

della Dott.ssa Gabriella Covacci e del Prof. Roberto D'Angelo

LA PSICOLOGIA IN CANOA

1^a parte

Il ruolo della psicologia nella formazione dei tecnici e nell'allenamento degli atleti.

Prime puntualizzazioni teoriche ed esemplificazioni.

C'è in effetti una continua evoluzione circolare e ripetitiva tale per cui la propria epistemologia determina ciò che uno vede, questo determina ciò che uno fa, che determina ciò che succede nel proprio mondo che poi aiuta a determinare la propria epistemologia.

Dedicato a Milton Erickson

“A diciassette anni fui colpito dalla poliomielite e rimasi immobile nel letto senza più sentire il mio corpo. I medici mi dissero che non sarei più stato in grado di camminare...” in meno di un anno camminava con le grucce, e, convinto che un viaggio in canoa costituisse l'esercizio fisico più appropriato, partì in giugno con una canoa di cinque metri, indossando un costume da bagno. Non aveva nelle gambe la forza sufficiente per tirare fuori la canoa dall'acqua, ed era in grado di nuotare per soli pochi metri.

Viaggò per i laghi di Madison, giù per il fiume Yahara, arrivò al Mississippi e lo discese fino a poche miglia da St. Louis, poi risalì il fiume Illinois, alla fine dell'estate aveva percorso 1900 chilometri, quasi senza provviste e senza denaro, in uno stato di debolezza fisica, tale

che all'inizio riusciva appena a pagaiare per poche miglia nel senso della corrente senza essere vinto dalla fatica.

Al ritorno la sua circonferenza toracica era aumentata di quindici centimetri, era in grado di nuotare per un miglio e di remare contro una corrente di sei chilometri orari dall'alba al tramonto.

Erickson amava dire che la psicologia è un mezzo per aiutare le persone ad estendere i propri limiti, e ha dedicato a questo tutta la vita.

Da sempre gli allenatori e gli atleti si sono occupati dell'efficienza fisica per raggiungere un risultato; tuttavia recentemente si presta una particolare attenzione anche all'allenamento psicologico e mentale, allo studio delle funzioni cerebrali, all'influenza del pensiero sull'attività fisica e sulle prestazioni.

Influenzamento e rinforzo, circolarità dell'allenamento.

Nello schema compare anche il senso della circolarità in quanto l'allenamento può partire da qualsiasi preparazione per proseguire poi a destra o a sinistra.

Molti canoisti vivono la canoa come momento importante per misurare la propria forza, mettendosi fisicamente alla prova con impulsività.

Altri canoisti invece sono razionalmente portati a misurarsi attraverso le proprie capacità tecniche (anche se in percentuale inferiore rispetto ai precedenti), mentre altri ancora sono coloro che inconsciamente utilizzano strategie comportamentali maggiormente organizzate a livello psicologico, per affrontare con efficacia le varie difficoltà che si incontrano in gara.

Nella **circolarità** dell'allenamento quindi, non è tanto importante iniziare da un certo tipo di preparazione o da un'altra, ma è necessario evitare che il **sistema umano** rimanga sbilanciato per carenze di preparazione in uno dei campi, portando contemporaneamente svraccarico agli altri.

Al suo momento la psicologia è arricchita da modelli teorici di riferimento che spaziano dalla psicoanalisi alla sistemica, e ognuna di esse ha il suo raggio di conoscenze, i suoi metodi, le sue tecniche, i suoi ricercatori e i suoi specialisti.

Qui noi vogliamo puntualizzare e soffermare l'attenzione su alcune tecniche (semplificate il più possibile), ritenute non solo valide, ma atte ad essere sperimentale sia dagli atleti, meglio se sin da giovani, sia dagli istruttori/allenatori. Il modello a cui faremo più spesso riferimento (Programmazione Neurolinguistica P.N.L.) tratta del modo di scomporre e ricomporre il comportamento per trasformarlo in sequenze efficaci e comunicabili. Evidenzieremo alcuni dei possibili strumenti con i quali poter analizzare, e incorporare o modificare sequenze di comportamento proprie o che capiti di osservare in un altro sportivo.

Osserveremo le componenti della percezione e del comportamento, che rendono possibile la nostra esperienza, nonché il procedimento fondamentale usato da tutti gli esseri umani per codificare, trasferire, guidare e modificare il comportamento.

