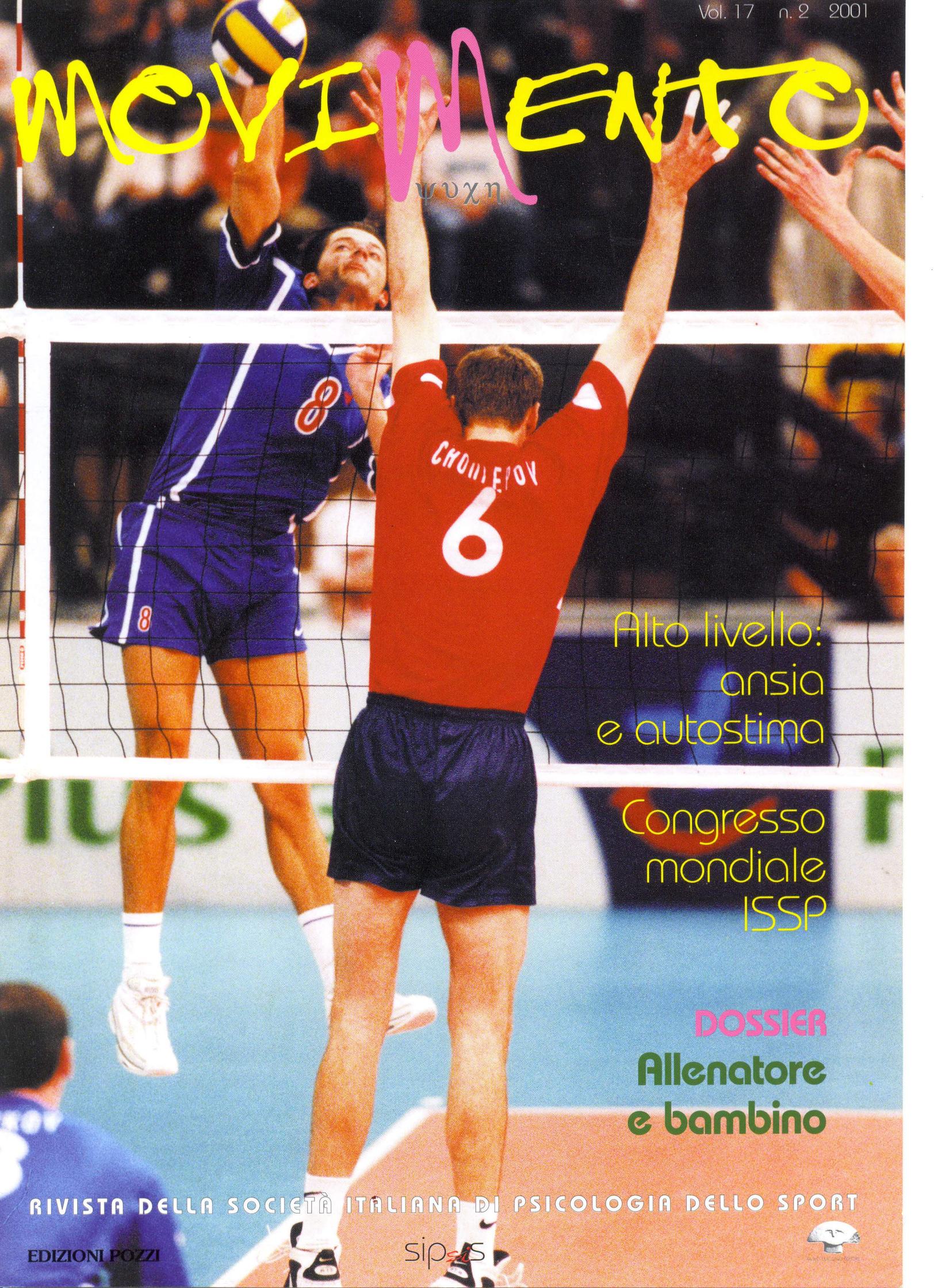


MOVIMENTO

ψυχη



Alto livello:
ansia
e autostima

Congresso
mondiale
ISSP

DOSSIER
Allenatore
e bambino

RIVISTA DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI PSICOLOGIA DELLO SPORT

