

1) Il training autogeno e la sua applicazione al settore sportivo

Negli ultimi due anni, le squadre di calcio, che sono il vertice professionistico dell'organizzazione sportiva ed un veicolo pubblicitario senza pari, hanno scoperto il training autogeno. Il T.A. una volta entrato nel fantasioso e mitomane mondo del "pallone" è stato adoperato o meglio adattato all'uso e al consumo dei suoi più importanti personaggi: gli pseudo maghi, il pedatore della collera latente, il debuttante ansioso; il tutto sceneggiato dall'abile penna, che dal lunedì alla domenica crea e distrugge un mito. Ahimé, la stampa, proprio lei a far da trama ad una confusione di concetti che dalla situazione tecnica è passata alla valutazione personale, alla diceria, alla critica, alla superstizione. Il tutto è valso ad annebbiare le idee di coloro che avrebbero avuto tutta l'intenzione di imparare il "nuovo verbo". Lo sport aveva conosciuto il T.A. precedentemente ed aveva sperimentato con risultati eccellenti nella scherma, nel tiro, nell'atletica e nello sci da cui i mass-media avevano tratto i primi spunti divulgatori, poi espressi pienamente in associazione al calcio. E' il caso di dire che la troppa informazione, in questo caso tautologico disinformata, ha definito tali deformazioni da creare un falso rapporto tra sport e psicologia, soprattutto unilaterale e senza alcuna base infrastrutturale, tale da garantirgli un futuro. Lo psicologo è stato cercato dai dirigenti sportivi in esclusiva funzione dell'apprendimento e dell'induzione del T.A.. E' sufficiente ricordare questo solo presupposto per capire su quali erronee basi è stato impostato questo fondamentale rapporto. Probabilmente, lo stesso centro di psicologia dello sport di Roma che da anni si occupa per conto del Coni dei problemi psicologici relativi all'atletica si sarà reso conto, che domanda e offerta nel settore specifico sono state letteralmente soverchiate dalla moda del T.A. ed hanno improvvisamente trasformato tutti gli psicologi in psicoterapeuti

con l'esclusivo strumento dell'autoipnosi. La grande abuffata è iniziata con l'introduzione a livello massimo nelle organizzazioni sportive dello psicologo, senza una visione chiara delle sue possibilità di incidenza nella struttura e delle sue funzioni strettamente correlate al suo sapere.

Di conseguenza l'inserimento è avvenuto sulla base di una tecnica specifica che certo non qualifica l'analista e che tantomeno rende un servizio valido alla struttura che lo accoglie. Si è obiettato inizialmente a qualche timida accusa di questo tono, ricordando che per il rilassamento, o meglio per l'allontanamento dell'ansia, il T.A. è un mezzo efficace, di veloce apprendimento particolarmente adatto per semplicità e applicazione al settore sportivo. Dallo psicologo, almeno in questa chiave, si richiede dunque una prestazione singola ben definita ed estremamente precisa. Non si capisce come un professionista laureato in medicina specializzato in neurologia o in psichiatria che si occupi di psicoterapia, possa applicare senza conoscere i pazienti ed i loro problemi, in maniera indistinta con propria soddisfazione e con quella degli stessi interessati, ma forse l'errore è proprio qui, "l'interessato" in questione non esiste. Lo psicoterapeuta non avevo all'ambiente ed ai suoi problemi vive con distacco e superficialità l'incarico, gli atleti quasi sempre disinformati trovano solo in parte interesse alle sollecitazioni e ai nuovi impegni che la società gli propone, ed infine la società stessa proprio perché desidera esclusivamente questo e solamente questo servizio non si rende conto di essere l'agente indiretto di questo insuccesso. Bisogna peraltro ricordare che si continua a considerare il T.A. una tecnica distensiva senza rendersi conto della sua vera natura e delle sue specifiche funzioni. A questo punto viene quindi da chiedersi se l'aggancio sia stato sollecitato da uno psicologo faciloni o da un dirigente zelante ma certo poco interessato. A tutto questo si deve aggiungere la genericità dell'applicazione del T.A. ai veri sport. Dal momento che la

tecnica è stata adottata con tanta sicurezza dall'organizzazione sportiva, non si vede per quale ragione l'adozione non è avvenuta in maniera completa, forse in rispetto di quella ortodossia tecnica prima non osservata? Quando parlo di completezza di adattamenti mi riferisco al rifiuto di considerare la manipolazione del T.A. non relativa ai singoli bisogni delle varie branche sportive. Sintetizzando o ci si limita a dare agli atleti il semplice beneficio della tecnica dell'auto ipnosi negli esercizi fondamentali di Schulz o si plasmano particolari suggestioni a favore delle svariate posizioni psichiche dei vari attori sportivi e dei loro impegni.

