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: 36 (1979)

Heft: 9

Artikel: La preparazione psicologica dell'atleta

Autor: Antonelli, Ferruccio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000555

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: 09.12.2025

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

La preparazione psicologica dell'atleta

Ferruccio Antonelli
Presid. On. della Società Internazionale di Psicologia dello Sport
Titolare di Psicologia alla Scuola Centrale dello Sport di Roma

(da Atleticastudi 8/9 1978: Atti del Congresso sulle discipline medico-biologiche applicate allo sport)

La preparazione psicologica dell'atleta è per molti aspetti necessaria quanto quella fisica, soprattutto se si tiene conto dei seguenti motivi:

a) il pieno utilizzo delle potenzialità atletiche è subordinato alla «forma psicologica»;
b) la preparazione fisica ci assicura *l'atleta,* quella psicologica va oltre, garantendoci *l'uomo;*
c) la pratica agonistica può rivelarsi fonte di disadattamento in personalità dal precario equilibrio psichico. A tale proposito è da ricordare che la situazione competitiva, specie se ad alto livello, è estremamente stressante e carica di vissuti ansiogeni e frustanti, che possono essere tollerati soltanto attraverso un'adeguata preparazione psicologica: cioè da soggetti a cui sia stato possibile far fronteggiare il continuo shock emotivo della gara, le suggestioni del proprio vissuto sportivo e le drammatizzazioni del tifo collettivo.

È opportuno sottolineare che la preparazione psicologica dell'atleta non può essere richiesta né proposta come una soluzione magica capace di creare campioni o di far ottenere performances particolari. Essa deve essere vista come un importante mezzo con cui coadiuvare la preparazione specifica, e i suoi risultati debbono essere valutati realisticamente alla stregua dell'allenamento, da cui gli allenatori ed i tecnici non si attendono miracoli ma risultati obbietivi in rapporto all'impegno con cui è stato svolto il lavoro. La preparazione psicologica non ha come obiettivo il risultato, ma la creazione di condizioni psicologiche ideali che favoriscano l'ottenimento del risultato stesso contemporaneamente alla sua premessa fondamentale, che è appunto quella di poter contare su una personalità equilibrata nell'atleta e su un clima psicologicamente favorevole all'interno della squadra: obiettivi raggiungibili soltanto dopo un lungo e meticoloso trattamento psicologico che niente deve lasciare all'improvvisazione ed alla genericità degli interventi.

Schemi d'intervento

La preparazione psicologica, non come fatto sporadico, ma come intervento sistematico, deve essere programmata pur rispettando la flessibilità della situazione e delle contingenze. In linea di massima si possono ipotizzare cinque schemi d'intervento.

1. Nel caso di uno sport di squadra con il calendario agonistico distribuito in quasi tutto l'arco dell'attività annuale, come per il calcio o la pallacanestro, il programma di preparazione psicologica potrà articolarsi in questa maniera:

   a) Periodo di preparazione preliminare all'inizio del campionato: partecipazione dell'allenatore, dei tecnici e degli atleti a dei T-Group intensivi.
   b) Fase iniziale del campionato: addestramento al training autogeno con eventuale allenamento ideo-motorio.
   c) Per tutta la durata del campionato: counseling individuale o di gruppo.
   d) Nell'imminenza di incontri ad alto livello e notevolmente ansiogeni: sedute ravvicinate di training autogeno.

2. Nel caso di sports individuali o di squadra, per i quali il periodo agonistico effettivo si condensa in una stagione dell'anno, il programma di preparazione psicologica può articolarsi in questa maniera:

   a) Periodo di preparazione preliminare: partecipazione a «incontri di gruppo» condotti con tecniche particolari (T-Group, drammatizzazione, Gestalt, ecc.) secondo la disciplina sportiva e le problematiche emotive ad essa connesse.

   b) Fase di preparazione effettiva: allenamento ideo-motorio e partecipazione a Counseling individuale o di gruppo.
   c) Fase agonistica preliminare: impiego di tecniche comportamentali per problemi specifici attinenti alla gara o alle prestazioni atletiche.
   d) Fase agonistica ad alto livello: sedute intense di training autogeno ed impiego di tecniche condizionanti.

