

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	30 (1973)
Heft:	10
Rubrik:	Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ricerca—Allenamento—Gara

COMPLEMENTO DIDATTICO DELLA RIVISTA DELLA SFGS PER LO SPORT DI COMPETIZIONE

Lo sport infantile e dell'adolescenza

Ph. Depoulin

(da «Gazette Médicale de France», Tomo 80, No. 4 del 26 gennaio 1973)

A quale età consigliare l'inizio dell'attività sportiva e verso quale sport orientare il ragazzo?

Indubbiamente, l'orientazione dipende da un gran numero di fattori: l'età, il sesso, il desiderio del ragazzo e le sue possibilità fisiche.

Gli sport che entrano in considerazione dovranno tener conto del contesto sociale e delle possibilità regionali, ossia delle zone di abitazione del ragazzo: la città, le rive del mare, la montagna!

Si possono considerare quattro periodi della vita infantile: sino all'età di 4 anni, si dovranno consigliare:

- le passeggiate all'aria aperta;
- i giochi che consentono l'apprendimento dell'attività prenatale;
- la ricerca dell'equilibrio mediante la scalata di oggetti non pericolosi e soprattutto il nuoto. Iniziato talvolta molto presto, prima del termine del primo anno di età, il nuoto permette al ragazzo una migliore coordinazione motrice ed un apprendimento sensoriale accelerato.

A tre anni di età, un fanciullo munito di sci potrà eseguire facili discese. I giochi all'aria aperta dovranno aver luogo frequentemente dai 4 agli anni di età, escludendo ogni sforzo prolungato e qualsiasi prova di forza. Soprattutto perché, sino agli 8 anni, il tono della muscolatura è assai debole. Infatti, non esistendo i diversi gradi di attitudine e di sostegno, ogni esercizio di forza dev'essere vietato. Perciò, si escluderanno, prima degli 8-10 anni di età: l'arrampicata, il sollevamento dei pesi, gli attrezzi. Anche l'iniziazione agli sci, al tennis, alla scherma ed al pattinaggio, dovrà essere intrapresa molto dolcemente.

Una migliore coordinazione motrice sarà lo scopo di ogni tipo di sport **dai 9 ai 12 anni**.

Entreranno in linea di conto gli esercizi di agilità, d'abilità, d'equilibrio. L'apprendimento dei riflessi gioverà poi all'atto volontario, ossia all'apprendimento della tecnica sportiva che il ragazzo adopererà nella competizione.

Entreranno in linea di conto: il nuoto, la scherma, lo sci, il pattinaggio. In quell'età, faranno inoltre la loro apparizione gli sport di squadra, quali: la pallavolo, la mini-pallacanestro, la pallamano, dove il contatto con l'avversario è escluso a priori, e, quando le strutture lo permetteranno, il calcio, il rugby, l'hockey su ghiaccio.

Dai 12 ai 17 anni, si entra nell'età prepuberale e puberale. Il ruolo della sorveglianza medica assumerà un'importanza grandissima nei confronti del ragazzo e della ragazza, resi assai fragili dagli sconvolgimenti fisiologici e anatomici, che si verificano nel loro corpo.

Il ragazzo e la ragazza saranno perciò divisi nelle seguenti categorie:

	ragazzi	ragazze
pulcini	12 anni	
età minore	13 - 14 anni	12 - 13 anni
età media	15 - 16 anni	14 - 15 anni
juniors	17 - 18 anni	16 - 17 anni

Nell'età dai 12 ai 17 anni, l'orientamento definitivo dovrà compiersi, mediante l'innesto, sugli sport già praticati, di altri di tipo combattivo, detti anche pericolosi, quali: la boxe o pugilato, lo judo, la scherma, e, se le circostanze lo permettono, il tuffo, la canoa, l'alpinismo. Ci sono inoltre sport che esigono allenamenti speciali, quali il ciclismo e l'equitazione. Il nostro non è che uno schema, ritenuto che, convenientemente allenato da genitori sportivi, il ragazzo potrà essere iniziato anche prima a taluni sport; ad esempio, all'equitazione, alla vela, al golf, all'esplorazione sottomarina, alla speleologia, allo sci nautico, alla regata.

Tuttavia, dai 12 ai 17 anni d'età, è necessario che il ragazzo pratichi al massimo due sport di competizione, oltre uno sport di base, ad esempio l'atletismo o il nuoto. Alcuni sport sono infatti asimmetrici (vedi la scherma e il tennis), per cui devono essere completati.

