

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 40 (1983)

**Heft:** 2

**Artikel:** La preparazione psicologica alla competizione

**Autor:** Hongler, René

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000322>

### **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:** 30.04.2026

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



## La preparazione psicologica alla competizione

(si tratta della continuazione dell'articolo apparso sull'edizione di gennaio: *Lo stress e la paura nello sport* di René Hongler)

### I mezzi psicologici a disposizione dell'allenatore

#### *A lungo termine*

1. Una buona preparazione alla competizione dipende dalla fiducia che regna tra l'allenatore e l'atleta. L'allenatore può così «sondare» il suo atleta ogni momento per arrivare a distinguere che genere di stress lo opprime.
2. Bisognerebbe organizzare l'allenamento in modo da confrontare siste-

maticamente lo sportivo con delle situazioni di stress simili a quelle della competizione e adatte alla sua tolleranza individuale allo stress: lo scopo di questo 'sregolamento controllato e provocato dal suo stato d'equilibrio' è di migliorare le sue capacità d'adattamento ai fattori stressanti.

3. Il ricorso ai processi psicoregolatori, pianificati a lunga scadenza e adattati ai bisogni individuali, si farà tramite l'intermediario delle istruzioni date all'allenatore dagli psicologi.



### A medio termine

Raccolta d'informazioni su tutti i fattori stressanti attesi. Ogni informazione supplementare toglie un po' d'incertezza e dà più sicurezza all'atleta. Potrà sentirsi più a suo agio in trasferta, si adatterà più velocemente ai fattori di stress perché è già stato confrontato mentalmente con loro. Le informazioni devono essere fornite a tempo se si vuole che l'atleta si prepari di conseguenza. Bisogna anche determinare la quantità di informazioni in funzione delle capacità d'interpretazione dell'atleta, e dunque ne sottovalutarle ne sopravvalutarle.

Queste informazioni riguarderanno le condizioni abitualmente opprimenti come:

1. «Le costrizioni dell'organizzazione... per esempio il viaggio, l'alloggio, il rifornimento... l'orario, ecc.
2. Le condizioni materiali... le particolarità delle installazioni (illuminazione, rivestimento della pista... stretto contatto con il pubblico). Le particolarità degli arnesi (attrezzi, palloni) e delle condizioni climatiche.
3. le condizioni personali... che riguardano l'atleta stesso, gli arbitri, i giudici... gli spettatori. Naturalmente si darà un peso speciale alla preparazione all'avversario:

Su questo punto i pedagoghi dello sport non trovano accordo per sapere se si deve soprattutto insistere sui punti forti dell'avversario o al contrario mettere in evidenza i suoi difetti. Noi pensiamo che è indispensabile considerare sempre i due aspetti e tenere conto, quando si studia un avversario nel quadro della preparazione psicologica alla competizione, delle relazioni seguenti:

La valutazione oggettiva delle prestazioni già ottenute dall'avversario... Bisogna studiare le sue qualità e i suoi difetti in funzione del profilo delle prestazioni del proprio protetto. Così facendo, si devono mettere in rilievo gli aspetti che permetterebbero di contrare vittoriosamente gli *atouts* dell'avversario e di approfittare delle sue lacune. A partire da questo punto si potrà farsi un'idea obiettiva delle proprie possibilità di successo. Bisogna anche considerare le esperienze già fatte in competizione dallo sportivo. Qui conviene soprattutto fargli prendere bene coscienza di come, nelle competizioni precedenti, ha potuto, grazie a un buon comportamento tattico, concludere vittoriosamente. In seguito a ciò, si può mettere a punto la tattica da applicare nella prossima prova (Rudolf 1975).

4. Le condizioni normative... previsioni di comportamento... gli obiettivi stabiliti in vista di determinata competizione.

Queste condizioni normative sono spesso fabbricate dai giornalisti. Per esempio «Die Welt» scriveva il 20 luglio 1976 nella sua presentazione: «Solo il vento potrà fermare Kolbe!» Un atleta dovrebbe imparare a farsi un'idea oggettiva di sé stesso, e cioè senza lasciarsi influenzare da simili condizioni normative imposte dall'esterno» (Gabler e altri, 1979, p. 275).

