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: 8

Artikel: Aspetto psicologico per il controllo dello stato pre-gara

Autor: Macak, Ivan / Schilling, Guido

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000354

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: 10.12.2025

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

Aspetto psicologico per il controllo dello stato pre-gara

di Ivan Macak (Bratislava) e Guido Schilling (Macolin)

Prima di una gara lo sportivo si trova in un'atmosfera particolare, nel cosiddetto stato di pre-gara. Questo è lo stato psichico del momento come conseguenza del risultato della preparazione (allenamento) ed è influenzato dall'atmosfera della gara (significato, istallazioni). Questo stato di pre-gara è vissuto e realizzato dalla personalità dell'atleta.
Si giunge al cosiddeto stato di pre-gara, poiché disposizioni congenite e assunte (allenate) devono essere adattate all'imminente partenza e a tutta l'atmosfera della competizione.
L'intero organismo deve convertirsi alla prestazione.

Si possono distinguere 3 forme relative alla particolarità dell'apparizione dello stato di pre-gara.

Febbre della partenza
- ipereccitabilità, nervosismo
- labilità (ora ride forte, ora piange)
- smemoratezza
- agitazione smisurata
- attenzione limitata

} sopramotivazione

Apatia della partenza
- inibizioni (provocate dalla paura, come reazione di difesa)
- sonnolenza
- indolenza
- sbadigli
- avversione per la partecipazione alla gara

} sottomotivazione

Stato pre-gara ottimale
- debole eccitabilità (con un'intensità ottimale del processo fisiologico)
- aspettative in stato di tensione («correre il più velocemente possibile, nuotare»)
- molta attenzione e concentrazione (pensieri sulla tattica, sul tempo)
- gioia.

Prima di ogni gara lo sportivo si sente insicuro. Spesso affronta quest'insicurezza con il sostegno della superstizione:
- portafortuna
- particolari magliette, scarpe, ecc.
- rituali.

Quali mezzi e strade sono adatti per combattere stati d'animo negativi, che possono ostacolare le prestazioni, prima della partenza?
Come si può regolare lo stato di pregara e quindi renderlo ottimale? I campi della *biologia,* della *fisiologia* (alimentazione, sonno, psicofarmaci, messa in moto, massaggi, bagni) e della *psicologia* (influsso nelle discussioni, autosuggestione) offrono alcune possibilità per il controllo e la regolazione dello stato di pre-gara.
In quest'articolo tratteremo soprattutto gli aspetti psicologici. Sulla base di esempi, desideriamo dimostrare come si presenta la situazione nella pratica.
Nella regolazione (influsso) dello stato di pre-gara possiamo passare dapprima ad una suddivisione sulla durata temporale:

a) *regolazione a lunga scadenza* avviene durante la complessa preparazione (allenamento) dell'atleta in vista delle competizioni

b) immediatamente prima della partenza è possibile una *regolazione a breve scadenza.*

Un secondo segno caratteristico è la:
a) *regolazione esterna* (influsso di persone che preparano l'atleta come l'allenatore, il medico, funzionari)
b) *regolazione personale* o autoregolazione.

Possibilità della regolazione dello stato di pre-gara

	a lunga scadenza	a breve scadenza
Influsso esterno	Allenamento: condizione, tecnica Colloquio (allenatore, squadra) Prodotti energetici Alimentazione Psicofarmaci Training autogeno Psicoterapia Allenamento modellato	(Alcool) Psicofarmaci (ipnosi) Colloquio (allenatore, seduta della squadra) Alimentazione Massaggi (messa in moto)
Influsso personale	Allenamento: condizione, tecnica Sonno Training autogeno Adattamento al nuovo «ambiente»	Messa in moto Training autogeno Autosuggestione

Cos'è l'«allenamento modellato»?
Vengono organizzati allenamenti che ricalcano la situazione competitiva reale; in questo modo l'atleta è meglio preparato ad affrontare la gara.

Esempi:
- calci di rigore
- salto con l'asta
- sottofondo rumoroso
- allenamenti a intervalli.

Regolazione a lunga scadenza

Esempio: un giovane calciatore, che passa da una squadra juniori a quella di lega nazionale, necessita di molto tempo per adattarsi al nuovo ambiente. Siccome il giovane vede che tecnicamente, tatticamente e fisicamente non è ancora allo stesso livello degli altri, si scontra con i suoi compagni di squadra. I conflitti portano a stati di paura, a inibizioni e ad un'apatia della partenza.

Non appena l'allenatore e lo sportivo scoprono la causa del conflitto, ci si impegna in una regolazione a lunga scadenza per migliorare la situazione. Accanto alla tecnica, alla tattica e alla condizione fisica, l'allenatore deve cercare di integrare il giovane giocatore nella squadra e di considerarlo come tutti gli altri.

