta già di una sublimazione situata su di un piano più elevato e, conformemente, il fattore estetico è più importante.

c) Le specialità in cui si svolge una competizione indiretta, cioè un confronto dei punti acquisiti, come nel pattinaggio artistico, la ginnastica, i tuffi, l'equitazione e, come nell'antica Olimpia, l'esecuzione di canti accompagnati con l'arpa. Anche qui si tratta di riconoscimento di prestigio; l'elemento estetico è fortemente accentuato e la sublimazione dell'aggressività è quasi perfettamente realizzata.

L'aggressività non è più riconoscibile quando agisce oscuramente, in maniera nascosta, come lo fa risaltare l'ultimo esempio.

Dal fatto che la competizione sportiva rappresenta una sublimazione dell'istinto di aggressività, deriva che tale aggressività diviene ugualmente un fattore essenziale per la formazione della personalità.

L'aggressività che, all'origine, creava una separazione, assume, grazie alla lealtà che insegna lo sport e alla considerazione reciproca degli avversari ed ancora, grazie alla considerazione dell'avversario, una funzione di ravvicinamento umano e, quindi, in definitiva, di una unione dei popoli. Per questo, e per l'impegno di raggiungere un ideale, permette di superare se stessi, il che rappresenta un fondamento decisivo per tutto lo sviluppo della personalità.

A. Adler l'ha descritta come il fattore più importante dell'educazione; la competizione, ponendo quotidianamente dei confronti con i giovani e abituandoli a questi raffronti, li prepara a sostenere quelli della vita. Tuttavia, questa è la condizione della consapevolezza delle proprie forze che pone l'uomo in una posizione che gli consente di liberarsi dei suoi legami infantili e di giungere ad una vera autonomia. Grazie a queste difficili condizioni di addestramento, lo sport può rappresentare idealmente questo fattore della

educazione che può recuperare quando questo non è preso in considerazione dall'educazione familiare.

D'altra parte, la competizione possiede ugualmente i suoi pericoli psicologici specifici. Per gli uomini che hanno delle cattive attitudini mentali, siano esse innate o acquisite, per le personalità instabili, insicure di se stesse e aventi bisogno di farsi valere, la competizione rappresenta una grande attrattiva, perché permette loro di ottenere tutte quelle attitudini mancanti. Gli uomini che durante la loro infanzia hanno visto reprimere la loro ricerca di affermazione e di prestigio, sviluppano obbligatoriamente dei complessi di inferiorità. Secondo la loro forza costituzionale di resistenza ciò conduce sia ad una inibizione visibile, sia ad una supercompensazione. In quest'ultimo caso si tratterà di uomini che tiranneggeranno costantemente il mondo circostante, sia in conflitti segreti che in conflitti palesi.

Essi vedono dunque lo sport di alta competizione esclusivamente come lo strumento che soddisferà la loro ricerca di prestigio e di potenza scatenata ed eccessiva, secondo il motto « lo vi farò vedere, io... ».

Non si sottolineerà mai abbastanza il fatto che per tali individui, lo sport non solo non presenterà nessuna soluzione al loro problema, ma è al contrario, un danno supplementare per la salute mentale.

Tutti i fattori positivi della formazione della personalità che abbiamo citato saranno in questo caso inefficaci, perché questi uomini sono privi di ogni presa di posizione ideale in favore del processo sportivo. La loro sola meta è sempre ed unicamente l'IO personale, invece di superare se stessi. Essi vivono chiusi in loro e questa forte preoccupazione attorno al loro IO determina un restringimento della personalità.

Non possono ottenere una sublimazione dell'aggressività, ma al contrario, questa si rafforza costantemente perché per loro, lo sport perde tutti i suoi elementi ed è mortalmente serio. È per suo mezzo che essi si devono mostrare agli altri. Dal fatto che desiderano costantemente compensare il loro sentimento mancante con la propria bravura, hanno per natura una paura folle di mancare durante la competizione e proiettano allora il loro timore delle decisioni su tutti i sintomi corporali possibili.