Un dato stimolo sensoriale in entrata viene elaborato con una sequenza di rappresentazioni e strategie e ne deriva uno specifico risultato comportamentale.

Modello cibernetico dell'esperienza e del comportamento soggettivo

E.I. = esperienza interna

R.I. = risposta interna

C.E. = comportamento esterno

A.S. = apparato sensoriale

Lo schema rappresenta l'individuo nel suo complesso. L'informazione in entrata (INPUT), viene recepita attraverso l'apparato sensoriale (A.S.), a questo punto l'informazione, passa per l'esperienza interna (E.I.), che a sua volta porta ad una risposta interna dell'individuo (R.I.), prima di diventare comportamento esterno (C.E.).

In altre occasioni il percorso è più breve perché è possibile passare direttamente dall'INPUT all'OUTPUT, senza confrontare le informazioni con le precedenti esperienze interne (E.I.) memorizzate.

Nell'affrontare una rapida o un passaggio impegnativo, il canoista recepisce attraverso l'apparato sensoriale (A.S.) le informazioni che provengono dall'ambiente, come la velocità dell'acqua, la sua natura, il rumore che via via aumenta man mano che ci si avvicina.

A questo punto sarà l'esperienza più o meno grande (E.I.) dell'uomo e del "canoista", maturata in situazioni simili, che gli permetterà di fare un paragone con quello che vede e sente (R.I.) per poter poi una volta in rapida o in quel particolare passaggio, affrontarlo comportandosi (C.E.) come ritiene più opportuno. Nel caso di capovolgimento della canoa, pur avendo la possibilità di confronto fra esperienza interna (E.I.) e risposta interna (R.I.), il canoista passa direttamente al comportamento esterno (C.E.) attraverso l'eskimo, nel caso sia nelle condizioni e nelle capacità di effettuarlo, oppure uscendo a nuoto per porsi comunque in salvo.

In quanto mammiferi, gli esseri umani ricevono e rappresentano le informazioni sul loro ambiente attraverso ricettori specializzati e organi di senso dislocati lungo tutto il sistema nervoso centrale. Queste modalità percettive rientrano in cinque categorie principali: 1) gustativa; 2) olfattiva; 3) visiva; 4) auditiva; 5) cenesitica, quest'ultima si riferisce alle sensazio-

ni del corpo che possono essere raggruppate in somatoestesiche (sensazioni tattili) e propriocettive o viscerali (sensazioni interne).

Ogni categoria si arricchisce per la presenza o meno di relative e specifiche **sottomodalità**.

Negli esseri umani i processi di "decision making" (l'organizzazione del comportamento) sono mediati soprattutto dai sistemi rappresentazionali visivo, cenestesico e auditivo.

Sottomodalità dei sistemi rappresentazionali

1) Visivo (V) = colore, movimento, distanza, dimensione, associato, ecc.

2) Cenestesico (C) = interno, esterno, localizzazione, pressione, ecc.

3) Auditivo (A) = volume, tono, direzione, interno, esterno, ecc.

1) Per valutazione visiva si intende la valutazione di tutto quanto circonda la canoa e il canoista come ad esempio l'acqua ed il suo colore, la velocità, le onde, i riccioli, gli ostacoli, la schiuma, i dislivelli etc., e per lo slalomista anche le porte e le paline come punto di riferimento, tutto questo attraverso l'esperienza interna (E.I.), che predispone il canoista all'attuazione del comportamento motorio (C.E.) più idoneo.

2) La valutazione cenestesica è la valutazione data agli input che provengono dalle diverse zone dell'imbarcazione e della pagaia, elaborate dal corpo e dal sistema nervoso che poi le memorizza come informazioni.

3) Per valutazione auditiva si intende la valutazione dell'intensità e della provenienza dei rumori dall'esterno. Non va sottovalutata però l'importanza del dialogo interno (canale auditivo) che accompagna il canoista nei diversi momenti della discesa o della gara come ad esempio il riascolto di raccomandazioni o consigli dei compagni o dell'allenatore, ma anche il suo personale modo di ripetersi frasi di incitamento o di inibizione.

Al canoista ad esempio può essere utile sviluppare una maggior ampiezza di percezione visuale laterale. La visione periferica gli permetterà di cogliere la situazione globale complessa e di collocarsi all'interno del contesto, perce-

pendo il maggior numero di variabili e su queste regolare le funzioni cognitive di decisione ed esecuzione.