EDIZIONI POZZI

sip *ISS*



L'ansia e l'autostima nell'atleta di *alto livello*



ESPERIENZE

Ero ancora un atleta di buone speranze quando l'amico e psicologo della squadra nazionale, Giuseppe Calderaro, ci fece compilare a tutti noi giovanissimi pentatleti, una sequenza di pensieri, d'impressioni personali sull'ansia, su come la vivevamo e che significato assumeva nel nostro intimo. Doveva essere un impegno estremamente personale, sincero, che rispecchiasse i nostri sentimenti più nascosti.

Quel momento significò l'inizio di un lavoro profondo che ci avrebbe, in seguito positivamente segnato la strada futura, sia sul piano personale che su quello prettamente competitivo. Eravamo alla metà degli anni settanta e le gare cui prendevamo parte riguardavano, per i più fortunati, una partecipazione ai campionati mondiali junior.

Non sono mai venuto a conoscenza dei risultati di quell'esercizio, ma ricordo che fu vissuto individualmente in modo assai diverso.

Alcuni avevano scritto tantissimo, altri viceversa solo qualche riga; c'era chi nascondeva il proprio lavoro e chi invece lo abbandonava sul tavolo senza nessun sentimento di paura o vergogna.

Io avevo collaborato seriamente al mio compito e il risultato fu una teoria di sensazioni e aggettivi che potevano essere associati alla mia ansia, sia in senso generale che in quello più specifico, rivolto cioè al momento agonistico.

Pur vivendo in modo assai tranquillo la situazione (non avevo infatti assolutamente paura di convivere con l'ansia in quanto tale) ero volutamente geloso del mio redatto, non tanto per vergogna di esporre i miei pensieri più reconditi, quanto per la ferma convinzione di poter gestire la mia paura meglio degli altri. In altre parole non desideravo rivelare alcunché di troppo personale che potesse, in qualche modo, svelare i miei segreti che

stavano ben oltre tutto ciò che mostravo nella vita quotidiana o durante gli allenamenti. Da questo specifico punto di vista mi sono sempre sentito molto più forte degli altri e non mi andava di sbandierarlo ai quattro venti.

Dobbiamo considerare che lo sport agonistico conduce a una sorta di chiusura verso gli avversari nel momento in cui aprirsi significherebbe svelare le condizioni in cui si riconosce il proprio punto di forza. Nessuno buon atleta è disposto a trasmettere ad altri, anche se questi sono degli amici, le capacità personali più nascoste. Tutto in me era proiettato verso l'agonismo, verso la vittoria in senso lato.

Nella vita di un atleta le competizioni possono essere considerate in vari modi: tutte sono importanti, ma dal mio punto di vista, fin da bambino, esse assumevano un sapore diverso di volta in volta.

La mia carriera è iniziata in tenera età con il nuoto ed anche in quel periodo, mi ricordo, che per me esistevano le gare e La Gara, quella che significava la sintesi di un anno di allenamenti, di sacrifici ... la meta finale. E fin da giovanissimo mi veniva spontaneo fare questa distinzione che mi portava ad entrare in forma nei momenti più importanti. Forse era solo un atteggiamento di autodifesa, in quanto vivevo l'agonismo in modo molto intenso.

Per fare un esempio: nel 1968 vinsi per la seconda volta, la Coppa Banchelli (vetrina nazionale dei migliori esordienti del nuoto italiano) e durante la notte precedente la gara mi sognai più volte la competizione, ma percepivo il tutto con estrema chiarezza e determinazione, senza avvertire un'eccessiva ansia. Si stava formando in me la convinzione di poter vincere quella importante gara anche se l'impresa sembrava a tutti disperata.

In maniera del tutto naturale stavo applicando un allenamento ideo-senso-motorio, rafforzando, inconsapevolmente il mio individuale orientamento al successo che aumenta un altro aspetto molto importante: l'autoconvinzione. Cioè la capacità di accrescere le probabilità di vittoria. Tutto questo è un sistema, una metodologia (per quei tempi assolutamente naturale ed inconsapevole) che rafforza il desiderio di riuscire a raggiungere il risultato tanto agognato.