Essi hanno un atteggiamento aggressivo verso l'allenatore e la competizione, rifiutano di partecipare alle gare ecc... In altri la condizione di pseudo-dilettantismo è loro sfavorevole.

Vi è un punto sul quale noi dobbiamo intenderci una volta per tutte, sapere cioè che le prestazioni molto elevate, realizzate attual-

mente nello sport di alta competizione, esigono un tale dispendio di tempo e un allenamento così lungo e così faticoso che l'individuo non aiutato non può fronteggiare da solo: per tale ragione sono sempre giustificate le società che forniscono i mezzi e i fondi necessari che permetteranno a questi sportivi di raggiungere elevati risultati.

È comprensibile che a questi atleti siano imposti degli obblighi dalla società. Tuttavia c'è una cosa di cui ci si dimentica sovente al momento decisivo. In ogni ordine di idee, l'educazione ideologica degli sportivi appartenenti ai paesi socialisti è sempre orientata in modo tale che ricordi, e sovente in maniera grossolana, che il successo di cui beneficiano è il volere dello Stato cui essi debbono essere debitori.

Noi non possiamo giudicare né i metodi né l'ideologia del mondo orientale, però tale elemento dell'educazione è più corretto in quanto oltrepassa i limiti della personalità individuale. Io penso di poter affermare che una parte relativamente importante dei grandi risultati sovietici sia da attribuire a questo fatto.

Prenderemo ora in considerazione un altro dannoso fattore inerente allo sport di alta competizione: l'influenza che esercitano le faticose condizioni dell'allenamento sullo sviluppo dei tratti caratteristici della natura femminile. È notorio che condizioni di esistenza estremamente faticosa (situazioni instabili o sfuggenti, privazione esistenziale prolungata ecc.) costringono la donna a dissimulare le proprie caratteristiche essenziali sotto atteggiamenti più duri, al fine, giustamente, di proteggere se stessa.

Quando si tratta di una personalità stabile, il processo è reversibile e può nuovamente normalizzarsi con un cambiamento delle condizioni di vita. Quando si tratta di una giovane atleta che si trova in pieno sviluppo, questo processo può provocare invece una neutralizzazione più o meno marcata delle caratteristiche femminili esistenziali. Per effetto dell'emancipazione, che è ancora lontana dall'essere psicologicamente accettata dai due sessi, il nostro ideale di femminilità è ancora sottoposto ad una permanente metamorfosi. È dubbio che un tale sviluppo individuale possa essere descritto come uno stato fortunato. Rimandiamo comunque a più tardi l'esame approfondito di questa questione.

Per lo sportivo, l'allenamento è praticamente l'essenza della propria attività, come la preparazione ad un esame rappresenta l'essenza che non riguarda l'esame stesso. Da ciò, l'allenamento non deve limitarsi ad un addestramento condotto scientificamente da prove psichiche specifiche, ma, affinché lo sport ad alto livello

possa conservare il proprio senso più elevato, si deve tener conto di tutti gli elementi considerati fino ad ora.

È dall'allenamento che dipende essenzialmente l'applicazione di tale principio. Nella maggioranza dei casi il rapporto tra allenatore-atleta, considerata dal punto di vista della psicologia, è una situazione di trapasso, di transposizione.

Si comprende con ciò il trasferimento del rapporto specifico effettivo ed emozionale che, all'origine, si svolgeva ad altre persone conosciute e con le quali esistevano delle relazioni relative ad una terza persona. In tutti i casi, si tratta sempre di « passaggi » del rapporto affettivo del padre all'allenatore, così che quest'ultimo rappresenta una immagine paterna nella vita di un giovane atleta. Questo significa dunque che il più delle volte l'allenatore può esercitare una marcata influenza sul giovane e ciò vale a dire che assume simultaneamente una grande responsabilità. Per stabilire tali « rapporti » che dipendono esclusivamente dall'allenatore e che solo lui potrà sfruttare, è necessario che l'allenatore stesso debba avere una buona formazione psicologica.