Come controllare medicalmente il ragazzo sportivo?

Il controllo medico concerne tanto il ragazzo dall'attività fisica da tempo libero, quanto l'adolescente interessato agli sport di competizione. L'esame medico ed il controllo di quest'ultimo condurrà alla redazione di un certificato d'attitudine.

In ambo i casi, l'esame medico includerà:

- l'interrogatorio tendente a stabilire eventuali anomalie patologiche;
- un completo esame clinico, alla fine del quale saranno annotati: il peso e la statura in concordanza o meno con l'età;
- la ripartizione delle masse muscolari;
- le eventuali deviazioni rachidiane.

Sarà così possibile stabilire il cosiddetto «indice di robustezza «Ruffier», di semplice consultazione: $A-B \geq 8.0$ = al perimetro ascellare in aspirazione meno il perimetro ombelicale in espirazione; B = cm di statura oltre il metro meno il peso in chilogrammi.

— Sarà controllata la permeabilità nasale.

— Il controllo dell'attitudine cardio-vascolare allo sforzo dinamico verrà effettuato secondo il sistema di Pachon Martinet.

L'esaminando dovrà eseguire 10 o 20 flessioni sulle gambe in 40 secondi.

L'accelerazione del polso non dovrà oltrepassare le 20 o le 30 pulsazioni al minuto.

Il ritmo cardiaco deve ritornare allo status quo ante, ossia a quello che era all'inizio della prova, in 2 minuti al massimo.

La tensione arteriosa non deve superare di oltre 2 cm la colonnina di mercurio per quanto concerne la pressione sistolica e di oltre 1 cm per quanto riguarda la pressione diastolica.

I semplici esami di questo tipo, facili da annotare, danno sufficienti garanzie tanto al medico quanto ai familiari del ragazzo. Il giovane che pratica uno sport competitivo è tenuto a presentare alla sua federazione il certificato medico che gli verrà rilasciato, comprovante che lo sport ch'egli pratica non gli è contro-indicato. Il medico potrà inoltre essere interpellato, allo scopo di conoscere il suo parere nei casi di passaggio del giovane atleta ad una classe superiore, nel senso cioè di dare o meno la sua approvazione a che il ragazzo giochi in una categoria d'età superiore alla sua.

Il passaggio ad una categoria superiore è possibile, allorché il giovane sportivo presenta speciali caratteri morfologici, uno sviluppo staturo-ponderale (rapporto fra statura e peso), particolarmente favorevole. Il rilascio di un certificato medico attestante un avanzamento di due classi dovrebbe costituire un'eccezione. In tal caso, sarebbe opportuno indirizzare il ragazzo o l'adolescente verso servizi medico-sportivi specializzati, presso i quali l'esame medico potrà essere completato, mediante:

- un EEG allo stato di riposo o sotto sforzo;
- una radiografia polmonare.

Altre prove o esami potranno intervenire, ossia:

- la pratica d'una reazione tuberculinica;
- la riceca dello zucchero o dell'albumina nelle orine;
- il test di Flack riferentesi allo sforzo statico;
- un controllo spirografico respiratorio;
- test psicosensoriali;
- eventualmente un'inchiesta biologica.

Ogni certificato è valido per un periodo massimo di tre mesi.

La pratica di uno sport può essere pericolosa?

Esercitato con buon senso e saggezza, lo sport dilettantistico non può nuocere al ragazzo. Esistono indubbiamente stati fisiologici patologici per i quali la pratica sportiva è controindicata. Si tratta di tutte le malattie gravi, croniche, e di tutte le affezioni acute, di fastidiosa enumerazione. Il semplice buon senso basta a guidare il medico.

Alcune malattie dell'infanzia — cosa che vedremo in seguito, — possono ricevere un immenso profitto terapeutico da uno sport controllato.

Nella pratica competitiva, lo sport incontrollato può esser dannoso, sia per il sovraffaticamento, sia per il superallenamento del ragazzo, al quale lo studio chiede già lunghe ore di lavoro. Sarà quindi necessario saper scovare la fatica, nel ragazzo che non sta bene, che dorme male, che presenta tachicardia moderata permanente; la prova di Martinet controlla il ritmo cardiaco, il cui andamento è molto importante. Sono pure dati rilevanti: l'abbassamento del rendimento scolastico, il dimagramento.