Stavo costruendomi, sempre in maniera autogena, una sorta di condizionamento che gli psicologi definiscono autoefficacia, che è l'aumentare della fiducia che una persona ripone nella propria capacità di affrontare un compito e nella sua riuscita, anche se esso

appare molto difficile. Migliorai il mio record di oltre dieci secondi, abbastanza frequente nel nuoto per un ragazzo di tredici anni, e vinsi con largo margine su atleti che erano di una categoria superiore. Imprese di questo genere mi riuscirono più volte, nel prosieguo della carriera, con le stesse modalità di preparazione spontanea. Fortunatamente, provandole più volte, queste situazioni, oltre l'autoefficacia, contribuirono a rinforzare anche l'autostima. Sia l'una che l'altra sono un tesoro inestimabile per un atleta.

Racconto tutto questo senza nessuna enfasi o esaltazione personale, perché ritengo che come la bellezza o altre caratteristiche fisiche (tipo: altezza, naso grande o piccolo, occhi celesti o marroni, ecc...) non ho nessun merito personale al fatto di essere nato con qualità competitive, quindi più o meno adatto all'agonismo. Semmai il mio merito è stato quello di non gettare al vento questo dono naturale ed aver sempre avuto la volontà e la capacità di migliorarmi e di non scoraggiarmi mai nel corso della mia carriera.

Carriera che come nuotatore è presto finita per lasciare il posto al pentathlon moderno che è riuscito a colmare la voglia di misurarmi. Il pentathlon è uno sport strano, difficile e allo stesso tempo divertentissimo, assai più complesso del nuoto, non tanto per la mole di allenamento che si deve sopportare (penso che i nuotatori non lavorino poco), quanto per le opposte condizioni psicologiche a cui ogni atleta è costantemente sottoposto.

I differenti livelli d'impegno agonistici non mi permettevano di arrivare in forma a tutte le gare. Dovevo obbligatoriamente dare un significato e assumere un diverso atteggiamento mentale ogni volta che scendevo in campo, partendo dal valore che le gare assumevano rispetto ai miei obiettivi. Decidevo autonomamente, a priori, se esse erano tese alla sola preparazione, o se gareggiavo per vincere un campionato italiano o un meeting internazionale, un mondiale o addirittura le Olimpiadi (naturalmente partivo sempre dal presupposto che si partecipava per vincere, tradendo da subito lo spirito decoubertiano).

Ma le difficoltà non erano soltanto queste: nel pentathlon moderno, contribuiscono ad aumentare la diversità e le difficoltà, le peculiari differenze che esistono fra le cinque specialità che lo compongono.

Sono problematiche in netta contrapposizione l'una con l'altra: fare un buon percorso d'equitazione è intuitivamente ben diverso, da un punto di vista psicologico oltre che fisico, che presentarsi di fronte ad un avversario nella



schermo o trovarsi, con una pistola in mano, al cospetto di una sagoma di legno inerme, ma anch'essa, vi assicuro assai minacciosa!

Nel corso degli anni ho imparato a gestire il mio atteggiamento mentale nei confronti della specialità a cui mi sottoponevo di volta in volta. E' un lavoro lungo, di equilibrio, che s'impara pian piano, giorno dopo giorno e ad ogni sacrosanto allenamento. Dovevo arrivare a gestire le situazioni più difficili in gare molto importanti. Il controllo delle varie situazioni erano nient'altro che lo sviluppo del proprio senso di adattamento nei differenti contesti, con la conseguente gestione della propria ansia.

Quanto deve crescere la propria autostima, la voglia di vincere e aumentare il potere di concentrazione, quando si partecipa a gare importantissime come possono essere la partecipazione a un Campionato del Mondo o a un'Olimpiade? Come si può valutare il livello di ansia che si prova entrando in un'arena, con un cavallo di 4 quintali sotto il sedere, un pubblico che sfiora le ottomila unità (sedicimila occhi che ti guardano) lo scudetto dell'Italia sul petto e qualche milione

di persone che ti fa il tifo da casa e l'obbligo di non fare errori? Come si può valutare lo stress che produce, nei mesi precedenti la gara, il pensiero costante di dovere affrontare simili situazioni?