Le rappresentazioni sensoriali possono essere generate o dall'esterno, cioè dall'immediato ambiente sensoriale dell'individuo, o dall'interno, come nel caso della memoria o dell'immaginazione.

È importante sin d'ora fare una esplicita distinzione tra una situazione esterna o **contesto** (rapida del fiume) e la **reazione interna** della persona a questo contesto.

L'individuo, via via che matura, impara a valutare e ad utilizzare l'informazione che gli giunge tramite un particolare sistema rappresentazionale o da una loro combinazione per affrontare e dare significato a diversi contesti del proprio ambiente sensoriale. Dunque si può essere condizionati ad impiegare ed affidarsi a taluni tipi di informazioni sensoriali per organizzare la propria esperienza transcontestuale.

Ad esempio se un turista vuole cimentarsi in qualche gara di discesa o di slalom, troverà nel confronto fra l'esperienza nuova e quelle precedentemente analizzate, punti di incontro, affinità e divergenze che potranno sia ostacolare che facilitare l'apprendimento.

Se i fattori dell'ambiente interno (cause genetiche, limitazioni organiche) o esterno (esperienze sociali e ambientali) del bambino dirigono la sua attenzione verso l'informazione ricevuta attraverso un particolare canale sensoriale, può accadere che l'individuo sin da bambino sia condizionato ad affidarsi a quel tipo di informazione anche in situazioni nuove nelle quali sarebbe più vantaggioso prestare attenzione a informazioni provenienti da canali sensoriali diversi.

F. nelle sue discese in torrente, riusciva ad entrare in zona di "morta" con la massima facilità. La forza negli arti superiori, gli permetteva di risolvere qualsiasi situazione.

Nonostante ciò la sua azione non era armonica. Il colpo d'occhi per raggiungere la zona giusta nella quale fermarsi ed il colpo di aggancio effettuato nella maniera più corretta non era-

no sufficienti, perché le gambe non aiutavano la zona anteriore della canoa ad avvicinarsi alla pala, agevolando così la rotazione dello scafo. Infatti F. scaricava sulla trazione della pala tutta la sua forza tralasciando la valutazione cenesica che gli proveniva dalla zona anteriore della canoa, non conoscendo quindi il lavoro di supporto delle gambe alla realizzazione completa ed armonica dell'aggancio.

Una persona può essere eminentemente cenesica (cioè prende le proprie decisioni soprattutto sulla base di come sente le cose), e tuttavia ricevere le informazioni, sulla base delle quali opererà, soprattutto dal canale visivo. Le immagini visive attivano sensazioni, o sono trasformate in sensazioni, che comunque determinano la decisione.

Chiamiamo sistema guida il canale sensoriale attraverso il quale l'informazione è portata all'attenzione di un organismo, mentre parliamo di sistema rappresentazionale principale per indicare in che modo a questa informazione viene attribuito un significato.

(es. quando vedo il salto - V - sento una stretta allo stomaco - G -).

Ogni sistema rappresentazionale forma una rete tripartita:

- 1) input
- 2) rappresentazione/elaborazione
- 3) output

Il primo stadio, l'input, riguarda la raccolta delle informazioni e la ricezione di feedback da parte dell'ambiente (tanto interno quanto esterno).

Il secondo stadio, di rappresentazione/elaborazione, comprende la costruzione della mappa dell'ambiente e la instaurazione delle strategie comportamentali, come l'apprendimento, la presa di decisioni, l'accumulo delle informazioni, ecc.

Il terzo stadio, l'output, è la trasformazione causale del processo di rilevamento rappresentazionale.

I nostri sistemi rappresentazionali formano gli elementi strutturali dei nostri modelli di comportamento.

È evidente che una persona non può prestare attenzione consapevolmente a tutta l'esperienza sensoriale che riceve, per quanto possa essere in grado di reagirvi in modo automatico.

Test psicologici hanno fissato il limite della nostra attenzione conscia a 7 ± 2 pezzi d'informazione.

Se ad un principiante noi vogliamo insegnare ad andare in canoa, dovremo tener conto della sua capacità di attenzione, prima di proporgli situazioni che lo impegnino oltre quanto lui possa recepire come numero di informazioni.

Se la canoa del principiante è stabile, dovrà comunque prestare attenzione ai movimenti di rollio (1), di beccheggio (2), all'appoggio dei piedi, sullo scafo, e sul poggiapiedi (3) e delle ginocchia sotto la coperta (4).

