

# PREPARAZIONE PSICOLOGICA PER LUNGHISTI E TRIPLISTI

di B. Blumenstein/N. Andonov  
a cura di Maurizio Urli

La preparazione psicologica per una specifica competizione può essere benefica solo se l'atleta ha svolto un lungo ed adeguato allenamento psicologico, ad esempio avendo provato diversi tipi di movimento della forza di volontà in ordine al superamento delle difficoltà nell'allenamento e nella competizione, esercizi di controllo del proprio stato emozionale, condizionamento di azioni prima delle competizioni, ecc.

Naturalmente, se l'allenamento psicologico è condotto da poco tempo o non lo è affatto, non si potrà "velocemente" fare una adeguata preparazione dell'atleta durante l'allenamento precompetitivo.

Soltanto in pochi casi (innate caratteristiche, personale esperienza, acquisite naturalmente) un atleta è pronto alla competizione indipendentemente dalla preparazione psicologica. La preparazione psicologica può dividersi in Generale (forza di volontà; intelletto, memorizzazioni motorie e così via) e Speciale (specifiche qualità necessarie per avere una attività competitiva). Entrambi i tipi devono essere svolti giorno per giorno, aumentando la preparazione speciale nell'approssimarsi delle gare. La preparazione psicologica deve essere individualizzata; la individualizzazione facilita l'aumento delle performances.

Nel nostro studio dei saltatori (lungo-triplo), fondiamo i parametri psicologici che possiamo considerare quando formuliamo le preparazioni individuali per le competizioni, guardando ai tratti specificatamente sportivi della personalità (stabilità emotiva nelle competizioni, autoregolamentazione nello sport, motivazioni, resistenza agli errori) e sti-

li individuali e tratti generali della personalità (autodominio, self-control, decisione).

Il termine "stili individuali" sta ad indicare uno specifico sistema di modelli, di interconnessioni proposti di condotta, per far sì che persone con differenti caratteristiche pervengano a equivalenti risultati nell'attività.

Sulla base di conversazione fra atleti e allenatori e l'osservazione degli atleti in gara furono individuati quattro tipi di stili individuali.

La base della divisione dei quattro tipi venne data dalla natura dell'emozionabilità dell'atleta nell'attività e dall'orientamento mentale nell'attività.

Riferendoci alla "regolazione emozionale" si possono individuare due tipi di stili individuali: "regolare" ed "esplosivo". Regolare indica l'atleta con un livello relativamente costante durante la gara. Si nota uno stabile stato di eccitabilità durante la gara.

L'acquisizione della maggior personalità non dipende dalle strategie e non è legata all'uso di rischiose azioni tecnico tattiche.

Il tipo esplosivo è caratterizzato da un acuto innalzamento dello stato emozionale con successivo affievolimento prima della gara.

L'atleta non esegue tutti i salti alla sua massima capacità perché il livello di eccitabilità dopo ogni salto si riduce, e si ha una pausa temporanea per recuperare e rivitalizzare il sistema neuro-muscolare. Per ottenere il massimo da un tipo esplosivo bisogna adottare delle strategie e usare rischiose azioni tecnico tattiche.

Altri due tipi sono identificabili osservando alla natura dell'orientamento mentale.

Nel caso di orientamento "inter-

no" il soggetto dispone della massima concentrazione ponendo la sua attenzione in particolar modo sul proprio stato interiore. Prima di provare egli usa immagini motorie per attivare un programma di condizionamento riflesso.

Un orientamento "esterno" è distinguibile dal fatto che l'atleta segue il comportamento degli altri atleti e usa diverse tattiche di influenza psicologica su di loro (notevoli salti di prova, dimostrazione della sua buona volontà, contatti personali). Il risultato della competizione spesso dipende dalle condizioni esterne e dai propositi (la sconfitta di una precisa persona).