3. Nel caso di difficoltà o situazioni all'interno della squadra l'intervento potrà essere attuato, in maniera tempestiva, nei seguenti punti:

   a) Socio-analisi della squadra con ricerca dei contenuti (motivazionali, individuali e di gruppo) responsabili del clima conflittuale.
   b) Costituzione di gruppi di discussione per la presa di coscienza delle responsabilità e delle problematiche di squadra.
   c) Immissione dei leaders socio-emotivi della squadra (allenatore, atleti anziani, coadiuvatori, ecc.) in esperienze di T-Group con persone estranee all'ambiente sportivo.
   d) Trattamento mediante psicoterapia breve dei soggetti particolarmente problematizzati della situazione conflittuale.

4. Nel caso di accentuate manifestazioni psicopatologiche specifiche o aspecifiche da sport (sindromi da paura del successo con manifestazioni di inibizione o depressione, tendenza agli incidenti, nevrosi professionali, gravi manifestazioni caratteriali o nevrotiche, malattie psicosomatiche) l'intervento psicologico potrà orientarsi nell'impiego della psicoterapia individuale o di gruppo. Ove i tempi siano ristretti

e si debba aiutare l'atleta ad affrontare situazioni agonistiche impegnative, il ricorso alle tecniche suggestive o condizionanti può aiutare a contenere gli effetti negativi della reazione/disturbo di tipo psicopatologico.

5. Nel caso di problemi psicologici meno gravi (reazioni ansiose o depressive pre-agonistiche, leggeri stati ansiosi, reazioni d'allarme, isteria, nevrosi post-traumatiche, disagio emotivo, ecc.) non vi sono gli estremi per un trattamento psicoterapico in piena regola, quanto l'impiego di tecniche più semplici sul tipo di colloquio, counseling, condizionamento verbale, ecc., che possono essere attuati anche dal medico sportivo, psicologicamente preparato, o da coloro che, nell'ambito della società, occupino un ruolo di prestigio e non direttamente impegnato nella conduzione sportiva, e che associno a ciò, ovviamente, una idonea preparazione psicologica e culturale.

Altre forme di preparazione psicologica, che possono essere attuate indirettamente ricorrendo al consiglio dello psicologo sportivo, riguardano più espressamente i problemi di gestione della squadra o di un intero gruppo di atleti sul piano della programmazione agonistica e di preparazione. Lo psicologo, «tastando il polso» alla squadra attraverso interviste informali od altri metodi di raccolta di dati, potrà consigliare ai dirigenti l'opportunità o meno di ritiri, le modalità con cui svolgere questi eventuali allenamenti collegiali, indicare gli incentivi più idonei alla situazione. Lo psicologo potrà anche raccomandare certe modifiche nella «routine» degli allenamenti o nel calendario agonistico; modificare certe prese di posizione o conflitti latenti tra gli atleti o, più frequentemente, tra l'atleta ed allenatore; suggerire un diverso stile organizzativo e normativo; eliminare certi stimoli ansiogeni proponendo ed escogitando sistemi idonei di prevenzione; consigliare una didattica sportiva adeguata ad un corretto utilizzo delle motivazioni, ecc.

Il problema dei ritiri

Parlando della preparazione dell'atleta, è opportuno considerare il problema dei raduni che ha, da un punto di vista psicologico, un peso notevole sui vissuti e sulle reazioni dell'atleta.
Il raduno più o meno prolungato è utile ai fini della formazione dello «spirito di squadra» favorendo una coesione emotiva di notevole valore agonistico. Ma, per ottenere tali risultati, deve essere condotto sotto costante controllo di uno psicologo sportivo in grado di fornire quelle indicazioni – riguardo a luogo, modalità e stili di vita di gruppo, tipi di attività, durata, diversivi, ecc. – che prevengano i gravi inconvenienti più volte sperimentati.
Difatti il raduno è suscettibile di aumentare i conflitti e le tensioni interpersonali; provoca un abbassamento di condizione psicologica e di rendimento conseguente alla modificazione dei ritmi autonomi di ogni atleta, e favorisce l'affioramento di stati di disadattamento.
I raduni prolungati hanno sempre un effetto negativo sul livello delle motivazioni, dello spirito agonistico e della coesione, e producono sempre un conflitto tra gli atleti ed i dirigenti ed allenatori.
Non è possibile aprioristicamente stabilire una «normativa» psicologica su come dovrebbe essere realizzato un raduno ideale, in quanto ogni situazione (tipo di sport, personalità degli atleti, contesto ambientale, ecc.) mette in gioco variabili diverse che di volta in volta debbono essere valutate.
La presenza dello psicologo come consulente nella situazione di ritiro collegiale è notevolmente auspicabile, ove si consideri che questi, a differenza dell'allenatore, del tecnico, dell'atleta, riesce ad individuare e sentire con notevole anticipo (mediante colloqui informali, schemi delle dinamiche interpersonali, osservazione partecipante, sedute di gruppo, ecc.) situazioni di disagio e di frustazione che, una volta esplicitate, possono pregiudicare il rendimento o di singoli atleti o dell'intera squadra.

