

In che misura la vittoria dipende dalla volontà

Riflessioni sulle motivazioni di uno sportivo d'élite

di Jürgen Schuber

«Originario della Germania dell'est, J. Schuber, è stato tra l'altro campione sui 100 m. categoria juniori; dispone quindi di una buona conoscenza nello sport ad alto livello. Ce ne parlerà in questo suo articolo. Giornalista in un primo tempo, lavora oggi in un centro sportivo per il tempo libero».

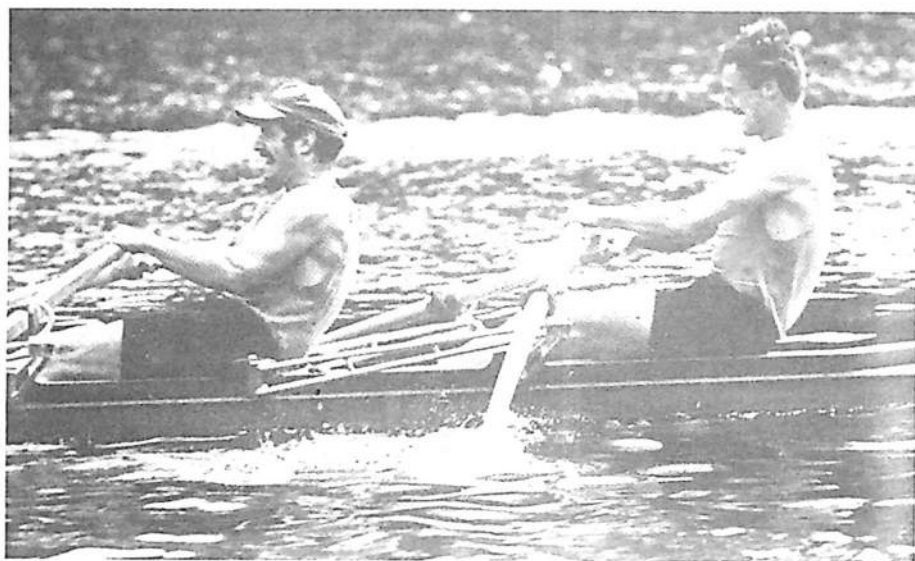
Da un decennio specialisti e profani si interrogano sulle ragioni del successo degli sportivi della Germania dell'est. Le spiegazioni possibili sono numerose: scoperta sistematica dei talenti e allenamento regolari fin dalla più giovane età, l'aiuto fornito ai più dotati da parte delle scuole di sport, il ruolo di primo piano accordato nel paese allo sport di competizione, la preparazione con obiettivi ben precisi, le cure profilattiche e terapeutiche accordate agli atleti, la prospettiva di una importante promozione professionale per coloro che emergono, ecc.

Questo elenco è certamente incompleto, ma si tratta di principi ben noti ai responsabili sportivi, principi applicati tali e quali nei paesi all'avanguardia o adattati alle esigenze dei luoghi.

Resta il fatto che, tenendo conto della sua popolazione, ci si trova di fronte ad un topolino che fa però la parte del leone sia ai Giochi olimpici che ai mondiali o agli europei. Altre ancora sono dunque le ragioni del successo. È mia intenzione esaminare alcuni aspetti del problema, rinunciando volontariamente a qualsiasi ipotesi di ordine medico, a mio parere in nucleo del problema di ordine puramente psicologico, e conoscere il grado di motivazione che permette allo sportivo di competizione di allenarsi regolarmente in vista di obiettivi ambiziosi, dunque esigenti.

LE TAPPE DEL SUCCESSO

Se queste ultime considerazioni riguardano esclusivamente gli sportivi dilettanti, non bisogna dimenticare al-



La sola volontà non sostituisce la potenza aerobica

tri aspetti che entrano in gioco quando si tratta di professionisti.

Tutti i giovani che iniziano una carriera sportiva lo fanno con ragioni ben precise: chi desidera diventar celebre, chi imitare il suo idolo, chi aspira ad una carriera professionistica, chi è incoraggiato per le sue eccezionali doti. Le ragioni sono dunque numerose, a volte alcune di loro si completano parzialmente. Ma per chi aspira ad un futuro glorioso è bene non dimenticare alcune condizioni determinanti quali:

- la forza di carattere
- il talento naturale
- il sostegno sociale (famiglia, scuola, condizioni di lavoro, ecc.)
- il contenuto degli allenamenti (volume, forme, stile)
- le condizionali d'allenamento (mate-

- riali, sociali, tempo a disposizione)
- l'esperienza, le conoscenze, l'autorità dell'allenatore
- la relazione atleta-allenatore
- le cure mediche, il sostegno professionale, l'alimentazione, ecc.
- l'atteggiamento di fronte ai risultati (positivo/negativo)
- l'accettazione delle esigenze poste dalla competizione.

Due sportivi ugualmente dotati, a pari condizione non ottengono comunque gli stessi risultati. La personalità infatti giuoca un ruolo molto importante, le prestazioni potranno essere simili ma mai uguagliarsi.

La motivazione dell'atleta da parte dell'allenatore riveste un'importanza maggiore di quanto si creda.

Cerchiamo ora di paragonare le ra-

gioni che spingono un atleta svizzero e un atleta tedesco sulla via del successo sportivo (quindi ad allenarsi di conseguenza), tenendo conto degli elementi che incoraggiano un giovane a sottoporsi a una così dura preparazione:

nella Germania dell'est:

- l'affermazione della personalità
- la notorietà
- la prospettiva di viaggi nei paesi capitalisti, altrimenti inaccessibili
- la possibilità di un miglioramento nel livello di vita (alimentazione, acquisti privilegiati, ecc.)
- i vantaggi negli studi
- la speranza di una promozione professionale
- le dispense dal lavoro accordate dallo stato a chi deve preparare un grande incontro internazionale
- le facilitazioni a livello legislativo concesse agli sportivi d'élite.

