

## **IL TRAINING AUTOGENO: NELLA PREPARAZIONE PSICOMATICA DELL'ATLETA**

**(Dott. G. Calderaro)**

### **PREMESSA**

In occasione del Convegno organizzato dalla FIDAL a Roma, presso la Farmitalia, nel 1971, ho avuto già occasione, su invito del Medico Federale Dr. Arcioni, di parlare e fare alcune dimostrazioni sul Training Autogeno dopo la relazione del Prof. Antonelli che, trattando come argomento la preparazione psicologica dell'atleta, si era soffermato sull'associazione del T.A. con un buon supporto psicoterapeutico. E' ormai accettato, e ce lo conferma proprio Arcioni con il suo recente ed interessante articolo su « Atletica » « In vista di Roma 70 », che la maggiore difficoltà per un atleta in piena forma e perfettamente allenato è nel riuscire a dare tutto se stesso, e che la barriera psicologica si erge proprio dove si potrebbe ritenere finito il lavoro preparatorio dell'atleta. A questo punto esistono effettivamente, anche per la mia esperienza, concrete possibilità per l'allenatore, il medico sportivo e lo psicologo dello sport, per aiutare l'atleta a superare queste barriere che, oltre quelle fisiche e meccaniche potrebbero ostacolare in un atleta il continuo miglioramento, il successo agonistico. Mi riferisco infatti alla validità del metodo eclettico che prevede l'associazione del T.A., di cui ricorderò appunto la tecnica e potrò aggiornare l'esecuzione, a seguito delle esperienze condotte ormai su numerosi atleti di varie discipline sportive.

Per quanto riguarda il supporto psicoterapeutico, non può esso limitarsi ad uno o più esami psicodiagnostici con semplici segnalazioni ai dirigenti, allenatori e medici di eventuali turbe o carenze da colmare, ma dovrà estendersi ed ampliarsi ai tre noti aspetti descritti da Epuran:

1) Aspetto fondamentale: caratterizzato da misure educative per uno sviluppo globale ed armonico della personalità e per questo, io penso, che una ulteriore possibilità è offerta dalle tecniche di psicoterapia di gruppo, che d'altra parte lo stesso T.A. consente, per la possibilità di un'indagine psicologica alla fine di ogni seduta.

2) Aspetto speciale: acquisizione e perfezionamento della tecnica sportiva specifica e acclimatazione psicologica all'ambiente e alle caratteristiche psicologiche di una determinata specialità. Potrà riuscire di notevole utilità, l'allenamento mentale, che consente all'atleta, appunto con gli occhi della mente, dopo un esercizio di distensione con il T.A., di programmare e vivere, stando comodamente seduto in poltrona, situazioni di allenamento, ambiente e gara. Infatti grazie a questo addestramento si potrebbe giungere, secondo la mia esperienza a quanto è stato detto da Start e altri autori stranieri al Congresso di Medicina dello Sport in occasione delle Olimpiadi di Monaco, meglio e prima ad una armonizzazione dei vari componenti l'attività sensoriomotoria come velocità, precisione, coordinazione dei movimenti, potenziamento dei riflessi e neutralizzazione degli impulsi negativi. L'allenamento mentale permette di ridurre la preparazione fisica e tecnica al campo e certamente contribuisce ad evitare gli inconvenienti di superallenamenti condotti con poco criterio e senza controllo medico sportivo. L'allenamento mentale consente inoltre, e questo penso sia molto importante, di liberare dall'ansia l'atleta infortunato giacché gli fa superare facilmente il blocco psicologico che talvolta ritarda il ricupero funzionale nonostante sia oggettivamente risolto il danno organico.

3) Aspetto preparatorio: mettere l'atleta alla vigilia della competizione, nelle sue condizioni psichiche ottimali. Un eventuale potenziamento dell'io dell'atleta o il rafforzamento di condizionamenti potrà ottenersi, se necessario, con stimoli semantici o altri stimoli audiovisivi attraverso opportuna tecnica ipnotica induttiva o di approfondimento.