### A breve termine

1. Bisognerebbe offrire allo sportivo la possibilità di concentrarsi interamente sulla competizione.
2. Sembra consigliato di organizzargli la fase prima della partenza il più particolareggiatamente possibile: questo gli dà sicurezza.
3. I miti rappresentano un fattore di stabilità della preparazione immediata alla competizione e quindi non bisognerebbe né interromperli né prendersene gioco.
4. L'ultimo colloquio prima della gara dovrebbe svolgersi in un luogo tranquillo. Si passeranno unicamente in rivista i punti particolarmente importanti delle sedute precedenti e si comunicheranno gli elementi d'informazione nuovi, ancora sconosciuti.
5. Il ricorso sistematico ai processi psicoregolatori come il training autogeno o mentale, ecc.

### L'assistenza in competizione

«In generale gli allenatori cercano d'influenzare lo svolgimento di una prova gridando i loro suggerimenti dalla linea laterale. Ma si dimentica spesso che simili consigli raggiungono raramente il loro scopo, essendo coperti dall'agitazione e dal rumore; rappresentano piuttosto una maniera per l'allenatore di liberarsi della sua tensione interiore. Bisognerebbe innanzitutto provare a comunicare con segnali visivi: si può metterli a punto in allenamento sotto forma di codice. Offrono inoltre il vantaggio in competizione di non essere generalmente compresi dall'avversario, sono ben interpretati dagli sportivi che conoscono il codice, malgrado la distanza e il rumore.»

### La psicoregolazione

«Di due atleti ugualmente allenati, il migliore sarà sempre quello che possiede le migliori disposizioni psichiche. Questo significa che l'atleta che ha i nervi più solidi e la preparazione psichica migliore, ha delle grosse possibilità di imporsi» (Kemmler R., 1973, p. 24).

Come indica il loro nome, i processi psicoregolatori dovrebbero permettere allo

sportivo di rinforzare i propri nervi, e cioè gli facilità la padronanza dei fenomeni di stress che lo opprimono. Questo presuppone, esattamente come per la preparazione fisica e tattica, un allenamento psicologico sistematico e regolare. Frester, uno psicologo sportivo tedesco dell'est, che ha sviluppato un procedimento psicologico chiamato «terapia attiva», nota a questo proposito:

«Praticare intensamente la terapia attiva solo prima delle competizioni importanti per abbandonarla in seguito per delle settimane e dei mesi non ha nessun senso. Procedendo così, si corre il rischio che improvvisamente in gara gli effetti di questa terapia si rivoltano contro di sé... È per questo che si consiglia, durante i periodi senza competizioni e allenamenti... di praticarla regolarmente due volte al giorno. La terapia attiva deve costituire una componente dell'allenamento, essere utilizzata regolarmente per recuperare dopo degli sforzi fisici e anche per prepararsi alle esigenze dell'allenamento e della competizione» (cit. da Gabler e altri, 1979, p. 262).

Lo scopo dell'allenamento psicoregolatore è di aumentare la stabilità dello sportivo durante le gare, e precisamente:

- la regolazione ottimale dello stato prima della partenza
- il miglioramento delle capacità di passare dalla mobilitazione (eccitazione) al rilassamento (decontrazione) e viceversa.

Per raggiungere gli scopi citati bisogna soddisfare le seguenti tre condizioni:

1. L'interpretazione delle conoscenze teoriche

Le conoscenze teoriche sensibilizzano lo sportivo nei momenti di stress, ciò che costituisce una condizione essenziale per la loro interpretazione. Producono nello stesso tempo una stabilizzazione: lo sportivo arriva a comprendere meglio le situazioni opprimenti, a intergrarle in un insieme superiore di causa/effetto e così a valutarle meglio. Per esempio i sintomi spesso sgradevoli dello stato prima della partenza potranno ora essere considerati come delle condizioni psico-fisiologiche necessarie e utili alla prestazione.

2. L'analisi delle predisposizioni e degli obiettivi dell'atleta «Bisogna sapere da dove viene colui che si allena, chi è e dove vuole arrivare».