Tanto i genitori, quanto un allenatore attento non devono permettere che il giovane raggiunga il grado di «surmenage». Talvolta sarà persino necessario combattere, contrariare il suo desiderio di continuare l'allenamento. Il compito del medico è allora capitale. Egli deve saper convincere il giovane ad interrompere momentaneamente ogni allenamento, se necessario per la di lui salute.

Gli altri pericoli stanno nella pratica medesima dello sport e consistono nelle lesioni traumatiche diverse che ne derivano.

Sport e Scuola

L'Educazione nazionale francese e i suoi educatori sono coscienti del valore dell'educazione fisica e dello sport nella scuola.

Alcune scuole, che mettono in atto il «mezzo-tempo» pedagogico, sono riuscite ad ottenere ottimi risultati scolastici. Ma, nonostante i recenti sforzi, le attrezature collettive sono talvolta manchevoli.

Bisogna inoltre far opera di convincimento presso diversi docenti.

Il numero di ore riservate all'educazione fisica ed alla vita all'aperto non è ovunque sufficiente per i giovani sottoposti all'obbligatorietà scolastica. Spesso, madri pusillanimi riescono ad ottenere da medici male informati o compiacenti o sovraccarichi di lavoro certificati medici abusivi di dispensa, quando invece spetta proprio al medico far opere di persuasione, nel senso di saper abilmente convincere madre e figlio della necessità e dei benefici dello sport.

Anche l'educazione fisica strettamente scolastica dev'essere resa più attrattiva mediante l'inclusione dei giochi. Essa esercita un'azione benefica su tutta la muscolatura e favorisce uno sviluppo armonico del corpo. Anche i giochi, soprattutto se eseguiti dai ragazzi, sono eccellenti esercizi fisici. Essi stimolano lo spirito di competizione e, se praticati per mezzo di squadre, rappresentano un eccezionale metodo introduttivo alla pratica dello sport di competizione. Gli esercizi messi in pratica vertiranno soprattutto sulla velocità, sulla scioltezza, sulla prontezza d'esecuzione. La regolare frequentazione della piscina da parte degli allievi è più che raccomandabile e assai benefica.

Spetta al medico scolastico di esprimere il suo giudizio circa l'attitudine dello scolaro allo sport. Si formeranno tre categorie:

- quella degli abili senza riserva, che è la più numerosa;
- quella degli abili con riserva, che saranno posti al beneficio di un'educazione fisica speciale;
- quella degli inabili, in definitiva molto rari; quest'ultimi, temporaneamente, trarranno beneficio dalla collaborazione del medico scolastico con il maestro di sport. Tenuto conto delle possibilità e delle installazioni di cui dispone l'attrezzatura scolastica, bisognerà scegliere per questo tipo di ragazzo deficitario lo sport più confacente.

Competizione ed adolescenza

Nell'età puberale, l'adolescente presenta, tanto sul piano fisico, quanto su quello psichico, uno strato di minor resistenza. Detta età, che va dai 13 ai 17 anni, presenta uno stato di maggior vulnerabilità e di propensione alla stanchezza.

Poiché la crescita, in quell'età, richiede grandi prestazioni energetiche; poiché ogni richiesta costringe l'organismo ad uno sforzo considerevole e le occorrenze di calorie aumentano, bisogna saperne tener conto in modo preciso nella dietetica di competizione. Inoltre, dato che le deviazioni rachidiane sono numerose nell'età puberale, occorre scoprirle e servirsi dello sport per correggerle e ridurle. Anche lo sviluppo dei muscoli interviene in quel periodo, per cui sarà necessario introdurre, negli esercizi preparatori dello sport di competizione, degli esercizi di forza. L'instabilità vegetativa del periodo pubera si manifesta inoltre con una tachicardia notevole, con palpazioni, con sudore sulle palme delle mani e sotto le piante dei piedi.

L'instabilità psichica è concomitante; è il periodo nel quale l'adolescente lascia la sicurezza del mondo infantile per entrare in quello degli adulti. Le trasformazioni genitali ne sono la prova con le loro nuove pulsioni. Le fasi di eccitazione e di abbattimento s'alternano. Il fanciullo non si trova più a suo agio nella sua stessa pelle, né fisicamente, né moralmente. Oltre l'ambiente familiare e quello educativo, lo sport deve permettergli di doppiare agevolmente quel difficile capo.