Vorrei, ora, prima di affrontare l'argomento della mia relazione sul Training Autogeno, brevemente accennare a

due metodi che, a mio parere, potrebbero interessare in futuro e potrebbero perciò essere presi in considerazione per la preparazione degli atleti o per la terapia di alcuni atleti, attraverso tecniche psicomatichiche o somatopsichiche. Il primo è il rilassamento con il Training Autogeno Respiratorio o RAT, elaborato da Pisciscelli e impiegato da tempo con molto successo, nella preparazione al parto, nato come metodo più rapido nella somministrazione e realizzazione rispetto al T.A. di Schultz per la terapia delle malattie psicomatichiche, si avvale di esperienze tratte dalla pratica ipnotica, del T.A. di Schultz, dalla riflessologia, dalla psicoterapia di gruppo, dalle leggi della psicodinamica e dell'ontogenesi. L'altro metodo è la vegetoterapia carattero-analitica, metodo Reichiano, in cui l'energia vitale anziché essere mobilizzata dal basso verso l'alto del corpo, come avviene nelle tecniche Joga e nel T.A., viene invece stimolata e canalizzata, attraverso lo sblocco dei livelli più alti verso la pelvi e gli arti inferiori e ciò permetterebbe di vivere il corpo durante gli esercizi, come avverrebbe anche con il metodo RAT, con grande leggerezza anziché con la pesantezza che generalmente viene ricercata, esplorata e verificata da chi applica il T.A.

### *Il Training Autogeno*

I metodi di distensione hanno origine molto antica, ma il loro studio e la loro applicazione scientifica sono relativamente recenti. Con questi metodi si tende ad ottenere un « tono di riposo » che è alla base di una distensione psichica e fisica e si può raggiungere così una utile economia delle forze nervose. I principali metodi di distensione rappresentano la conclusione di due correnti scientifiche: la prima è rappresentata dal metodo analitico di Jacobson, in cui si procede all'analisi delle zone muscolari nelle quali può trovarsi localizzata la tensione emotiva ed affettiva. Lo sforzo tecnico del metodo attraverso l'educazione del senso muscolare ed una presa di coscienza delle modalità del funzionamento muscolare, si esplica sul complesso neuromuscolare periferico attraverso la verifica della contrazione (tensione) e decontrazione (distensione) dei muscoli striati periferici. Il metodo Jacobsen porta attraverso il rilassamento differenziale dei vari gruppi muscolari, ad una presa di coscienza delle tensioni in essi localizzate da stati di ansia, timidezza, scarsa fiducia nei propri mezzi, eccessiva aggres-

sività ecc., tutte situazioni che creano difficoltà nei vari aspetti della vita umana.

La seconda corrente è rappresentata dal metodo dell'allenamento autogeno di Schultz, metodo derivante dalla psicoterapia, quindi globale e più valido rispetto al metodo Jacobsen. Infatti per ottenere il rilassamento si impiegano le tecniche della concentrazione mentale utilizzando però rappresentazioni mentali del rilassamento stesso, cosicché il tono muscolare e il suo controllo sono esplorati e verificati in una visione globale dell'intera personalità di fronte alle sue tensioni sia muscolari che psichiche. E' evidente come gli esercizi di allenamento autogeno differiscono da quelli ginnici: questi ultimi infatti hanno come scopo preciso il miglioramento delle prestazioni ed il potenziamento. Con l'allenamento autogeno si realizza invece una condizione di passività che favorisce la realizzazione di una sempre più indifferente contemplazione di quanto accade spontaneamente nel nostro organismo e nella nostra mente. In questa situazione privilegiata di nuovi stati di coscienza, si verificano in modo naturale ed « autogeno », modificazioni psichiche e somatiche di valore opposto a quelle provocate nella nostra mente e nel nostro corpo da uno stato di tensione, di ansia e quindi di stress. La condizione di passività raggiunta con l'« allenamento autogeno » permette così alla unità biopsichica — uomo o atleta — di reagire in modo da realizzare una distensione muscolare e una regolazione respiratoria, circolatoria, viscerale e infine una armonizzazione funzionale dei meccanismi neurovegetativi.