Se poi al principiante diamo la pagaia e cerchiamo di spiegargli come fare a mantenere la direzione, aggiungeremo altri nuovi pezzi di informazione e quindi diventerà sempre più difficile da parte dell'allievo vivere cenesisticamente e visivamente tutto quello che accade.

In una situazione del genere, sarà facile che parte dei problemi non vengano risolti, perché l'allievo deve fare attenzione a molte informazioni più di quanto gli è possibile assimilare (7 ± 2).

Non vi sono due esseri umani che abbiano le stesse esperienze.

Il modello che ci creiamo per dirigerci nel mondo si fonda in parte sulle nostre esperienze (vincoli individuali), in parte sulle deformazioni e cancellazioni di parti delle stesse, ossia filtri che il nostro sistema nervoso mette in atto (vincoli neurologici, comuni a tutti), in parte sui sistemi di simboli e di implicite filosofie che chiamiamo linguaggi (vincoli sociali, relativi a specifici contesti).

BIBLIOGRAFIA

- W.R. ASHBY, *Introduzione alla cibernetica*, Einaudi, Torino 1971.
- G. BATESON, *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 1976.
- R. BANDLER, J. GRINDER, *La struttura della magia*, Astrolabio, Roma, 1981.
- M. ERICKSON, *Le nuove vie dell'ipnosi*, Astrolabio, Roma, 1978.
- B. HOFFMAN, *Manuale di training autogeno*, Astrolabio, Roma 1980.
- G. MILLER, E. GALANTER, K. PRIBRAM, *Piani e struttura del comportamento*, F. Angeli, Milano, 1973.
- P. WATZLAWICH, J. BEAVIN, D. JACKSON, *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma, 1971.

Dott. Gabriella Covacci

Psicologa, consulente G.S.R. Olivetti (gruppo sportivo ricreativo). Collabora con la cattedra di Psicologia del Lavoro

Roberto D'Angelo

Allenatore di 1^ª categoria, responsabile della Commissione Tecnica Nazionale Canoa Slalom, collaboratore della Commissione Nazionale Allenatori e Istruttori della F.I.C.K. Atleta di valore internazionale, ha siglato il miglior risultato italiano nel 1972 ad Augsburg, in occasione delle Olimpiadi e questo primato è durato fino al 1975.

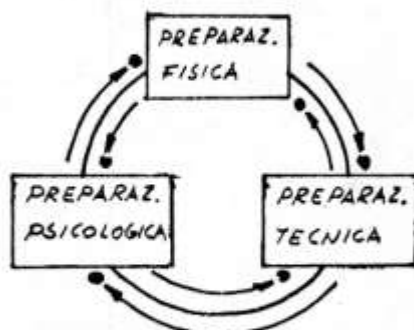


ERRATA CORRIGE

Numero 11 — Dicembre 1988 — Articolo « La psicologia in canoa » 1^a parte dell
Dott.ssa Gabriella Covacci e del Prof. Roberto D'Angelo

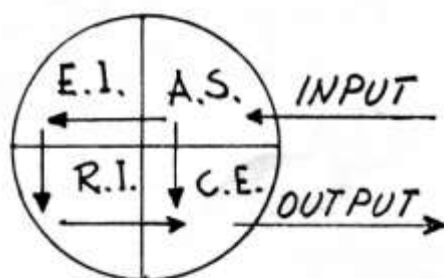
— a pag. 15 dopo « influenzamento e rinforzo, circolarità dell'allenamento ». Vedi dis.

dis. 1



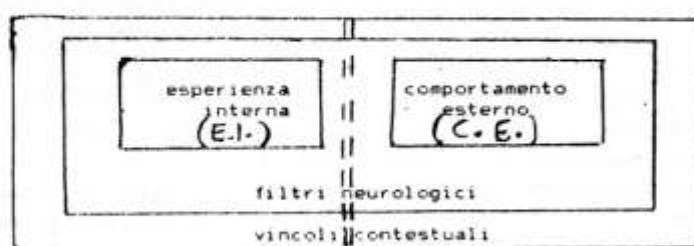
— a pag. 16 dopo « A.S. = apparato sensoriale ». Vedi dis. 2

dis. 2



— a conclusione dell'articolo. Vedi dis. 3

dis. 3



LA PSICOLOGIA IN CANOA

(2^a parte)