Questo comprende un'analisi biografica dei test sulle caratteristiche o sulla struttura della personalità e un'analisi degli obiettivi dello sportivo (e forse anche del suo allenatore).

Quali fattori o situazioni costituiscono degli stress per l'atleta? Qual è il suo comportamento al momento in cui è sottoposto a uno stress?

### 3. L'informazione

Bisogna introdurre progressivamente nel processo d'allenamento le informazioni sulle condizioni «amministrative», materiali e normative della competizione affinché possano essere integrate e interpretate.

L'allenamento dovrebbe sempre conservare un po' il carattere di competizione per essere efficace.

Solamente a questo momento, e facendo capo unicamente a questi dati, si può mettere in opera, sotto la sorveglianza di persone qualificate, una strategia individuale di psicoregolazione nel senso inteso da Schilling nel suo «modello di presa a carico integrale».

Per questa ragione la teoria sarà presentata solo nelle grandi linee, e cioè a titolo d'informazione.

### L'allenamento mentale

Con allenamento mentale si intende, secondo Ulich, «rappresentarsi consapevolmente e sistematicamente lo svolgimento del movimento che si vuole imparare, senza eseguire visibilmente una parte o tutto l'esercizio».

Secondo Kemmler (1973, p. 84) si può arrivarci seguendo un programma in tre tappe:

1. Verbalizzazione dello svolgimento del movimento nella sua totalità.
2. Osservazione di uno sportivo che esegue perfettamente l'esercizio (rappresentazione mentale).
3. Realizzazione interiorizzata dell'esercizio facendo particolarmente attenzione alle sensazioni corporali che accompagnano il movimento (per esempio nello sci l'impressione che produce la forza centrifuga nelle curve, la natura del suolo, ecc.).

Si possono migliorare le capacità di rappresentazione con l'ausilio di schemi, schizzi del profilo dei percorsi, o di foto. L'allenamento mentale contribuisce ad affinare la coordinazione dei movimenti e a ridurre l'effetto dello stress.

Una «variante» dell'allenamento mentale che si occupa piuttosto della rappresentazione dei fattori di tensione o di stress, e si ispira al procedimento psicoterapeutico della «desensibilizzazione sistematica», porta il nome di desensibilizzazione. «Kowatschew descrive l'allenamento della desensibilizzazione fatto dai pugili, che, grazie al confronto mentale con i loro prossimi avversari, sono riusciti a ridurre e poi a eliminare delle reazioni emotive che ostacolavano la realizzazione di una prestazione. Nello spazio di 8-10 minuti, ottiene con il pensiero la riproduzione del momento da lui giudicato più importante, a livello individuale e psichico, del combattimento che l'attende. Si ripete questo procedimento due volte al giorno per 10-

12 giorni: lo sportivo deve sforzarsi di rappresentarsi il più chiaramente tutte le sensazioni e le esperienze che possono essere legate alla situazione in questione. Questo lavoro dello spirito richiede l'intera concentrazione da parte dello sportivo e si deve quindi sforzarsi di allontanare ogni motivo di diversione proveniente da

stimoli esterni. Per questo confronto mentale la posizione migliore è coricata o seduta (la testa leggermente inclinata, gli avambracci appoggiati sulle ginocchia un po' divaricate). Gli ultimi «esercizi» di questo genere sono da fare al più tardi una settimana prima della gara...» (cit. da Gabler..., p. 289).