Chi intende praticare uno sport deve essere dotato ovviamente di determinati requisiti fisici nonché di una personalità che comporta di per sé, in misura più o meno accentuata, una tendenza alla aggressività. Non è escluso quindi che le strane leggi che governano lo sport o cosiddetti « rituali », potrebbero risultare non sufficientemente idonee a canalizzare e ad umanizzare la carica di aggressività fino ad agire talvolta in senso contrario a quello auspicato con danno talvolta per la salute e l'equilibrio dell'atleta.

Il problema è complicato in alcuni casi dal comportamento del pubblico o della « claque » che anche nelle gare locali oltre a quelle in cui è in palio una medaglia olimpica, può esibire o far sentire un atteggiamento aggressivo.

Ovviamente lo sport non rappresenta l'unico mezzo di cui dispone l'uomo moderno per tenere sotto controllo la carica di aggressività, ma se lo sport viene propagandato

come attività attraente e consona alle esigenze del mondo moderno anche l'antisportivo, ad esempio, che rifiuta la ritualizzazione delle regole sportive della propria aggressività, potrebbe trovare occasione, nella pratica di alcune discipline sportive, di scaricare le sue tensioni. Nelle discipline con prevalente attività motoria, con impegno muscolare, quindi è pur sempre la personalità psichica che interviene in modo determinante e nessuna attività sportiva è d'altra parte ormai realizzabile senza un minimo di preparazione dell'organismo. E' noto però come successi ed insuccessi, nel campo sportivo, molte volte non possono essere spiegati come deficit somato-organici o con fattori ambientali contingenti; spesso sono originati da fattori psicologici che vanno dall'insonnia all'ansia, dalla timidezza a sentimenti di inferiorità, alla sindrome preagonistica con desiderio o paura del risultato, ecc.; sono queste ed altre le varie difficoltà, inibizioni o stati nevrotici, di sola natura psichica o con somatizzazioni sensoriali, viscerali e muscolari che potrebbero disarmonizzare l'unità psicosomatica del neofita o dell'atleta e turbare le prestazioni tecniche sportive e agonistiche.

#### *Meccanismo della funzione tonica*

Sappiamo come il tono caratterizzi lo stato del muscolo e i metodi di distensione si basano proprio sulla fenomenologia della tensione legata al tono. Esistono, è noto, due tipi di tessuto muscolare: il muscolo striato e il muscolo liscio ed entrambi posseggono proprietà caratteristiche fondamentali: eccitabilità, conduttibilità, contrattilità, elasticità. Sia i muscoli striati che quelli lisci ricevono stimoli nervosi ripetuti che li mantengono in un certo grado di contrazione che è appunto il tono, cioè quella leggera tensione che il muscolo presenta allo stato di riposo fisiologico. Un aumento della tensione, detta ipertonìa muscolare, si verifica per il ripetersi degli stimoli nervosi che provocano contrazioni ripetute del muscolo o di gruppi muscolari. Quando, in altre occasioni, gli stimoli nervosi diminuiscono di numero, anche la contrazione di base o di « vigilanza » diminuisce producendo così un rilassamento muscolare.

Grazie a diversi meccanismi che conservano e dirigono il tono (spinale, cerebrale, corticale inferiore e superiore) si giunge ad una integrazione centrale dei messaggi della vita di relazione, attraverso i muscoli striati o volontari per

mezzo del sistema nervoso centrale e della vita vegetativa attraverso i muscoli lisci o involontari per mezzo del sistema neurovegetativo (sistema nervoso simpatico e parasimpatico). Questa integrazione centrale dei messaggi sostiene lo stato di eccitazione centrale e condiziona così il comportamento generale e sembra anche caratteriale dell'individuo. Nello studio della evoluzione della personalità è stato messo particolarmente in evidenza il ruolo della « funzione tonica ».