L'ansia pre-agonistica

Per una miglior comprensione delle dinamiche e degli scopi della preparazione psicologica dell'atleta, presentiamo uno schema approssimativo.
Il pericolo più frequente e nocivo della preparazione psicologica è costituito dalla tensione emotiva la quale è sempre presente (ad un livello minimo è anche necessaria per l'opportuna concentrazione con cui fa «sentire» la gara) ed ha un andamento ascensionale fino all'immediata vigilia della competizione, quando presenta una brusca impennata e rischia di diventare ansia, cioè un disturbo, fino ai limiti che fanno scattare la sindrome preagonistica.
La vigilia dell'incontro ha dunque due fasi, indicate sullo schema con le lettere A e B. La fase B può protrarsi per qualche giorno nel caso di specialità sportive in cui le prove non si esauriscono in una competizione unica ma in una serie di gare (tornei per es. di scherma, eliminatorie, ecc.). La fase A può essere più lunga di una settimana in caso di appuntamenti atletici a lunga scadenza (pugilato).
L'intervento psicologico durante la fase A è centrato sull'*atleta-uomo:* mira a mettere in evidenza, affrontare e finché possibile risolvere ogni tipo di problema che disturbi l'atleta, sia esso di natura nevrotica o esistenziale, personale o ambientale. In questa fase sono indicati i metodi razionali, capaci di rafforzare l'io e migliorare l'equilibrio emotivo. Un intervento veramente efficace in questa fase, oltre ai vantaggi anche formativi per la personalità, comporta un controllo della tensione emotiva, la quale avrà un andamento meno ascensionale (vedi linea tratteggiata) sicché l'impennata finale dell'ansia toccherà ovviamente livelli più bassi.

Metodi razionali

Si indicano come metodi razionali quelle tecniche psicologiche che indirizzano i propri interventi formativi o terapeutici sulla personalità dell'atleta, ed in modo particolare, sugli aspetti conflittuali presenti nei suoi processi motivazionali, affettivi, cognitivi e di relazione, visti nel loro globale significato genetico, attuale ed esistenziale.

a) Il Counseling di Rogers

Il counseling rientra tra le psicoterapie o interventi psicologici finalistici che fanno esplicito riferimento alla volontà e allo sforzo conscio del paziente per riorganizzare la sua personalità, mobilitando le energie represse in vista di traguardi maggiori.
La forma più nota di counseling e la client-centered therapy di Rogers detta anche terapia non direttiva, che si propone non tanto l'intervento sulla patologia della personalità, quanto una trasformazione e crescita dell'individuo mediante la realizzazione di un «concetto di Sé» adulto, maturo ed integrato. L'autoaccettazione, l'autoconsapevolezza, la modifica del vecchio Sé costituiscono gli obbiettivi che, una volta raggiunti, determinano anche la scomparsa dei sintomi psicopatologici e l'adattamento dell'individuo alla realtà in termini creativi e realizzativi.
La tecnica di Rogers si presta molto bene al suo impiego nell'ambiente sportivo e sugli atleti, in quanto è adeguata alle problematiche ed alle difficoltà che sono maggiormente ricorrenti nella realtà emotiva e nei conflitti che il giovane sportivo si trova a dover fronteggiare. Inoltre, anche sul piano etico e formativo, tale tecnica si dimostra valida, in quanto, fermamente non direttiva, chiarisce, propone e lascia al singolo l'arbitrio della scelta ed il carico di un'autoresponsabilità, che in ultima analisi si dimostra sempre formativo.
Infine il counseling di Rogers, non richiede un lungo tirocinio, né un'analisi didattica, ma uni-

camente un atteggiamento mentale, per cui può essere appreso e utilizzato da quanti sono vicini all'atleta ed hanno le attitudini psicologiche per un tale intervento.