Una ben controllata competitività, adatta al delicato periodo di sviluppo adolescenziale, contribuirà alla formazione di un giovane-adulto risoluto, coraggioso, resistente. Lo sport di squadra svilupperà l'altruismo, lo spirito di dedizione, di solidarietà, di camerateria.

Lo sport, dal momento in cui aiuterà il giovane a meglio inserirsi nella società, acquisterà un valore morale e sociale. Insistiamo tuttavia sulla vulnerabilità dell'adolescente e quindi sulla necessità di una sorveglianza medico-sportiva diligente ed accresciuta al fine di evitare stanchezza e sovraccarico di allenamento.

Lo sport e la patologia infantile

Anche il fanciullo malato dev'essere posto a beneficio dell'attività fisica. Senz'alcuna pretesa di stendere un esaurente studio in proposito, diremo che lo sport controllato e sorvegliato può essere fattore dei seguenti benefici:

- nell'obeso, aumenta il consumo delle calorie e costituisce per lui una terapeutica d'occupazione;
- procurerà all'asmaatico ed ai malati d'insufficienza respiratoria un migliore adattamento polmonare, sotto forma di rieducazione della respirazione.
- Un ottimo aiuto lo sport può dare, oltre le terapeutiche ortopediche, alle deformazioni rachidiane, favorendo lo sviluppo della muscolatura; alle cifosi lombari con la classica nuotata; alla lordosi lombare con la nuotata sul dorso.
- Anche i neurotonici trarranno beneficio dal nuoto.
- Talune cardiopatie, le valvolopatie ben compensate, talune comunicazioni interventricolari o interauricolari potranno subire miglioramenti con la pratica prudente e progressiva di uno sport. La frequenza cardiaca allo stato di riposo va allentandosi; la tachicardia non si presenterà più in caso di minimo sforzo.
- Anche il motuleso potrà trarre benefici dall'attività fisica, sia che si tratti di un impedimento periferico (di tipo poliomielitico), nel qual caso saranno indicati: il nuoto, l'equitazione, la vela, il tiro, sia che si tratti di minorazioni di tipo centrale, ed in tal caso entreranno in linea di conto il nuoto ed il ciclismo. Lo sport costituirà un prezioso ausilio nel suscitare nei giovani malati il gusto dello sforzo; esso faciliterà il bisogno d'indipendenza nei confronti dei terzi; valorizzerà il giovane o l'adolescente farà sì che il passaggio all'età adulta avvenga, nonostante la menomazione fisica, più agevolmente.
- Persino il ragazzo diabetico non potrà che trarre benefici dall'esercizio di attività sportive, purché esse avvengano sotto controllo medico. Nel diabete, lo sport favorisce un miglior metabolismo generale del glucosio.

Conclusione

Tanto i genitori, quanto gli educatori e i medici sono tenuti a collaborare fra di loro allo scopo di dare al fanciullo, e sin dalla sua più tenera età, il gusto dell'attività fisica. La pratica regolare di un'attività sportiva favorirà il suo sviluppo sia fisico, sia morale per tutta la vita.

Traduzione di Mario Gilardi

BIBLIOGRAFIA

- Boltansky, G., Gazette medicale de France, 1-6-1955
Boyer, J., Précis d'hygiène, J.-B. Baillière et Fils, Paris, 1955
Chailley, G.S., Action physiologique de activités physiques, J.-B. Baillière et Fils, Paris, 1962
Plas, F., Sport et enfant. E.M.C. fasc. 41032, 10-1-1966
Le pédiatrie. Cercle d'études pédiatriques. Activités physiques de l'enfant et initiation aux sports, 1971, tome 7, no. 36, 3e trimestre.

L'allenamento psico-regolatore

Mihai Epuran - Istituto d'educazione fisica e di sport, Bucarest

(relazione presentata al 13. Simposio di Macolin «Psicologia sportiva — perché?»)

L'allenamento psico-regolatore costituisce uno dei metodi più efficaci di dominio, di controllo e di miglioramento degli stati psico-somatici vissuti dall'atleta prima e durante la competizione.

È noto che l'essere umano reagisce in modo complesso alle differenti situazioni, avendo i processi psicologici un doppio ruolo: d'informazione e di regolazione. Come sistema cibernetico aperto, l'uomo, e nel nostro caso lo sportivo, ristabilisce l'equilibrio in modo attivo utilizzando con efficienza le informazioni provenienti dall'esterno e adattandovi le proprie azioni e attività. L'efficacia della regolazione dipende dalle relazioni fra i differenti processi psicologici che vi prendono parte.