### Panoramica del training autogeno al livello inferiore (secondo Lindemann 1975) (cit. da Gabler, p. 282)

Genere d'esercizio	Formula dell'esercizio	Effetto	Effetti secondari
<i>Appello alla calma*</i>	«Sono completamente calmo»	Rilassamento completo del corpo e dello spirito	
<i>1 Esercizio della pesantezza</i>	«Il mio braccio destro (sinistro) è molto pesante»	Decontrazione muscolare, rilassamento generale	Possibilità di «scarichi» autogeni di ogni genere. Effetti negativi in presenza di un cattivo «ritorno»
<i>2 Esercizio del calore</i>	«Il mio braccio destro (sinistro) è molto caldo»	Decontrazione dei vasi sanguigni, rilassamento	«Scarichi» autogeni
<i>3 Esercizio del cuore</i>	«Il mio cuore batte con calma e regolarità»	Normalizzazione del lavoro cardiaco, rilassamento	«Scarichi» autogeni; a causa di pregiudizi, di reminiscenze organiche, si possono provocare dei sintomi organici
<i>4 Esercizio della respirazione</i>	«La mia respirazione è calma (e regolare)»	Armonizzazione e automatizzazione della respirazione, rilassamento	(come per es. 3)
<i>5 Esercizio del corpo (plessò solare)</i>	«Il mio plesso (il mio corpo) irradia calore»	Decontrazione e armonizzazione di tutti gli organi addominali, rilassamento	(come per es. 3)
<i>6 Esercizio della testa</i>	«La mia fronte è piacevolmente fresca»	Chiarezza e rinfrescamento delle idee. Decontrazione dei vasi sanguigni della testa, rilassamento	«Scarichi» autogeni; mal di testa e sensazioni occasionali di vertigine

\* L'appello alla calma è considerato come un esercizio solo in certi casi; se ci si riferisce a Schultz, quest'esercizio ha normalmente una funzione di transizione, per mostrare la via.

### L'allenamento autogeno

Il metodo psicoregolatore più conosciuto e divulgato è l'allenamento autogeno detto anche «training autogeno» (TA), messo a punto negli anni '20 e '30 dal neurologo berlinese J.H.Schultz. Ha direttamente ispirato il metodo di rilassamento-mobilizzazione che è stato studiato specialmente per lo sport.

Con l'aiuto di 6 esercizi «autosuggestivi», imparati durante un periodo di 12 setti-

mane con 2/3 sedute giornaliere sotto il controllo di un medico o di uno psicologo, si cerca di ottenere uno stato di rilassamento restando nel contempo concentrati.

«Lo svolgimento tipico dell'esercizio comincia, secondo Schultz, con la posizione di riposo, o coricata, o anche con la posizione seduta, rilassato passivamente, gli occhi chiusi, con un appello alla calma (formula: «io sono completamente cal-

mo)), che non è considerato come un esercizio propriamente detto. Le formule dei 6 esercizi (che a nostro parere possono essere imparati in due settimane) sono ripetute 5 o 6 volte dal «paziente» del grado inferiore; si intercala sempre l'appello alla calma negli intervalli durante i quali il paziente memorizza ancora una volta la formula, poi si passa all'esercizio seguente e così di seguito. Nello schema si trovano riunite le formule degli esercizi e i loro effetti (v. schema 5).

L'effetto di decontrazione, necessario al miglioramento e al raccorciamento dei meccanismi di rigenerazione durante e dopo lo sforzo, ha potuto essere messo in evidenza più volte nello sport.

Gli inconvenienti di questo metodo vengono dal fatto che:

- l'allenamento e gli esercizi esigono molto tempo
- manca questa componente «mobilizzatrice» che assume un ruolo decisivo nella preparazione alla competizione (v. lo stato prima della partenza).

### I metodi di rilassamento – mobilitazione (RM)

L'ultimo punto di questa critica ha condotto allo sviluppo di metodi specifici per lo sport che, partendo dalle nozioni di base del training autogeno, hanno fatto intervenire delle strategie di mobilitazione verbali e motrici. La terapia attiva di Frester ne è un buon esempio:

1. esercizi di decontrazione simili a quelli del livello inferiore del training autogeno
2. attivazione tramite delle risoluzioni formali espresse verbalmente:  
«Ho fiducia e sono contento della gara che mi aspetta», «Ci riuscirò», ecc.  
Formule specifiche della disciplina praticata (che si riferiscono allo svolgimento dei movimenti)
3. ginnastica preparatoria

Si favorisce così la sicurezza e la «vista» in competizione; la tattica è applicata più facilmente.

Problemi: la mobilitazione rischia facilmente di finire nella zona ambigua del doping psichico. Certe forme di sonno ipnotico e di fanatismo sono delle evoluzioni possibili. Questa esclamazione di un campione olimpico di Monaco illustra bene fino dove si può arrivare: «Ho visto il nemico nel bianco dell'occhio...!» (cit. da Gabler..., p. 284).