In Svizzera:

- l'affermazione della personalità
- la notorietà
- la carriera professionale (eventualmente)
- l'entrata nel mondo degli affari in campo sportivo (eventualmente).

GLI ATLETI DELLA GERMANIA DELL'EST SONO PIÙ MOTIVATI

Nella Germania dell'est un giovane trova quindi evidentemente più stimoli all'allenamento in vista di una carriera sportiva, rispetto ad un suo coetaneo svizzero.

Indubbiamente quando quest'ultimo intraprende con successo una carriera si tende a dimenticare queste differenze: ciò non toglie che esse esistono.

Si è quindi costretti a constatare come a lanciarsi nello sport di competizione siano più numerosi i giovani della Germania dell'est. L'esempio del «super atleta», chiamandolo così, esercita infine uno stimolo non trascurabile.

A chi non piacerebbe nella Germania dell'est essere al posto di Gohr, di Koch, Beyer, Cierpinski, e di tutti coloro che da anni dominano la scena sportiva internazionale?

Agli inizi precoci dei più dotati, segue una concorrenza molto sentita e vissuta già fra i giovani desiderosi di primeggiare. Ciò li rende più disponibili

ad una attività e a sacrifici impegnativi. Chi emerge e viene integrato nei quadri nazionali dà prova, oltre che di talento naturale, di una buona dose di volontà.

In Svizzera il cammino verso l'élite non è così difficoltoso, la concorrenza non è così spietata ma pure non così gratificante. Ecco perchè lo sportivo svizzero è più limitato nella sua evoluzione rispetto allo sportivo della Germania dell'est, per restare fedeli all'esempio preso in precedenza. La logica vuole che pure i risultati risentano di queste influenze.

A mio modo di vedere gli allenatori dovrebbero, per compensare, stimolare l'atletica verso scopi più personali all'atleta stesso e quindi più valorizzanti.

Alcune proposte:

Motivare e stimolare in modo permanente

L'allenatore deve saper condizionare l'atleta per aiutarlo ad accettare i sacrifici dell'allenamento. Qualche buona parola e un po' di buon umore sono in questo caso più efficaci delle attitudini negative.

Indicare gli scopi da raggiungere

Non serve parlare di qualifica alle Olimpiadi ad un giovane di 14 anni, lo si incoraggerà maggiormente stimolando ad essere per esempio il più veloce del quartiere.

Stabilire un piano di lavoro

Soprattutto gli adolescenti hanno bisogno di questo tipo di riferimento, che permette di svolgere più facilmente compiti a volte difficili.

Occorre adattare il più possibile al giovane atleta le prestazioni, cercando di avvicinarle contemporaneamente ai valori internazionali.

Ecco un esempio per un atleta di 16 anni, sulla distanza dei 400, di pianificazione dei limiti da raggiungere:

1986: 50"00	1987: 48"00
1988: 48"00	1989: 47"20
1990: 46"00, ecc.	

Più la prestazione si avvicina al limite delle possibilità, più gli scarti devono ridursi.

Illustrare gli obiettivi da raggiungere

Le immagini sono a volte più efficaci delle cifre: si parlerà della finale del Campionato svizzero, come scopo per l'anno successivo, e non di un determinato tempo cronometrico.

Fissare gli scopi intermedi

Più l'allenamento è monotono, minore è il piacere e quindi lo stimolo dell'atleta. Occorre quindi variarlo, senza dimenticare i principi fondamentali. In questo senso gli obiettivi intermedi motivano maggiormente l'atleta, e permettono all'allenatore di controllarne continuamente la forma fisica.

Rispettare la personalità dell'atleta

Pianificare l'allenamento insieme all'atleta significa renderlo in parte responsabile; ciò non vuol dire però lasciarlo libero d'imporre la sua volontà; l'allenatore resta il principale ideatore della pianificazione.

Allenare la volontà di vincere

Per poter raggiungere una prestazione di gran valore, un atleta deve trovarsi confrontato a obiettivi molto ambiziosi, per questo egli deve essere abituato a non accontentarsi del 2° e del 3° posto.

Non è un buon ragionamento quello di chi pensa che fissare la vittoria come scopo principale rappresenti un peso psicologico troppo elevato, insopportabile e fonte di inutili angosce. Indubbiamente è necessario «allenare» la volontà di vincere con allenamenti di controllo, in condizioni simili alla gara. Grazie a questa abitudine acquisita e ad altre tecniche (training autogeno per esempio) si impara a rilassarsi. D'altronde i grandi campioni si vedono pure nella loro capacità di mantenere una calma assoluta anche nei momenti più importanti della loro carriera (pur continuando a provare una certa eccitazione prima di ogni partenza, eccitazione positiva in quanto stimolante).

Vivere in modo sano

Occorre ripeterlo? Lo sportivo di competizione non deve né fumare, né bere alcool, in quanto uno sgarro in questo senso può pregiudicare una buona prestazione.

Per concludere possiamo affermare che la volontà di vincere non è il solo fattore determinante della riuscita sportiva. D'altronde se si fosse sempre convinti di vincere nello sport non esisterebbe più.

Ciò che si può fare è cercare di mettere tutte le possibilità dalla propria parte, cercando in primo luogo di vincere su sé stessi.