

La formazione degli atleti e la considerazione attenta delle loro prestazioni

SONO LE INGIUSTIZIE A PIEGARE GLI ATLETI, NON LA FATICA

Nessun problema per chi dispensa sacrifici e fatiche, è importante garantire un comportamento equo

Quando si parla della **prestazione** di un ciclista, così come di ogni altro sportivo, si fa riferimento ad un comportamento che è estremamente tangibile e che, in quanto tale, differisce dal processo di apprendimento che, invece, sta dietro ed è invisibile.

Ormai, gli allenatori dovrebbero essere, pienamente, consapevoli che, per determinare la qualità della prestazione, occorre realizzarne simultaneamente più aspetti; infatti, il progetto di tutelare la prestanza fisica dell'atleta, rinnegandone i meccanismi mentali, continua a rivelarsi un dispendio di energie.

Non è così raro che un soggetto tecnicamente talentuoso si dimostri carente sotto il profilo mentale e, quindi, incapace di fornire prestazioni di alto livello.

Comunemente, quando si considerano le capacità fisiche di base, si sente parlare di forza, di resistenza, di velocità oppure di scioltezza; diversamente, se si approfondiscono gli aspetti tecnici, si prendono in considerazione, soprattutto, l'equilibrio, la fluidità dei movimenti, l'orientamento o i tempi di reazione.

Infine, se si chiamano in causa gli aspetti mentali, vengono inflazionati costrutti come: la fiducia in sé, la capacità di attenzione e quella di gestire gli stati emotivi ed i livelli di attivazione.

Ma come fare per condurre l'atleta all'espressione migliore di tanti aspetti in un'unica occasione, come può essere la singola partita o la gara di ciclismo?

Per conferire concretezza alle premesse, è opportuno specificare le modalità per ottimizzare un qualsiasi allenamento, a prescindere dalla specificità legata alla disciplina sportiva.

Principalmente, va ricordato che **gli atleti tendono a realizzare migliori prestazioni in un ambiente nel quale vengono informati, si sentono coinvolti e respirano un'atmosfera di completa fiducia.**

Il problema, assolutamente attuale, è che tali ragguagli per quanto siano lapalissiani, di rado trovano un riscontro nella realtà e continuano a rivelare un carattere che è fortemente empirico.

Vediamo, di seguito, quali sono i passaggi che un allenatore "in regola" dovrebbe automatizzare.

Informare vuol dire :

1. pianificare e comunicare in anticipo i contenuti dell'allenamento;
2. avviare e concludere le sedute rispettando gli orari, per soddisfare appieno le aspettative degli atleti;
3. comunicare la finalità dell'allenamento, dettagliando i propositi da raggiungere;

4. formulare le istruzioni¹ in maniera efficace;
5. garantire un'adeguata gamma di stimoli, sia per quantità² che per qualità.

Va aggiunto che la possibilità di focalizzare l'atleta sul compito va supportata non solo dall'**impiego delle istruzioni**, ma anche dalle **tecniche di modellamento e di inchiesta**; le prime dirigono l'attenzione dell'atleta verso gli elementi importanti della prestazione, le seconde incrementano la consapevolezza dell'atleta su come, normalmente, viene eseguita un'abilità, su ciò che viene percepito come non corretto e sulla forma che dovrebbe assumere una prestazione valida.

Coinvolgere vuol dire:

1. curare la varietà³ nel corso delle sessioni;
2. individualizzare il metodo per adattarlo al meglio ai singoli atleti;
3. promuovere gli obiettivi a brevissimo termine.

Infondere fiducia vuol dire:

1. stimolare la competizione ed il confronto⁴ sulla base dell'obiettivo prefisso e condiviso con l'atleta;
2. osservare le prestazioni degli atleti, durante le sessioni, per garantire loro tutte le informazioni necessarie;
3. valutare e riflettere sullo svolgimento della seduta di allenamento una volta conclusa;
4. rivelare considerazione per le espressioni e le iniziative degli atleti, incoraggiandoli all'autonomia;
5. dimostrare accettazione e rispetto nei confronti degli atleti.

Nelle sedute di allenamento è possibile favorire, tra i praticanti, l'intento consapevole di esercitarsi per raggiungere dei traguardi personali e/o collettivi, ma questo accade solo se, nelle stesse sedute, si prevedono le anzidette caratteristiche volte all'evoluzione dei costrutti cardine del ciclismo, dello sport in genere e, perché no, della vita di tutti i giorni.

¹ Le **istruzioni** precedute dal "non" sono inefficaci perché conducono l'atleta a concentrarsi sul gesto da evitare piuttosto che offrirgli indicazioni utili per migliorare.

² Il **recupero** è parte integrante dell'allenamento e al suo interno si possono prevedere varie tecniche di rilassamento che sono, poi, dirette a migliorare le abilità mentali del ciclista, alcuni esempi sono: il Rilassamento Progressivo di Jacobson e il Training Autogeno di Schultz.

³ La **diversificazione** è sempre vantaggiosa sia a livello fisico che mentale.

⁴ La **competizione** ed il **confronto**, in alcuni casi, possono essere percepiti come *condizioni negative* in quanto difficili da fronteggiare, ma appunto per questo risultano utili in quanto abitmano all'uso di strategie produttive ai fini della propria difesa e della propria realizzazione.

La **dedizione**, la **sapiente capacità di autogestirsi**⁵, la **resilienza** e l' **autodisciplina** sono solo alcuni degli elementi a cui si sta facendo riferimento ed è indubbio il valore che ciascuno di essi assume quando la formazione completa dello sportivo diventa un'autentica finalità.

La **fatica** e il **sacrificio**, che rappresentano le richieste, in assoluto, più onerose nell'ambito del ciclismo, potrebbero costituire, per alcuni, degli aspetti "*fuori misura*" e, quindi, sconvenienti sia a livello fisico che mentale.

Per evitare inutili equivoci, è bene evidenziare, invece, che la sensazione che una realtà sia dura, ma non ingiusta, non è affatto dannosa ed è anzi un motivo di resilienza⁶.

La presenza di una legge uniforme, seppure inadeguata (a condizione che non trascenda i limiti), costituisce un fattore protettivo per ciascun individuo, per cui, piuttosto che fomentare la preoccupazione di chi teme il limite della sopportazione della fatica, ricercando affannosamente 'stratagemmi inopportuni', diventa opportuno favorire un ambiente psicologicamente sano.

L'invito per tutti i responsabili del mondo sportivo è di trasmettere ad ogni novizio la *sensazione* e, quindi, la *convinzione* che qualsiasi conflitto può essere risolto alla luce di principi condivisi e regole comuni e che i diritti personali di ognuno sono riconosciuti.

Questo è quello che il mondo dello sport, compreso il ciclismo, può e deve continuare a garantire.

⁵ Il ciclismo è tra quelle discipline in cui non si può prescindere dalla **consapevolezza dei propri limiti** se si vuole tracciare un efficace percorso di sviluppo.

⁶ La **resilienza** è la capacità di fronteggiare, in maniera flessibile, le diverse difficoltà del momento.