## Concetti

Crosa, che è stato il divulgatore del training in Italia dà una interessante ed esauriente definizione del T.A. da tenere in considerazione per ogni tipo di analisi sull'argomento. Lo psicologo napoletano definisce il T.A. come un allenamento, un apprendimento graduale di una serie di esercizi di concentrazione psichica passiva, particolarmente studiati e concatenati allo scopo di portare progressivamente al realizzarsi di spontanee modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, della attività cardiaca e polmonare, dell'equilibrio neurovegetativo e dello stato di coscienza, il tutto a livello autogeno. Naturalmente con il termine autogeno si intende un fenomeno autoipnotico che si genera da sé. La realizzazione dei sei esercizi standard: pesantezza e calore (esercizi base) cuore, polmoni, plesso solare e fronte fresca (esercizi complementari), concede al soggetto che si applica con impegno ed assiduità, determinati vantaggi, tra cui quella famosa distensione che lo fa tanto apprezzare dagli sportivi.

Avendo il grosso pubblico trovato nel T.A. "la distensione" quale elemento liberatore alla cortina d'ansia che ci circonda, la preoccupazione maggiore degli addetti ai lavori, è stata quella di precisare le innumerevoli funzioni della tecnica. A questo proposito Peresson dice che nel T.A. il rilassamen-

to non é fine a sé stesso, ma un mezzo per immergersi nello stato autogeno. In definitiva il T.A. accrescendo rendimenti, autocontrollo e recupero di energie riduce i disturbi psicosomatici le alterazioni del sonno, l'exasperata risonanza emotiva e le alterazioni cardiache vascolari funzionali.

Il confronto tra questi notevoli vantaggi sopra enumerati ed il concetto di distensione come mezzo, possono ora spiegare con maggior proprietà quale debba essere la posizione del paziente nei riguardi della tecnica e delle sue possibilità.

Il T.A. trova comunque la sua completezza negli esercizi superiori in cui grazie alla neutralizzazione autogena si raggiungono in maniera completa tutti i vantaggi che questa tecnica può apportare.

In questa seconda parte di esercizi l'uso e l'abuso del training senza guida, viene prepotentemente a galla con l'idea di un'esclusiva catena di esercizi di distensione finisce per non considerare e prevedere la mobilitazione di materiale disturbante che deve essere costantemente controllato e valutato nelle sue implicazioni psicodinamiche, con conseguenze immaginabili.

A monte di qualsivoglia tipo di applicazione sia degli esercizi inferiori, più semplici, che quelli superiori, che come abbiamo visto implicano problemi maggiori, é necessario valutare se il T.A. é o meno probabile in base ad una anamnesi personale che tenga conto anche delle particolari situazioni psicofisiologiche che potrebbero essere in contraddizione con alcuni comandi auto indotti.

Considerazioni che spesso non vengono prese con la dovuta serietà anche perché sono sem-

pre gli esercizi inferiori a essere considerati come parametro, ma non quelli superiori che implicano decisamente l'impiego di tutta la globalità psicofisiologica del paziente. A questo riguardo da studi recenti sembra che l'efficacia terapeutica del T.A. possa dare delle modificazioni alle relazioni corticodiencefaliche, é quindi giusto che il singolo si gestisca attraverso il manuale o che lo sportivo si aspetti le grandi performance?

Luthe collaboratore di Schultz qualificato studioso della tecnica ha messo a punto una metodologia autogena in forma psicoterapica.

Grazie a queste nuove elaborazioni che non deviano dai concetti ortodossi del training ma che si spingono alla comprensione di una più vasta terapia autogena si possono ora ipotizzare in modo concreto determinati rapporti esaurienti con l'atleta ed i suoi problemi.

**una moderna industria tessile  
al servizio dell'atletica  
richiedete il catalogo**



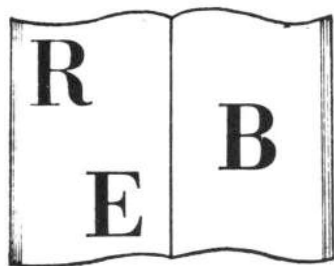
CONFEZIONI SPORTIVE

calzoncini · maglie · tute · borse

forniture rapide a società sportive e scuole

22046 MONGUZZO (co) TEL. 031-650171

**PANZERI LUIGI**



RAPPRESENTANZE EDITORIALI  
**BELMONDO**

C.C.P.N. 24/4370 - C.C.I.A.A. N. 67679 - C.F. PGR LIO 28B59 L157D

SUSSIDI DIDATTICI  
ATTREZZATURE GINNICHE PER PALESTRE E CAMPI DA GIOCO

Magazzino:

Via A. Angeli 12 - Tel. 44052

ore pasti Abitazione:

Via L. Da Vinci 51 - Tel. 44052  
33100 UDINE