### Il rilassamento progressivo

Il rilassamento progressivo dei muscoli è una tecnica di psicoregolazione che dovrebbe essere particolarmente utile agli

sportivi, perché agisce principalmente grazie alla percezione della tensione o del tono muscolare, sul vissuto e sul comportamento. È un metodo che risale a Jacobson e che è destinato a cancellare la paura e le tensioni. Il metodo di base consiste a contrarre brevemente e deliberatamente e a rilassare in seguito differenti gruppi di muscoli gli uni dopo gli altri, più precisamente i muscoli della parte superiore del corpo (bicipiti, avambraccio, fronte, guance, mascelle, nuca, collo, petto, spalle), della regione addominale, della coscia e del polpaccio.

Come per gli altri esercizi di rilassamento, colui che li esegue deve comportarsi come spettatore passivo, anche se attento, dei fenomeni fisici e psichici che sono in atto.

Una volta acquisita la padronanza della tecnica di base, si arriva a ridurre notevolmente la durata degli esercizi, diminuendo per esempio il numero dei gruppi muscolari sollecitati.

I tentativi realizzati fin qui sono stati positivi. Sembra che si tratti di un ottimo metodo per arrivare alla regolazione dello stato prima della partenza (diminuzione della febbre della partenza).

### Il «biofeedback»

«To feed back» significa informare di ritorno. Informare di cosa? Il principio del biofeedback riposa sulla constatazione che i fenomeni psicologici come lo stress, la paura, ecc. sono legati a delle modificazioni fisiologiche. Queste ultime (si tratta di dati fisiologici come per esempio il polso, la frequenza respiratoria, la pressione sanguigna, la traspirazione, ecc.) sono ritrasmesse a colui che si allena sotto forma di segnali ottici o acustici tramite degli apparecchi appropriati. Così diventa possibile conoscere i meccanismi emotivi, in quanto ognuno può constatare «de visu» che tipo di comportamento provoca (in lui) una modificazione delle grandezze fisiologiche.

L'apprendimento rapido – in qualche giorno – di un metodo individuale di rilassamento (che ingloberà forse anche i metodi di rilassamento di cui abbiamo parlato), e anche un controllo obiettivo del grado fisiologico di decontrazione, questo metodo ha incontrato il favore degli sportivi. Malgrado la sua semplicità al livello della concezione, la sua messa in pratica però pone una quantità di problemi, che sono lontani dall'essere risolti. Non sta a noi discuterne qui.

### La meditazione

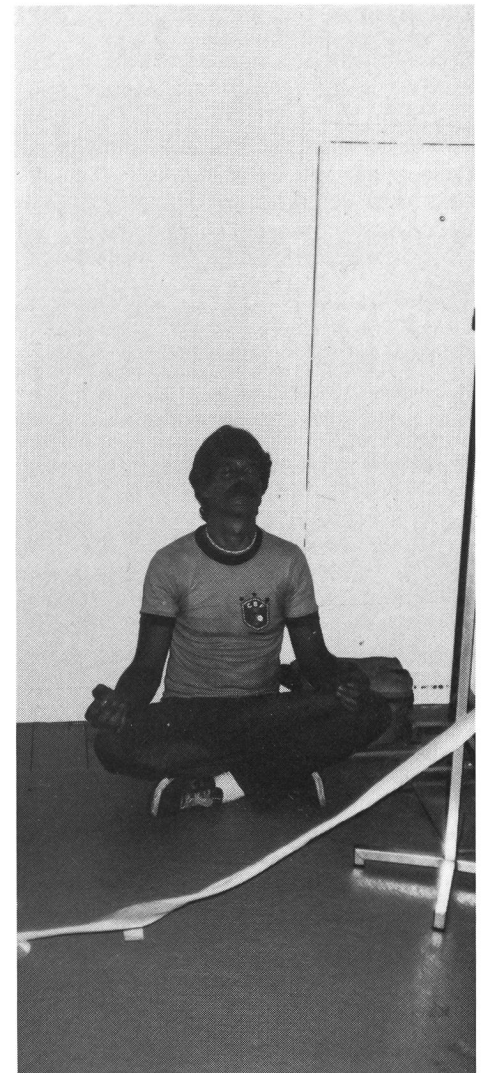
Lo scopo delle tecniche di meditazione orientali è di ottenere una «ricchezza spi-

rituale» tramite l'intermediario dell'allargamento della coscienza e della realizzazione di sé. In esse si trova una concezione religiosa del mondo che è diametralmente opposta alla nostra. Malgrado tutto – ma con delle riserve a mio parere – si può sfruttare per metodi di rilassamento che permettono di ridurre gli stati di stress e di paura.