A queste domande non si può dare una risposta semplice. Si possono fare solo degli esempi, come riportare alla mente qualche scena vista in passato e che può essere esplicativa:

il cinese che sveniva durante la gara di tiro, contro Roberto Di Donna ad Atlanta, che gli costò la medaglia d'oro; i vari penalty falliti dai nostri portacolori nelle ultime due o tre edizioni dei Campionati del Mondo di calcio; i pianti di gioia per il calo di tensione dopo la conquista di una medaglia... questi sono solo pochi ricordi che forse non danno l'esatto sapore delle sensazioni reali.

Vi assicuro che il livello di stress è inimmaginabile; bisogna provarlo per capire veramente di cosa sto parlando. Per fare un esempio differente: nel 1984, nei mesi precedenti di preparazione alle Olimpiadi di Los Angeles, questa continua tensione mi ha portato alla caduta della barba; un'alopecia di

tipo prettamente psicologico, tanto che tre mesi dopo la gara essa mi è tornata così come se ne era andata.

Ma allora dov'è il trucco? Chi vince sente l'ansia?

Non c'è trucco. Sono certo che ogni atleta sente l'ansia come tutti gli altri, con una particolare diversità per i campioni, però: questi la sanno gestire molto meglio.

Tutto ciò accade per una serie infinita di motivi, difficilmente elencabili, che pescano nelle proprie motivazioni più recondite. Ma sicuramente possiamo trovarne alcune comuni a tutti:

1. i geni: ho già accennato al "merito" inconsapevole di scegliersi i genitori giusti,

2. i vissuti positivi: che rinforzano l'auto-stima e che aiuta a vincere l'ansia,

3. l'esperienza: che avvalorata la consapevolezza del proprio valore,

4. una grande dose di aggressività: che trova sbocco nell'agonismo.

Sì ho detto aggressività. Non credo che possano esistere atleti vincenti che non abbiano una adeguata dose di aggressività, anche se questa non è manifesta nella vita comune. Persone, le più gentili possibile, ma atleti di grande valore, hanno sottopelle una grande quantità di aggressività che probabilmente non verrà mai manifestata se non in situazioni estreme. Approfondire l'argomento dell'aggressività mi porterebbe fuori tema, voglio invece descrivere i metodi che nel tempo adottavamo per combattere l'ansia.

Eravamo un gruppo eterogeneo che lavorava su tutti i fronti. Sul piano psicologico i risultati non sono stati ovviamente uguali per tutti: alcuni hanno reagito in modo assai positivo, altri non si sono mai tolti il problema di dosso. E' il tiro alla pistola, la disciplina in cui maggiormente si riscontra l'effetto del lavoro svolto per combattere la paura della gara. Una sorta di cartina al tornasole. Se consideriamo lo sforzo fisico necessario per sparare, cioè il semplice movimento di alzare un braccio e di premere un grilletto, si può valutare che esso è uguale a zero. Eppure alla fine di ogni gara avvertivo sempre un gran mal di testa. Era il segnale che a dispetto del poco apparente dispendio di energie si producevano ugualmente tante tossine. Era il risultato della concentrazione necessaria per non cedere all'ansia. Controllare le proprie emozioni era fondamentale anche nella scherma dove gli avversari facevano di tutto pur di non farti vincere. Si rischiava di innervosirsi e di non avere più l'adeguata lucidità per portare la stoccata giusta al momento giusto.

Ovviamente la naturale predisposizione all'agonismo non bastava. Come ho già affermato, avevamo lo psicologo che ci aiutava a capire come poter migliorare certi atteggiamenti negativi. Dapprima abbiamo usato il training autogeno che è stato l'unico metodo di lavoro per molti anni sia con riunioni individuali che collettive. Le riunioni di gruppo dovevano risolvere anche gli eventuali problemi di convivenza forzata, in quanto eravamo costantemente in ritiro collegiale. Inoltre dovevamo costituire una squadra coesa. Tutte le settimane, quindi, ci riunivamo per imparare le tecniche e, una volta padroni dei sistemi, scivolammo pian piano verso i colloqui individuali.