b) la Psicoterapia

Esistono diversi metodi psicoterapeutici; quello più classico e diffuso è la psicoterapia ad orientamento psicodinamico, che è procedimento largamente fondato sulla teoria psicoanalitica anche se ne differisce sul piano della prassi.
La psicoterapia è un metodo volto ad ottenere dalla persona con problemi, sintomi nevrotici o difficoltà esistenziali, il superamento del disturbo emotivo ed un soddisfacente adattamento alla realtà. I suoi obbiettivi sono più limitati rispetto alla psicoanalisi, in quanto non si propone una ristrutturazione della personalità, né un intervento profondo, ma il trattamento di problemi nevrotici a livello caratteriale e la risoluzione di stati di disarmonia affettiva.
La psicoterapia è particolarmente indicata in quegli atleti che, al di là di un superficiale quanto stereotipato adattamento, evidenziano all'esame psicodiagnostico o nell'esperienza agonistica (che molte volte funziona da test proiettivo) tratti nevrotici in parte reattivi, ma collegati prevalentemente con la struttura globale della personalità. È evidente che un atleta immaturo, dipendente, con spunti ansiosi e tendenza a risposte regressive di fronte alle difficoltà o allo stress, può beneficiare di un trattamento psicoterapico, sia sul versante della maturazione caratterologica, sia su quello agonistico che, in quanto comportamento limite, risente maggiormente delle eventuali disarmonie psicologiche della personalità.

c) La Psicoterapia breve

Attraverso questo tipo d'intervento lo psicologo cerca di affrontare e circoscivere, in breve tempo, improvvisi stati di conflitto emotivo derivanti dalla attivazione di uno scompenso nevrotico latente da parte di una situazione esterna (fattore scatenante).
Il livello di profondità del trattamento, la definizione degli obbiettivi e la durata dell'intervento risultano limitati. L'attenzione dello psicoterapeuta si focalizza sui problemi attuali, evitando l'esplorazione del mondo interiore del soggetto e delle radici nevrotiche del disturbo.
La psicoterapia breve è indicata nei casi in cui l'apparizione del conflitto emotivo sia recente, anche se acuta, e compaia in una personalità dall'Io ben strutturato.
La psicoterapia breve a carattere d'urgenza è particolarmente indicata nell'assistenza psicologica dell'atleta in difficoltà. Cioè dell'atleta che, in seguito a delle sconfitte agonistiche od insuccessi privati, cada vittima di situazioni depressivo-ansiose: stati emotivi caratterizzati da profonda depressione, abbattimento morale, perdita di motivazioni, chiusura in sé con crisi nei rapporti con l'ambiente ed i compagni di squadra.

Metodi di gruppo

Con il termine psicoterapia di gruppo si indicano in genere modi diversi di intervento psicologico aventi in comune, oltre il gruppo, un qualche riferimento teorico tratto in misura diversa da psicoanalisi, psichiatria, sociologia e psicologia. Tale diversità si accentua ove l'approccio al gruppo terapeutico venga attuato attraverso una formazione professionale e convinzioni personali diverse e con intenti prevalentemente formativi o clinici, riadattanti o ricostitutivi, in relazione ai problemi dei membri del gruppo.

a) Psicoterapia di gruppo

La psicoterapia di gruppo può essere particolarmente indicata per il trattamento degli atleti difficili che presentano turbe nevrotiche, caratteriali o problemi di disadattamento psicologico e sociale. Ciò in considerazione che il gruppo ricostituisce il contesto originario in cui elettivamente l'atleta vive, cioè la squadra, e in cui sperimenta le ansie, i conflitti e le frustrazioni: somma di problematiche che, dietro l'urto degli stress emotivi dell'agonismo, può rompere i fragili sistemi di adattamento della personalità nevrotica.
I vantaggi di una psicoterapia di gruppo per gli atleti sono facilmente intuibili in termini di costi, efficacia e possibilità di trattare più atleti insieme. Gli svantaggi sono da attribuire alle eventuali difficoltà che possono sorgere nel trattamento di due o più atleti provenienti dalla stessa squadra e il cui rapporto continua anche al di fuori della seduta psicoterapeutica. Comunque l'organizzazione di gruppi di atleti provenienti da diverse discipline sembra l'accorgimento più ovvio per risolvere questo invonveniente.

b) Socioanalisi

La socioanalisi nasce dal tentativo di applicare le categorie ed i concetti della psicoanalisi alle organizzazioni ed ai gruppi sociali.
L'indagine socio-analitica comprende:

1. l'analisi della struttura formale del gruppo organizzato
2. l'organizzazione esistente nel vissuto delle persone che ne fanno parte
3. l'organizzazione effettivamente vigente alla luce della realtà
4. la struttura motivazionale, difensiva e aggressiva tra i diversi membri.