La meditazione trascendentale (MT) ne è un buon esempio, soprattutto perché è riuscita a farsi conoscere bene in Svizzera, dove c'è la sede dell'«Università Internazionale» dello Yogi Maharishi Mahesh (a Seelisberg nel canton Lucerna).

Procedimento da seguire:

In una situazione esente da stress, colui che medita deve ripetere mentalmente, in posizione seduta, una parola d'ordine – chiamata anche «mantra» – che gli ha comunicato un maestro. La percezione,



dall'esteriore verso l'interiore, impedisce al soggetto di dirigere la sua attenzione su certi oggetti concreti o di lasciarsi distrarre dalle sue abituali associazioni d'idee. Si produce un «vuoto» della coscienza che provoca non solamente il rilassamento e la diminuzione della paura e dell'eccitazione emotiva, ma anche un aumento della velocità di reazione.

## La psicoregolazione genuina (o intuitiva)

Al contrario dei metodi descritti finora e che sono frutto di una ricerca sistematica e scientifica, le tecniche dette genuine sono concepite dall'individuo secondo la sua intuizione e applicate in funzione dei suoi problemi:

«Nascono sulla base di esperienze private e non vengono sviluppate sistematicamente secondo criteri riconosciuti; sono utilizzate in funzione della valutazione soggettiva dei problemi o delle situazioni che non corrispondono necessariamente alla realtà; la loro efficacia è giudicata dal punto di vista soggettivo e non è verificabile oggettivamente.

Questo ci permette di intravedere tanto i vantaggi che gli inconvenienti delle tecniche genuine di psicoregolazione. Nel migliore dei casi, risultano più «fatte su misura» che non i metodi scientifici più standardizzati. Al contrario, la persona che si fida delle sue esperienze personali corre il rischio di scontrarsi con tecniche di psicoregolazione completamente improprie. Ciò può significare che delle tecniche sono giudicate soggettivamente efficaci, nonostante

- non abbiano in effetti che poca o nulla efficacia,
- il tempo necessario sia sproporzionato rispetto all'effetto ottenuto (come per esempio certi rituali interminabili per la preparazione alla partenza),
- siano a volte pericolose senza che ce se ne renda conto» (Gabler..., p. 301).

In tale caso l'allenatore deve fare attenzione e intervenire per sostenere e correggere, a seconda dell'efficacia a corto e lungo termine del metodo genuino.

Si distinguono normalmente le tecniche psichiche dalle tecniche fisiche (motrici): le prime fanno intervenire nel meccanismo – se ci si riferisce al modello di Lazarus – la prima e la seconda valutazione, le modificazioni intrapsichiche e la rivalutazione, mentre nel secondo caso possono innestarsi delle componenti motrici.

## Le tecniche psichiche

- Attirare l'attenzione  
Certi aspetti dell'ambiente circostante o della propria persona sono esagerati e messi particolarmente in luce  
Esempio: messa in rilievo della minima ferita fisica o psichica per cercare di attenuare le speranze dell'allenatore e del pubblico, diminuendo così il fattore di stress che le «speranze riposte in sé rappresentano»
- Deviare il significato dei dati situativi gettando le responsabilità e le competenze su altre persone, constatando

che gli altri (e non sé stesso) sono troppo nervosi, cercando delle attenuanti per un possibile smacco, ecc.

- darsi degli ordini o delle istruzioni  
Esempio: «Non pensare alla tua paura ma a quello che devi fare.» «Respira profondamente, e poi ci penseremo», ecc.
- Utilizzare l'autosuggestione  
Monologhi o rappresentazioni che devono avere un effetto calmante e tramite i quali ci si rammenta per esempio di vittorie precedenti: «È sempre andato tutto bene, perché dovrebbe andare altrimenti oggi?»