L'allenamento psico-regolatore comprende procedimenti e tecniche che influenzano lo stato psicologico dello sportivo agendo sulla sfera somatica della struttura umana. La maggior parte degli specialisti che hanno studiato questo problema nel corso degli ultimi anni, hanno utilizzato per questo tipo di regolazione il termine d'allenamento autogeno il cui scopo principale è la psico-terapia. L'allenamento psicotecnico conserva le caratteristiche principali di quello autogeno, consistendo questo nel fatto che lo sportivo dirige egli stesso le proprie azioni al fine d'ottenere gli effetti desiderati. L'allenamento psico-regolatore è associato a tutti i processi psicologici che hanno una funzione nell'adattamento dell'uomo, senza dimenticare che tutto il sistema dell'educazione ha quale scopo principale l'acquisizione della capacità di auto-condotta di fronte alle differenti situazioni.

La competizione è una situazione molto importante per lo sportivo. Pur utilizzando un sistema basato sull'abilità motrice e le abitudini, egli deve reagire nel modo più efficace possibile alle condizioni che si presentano durante una gara, dovendo sovente rispondere alle mosse tattiche dell'avversario. Perciò, durante la competizione, lo sportivo si trova in uno stato emozionale particolare che ha ripercussioni negative sulle sue prestazioni. È durante la competizione che egli ha bisogno di tutte le sue facoltà di ricezione e decisione.

Questa la ragione che spiega perché, nel corso degli ultimi anni, numerosi specialisti della psicologia dello sport si sono messi alla ricerca del meccanismo della regolazione maggiormente favorevole dell'attività psichica dello sportivo. Hanno studiato le possibilità di migliorare l'allenamento dello sportivo in modo d'aumentare la percezione delle situazioni e la regolazione volontaria del comportamento, come pure allo scopo di sviluppare le facoltà di auto-stima, di auto-dominio, di auto-condotta e di auto-suggestione.

I metodi moderni dell'allenamento psico-regolatore sono basati sul controllo psicosomatico delle funzioni somatiche e psichiche e rappresentano la forma più elevata di condotta del comportamento dell'atleta.

Questo tipo di allenamento mette a contributo la facoltà dello sportivo di dirigere il proprio comportamento in modo d'ottenere gli effetti desiderati durante la competizione. L'allenamento psico-regolatore si basa specialmente sui principi dell'allenamento-autogeno di Schultz, ma ha attinto pure alcune idee da diversi altri metodi o concetti quali l'allenamento del rilassamento progressivo (Jacobson), i metodi ispirati allo Yoga o altri metodi di rilassamento (Jarau, Klotz).

Lo scopo dell'allenamento psico-regolatore è di giungere al rilassamento delle strutture fisiche e di quelle psicologiche dell'essere umano, che permetta il riposo profondo e sopprima gli effetti nefasti prodotti dagli stati emozionali.

Tramite l'auto-suggestione, l'allenamento psico-regolatore elabora un meccanismo di riflessi condizionati con effetti

favorevoli sugli stati di tensione sopportati dallo sportivo prima di una competizione difficile, sugli stati d'animo quale il timore dell'avversario, la paura di fallire, la confusione mentale, il panico. Tutti questi stati psicologici sono soppressi con la pratica dell'allenamento psico-regolatore. Ci accordiamo con l'opinione di de Winter quando afferma che gli effetti dell'allenamento psico-regolatore possono essere osservati sotto diverse forme, come:

- miglioramento del riposo e recupero più rapido dopo lo sforzo;
- diminuzione dello sfinimento e diminuzione degli effetti fisici prodotti dalle emozioni;
- soppressione dei conflitti e di tutti gli stati nevrotici;
- rafforzamento della facoltà di compiere sforzi muscolari;
- ottenimento di una buona condizione fisica in vista della competizione;
- miglioramento delle capacità di contatto sociale.