L'intervento socio-analitico è orientato a:

1. far prendere coscienza al gruppo dell'incoerenza interna, delle ansie dissimulate, dell'uso dei meccanismi di difesa tendenti ad ostacolare la visione della realtà (incoerenza tra parole e fatti/situazione)
2. valutazione delle attitudini delle singole persone a tollerare l'ansia del proprio ruolo e la natura infantile delle motivazioni che esse cercano di soddisfare nell'esercizio del ruolo
3. indirizzare verso l'attuazione di tecniche di gruppo capaci di risolvere la situazione disfunzionale del gruppo.

c) T-group

Come indica il nome «gruppo di addestramento» si tratta di un tipo di esperienza che è stata progettata per rendere la persona più sensibile al proprio comportamento nelle sue motivazioni conscie od inconscie, nonché ai modi in cui il proprio comportamento viene percepito ed influenzato dagli altri. Il T-Group permette quindi di apprendere sperimentalmente, attraverso l'analisi delle esperienze individuali e di gruppo, la natura dei propri sentimenti, reazioni, percezioni e comportamenti.
Il T-Group è un gruppo, privo di ruoli, che si costituisce senza un programma definito e per un lasso di tempo che va dai tre agli otto giorni. Composto da un trainer e da un numero limitato di partecipanti (6–30) si struttura in maniera non gerarchica (i partecipanti non hanno nessun prestigio e sono tutti privati di titoli e di altri simboli di status). Il trainer facilita l'analisi della situazione e non ha nessuna funzione direttiva, cosicché, in una condizione di vuoto di potere, ed informale, si mettono in luce dinamiche spontanee.
Il T-Group è particolarmente indicato per intervenire sulle équipes sportive poiché permette di modificare le relazioni all'interno di qualsiasi organizzazione risolvendo ogni atteggiamento di intolleranza e di scarsa comunicazione.

d) Gruppi autoeducativi

L'intera squadra, o sottogruppi della stessa, possono essere utilizzati dallo psicologo sportivo, come dal tecnico, per migliorare la cooperazione e la risoluzione dei problemi individuali e collettivi, di relazione o tecnici.
G. di discussione: è un gruppo in cui gli atleti discutono un problema generale riguardante in misura diversa i partecipanti.
G. di orientamento: è un metodo efficace nell'ambito del gruppo per aiutare gli individui ad orientare la propria attività sportiva.
G. di consiglio: si costituisce quando membri della squadra tentano di risolvere, mediante discussione di gruppo, i problemi personali di qualche membro.

Metodi suggestivi e condizionanti

I metodi suggestivi e condizionanti sono stati largamente utilizzati ed anche sperimentati in forme nuove, allo scopo di potenziare le possibilità psico-fisiche dell'atleta, rimuovendo quegli ostacoli d'origine psichica che interferiscono con l'espressione completa del «potenziale atletico».
Tali metodi, sia per l'orientamento teorico degli psicologi, sia per la loro praticità ed efficacia, sono stati codificati in precise tecniche.
Le tecniche principali possono essere raggruppate in due settori:

- suggestive (ipnosi, training autogeno, allenamento ideo-motorio, ecc.)
- condizionanti (tecniche derivate dal condizionamento operante e da quello strumentale).

A differenza dei metodi razionali questi metodi sono, pur nella loro delicatezza, di più pronta e facile applicabilità, ma difficilmente possono essere considerati come strumenti formativi. Cioè in grado di promuovere ed arricchire il quadro della personalità dell'atleta e quindi di influenzare, mediante questa crescita psicologica, l'uomo ed i suoi risultati.

a) Il training autogeno

Il training autogeno è un metodo psicoterapeutico che si ispira da un lato all'ipnosi, di cui è quasi un primo stadio, e dall'altro alle antiche tecniche meditative dello yoga (per cui è anche detto «yoga occidentale»). Lo stesso Schultz lo definì «la tecnica di autodistensione da concentrazione psichica», cioè un metodo di ritrovare se stessi e di riscoprire la propria corporalità: mezzo scientifico di auto-suggestione che agisce sul sistema neurovegetativo consentendo un superamento dell'angoscia e dello stress e un'aumentata capacità di prestazioni fisiche.
Il termine training significa allenamento, cioè 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, dell'attività cardiaca e polmonare, dell'equilibrio neurovegetativo e dello stato di coscienza; il preciso e costante allenamento a tali esercizi porta a modificazioni gradatamente sempre più valide, precise, consistenti.
Il termine autogeno significa che si genera da sé; ciò differenzia questo metodo dalle tecniche autoipnotiche ed eteroipnotiche le cui realizzazioni somatipsichiche sono attivamente indotte dal soggetto e dal terapeuta.
La tecnica del training autogeno è sostanzialmente semplice, sebbene debba essere maneggiata da un esperto. Esso consiste in due serie di esercizi, di cui i primi sono rivolti ad introdurre particolari sensazioni somatiche, e gli altri, peraltro meno interessanti nella pratica sportiva, superiori, e cioè rivolti a provocare particolari rappresentazioni psichiche.
Praticamente il T. A. serve ad acquistare la capacità di autorilassarsi e cioè di liberarsi della eccessiva tensione emotiva e conseguenti somatizzazioni dell'ansia (tensione muscolare, tremore, sensazione di diminuita funzionalità psicofisica, ecc.), o viceversa, per chi non riesce a «sentire» la gara come sarebbe opportuno, a concentrarsi su di essa.