Sarà anche importante che l'allenatore sia capace di riconoscere le vere predisposizioni neurotiche deficienti, nel senso descritto più sopra e che tali eventuali attitudini siano classificate o sottoposte ad un trattamento psicologico. Ulteriormente, l'allenatore dovrà indurre il giovane atleta ad andare al di là di se stesso e guidarlo con fermezza verso la lealtà, verso la società e l'ideale. Nel quadro del possibile dovrà evitare l'**eccessivo** sviluppo della coscienza.

Ciò sarà possibile solo creando una protezione molto efficace contro le influenze esogene sfavorevoli e una educazione allo spirito d'auto-critica.

Quest'ultimo fattore è particolarmente importante affinché l'atleta possa essere capace di dominare le vittorie, e soprattutto, di sopportare le sconfitte e di raggiungere una maturità conforme al fine di non andare incontro, nel futuro, ad un trauma mentale. Partendo da ciò l'allenatore deve controllare che il giovane atleta non si occupi esclusivamente di sport.

Lo sviluppo della personalità comprende, non solo l'individuazione ma anche l'amplificazione, nel senso dato da Carl Gustaw Jung, cioè l'estensione e la misura della propria natura, lo sfruttamento di tutte le possibilità personali. In questo senso, lo sport non può rappresentare che un dettaglio. Il fatto di appartenere ad un livello di specializzazione molto alto significa sempre un restringimento della personalità e non uno sviluppo di essa.

Menzioneremo ancora un particolare fenomeno che appare al-

l'allenatore: una inibizione mentale inconscia verso lo sforzo fisico quando lo stesso apparato fisico è intatto.

Ciò rappresenta, in qualche caso, una protezione contro un lavoro dannoso ed eccessivo, ma poiché durante il corso del tempo, con l'addomesticamento sempre crescente dell'uomo, questo riflesso di difesa scatta piuttosto presto, sovente non rappresenta il limite effettivo della capacità di rendimento e al contrario, al di là di queste inibizioni, le riserve di rendimento sono soventemente mobilitate.

L'abile guida psicologica dell'allenatore, è perciò indispensabile affinché questi stati inibitori siano eliminati.

Normalmente il fattore inibitore è vinto dall'« allenato » stesso e ciò è dovuto più alle esperienze vissute più profonde che all'essere riusciti a vincere questa inibizione associata a questa ripugnanza specifica.

La soddisfazione profonda che proviene da tale personale vittoria deriva dal fatto che questa rappresenta simultaneamente la liberazione dell'IO, chiuso, legato in se stesso.

Ecco ciò che Goethe dice a questo proposito: « L'uomo che riesce a liberarsi del potere che lega tutti gli esseri è quello che supera se stesso ».

L'allenamento autogeno certamente offre delle possibilità davvero inesauribili di realizzare delle prestazioni elevate, grazie ad una trasformazione organica. La pratica del buddismo Zen dà una idea delle enormi possibilità che si offrono alla capacità di rendimento umano quando si affronta un lavoro partendo dal profondo della personalità. Logicamente ciò non è trasferibile alle nostre condizioni di vita, ma un'idea di queste cose può sovente formare un'influenza positiva.

All'allenamento, oltre che al travaglio fisico, si accompagnano considerevoli sforzi psichici che, durante le competizioni, assumono, rispetto ai primi, una importanza molto maggiore.

La consapevolezza d'essere in balia di una folla che, per il fatto che si identifica con il « suo » atleta gli impone dei grossi risultati ed è pronta ad accordargli il suo favore fin quando risponde alle sue aspettative, ma che è anche ugualmente pronta a ritirarlo se fallisce, crea il sentimento della più profonda solitudine e del più grande abbandono di fronte a questa enorme folla e il sentimento della paura.