Qualunque cosa accada in una parte di un sistema cibernetico, quale è un essere umano, influenza necessariamente tutte le altre parti del sistema (es. idee che fanno impallidire, pur non sapendolo, come il pensare di non poter uscire dalla canoa dopo un capovolgimento) credenze che auto-limitano, pur non sapendolo; se non mi metto quella particolare maglietta o non mi allaccio in quel dato modo il salvagente, le cose mi vanno male in quella discesa; convinzioni che si scatenano alla vista di quel qualcosa; io non sono capace di passare in quel rullo, oppure, quando vedo che il fiume si butta contro la parete di roccia, « ci finisco contro ».

Pertanto è anche vero che ogni comportamento (dal linguaggio, al cambiare del colore della pelle, ai movimenti degli occhi) è una trasformazione di processi neurali interni e per tanto fornisce informazioni circa questi processi. In modo particolare le rappresentazioni sensoriali sono le basi del linguaggio dell'esperienza soggettiva.

Ogni allenatore dovrebbe essere consapevole delle informazioni che riceve sia dal singolo atleta che dalla squadra, attraverso la comunicazione verbale, paraverbale, analogica; a livello di contenuto e di relazione con *relative incongruenze* (comunicazione fra allenatore-atleta, allenatore-allenatore, atleta-atleta).

Piani di lettura del comportamento.

Verbale: contenuto (parole alle quali do un significato)
messaggio (quello che ti voglio dire)

Paraverbale: messaggio (tono supplichevole, ricattatorio, autoritario ecc.)

Analogico: messaggio (postura, posizione, distanza ecc.)

La maggior dote di un individuo è la flessibilità, cioè la capacità di variare il proprio comportamento per ottenere il risultato voluto, sia per sé in qualità di atleta, sia per l'atleta in qualità di istruttore.

Siccome qualunque processo è schematizzabile e riproducibile, si possono determinare quali sono le strategie (i processi di pensiero che portano ad un comportamento) di successo e/o le ragioni di insuccesso di una strategia.

Se ad esempio un principiante deve avanzare mantenendo la direzione della canoa, egli spesso privilegia la sola trazione della pala in acqua senza effettuare correttamente la fase di spinta, oppure per mantenere la direzione, controlla la canoa frenando invece di utilizzare movimenti più ampi ed attivi.

In questo caso quindi il canoista pur non avendo eseguito correttamente e tecnicamente la manovra, ha un ritorno positivo di quanto ha fatto, perchè ottiene l'obiet-

tivo che si è posto: avanzare ed andare diritto.

Nel caso in cui un canoista debba entrare in un rullo da un lato per uscirne poi dal lato opposto mantenendo la canoa di traverso e non sia capace di appoggiarsi e di portarsi fuori, ma anzi si capovolge, è evidente che il canoista ha fatto un'esperienza negativa in quanto non è riuscito a raggiungere l'obiettivo che si era posto.

Altro caso è quando l'atleta valuta negativamente una prestazione o una prova, esclusivamente in funzione di uno degli aspetti che la caratterizzano come ad esempio il tempo finale. Per l'allenatore invece la stessa prova potrebbe essere considerata positivamente per i diversi obiettivi che lui si pone visti sempre in un contesto più ampio (es. tempi parziali migliori e maggior tecnica in alcuni passaggi, oppure regime pulsatorio ridotto, mantenendo gli stessi tempi delle prove precedenti, etc.).

Così come si possono trasferire da una persona all'altra le strategie comportamentali, la stessa persona può applicare una strategia che abbia avuto successo in una propria esperienza ad un'altra, o da una parte di esperienza ad un'altra.

Di solito ogni persona ha un ricco patrimonio di esperienze al quale attingere e può scegliere di adattare le strategie delle zone d'esperienza forti alle zone deboli o impoverite.

La programmazione neurolinguistica (P.N.L.), modello a cui stiamo facendo riferimento, è stata concepita per accrescere i risultati del comportamento: vale a dire è un modello per la trasformazione del maggior numero di variabili ambientali in variabili di decisione.