Il bambino lattante « dialoga » infatti con il mondo esterno attraverso relazioni tonico emotive legate all'attività digestiva e respiratoria e le sue manifestazioni toniche sono certamente collegate a stimoli piacevoli e spiacevoli. La psicanalisi ha considerato e spiegato infatti i rapporti tra il tono e la vita emotiva. Certi fenomeni distonici che si manifestano in alcuni soggetti turbano la disposizione funzionale dei gruppi muscolari in causa e sono interpretabili come inibizioni della personalità quando non è libera di esprimersi con tutte le sue energie potenziali.

Questa repressione interiore, questa lotta tra la pressione degli istinti e la difesa opposta ad essi dal nostro io, può così ri-relarsi nel suo riflesso fisiologico con alterazioni funzionali della muscolatura di relazione. Come vi sono relazioni intercorrenti fra l'attività tonica e i conflitti del soggetto, così esiste un chiaro parallelismo tra lo sforzo mentale ed il gioco tonico della muscolatura. Quindi per ottenere una economia delle energie è necessario educare il senso muscolare e realizzare una presa di coscienza delle modalità del funzionamento muscolare; contrazione, tensione, rilasciamento, distensione. Nella attività della ginnastica ad esempio come nell'esecuzione di gesti specializzati di ogni altra disciplina sportiva, esiste il problema nell'esecuzione dell'attività isotonica, isometrica o plastica, di regolare la contrazione muscolare di alcuni distretti rispetto ad altri o dei muscoli antagonisti rispetto agli agonisti, problema risolvibile sì, attraverso un adeguato allenamento condizionante e facilitante in palestra o al campo, ma anche attraverso un'educazione alla regolazione spontanea del tono e delle tensioni realizzabile con l'allenamento autogeno. Gli esercizi di rilassamento del T.A. infatti hanno per scopo la distensione mentale, la tranquillità psichica e la stabilità emotiva dell'atleta, ma anche la correzione contemporanea, direi a circuito chiuso, che consegue e si mantiene nel tempo, di false e sicuramente disturbanti tensioni musco-

lari, di cui l'atleta e l'allenatore non possono rendersi conto tanto da essere portati ad insistere, « ossessivamente », nella snervante ripetizione degli esercizi, nella certezza o speranza di poterne così controllare e migliorare l'esecuzione. Pertanto le sedute di rilassamento con il T.A. possono trovare larga possibilità di applicazione in quasi tutte le discipline sportive, da quelle di destrezza a quelle di potenza.

### *Schema degli esercizi*

L'allenamento autogeno si apprende facilmente ed in tempo relativamente breve; si richiede però un profondo impegno personale e non richiede una particolare attrezzatura oltre uno sgabello o una materassina. Secondo la mia ed altrui esperienza, e penso anche del Dr. Quarenghi, che ebbe ad impiegare il T.A. con i giocatori dell'Inter, gli atleti non hanno difficoltà alcuna ad imparare la tecnica. Il T.A. è efficace e nettamente superiore ai metodi autosuggestivi anche perché fa procedere il rilassamento in modo sistematico: cominciando dalla parte del corpo che l'atleta sente più vicina, il braccio destro e, nei mancini, quello sinistro, attraverso un gruppo omogeneo di sette esercizi che vanno effettuati secondo un ordine determinato ed in una posizione di completo riposo, distesi o seduti, si può facilmente passare al sonno, se non viene eseguito l'importante esercizio del recupero o « ripresa ».

Gli esercizi vengono suddivisi in tre fasi dalla scuola francese, in un metodo che, nelle mie elaborazioni, condivido e chiamato da De Winter e Terrj, psicotonico: A) iniziale o di rilassamento secco; B) intermedia privilegiata o di sorveglianza fluttuante; C) terminale o di ripresa tonica.