## Le tecniche motrici

- Utilizzazione di mascottes
- Il rituale, cioè l'esecuzione di un seguito di movimenti o di azioni sempre uguale
- L'espletamento di attività corporali per ridurre la tensione, ecc.

Come può l'allenatore ritrovarsi tra tanti procedimenti differenti e concezioni individuali: deve ignorarli? deve proibirli ai suoi atleti?

Generalmente si ammette che:

- ogni sportivo è legato in genere a un determinato numero di gesti che, quasi indipendentemente dal carattere della situazione, sono compiuti macchinalmente;
- i tentativi – o i metodi – di psicoregolazione genuina ci forniscono indizi sullo stato momentaneo dell'atleta; ci informano che qualcosa non va. Perché è oppresso?
- lo sportivo riesce in questa maniera a controllare gli stress che accompagnano le differenti fasi della gara e a stabilire, a breve e a lunga scadenza, le sue capacità di prestazioni?  
Se sì: l'allenatore non deve intervenire, ma semplicemente incoraggiare.  
Se no: l'allenatore deve agire tenendo conto dei consigli sul modo di comportarsi.

Che cosa succede se si risponde negativamente alla domanda precedente?

- Le modificazioni dell'attenzione, un giudizio differente sulle situazioni che, anche se attenuano le sensazioni di stress, portano ugualmente una diminuzione delle facoltà di percezione, che ha per conseguenza il fatto d'ignorare o di negare degli aspetti situazionali importanti.  
Esempio: pensare che un avversario solitamente pericoloso non lo è più e così sottovalutarlo. Una tale valutazione, non corretta, ha come conseguenza una nuova sconfitta.
- Ordini dati da sé stesso o autosuggestioni che non vanno bene con la situa-

zione del momento e che possono nuocere all'atleta in particolare, ma anche al suo allenatore e alla squadra o club.

Esempio: la decisione «devi riuscirci a qualunque costo!» o «costi quel che costi!»

Delle risoluzioni del genere possono provocare un miglioramento della prestazione, ma possono anche aumentare l'amezzatura nel caso di una sconfitta prevedibile o incoraggiare una mancanza di riguardi e a non rispettare le regole.

- Il ricorso a esercizi fisici per stimolarsi, alleggerire la tensione o ignorare i fattori di stress situazionali, rischia di favorire un indebolimento prematuro, a seconda delle esigenze della disciplina praticata.

In casi del genere l'allenatore deve intervenire. A questo scopo:

- spiega teoricamente all'atleta le conseguenze negative del suo comportamento e lo informa sui fattori che entrano in gioco durante uno sforzo (fattori di stress – personalità, ecc.)
- analizza i fattori di stress che generano queste tecniche aberranti, per poterli ridurre o per consigliare l'atleta nella ricerca di nuovi metodi genuini, presi dalla sua esperienza personale,
- rinforza, con le lodi e l'approvazione, il comportamento che desidera inculcare allo sportivo perché impari meglio e più in fretta.

## Considerazioni finali

Per concludere, vogliamo presentare brevemente gli aspetti critici di questi metodi di psicoregolazione:

- devono essere usati solo se vengono integrati all'allenamento e se tengono conto della personalità individuale dello sportivo.  
Ciò presuppone un'analisi particolareggiata dei fattori di stress sportivi ed extra-sportivi.  
Lo psicologo «responsabile» non può permettersi di correre ai ripari all'ultimo momento prima di una gara importante (Schilling). Il problema è veramente troppo complesso – e ci si è potuto rendere conto di ciò leggendo queste righe.
- I metodi di psicoregolazione non possono essere controllati con una specie di controllo anti-doping, anche se la loro efficacia può superare quella dei mezzi puramente fisiologici.
- Non bisogna mai dimenticare che le reazioni allo stress e alla paura costituiscono una funzione di proiezione necessaria alla sopravvivenza e che non si può ignorarle. □

*Adattamento di Brunella Pesce*