In quest'ultima delicata fase non so cosa facessero agli altri, essendo questi meeting assolutamente riservati. Vi posso dire che affrontavo la seduta con grande entusiasmo avvertendo la validità del colloquio che mi dava, di volta in volta, sempre di più una sensazione di un consolidamento personale. Ribadisco che la mia costruzione si appoggiava già su basi solide e che anche gli altri facevano esattamente le stesse cose, ma con risultati diversi. Negli ultimi anni siamo poi passati dal training autogeno al biofeedback: un'infernale congegno che ti mette sempre in competizione con te stesso. Una sorta di macchina della verità che scatenava sibili di altissima intensità, se non avevi il perfetto controllo di te stesso.

Un lavoro incessante, metodico, una sfida continua interpretata quasi come fosse stata una gara. Vi assicuro che venire al cospetto delle proprie ansie con apicale crudeltà, è un test non facile da superare. Mi ricordo che nei periodi più pesanti di lavoro fisico eravamo tutti più deboli psicologicamente e cedevamo alla macchina con più rassegnazione. Ci vogliono mesi di costante applicazione, prima d'imparare a controllarsi e ora, a distanza di anni, penso che anche il biofeedback è servito a migliorare la mia capacità di espressione agonistica.

Come si può osservare l'allenamento inteso come esercizio dei soli muscoli non è più considerabile un valido, unico ed esauritivo addestramento, ai fini del risultato di alto livello. E' fondamentale ottenere armonia fra la mente e il corpo e tanto più questa è solida tanto più si esprimono le proprie qualità al meglio.

In oltre vent'anni di agonismo ho sempre cercato di affrontare lo sport come un'attività divertente, anche se l'interpretavo con estrema serietà, cercando di curare tutti gli aspetti,

esterni ed interni, del mio essere. A questo minuzioso lavoro hanno contribuito tutti gli elementi: endogeni (i componenti che finora ho espresso) ed esogeni, che vanno dalla famiglia al rapporto con gli allenatori.

Considero i miei allenatori importantissimi non solo per la loro competenza specifica, ma per il contributo psicologico positivo che mi trasmettevano costantemente. Chi per un verso, chi per un altro, chi in maniera più netta chi più in generale, ma tutti in maniera essenziale, sono stati importanti. Lo conferma l'ottimo rapporto che noi tutti ancora abbiamo con loro. Non voglio elencare le caratteristiche di ognuno, ma desidero sottolinearne quanto essi hanno contribuito ad accrescere il mio senso di autostima attraverso un lavoro costante, giornaliero, lungo anni. Un lavoro pieno di sacrifici per tutti, ma svolto in piena armonia e con tanto entusiasmo e rispetto reciproco. Forse il rapporto che avevo instaurato era un modo per passar loro le mie ansie.

Concludendo, penso che, in una panora-

mica olistica, d'insieme dello sport, ogni atleta di qualsiasi disciplina abbia bisogno di controllare l'ansia per raggiungere la propria meta e tutti coloro i quali hanno dimostrato capacità di vincere possiedono una spiccata dose di autostima. E' inimmaginabile raffigurarsi un campione che abbia l'atteggiamento e lo spirito di un perdente, di un Fantozzi, traslando l'immagine cinematografica, di un atleta perseguitato dalla sfortuna e incapace di opporsi agli eventi sfavorevoli, subendone sempre le conseguenze negative.

Generalmente per l'immaginario collettivo il campione è una persona da emulare, un mito, un semidio, una persona invidiata da tutti soprattutto per il fisico dato che tutto quello che c'è in testa non è visibile.

E' forse per questo che, dopo avermi osservato un po' ed aver constatato una sommaria valutazione antropometrica, ancora mi sento chiedere: "Ma come ho fatto a vincere le Olimpiadi ??? ..."

Daniele Masala