#### *A) Fase intermedia - o di rilassamento « secco »:*

1) occhi chiusi, capo flesso avanti se seduti (posizione cosiddetta del cocchiere) altrimenti abbandonato indietro, se distesi, con la bocca socchiusa.

2) Arto superiore dominante (sinistro nei mancini) abbandonato - successiva verifica della « pesantezza » negli arti superiori ed inferiori e quindi verifica del « calore ».

#### *B) Fase intermedia - privilegiata o di sorveglianza fluttuante:*

3) verifica e regolazione dell'azione cardiaca: cuore forte, calmo, tranquillo;

4) verifica e regolazione del respiro: tutto il corpo respira, ogni cellula;

5) regolazione viscerale: plesso solare e organi addominali;

6) formulazione del « fresco alla fronte », ristoro centri nervosi.

*C) Fase terminale o di ripresa tonica autogena:*

7) ripresa tonica o neuromuscolare lenta, secondo lo aggiornamento portato da Crosa, con la possibilità di un recupero anch'esso autogeno, respirazione profonda (ripresa funzionale), apertura occhi (ripresa sensoriale). La ripresa tonica o neuromuscolare invece sarà rapida nel caso di impegni immediati in cui si richieda prontezza di riflessi, e in questo caso conviene limitarsi ai primi due esercizi di pesantezza e calore come ho sempre consigliato agli atleti che lo utilizzano e l'hanno utilizzato negli intervalli fra impegni agonistici ravvicinati o intervallati da pause o attese.

Il T.A. produce ed insegna all'atleta l'immobilità, attraverso questa si raggiunge un'armonizzazione ed un equilibrio psicosomatico che, facilitando l'abbandono di condizionamenti negativi, favorisce l'accettazione ed il rafforzamento di quelli positivi, in particolare a livello di gruppi muscolari interessati ed orientati così ad un gesto sportivo più sciolto, corretto ed economico.

Le prime sedute di T.A. devono essere guidate sempre da un medico, con una buona conoscenza del metodo ideato dal famoso neuropsichiatra berlinese, e servono ad aprire la strada agli esercizi del cosiddetto ciclo inferiore mentre quello superiore viene utilizzato successivamente con l'impiego di formule intenzionali o suggerimenti di rinforzo, dopo un lungo tirocinio sotto la guida di un psicoterapista o psicoanalista.

Il Prof. Schultz definiva il suo metodo, fatto conoscere in Italia da Crosa, che è stato suo allievo e ne ha tradotto in italiano i libri, una tecnica di autorilassamento per via di concentrazione o di « concentrazione deconcentrativa ». Attraverso questa verifica o specie di passeggiata nella propria intimità, si può raggiungere una coscienza intensa e chiara delle sensazioni del proprio corpo e di certe modificazioni ed equilibri a livello del tono muscolare, della respirazione e della circolazione.

Si potrebbe obiettare che con questo allenamento si ha per scopo l'autoipnosi e, per alcuni effetti che si potrebbero manifestare, ci potremmo trovare molto vicini al doping, giacché l'ipnosi e lo stato ipnoide permettono infatti di eliminare con facilità sensazioni di stanchezza. Caratteristica dello sport dovrebbe essere la spontaneità della prestazione e quindi, sotto questo aspetto, nel tentativo cioè di superare i limiti della fatica, l'ipnosi non sarebbe accettabile ed è quindi condannabile il suo impiego. L'allenamento autogeno richiede invece rispetto alle tecniche eteroindotte, un impegno personale da parte dell'atleta che dovrà allenarsi nella tecnica della distensione ripetendo gli esercizi per 5-10 minuti, due o tre volte al giorno e particolarmente la sera per auto-indurre così il sonno fisiologico nelle migliori condizioni di rilassamento psicofisico.