Un tipo emotivamente eccitabile, ansioso, con un sistema nervoso instabile e debole, è il tipico esempio di stile esplosivo; un tipo calmo, stabile, con un temperato sistema nervoso, è del tipo regolare.

L'orientazione esteriore è maggiormente tipica nelle persone estroverse; l'orientazione interiore è maggiormente presente nelle persone introversive. Naturalmente non sempre è possibile tracciare delle linee marcate di divisione fra i vari tipi.

Il compito che ci è proposto è di selezionare correttamente i soggetti e sviluppare le combinazioni ottimali.

I saltatori prestano maggiormente le caratteristiche di tipo di emozionalità esplosiva con orientazione interiore.

Il più alto tasso di emozionalità è coincidente con l'esecuzione del salto.

Naturalmente si possono trovare anche tipi regolari di saltatori: questi riescono ad avere un elevato livello di tensione emotiva durante i salti.

Il tipo con orientazione interiore

è condizionato dal fatto che i saltatori devono riprodurre in gara le reazioni sperimentate durante l'allenamento (all'opposto ad esempio dei lottatori che devono porre attenzione alle loro opposte reazioni).

Elementi di orientazione esteriore sono sempre presenti nei saltatori: ad esempio elevare la propria condizione psichica tenendo conto dei propri competitori e così via.

Nel caso di saltatori di classe elevata i tipi esplosivi dominano rispetto ai regolari, così come gli interiori superano gli esteriori.

Per ottenere da un tipo esplosivo il miglior risultato è determinante far focalizzare l'attenzione sulla tensione del salto con successiva rapida suplesse.

Il tipo regolare viceversa può scegliere di mantenere inalterato il livello di eccitabilità emozionale ed educarsi mentalmente allo sforzo. Un atleta incline al tipo esterno deve sforzarsi di assestare coscienziosamente il proprio stato guardando ai diversi effetti durante le azioni sportive.

Nell' "accordatura" prima della partenza della competizione, il tipo regolare deve cercare di abbassare il proprio livello di emozionalità per conservare energia, poiché non potrà usufruire di significative pause durante la gara.

Un definito stile individuale deve essere lungamente formato prima di cruciali competizioni. L'allenatore deve identificare le caratteristiche di protezione psicologica (temperamento, carattere e comportamento durante l'allenamento e la gara) per poi poter svolgere le azioni correttive che possano essere introdotte utilizzando il piano di preparazione psicologica per sviluppare e formare uno stile individuale, per dare significato e motivazioni all'attività in svolgimento.

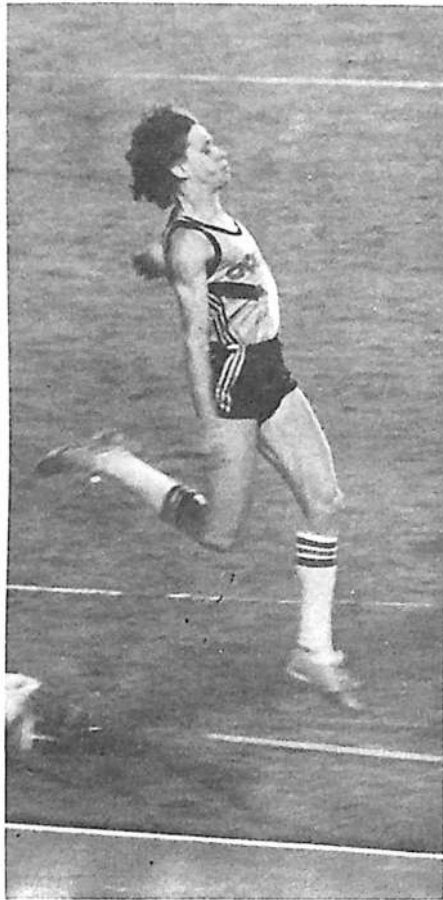
Differenti combinazioni di scelta di metodi psicologici possono essere usati per sviluppare eccitazioni emozionali di tipi "regolare" ed "esplosivo".