Il processo di modificazione del comportamento per il conseguimento di nuovi risultati, sia esso applicato ad un individuo o ad un gruppo, può essere definito nella sua forma più generale come un procedimento in tre punti:

a) rappresentazione dello stato attuale

(che tempo ho?, quante penalità ho fatto?).

b) rappresentazione dello stato o del risultato a cui si mira (che cosa voglio?; migliorare il tempo, ridurre le penalità).

c) rappresentazione dei mezzi o risorse (cosa devo fare per migliorare il tempo e le penalità, di che cosa ho bisogno per migliorare?)

Si individuano le risorse (c) e le si applicano allo stato di cose attuali (a), o al problema per procedere verso lo stato desiderato o il risultato (b).

Lo schema del T.O.T.E. (Test-Operazione-Test-Uscita) è il modello più adatto per descrivere una specifica sequenza di comportamento, che può andare dal semplice al complesso. L'atleta è sottoposto continuamente al test tra stato attuale (1) e stato desiderato (2), continuando però ad acquisire risorse e ad applicarle al sistema (3) sino a quando i due stati non diventino congrui.

(1) Cosa sento?, dove specificatamente sento questo?, quali e quanti errori ho fatto?.

(2) Cosa devo fare per sentirmi meglio?, qual'è l'obiettivo?, cosa fare per eliminare quegli errori?, conosco qualcuno che non li fa?, in che azioni è diverso da me?.

(3) Tutte le esperienze passate (vissute in prima persona o viste compiere da altri) sono quindi applicabili allo stato attuale, per farlo diventare stato desiderato.



Naturalmente questo sarà il risultato finale di un lungo processo di apprendimento, durante il quale l'attenzione nelle fasi iniziali è focalizzata su rappresentazioni semplici da compiere, concentrandosi via via sugli elementi più difficili, sino a fissarsi su quello più complesso e, infine, automatizzato quest'ultimo, viene diretta sullo svolgimento globale dell'intera sequenza.

L'esperienza in canoa può essere legata al miglioramento in generale o al da farsi per essere eccellente, sia nella discesa di un fiume impegnativo che in una gara di discesa o di slalom.

Ogni canoista durante la sua prova o dopo la stessa, dovrà analizzare gli errori fatti attraverso una griglia di obiettivi, cercando di capire come fare a correggerli, chiedendosi di che cosa ha bisogno oppure chi o che cosa può aiutarlo.

Le risorse di cui l'atleta potrà avvalersi saranno costituite dalle strategie del suo repertorio, da quello dell'istruttore, da quello dei colleghi, da quello degli avversari ma anche di quello di tecnici e consulenti.

I presupposti fondamentali a questo processo possono essere individuati nei seguenti punti.

I criteri di « buona formazione » dell'obiettivo, da utilizzarsi per passare dallo stato presente allo stato desiderato, devono essere coerenti fra di loro, rispettando le motivazioni soggettive.

1) Ossia deve essere presente congruenza e concordanza fra la motivazione, che determina la persistenza, la direzione e l'intensità del comportamento e gli obiettivi scelti.
Se l'obiettivo scelto è il miglior risultato in quella competizione e in quella prova, devo essere consapevole che la motivazione sia « mia » e quindi mossa da un bisogno e da un desiderio personale.

2) Chiarezza del comportamento male adattivo e della sua natura, ossia ciò che costituisce il problema o la risposta problematica individuabile in termini sensoriali specifici.

In che cosa e dove sbaglia?

— tocco spesso le paline di coda senza

accorgermene.

— rallento nelle rapide con molte onde e non me ne rendo conto.

3) Consapevolezza da parte dell'atleta degli obiettivi che vuole raggiungere, siano essi a livello fisico, psicologico o tecnico.

Quale aspetto specifico della mia preparazione voglio migliorare?, quello fisico?, quello tecnico o quello psicologico?

— voglio migliorare la mia resistenza generale.

— è necessario uscire più velocemente dalle risalite.

— è indispensabile che io ascolti di più la mia respirazione durante la discesa.

4) Inoltre gli obiettivi devono essere chiaramente definiti (sensorialmente basati), realistici (per quell'atleta in quella fase della sua preparazione), valutabili (sia da lui che da altri) e formulati in positivo.

Nel dialogo interno, il canoista deve formulare le sue richieste in *positivo* rispetto agli obiettivi che vuole raggiungere.

— voglio passare fra quei massi nel modo più veloce possibile e so che posso farlo.

— quando sarò di fronte a quella combinazione di porte, farò scorrere veloce la canoa perchè voglio migliorare il tempo della prima prova.