Nella fase didattica dell'apprendimento del metodo, che porterà poi spontaneamente i benefici per un processo autogeno, sarà sufficiente una verifica settimanale sotto la guida del medico esperto che, oltre ad impartire i suggerimenti potrà, alla fine della seduta individuale o collettiva, essere informato, attraverso la verbalizzazione, dei fenomeni vissuti e dei risultati raggiunti dai partecipanti. Tutto questo offre l'occasione per attuare anche una psicoterapia di gruppo, attraverso l'indagine psicologica o la interpretazione di alcune dinamiche che il medico sportivo, eventualmente esperto in questo campo, può certamente utilizzare e anche dare, se ritiene necessario, all'atleta per un migliore impiego della tecnica della distensione nel caso vi fossero ad esempio difficoltà nell'apprendimento ed esecuzione degli esercizi per resistenze di natura inconscia.

Con il T.A., che già viene chiamato « joga europeo », anche perché di più facile attuazione per noi occidentali rispetto alle classiche tecniche joga o zen, si possono così ottenere entro poche settimane di allenamento soddisfacenti risultati.

E' noto come in medicina psicomantica con il T.A., come d'altra parte con l'ipnosi o con l'autoipnosi in cui l'ipnosi è generalmente eteroindotta e condizionata attraverso il suggerimento di un comando post ipnotico, si possono curare numerosi disturbi di origine psichica e nervosa.

Il T.A., come per altre tecniche (agopuntura, chiroterapia e lo stesso massaggio), trova possibilità di applicazione in medicina sportiva, se impiegato con la necessaria compe-

tenza, oculatezza e gradualità nella preparazione degli atleti. L'impiego del T.A. con tecnica abbreviata e ipnotica può servire per far rivivere emotivamente situazioni agonistiche ed utilizzabile, per un migliore apprendimento anche nella fase dell'addestramento tecnico sportivo con il suggerimento, nella fase di deconnessione organismica o di sorveglianza fluttuante, di opportuni e studiati suggerimenti concordati con l'allenatore e questo modo di guadagnare tempo nell'insegnamento, non può essere doping altrimenti dovremmo cominciare a considerare doping anche l'esercizio fisico ed il preatletismo.

Molti atleti in Italia e all'estero praticavano già in passato tecniche joga o zen o altri allenamenti per sensibilizzare alcune qualità ritenute, non a torto, necessarie per un miglior rendimento nelle attività sportive. Per facilitare il raggiungimento di questo traguardo e nell'intento di evitare l'impiego di farmaci, soprattutto tranquillanti ed ansiolitici, fin dal 1960 ho iniziato delle applicazioni pratiche nello sport del tiro a segno di alcuni esercizi isotonici ed isometrici collegati alla respirazione che ricalcavano, a mia insaputa, gli esercizi di Jacobsen, ed ho osservato negli atleti da me preparati e successivamente attraverso anche gli esercizi del « training autogeno » che dapprima non conoscevo, risultati sempre più incoraggianti e infine soddisfacenti per un progressivo e sicuro miglioramento del rendimento tecnico. Le esperienze condotte per alcuni anni sui tiratori italiani che si trovavano ad occupare le ultime classifiche in campo mondiale a causa dell'emotività in gara, a detta dei dirigenti ed allenatori, hanno portato in poco tempo a due medaglie d'oro, una di bronzo e all'imbattibile record di Liverzani ai Campionati Mondiali di Poenix nel 1970, e hanno consentito di concludere per una positiva valutazione degli effetti del Training Autogeno. In ogni caso si tratta di applicarlo, come per l'allenamento mentale, nell'ambito della preparazione fisica e tecnica dell'atleta, non potendosi ovviamente prescindere da queste, anche perché il T.A. integra, con un preciso obiettivo, l'addestramento e l'allenamento. I buoni risultati ottenuti in uno sport di destrezza, come il tiro, nel quale i fattori psicoemotivi e quelli ambientali possono ripercuotersi in maniera differente, ma sempre in modo incisivo, hanno permesso poi di proporre il metodo ad atleti di altre discipline sportive sia di destrezza che di potenza, nelle quali ha trovato poi un fertile campo di applicazioni e di indicazioni in previsione di una migliore

prestazione tecnica in occasione dell'impegno olimpico (v. Quarderni dello Sport del CONI).