b) Altre tecniche

Tra i metodi suggestivi e condizionanti, utilizzabili in psicologia dello sport ce ne sono altri, più sofisticati e praticamente meno produttivi, che qui ci limitiamo a ricordare. Sono l'«assertive training», il condizionamento verbale, la stessa ipnosi (utile specialmente per il valore che possono avere le suggestioni post-ipnotiche), l'allenamento ideomotorio, il «model-training», la «ratio-scaling», ecc.

Il metodo eclettico

Il metodo eclettico non propone nell'intervento psicologico sull'atleta altre tecniche al di là di quelle considerate, piuttosto auspica nello psicologo sportivo una capacità ed una disponibilità ad associare tecniche diverse.
L'applicazione del metodo eclettico dovrebbe proporsi i seguenti obiettivi:

a) Far raggiunger all'atleta una «forma» psicologica intesa come equilibrio e maturazione della personalità, con l'eventuale risoluzione di tratti caratteropatici o nevrotici.
b) Creare un clima di squadra capace di contribuire all'igiene mentale degli atleti e nel contempo in grado di favorire le capacità operative ed agonistiche di gruppo, mettendo in grado i suoi componenti di muoversi secondo motivazioni razionali.
c) Far utilizzare «metodi di allenamento mentale» o altre tecniche che possono favorirgli l'ottenimento di certi livelli di prestazione, sia sul piano della realizzazione psicomotoria che di quello emotivo-agonistico.

Ci sembra che la preparazione dell'atleta non possa limitarsi ad una serie di interventi pregara, dove gli strumenti di azione suggestiva sono ovviamente i preferiti, ma si estende in un arco esistenziale ben più ampio. Non dimentichiamo che da un atleta degno di tal nome si pretende una notevole flessibilità, padronanza e resistenza psicologica. Non tutte le personalità possono disporre di una struttura caratterologica capace di sopportare l'alternarsi di stati d'animo così contrastanti. Ne deriva che è impossibile ridurre l'esistenza psicologica dell'atleta a degli interventi limitati e settoriali e programmati secondo regole fisse e generali. Difatti lo stesso trattamento può provocare reazioni diverse. Purtroppo si tende a considerare i problemi di carattere psicologico alla stessa stregua dei problemi tecnici, alimentari, medici, tattici, ecc., e cioè sulla base di schemi. All'atto pratico la preparazione psicologica dell'atleta deve poter differenziarsi da caso a caso, a discrezione dello psicologo. Perciò crediamo che il metodo migliore sia quello eclettico. Se i metodi suggestivi puntano a perfezionare l'atleta-macchina e quelli razionali puntano a valorizzare e liberare dall'ansia l'atleta-uomo, il metodo eclettico cerca di raggiungere entrambi i risultati.

Riassunto

L'autore sottolinea l'importanza della preparazione psicologica dell'atleta, importante quanto quella fisica, se non di più.
Tale preparazione non garantisce vittorie, ma promette di poter gareggiare senza alcun handicap psicologico e quindi al massimo delle possibilità naturali.
Illustrati gli schemi d'intervento per i vari tipi di sport, trattato il problema dei «ritiri», ricordate le caratteristiche dell'*ansia pre-agonistica,* l'A. descrive i *metodi* per la preparazione psicologica dell'atleta.
Questi sono divisibili in tre categorie:

1. razionali *(counseling,* psicoterapia, psicoterapia breve, psicoterapia di gruppo)
2. suggestivi e condizionanti (training autogeno, ed altre tecniche)
3. metodo eclettico (preferibile nel clima socioculturale del nostro Paese).