(« voglio » deve essere inteso non solo come umanamente possibile, ma, a *me* possibile e sotto la mia personale responsabilità ed impegno).

(voglio dagli altri rispetto o stima, ma che cosa faccio, o che cosa devo fare « io » per farmi rispettare?).

Al contrario non utilizzerò mai formule negative come non voglio toccare, non voglio cadere, non posso sbagliare, non devo arrivare dopo di lui.

5) L'atleta si deve assumere in prima persona la responsabilità della qualità e della durata dell'allenamento richiesto per raggiungere gli obiettivi che si è posto come conseguenza delle proprie motivazioni.

6) Capacità di distacco emotivo, sia in fase di pre-gara che di gara, che consente

all'atleta di raggiungere una capacità concentrativa ottimale e di effettuare il necessario recupero psico-fisico.

- 7) Gli obiettivi devono essere confacenti allo sviluppo armonico e completo di ogni parte dell'individuo, del suo contesto familiare, della squadra, del sistema atleta allenatore, del sovrasistema atleta Federazione.
- 8) Ed infine la capacità di scegliere specifici *schemi motori o esercizi* completi e ripeterli mentalmente in stato di rilassamento (allenamento ideomotorio).

L'allenamento ideomotorio (A.I.) permette all'atleta di utilizzare le proprie immagini mentali (derivanti dall'esperienza volutamente richiamata o ricostruita) in tutte le fasi dell'allenamento e in gara.

Ci pare qui utile puntualizzare brevemente ciò che intendiamo per A.I.

Innanzitutto sappiamo che immaginare è una delle attività che il nostro cervello ci permette di eseguire, e noi possiamo quindi allenare tale facoltà.

La percezione e l'immaginazione ci consentono la rappresentazione del mondo esterno e di noi stessi. Immaginare significa rappresentarsi ad esempio un movimento o una situazione senza viverla nella realtà, ma a livello mentale.

Si può trattare di un'immagine legata ad esperienze precedenti conservate nella memoria, o di un'immagine costruita in funzione dello stato desiderato, esperienze viste fare ad altri (riferito al punto b) in precedenza menzionato. Altro passaggio di estrema rilevanza rispetto alle immagini è la capacità di visualizzarle in associato (sono là e rivivo la scena) e in dissociato (sono qua, e vedo come su di uno schermo la mia immagine). Il vissuto emotivo, relativo alle due possibili sequenze, coinvolge il soggetto in modo decisamente diverso sia per l'intensità delle emozioni che per la chiarezza e il potere d'imporsi delle stesse.

Si constata frequentemente, in molti atleti, la percezione di immagini negative, (legate ad esperienze di sconfitta) vissute in associato; i problemi che ne derivano sono facilmente deducibili.

DISSOCIATO	ASSOCIATO
positivo associato	positivo dissociato
negativo associato	negativo dissociato

Dovendo mettere un punto alle nostre riflessioni, che potrebbero portarci ancora lontano, non ci rimane che verificare sul campo l'utilità.

BIBLIOGRAFIA

- 1) W.R. ASHBY: *Introduzione alla cibernetica*, Einaudi, Torino, 1971
- 2) G. BATESON: *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 1976
- 3) R. BANDLER e J. GRINDER: *La struttura della magia*, Astrolabio, Roma, 1981
- 4) M. ERICKSON: *Le nuove vie dell'ipnosi*, Astrolabio, Roma, 1978
- 5) B. HOFFMAN: *Manuale di training autogeno*, Astrolabio, Roma, 1980
- 6) G. MILLER, E. GALANTER e K. PRIBRAM: *Piani e struttura del comportamento*, F. Angeli, Milano, 1973
- 7) P. WATZLAWICK, J. BEAVIN, D. JACKSON: *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma 1971.

Dott.ssa Gabriella Covacci

Psicologa, consulente G.S.R. Olivetti (gruppo sportivo ricreativo). Collabora con la cattedra di Psicologia del Lavoro.

Prof. Roberto D'Angelo

Allenatore di 1^a categoria, responsabile della Commissione Tecnica Nazionale Canoa Slalom, collaboratore della Commissione Nazionale Allenatori ed Istruttori della F.I.C.K. Atleta di valore internazionale, ha siglato il miglior risultato italiano nel 1972 ad Augsburg, in occasione delle olimpiadi e questo primato è durato fino al 1985.