1) Risoluto cambiamento di opinione, diversioni da precedenti sfavorevoli esperienze smitizzandole, visioni di films.

2) Influenza sui segni esterni di emozionalità (cambiamento dell'intensità e modulazione della voce, controllo della mimica, respirazione ecc.)

3) Training autogeno ("calma" formando il tipo regolare; "mobilità" formando il tipo esplosivo)

4) Esercizi respiratori (respiri ral-



(Foto N.A.F.)

lentati nei casi precedenti; accelerati nei seguenti)

5) Massaggi e automassaggi (rilassati nei precedenti casi; stimolanti nel seguente)

6) Appropriato riscaldamento (Aumento progressivo della forza nel caso di tipo regolare; breve ed intenso nel tipo esplosivo).

Per sviluppare e formare appropriati orientamenti (interiori ed esteriori), è raccomandato ciò che segue:

1) continui mutamenti di pensiero ed impressioni;

2) modifica delle manifestazioni esteriori di emozionalità;

3) accentuare l'attenzione ai differenti stati emotivi (con l'aiuto di autocomandi "concentrati" - autoincoraggiamenti - "tutto è O.K." - autorilassamenti - "stai calmo" - e così via);

4) esercizi speciali di respirazione.

Quanto segue sono esempi per formulare un definito stile individuale nei saltatori. Il saltatore in lungo V. (miglior risultato 7.10) non si è sempre allenato coscienziosamente è insufficientemente motivato (non sempre brucia dal desiderio di partecipare ad una gara) è distinguibile per regolarità, stabilità emotiva, compostezza, calma, ma con un bassissimo li-

vello di autoregolamentazione nell'attività sportiva. Egli utilizza un tipo di riscaldamento misto.

Considerando le caratteristiche individuali dell'atleta, venne raccomandato di sviluppare uno stile regolare con una orientazione interiore.

Questo per aumentare il suo self-control e l'autoregolamentazione nell'attività sportiva. L'allenatore provvide ad informarlo che così egli era maggiormente controllato fuori della sessione di allenamento, per aumentare gli stimoli. Il riscaldamento rimase lo stesso. Le raccomandazioni vennero inserite nella pratica del corso di 9 competizioni. L'atleta seguì il training autogeno. Vennero utilizzati speciali esercizi respiratori, metodi psicologici (auto concentrazione, autoincoraggiamenti ecc.) e volontari cambiamenti nei contenuti dei pensieri. Il suo record personale venne portato a 7.47.

Il triplista S. (miglior misura 14.91) era abbastanza coscienzioso negli allenamenti e aveva una spiccata inclinazione all'autoanalisi durante la gara.

La priorità di questo atleta fu di avere la spiccata caratteristica di una elevata eccitabilità (girare per lo stadio durante le pause fra i salti, notevole socievolezza) difficoltà e mancanza di fiducia nell'abilità del successo.

Considerando le eccessive difficoltà dell'atleta nel raggiungere il successo, si raccomandò di formare un tipo regolare con orientazione interiore durante le competizioni.

Fu suggerito di svolgere un tipo di riscaldamento di forza. Il riscaldamento fu perfettamente svolto durante le sessioni di allenamento e controllato sperimentalmente nel corso di 10 Gare.

Vennero utilizzati dei pensieri di concentrazione, aumentata l'attenzione sulla volontà, speciali esercizi respiratori, nel corso di 6-7 competizioni (prima e durante la gara). Questo atleta fece 15.28 nel triplo e 7.05 nel lungo.

Gli esempi sottolineano la necessità di svolgere un piano di azione individuale e di comportamento durante le gare.

Questo è possibile soltanto iniziando un sistematico allenamento psicologico. Devono essere principalmente considerate le caratteristiche mentali dell'individuo.

Una opportuna combinazione delle caratteristiche personali dell'individuo e degli stili individuali di attività sono importanti per ottenere degli effettivi e consistenti risultati nelle competizioni.