Accanto all'influsso esterno dell'allenatore e dei compagni, nell'ambito di una regolazione a lungo termine, lo sportivo stesso (influsso personale) deve cercare d'adattarsi al nuovo ambiente. *La regolazione a lunga scadenza richiede alte esigenze alle attitudini pedagogiche dell'allenatore.*

Egli deve esser in grado di riconoscere i conflitti d'adattamento e di analizzarli. Quindi, grazie a misure appropriate nella regolazione a lungo termine (partendo dall'allenamento sportivo), potrà rendere ottimale lo stato pre-gara dell'atleta.

Regolazione a breve scadenza

Come si regola lo stato di pre-gara nel periodo di tempo tra l'ultimo allenamento e la competizione?

Esempio: I. Macak porta un esempio del suo programma d'allenamento della squadra di calcio Slovan Bratislava (non tratteremo i mezzi biologici e fisiologici come *il sonno, l'alimentazione, il massaggio, la calma, la messa in moto,* ma ci limiteremo all'aspetto psicologico).

Sabato: nel primo pomeriggio, attivazione generale grazie a colloqui sull'importanza del gioco, ponendo l'accento sulla buona preparazione. Nel tardo pomeriggio gita, cena e passeggiata. (Con ciò si vuole mantenere un certo distacco dalla partita).

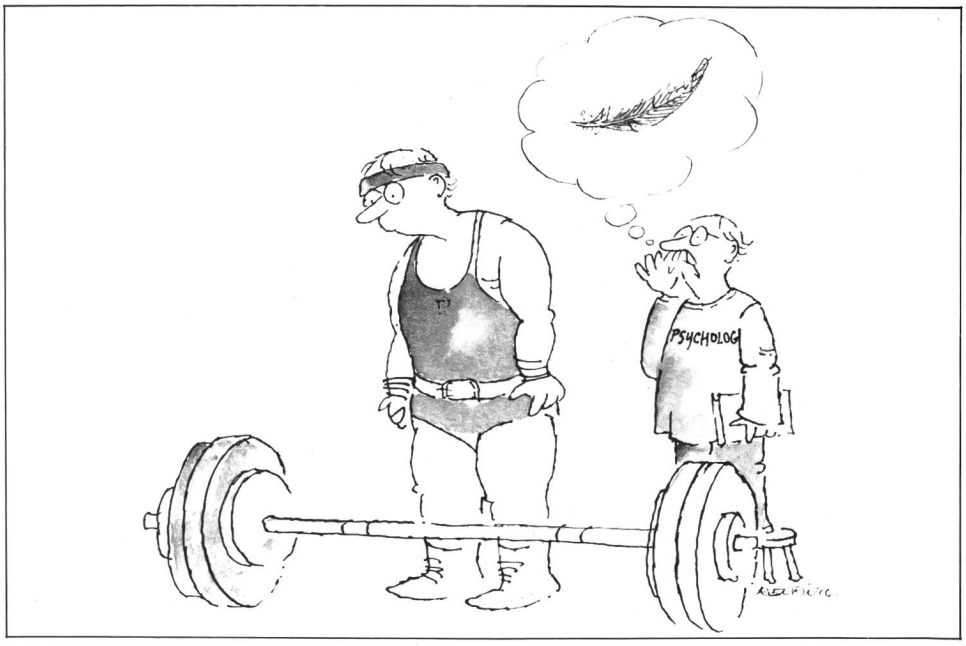
Domenica: colazione, passeggiata (rilassamento psichico!), discussione tattica legata ad una nuova attivazione (motivazione). Il singolo e la squadra vengono informati sull'avversario. Pranzo, pausa (secondo il desiderio del singolo, alcuni giocatori si siedono su una sedia comoda 5-10 minuti e sonnecchiano!) Attivazione attraverso discussioni tra i giocatori che hanno ruoli analoghi sulla tattica da seguire (ev. suddividersi in diversi locali).

Nello spogliatoio inizia l'ultima fase della regolazione di pre-gara a breve scadenza che dura 50 minuti, non compresi i 10 minuti di riscaldamento sul campo.

Nei primi 15 minuti: atmosfera e musica rilassanti.

Tutti i giocatori si rilassano praticando l'autoregolazione e allo stesso tempo si cambiano. (Questa fase di rilassamento personale è molto importante: deve essere imparata e allenata).

Quindi seguono 15 minuti di concentrazione psichica. I giocatori devono rappresentarsi lo schema di gioco, devono ricordarsi dei loro compiti e lo scopo dell'imminente partita. Potrebbe esserci una musica calma come sottofondo.

Negli ultimi 20 minuti ci si prepara fisicamente: si fa la messa in moto (con la musica). Dopo questa fase l'allenatore impartisce le ultime indicazioni ai giocatori poi si esce sul campo.

L'orologio dello spogliatoio, serve come punto di riferimento. Le diverse fasi sono contrassegnate da colori differenti. □