Possiamo quindi classificare in tre grandi gruppi gli effetti dell'allenamento psico-regolatore:

- sul piano somatico possiamo ottenere un riposo profondo e un rilassamento muscolare del corpo intero o di parte di esso.
Ne risulta un'efficacia molto più grande dei movimenti.
- Sul piano psicologico osserviamo i cambiamenti seguenti:
 - diminuzione degli effetti nefasti degli stati emotionali;
 - rafforzamento della volontà di superarsi in competizione;
 - ottenimento di un buon stato psicologico di preparazione in vista di una gara;
 - sviluppo generale della personalità dell'individuo;
 - soppressione dei conflitti e degli stati nevrotici;
 - maturità emotionale e volitiva.

— Sul piano sportivo notiamo:

- ottenimento dell'auto-controllo emozionale;
- regolazione muscolare selettiva;
- miglioramento dell'efficacia muscolare.

Occorre aggiungere che l'allenamento psico-regolatore rende l'organismo umano più attivo in vista della situazione di gara. Questa fase, durante la quale lo sportivo diventa più attivo, è molto difficile da ottenere e perciò gli specialisti hanno suggerito diversi metodi come, per esempio, quello dell'allenamento tramite anticipazione (Vanek) dove lo sportivo, dopo breve rilassamento, deve immaginarsi le condizioni fisiche e psicologiche della competizione.

L'allenamento psico-regolatore può essere impiegato non soltanto prima della competizione ma anche per il ricupero degli sforzi della gara oppure nella vita privata, per prevenire le tensioni psicologiche generate dal lavoro quotidiano.

In questi ultimi anni, e particolarmente in Europa, numerosi specialisti si sono interessati in modo particolare ai metodi di allenamento psico-regolatore. Ne citiamo alcuni:

Mahac e Vanek in Cecoslovacchia, Durand de Bonsingen e de Winter in Francia, Ferez-Hombravella e Cabot in Spagna, Cernikova e Rudik nell'Unione sovietica, Schmidt in Svizzera, Ema Guéron e Kovacev in Bulgaria, Popescu e Bileca in Romania.

L'allenamento psico-regolatore è un insieme di metodi basati sull'unità psicosomatica dell'essere umano e sugli effetti della regolazione volitiva deliberata del tono muscolare, quest'ultimo influenza lo stato psicologico.

La caratteristica principale di tutti questi metodi è stata tratta dall'allenamento autogeno di Schultz e consiste nella possibilità che l'individuo possiede di controllare il tono del suo corpo, il suo funzionamento e pertanto, dei suoi fenomeni psicologici.

Questo metodo offre allo sportivo la possibilità di trovare il proprio equilibrio senza dover ricorrere al medico, allo psicologo o all'allenatore.

L'allenamento psico-regolatore può essere utilizzato individualmente o collettivamente e dev'essere controllato da uno specialista che, per averlo praticato, ne conosce gli effetti e può dunque controllarli sulle altre persone.

Dopo aver imparato il metodo lo sportivo può praticarlo da solo, due o tre volte al giorno, in differenti condizioni, chiedendo spiegazioni al medico, allo psicologo o all'allenatore solo in caso di difficoltà particolari.

Lo scopo principale di questo genere di allenamento è di dare allo sportivo l'indipendenza totale e l'autonomia di cui ha bisogno.

L'allenamento psico-regolatore è stato molto ben descritto da de Winter, Cabot, Hombravella e Vanek. Cerchiamo di citarne i principali stadi:

- il primo stadio è caratterizzato da un rilassamento muscolare e psicologico progressivo, essendo lo sportivo continuamente cosciente del fatto che egli è calmo, sereno e che può rilassarsi;
- al secondo stadio lo sportivo giunge a ottenere il controllo somatico totale dei suoi muscoli, della sua respirazione e del suo cuore;
- al terzo stadio lo sportivo attiva il suo organismo stimolandolo con l'aiuto d'immagini e rappresentazioni della sua forza, ottenendo così uno stato di aspettativa piacevole;
- al quarto stadio lo sportivo raggiunge la concentrazione totale che gli sarà utile per la competizione.

È essenziale che la rappresentazione che aiuta lo sportivo a migliorare la sua attivazione sia scelta secondo le caratteristiche dello sport praticato e secondo la struttura della sua personalità. Nel corso di questo stadio lo sportivo deve ricorrere all'auto-suggestione utilizzando le frasi seguenti:

«Ho molta energia, sono forte, sono capace di fornire uno sforzo». Questa fase d'attivazione è molto importante e difficile. La maggior parte degli sportivi può immaginare correttamente e rappresentarsi i diversi momenti dell'attività futura, rappresentazioni che l'aiutano a diventare più attivo. Con l'allenamento psico-regolatore si aggiunge a un alto livello di tensione necessario all'ottenimento della prestazione desiderata durante la competizione.