Infatti dopo le prime esperienze favorevoli in occasione dei Giochi del Mediterraneo di Smirne, richieste per alcuni atleti di varie discipline (ginnastica, atletica leggera, tiro, sollevamento pesi), ho avuto occasione di far sperimentare ed apprendere questa tecnica, prima di Sapporo e di Monaco, a molti atleti P.O. 72 di alcune specialità (sciatori, ciclisti, ginnasti, tiratori, pesisti, pentathleti) nonché ai nostri sciabolatori e fioretteste apparsi ancora prima che fossero vincitori di medaglie d'oro, in un servizio del Telegiornale, Progetto Record, dedicato alle più valide tecniche di preparazione psicologica adottate nei vari paesi. Per ovviare agli inconvenienti della tensione e della emotività, alcuni partecipanti alle gare Olimpiche di Monaco, sono stati pertanto sottoposti in Italia ad una preparazione con il T.A. i cui vantaggi, a parte le medaglie da essi conseguite ed i buoni piazzamenti, possono essere così sintetizzati:

1) valorizzazione della preparazione sportiva, migliorare l'esecuzione biomeccanica del gesto sportivo come conseguenza dell'equilibrio tonico muscolare, sensibile recupero psicofisico durante i periodi di riposo per incontri diretti, semifinali e finali e possibilità quindi di sfruttare meglio le proprie risorse al momento della gara;

2) superare le ripercussioni derivanti dall'ambiente esterno, da incidenti o momentanei insuccessi (diminuzione dell'ansia);

3) attenuare le turbe psichiche provocate dall'allenamento e dalle gare (ansia, irritabilità, insonnia, incubi, ecc.) esercizio utile per acquisire una migliore capacità di concentrazione.

### *L'ATLETA GUIDA DI SE STESSO*

Ogni programma di preparazione anche se elaborato da specialisti ha solo una funzione di guida, in quanto la decisione sul come e sul quando raggiungere l'obiettivo in gara sarà compito, quasi sempre, dell'atleta che, se saprà autogestirsi psicologicamente, seguirà in un particolare momento o nel corso della gara, i suoi personali convincimenti e nemmeno si affiderà molto alla fortuna e al caso.

Grazie all'allenamento autogeno e mentale l'atleta viene facilitato a poter « modellare » la sua preparazione psicom-

tica oltre che allo schema e ai rituali di gara anche alle eventuali situazioni impreviste e difficili. Pertanto in ogni disciplina sportiva, negli intervalli fra la preparazione fisica e tecnica, lo sportivo e l'atleta continueranno ad allenarsi comodamente seduti in poltrona, come già detto, e dopo essersi rilassati attraverso alcuni esercizi dell'allenamento autogeno, dovranno immaginare e quasi fantasticare la loro presenza e partecipazione ad allenamenti seri ed a gare impegnative.

## CONCLUSIONE

Potrei così concludere che i risultati raggiungibili con questo metodo di allenamento psicologico dell'atleta, dovrebbero indurre dirigenti, allenatori, maestri dello sport e medici a programmare in ogni regione, nelle sedi delle Società sportive più organizzate ed impegnate, opportuni Corsi estensibili ad altri medici, allenatori e dirigenti delle società periferiche per un'esperienza diretta di almeno 10 sedute sul T.A., svolta in gruppo, sotto la guida di un leader o animatore che potrà essere uno psicologo, un medico o psicoterapeuta, esperti nel T.A. e nella conduzione di gruppi di terapia analitica o tipo Balint, giacché l'efficacia di questi metodi dipende, oltre che dall'accettazione da parte dello ambiente, anche dalla competenza, esperienza e personalità di chi li impiega.