Per la personalità sensibile dell'atleta che si trova in uno stato di massima tensione, ciò rappresenta una suggestionabilità ed una fatica estrema, cioè l'immagine di uno stato che è conosciuto in neurologia sotto il termine di **stato costante o prolungato**. Soltanto

la situazione della vittoria o dell'insuccesso rappresenta lo sforzo psichico estremo.

Per poter vincere correttamente bisogna innanzitutto aver imparato a perdere correttamente. Una vittoria provocherà sempre uno stato di ebbrezza e porterà all'autopresunzione. Più tale caso è frequente e più la caduta può essere profonda e traumatizzante quando è provocata da un ulteriore fallimento. Qui bisogna ancora ricordare che al di fuori dei soggetti squilibrati di alta competizione, si tratta soprattutto di personalità non avente ancora raggiunto la maturità e che non hanno potuto sviluppare dei meccanismi di difesa sufficiente all'incontro di questo genere di scosse.

È impressionante a tale proposito ciò che ci dice Manfred Germar di se stesso: « Per due anni sono stato invincibile e favorito sui 100 e 200 m. Poi Harmin Hary ha vinto il campionato d'Europa. La mezz'ora che seguì la mia sconfitta mi diede una buona lezione: una lezione verso la quale ancora oggi sono riconoscente. Avevo constatato l'aspetto effimero della gloria sportiva. Ero totalmente solo in mezzo a 20.000 persone. Era l'ora più solitaria della vita sportiva che mi aveva condotto fino ad allora. Nessuno era venuto per felicitarsi con me per il mio 12° posto. Ciò non significava rigorosamente d'essere il dodicesimo corridore più veloce d'Europa. Nessuno mi rivolse la parola.

Imparai così con quale rapidità ci si dimentica dei campioni di una volta. Avevo al riguardo idee talmente amare che d'altronde non mi ero mai fatto illusioni su tale proposito, e sapevo che per me non sarebbe stato differente.

Io non piangevo per lo sport, in quanto unico soggetto della mia esistenza. Lo sport era importante per me, mi procurava delle gioie, ma non era il centro d'interesse della mia vita. Pur tuttavia, non avevo mai pensato ad una tale lezione e soprattutto in quel momento, in quel luogo; no, io sentivo d'essere ancora al sommo delle mie capacità di rendimento sportivo. Quella mezz'ora fu penosa, ma ben molto benefica perché ancora non avevo realizzato una contro-prova. Ero sempre dodicesimo. Tuttavia essere dodicesimo non contava assolutamente nulla. Nessuno mi avvicinò.

Laggiù, più lontano, l'altro stava esultando nell'euforia della sua prima vittoria. Non ero geloso della sua vittoria perché mi ero arricchito di una nuova esperienza. Mi rendevo perfettamente conto, con una chiarezza eccezionale, nel corso di quei minuti, che mai una esaltazione più forte mi aveva avvinto come quella lezione che mi era stata impartita, e questo nello stesso istante di una vittoria più grande.

Ricorderò sempre quei tetri minuti che avevo vissuto nello stadio di Stoccolma... Rimasi solo per mezz'ora.

Poi, qualcuno venne verso di me, mi strinse la mano e mi accompagnò silenziosamente, perché sapeva ciò che sentivo e vivevo in quel momento. Lui stesso l'aveva vissuto e aveva sempre attirato la mia attenzione su questo fatto. Si chiamava Heinz Futterer ».

Questa citazione equivale ad una ricapitolazione di ciò che abbiamo detto e giustifica il fatto che ci si interessi sempre di più alla psicologia dello sport e a quella dello sportivo.

Perché ovunque avvicineremo degli uomini, tratteremo con degli esseri umani. Ogni volta che lasciamo da parte l'esistenza dell'anima, non dimentichiamolo (medici, pedagoghi e responsabili dei giovani sportivi): noi non aiuteremo coloro che si sono rivolti a noi, ma li danneggeremo.

Tratto dal n. 17 de « Amicale des Entraîneurs Français d'Athéisme » - Traduzione di Maria Raucci.