È chiaro che non sotto-valoriamo il ruolo della preparazione fisica classica dello sportivo prima della competizione che rimane pur sempre il metodo principale per renderlo più attivo.

Le condizioni dell'allenamento psico-regolatore

Metodo fondato sull'auto-suggestione e l'auto-concentrazione, l'allenamento psico-regolatore richiede l'accordo totale dell'individuo. Lo sportivo dev'essere dunque informato dell'importanza di questo metodo e deve avere il desiderio di applicarsi in modo corretto.

Le esperienze hanno dimostrato che non tutti gli sportivi possono effettuare questo genere d'allenamento poiché, fra di loro, alcuni hanno una personalità che non s'accorda oppure manca loro la motivazione di eseguirlo seriamente; i ragazzi di 12 o 13 anni per esempio, non possono, se non sufficientemente motivati, sottoporsi a un allenamento psico-regolatore. Per poter effettuare correttamente questo genere di allenamento, lo sportivo deve essere convinto della sua importanza e deve avere un livello di aspirazione molto elevato.

L'allenamento psico-regolatore dovrà essere differente da un individuo all'altro, ragion per cui durante la fase iniziale sarà necessario un controllo medico e psicologico.

Occorre precisare che la sola pratica dell'allenamento psico-regolatore non trasforma un atleta debole in un campione, una squadra debole in una squadra forte. Questo genere di allenamento non è ugualmente di grande utilità per un atleta molto giovane dalle prestazioni ancora deboli. Per contro esso è efficace per gli atleti i cui risultati in competizione non corrispondono alle aspettative dedotte dal comportamento in allenamento.

I principi dell'allenamento psico-regolatore

- l'allenamento psico-regolatore dà allo sportivo la possibilità di svolgere il suo allenamento in modo indipendente, ciò che rafforza la fiducia in se stesso. Richiede l'aiuto del medico, dello psicologo o dell'allenatore solo quando incontra difficoltà;
- un altro principio dell'allenamento psico-regolatore è quello dell'individualizzazione. L'allenamento dev'essere utilizzato conformemente al carattere e alla motivazione dello sportivo come pure al genere di sport che pratica.

Questo metodo è particolarmente raccomandato nel caso di atleti scelti che considerano i metodi tradizionali insufficienti per il loro sviluppo futuro.

Occorre sottolineare ancora una volta l'importanza della funzione del medico, dello psicologo e dell'allenatore. Lo specialista che dirige l'allenamento deve fare del suo meglio per ottenere l'accordo emozionale completo dello sportivo che desidera migliorare le sue prestazioni.

Lo specialista dell'allenamento psico-regolatore non deve identificarsi con il gruppo che allena, dovendo conservare le sue capacità di decisione indipendente e di giudizio. Ecco perché il problema della formazione di specialisti dell'allenamento psico-regolatore riveste ugualmente una grande importanza. I buoni specialisti di questo metodo riescono ugualmente a utilizzarlo con successo nella psicoterapia.

Per concludere, occorre aggiungere che l'allenamento psico-regolatore è un genere di allenamento speciale che dev'essere utilizzato di concerto con gli altri metodi psicologici e pedagogici volti a modellare la personalità dello sportivo. Lo consideriamo come di grande importanza fra i metodi psicologici che aiutano a sviluppare il carattere della personalità umana; utilizzando la correlazione psico-somatica permette allo sportivo di ottenere gli effetti di dominio favorevoli sui suoi processi fisici e psichici come pure sul controllo del suo comportamento sociale.

Riteniamo che l'allenamento psico-regolatore sia un metodo in appoggio all'allenamento psicologico dello sportivo e che deve essere effettuato con gli altri metodi psicologici, tecnici e tattici di preparazione.

Dal punto di vista teorico, l'allenamento psico-regolatore ha dimostrato la possibilità di utilizzazione di un nuovo metodo per influenzare la personalità, metodo basato sulla correlazione psico-somatica come pure sul miglioramento della facoltà d'auto-condotta dell'uomo.

Dal punto di vista pratico si può affermare che l'allenamento psico-regolatore sopprime le tensioni muscolari ed emozionali prima e dopo la competizione, contribuendo a migliorare le prestazioni. Contribuisce perciò al successo degli sportivi scelti.