Il campo da indagare e migliorare può essere pertanto anche più vasto e non limitarsi al mondo personale dell'atleta, o dell'atleta di alto livello, con le sue motivazioni, i disturbi e gli adattamenti psicomatici nonché i condizionamenti familiari, scolastici, lavorativi e sociali, ma interessare anche l'ambiente sportivo e i rapporti interpersonali fra compagni di squadra e ciascuno di loro con gli allenatori, dirigenti e medici sportivi, in quanto potrebbero avere notevole e significativa influenza sulla tensione emotiva dell'atleta nei giorni prima e durante la gara stessa.

## BIBLIOGRAFIA

- F. Antonelli - *Psicologia ed allenamento* - Training Autogeno ed Ipnosi n. 2 - 3/1972 - Notiziario Fel. Canottaggio.
- A. Arcioni - *Allenamento psicologico* - n. 11/1969 - Atletica.
- A. Arcioni - *In vista di Roma '74* - n. 1/1974 - Atletica.
- R. Durand de Bousingen - *Distensione e Training Autogeno* - Ed. Mediterranee - Roma.
- G. Calderaro - *Come scaricare le tensioni agonistiche* - n. 4/1872 - Riv. Scherma.
- G. Calderaro - *Effetti psichici del rilassamento muscolare, metodiche per la regolazione del tono e della tensione nella preparazione fisica e tecnica dell'atleta* 25-26/12/1971 - XVIII Congresso Naz. di Medicina dello sport.
- G. Calderaro - *Il T.A. nella preparazione psicomotoria degli atleti* - n. 5/1971 - Quaderni dello sport.
- G. Calderaro - *Oro per l'Italia a Phoenix* - n. 11/1971 - Quaderni dello Sport.
- G. Calderaro - *Possibilità di impiego dell'ipnosi nella preparazione degli atleti delle discipline sportive di destrezza* - Rassegna di Ipnosi e Medicina psicosomatica n. 18/1972.
- G. Calderaro - *Autogenic Training and doping in the sport shooting* - Journal of the international shooting union, n. 1/1972.
- G. Calderaro - *Personalità e preparazione psicofisica del tiratore*, n. 7-8 1967 - Quaderni dello Sport.
- G. Calderaro - *L'allenamento mentale* - n. 1/1973 - Skeet.
- G. Crosa - *Considerazioni su di una modalità prevalentemente autogena della fase della ripresa dopo gli esercizi del Training Autogeno* - n. 1/1972 - Medicina Psicosomatica.
- G. Frester - *Möglichkeiten der objektivierung von effekten des autogen trainings bei sportschutzen* - Paper - The first Scientific Session - Bucharest 1970.
- L. Guidolin - *Ipnosi e Sport* - Tesi di diploma Anno Accademico 1970 - Scuola Centrale dello Sport del CONI - Roma.
- A. Lodispoto - *Tecniche di rilassamento e training autogeno* - 29/11/1972 - Accademia Nazionale di Judo - FIAP - Roma.
- F. Mazzetti - *Contributo dell'ipnosi a una conquista sportiva* n. 3 - 4/1972 - Rivista Internaz. di psicologia e Ipnosi.
- J. H. Schultz - *Training Autogeno* - Trad. italiana G. Crosa - Ed. Feltrinelli 1968.
- M. P. Sebastiani - *Il Training Autogeno nella pratica sportiva* - Tesi di diploma Anno Accademico 1971-72 - Istituto Superiore di Educazione Fisica - Perugia.
- K. B. Start e a.a. - *Uomini, Sport, Ideologie* - Atti Congresso Mondiale dello Sport - 21-25/8/1972 - Monaco di Baviera.
- Cap. Thiery - *Il rilassamento e l'allenamento psicotonico* - n. 34/1872 - Amicale des Entraîneurs français d'athlétisme.
- E. Zanetti - *L'allenamento mentale ed il Training Autogeno nella pratica sportiva* - Tesi di diploma Anno Accademico 1972-73 - Scuola Centrale dello Sport del CONI - Roma.