



IL TRAINING AUTOGENO: ESPERIENZE IN ATLETI DI MEZZOFONDO

Prof. MAURIZIO CANCEDDA - Chinesologo e Dott. in Pedagogia

1. LA PREPARAZIONE PSICOLOGICA NELLO SPORT

L'attività sportiva coinvolge la persona in tutta la sua globalità. Se essa viene svolta con un'atteggiamento ludico contribuisce alla formazione della personalità e al mantenimento dell'equilibrio psicofisico. Possiamo dire che, in genere, l'attività sportiva diminuisce la tensione emotiva e determina uno stato di benessere obiettivamente attraverso parametri fisiologici come il tono muscolare, e attraverso parametri psicologici come la sensazione di calma.

Talvolta però gli stimoli offerti dalla pratica sportiva, soprattutto se questa non è profondamente accettata o viene svolta ad alto livello

competitivo, possono talvolta portare a disfunzioni dell'equilibrio psicosomatico (Calderaro, 1979).

Nello sport di prestazione la situazione competitiva esasperata diventa un agente stressante (stressor) capace di provocare un'eccessiva attivazione del sistema nervoso autonomo e un'attivazione simpatica adrenergica evidenziata da:

- aumento del tono muscolare,
- riduzione della temperatura cutanea per vasocostrizione (il noto riflesso psicogalvanico legato all'aumento della sudorazione povera di sali),
- accelerazione dei battiti cardiaci,
- aumento della ventilazione polmonare,
- rallentamento delle secrezioni e delle funzioni digestive,

- una soggettiva sensazione d'ansia (Canestrari, 1984).

Un certo grado di tensione è necessario, in quanto favorisce la prestazione: secondo Vanek e Cratty (1970), nelle gare in cui la mobilitazione totale delle energie avviene in un tempo più lungo, essa è favorevole. Nello stesso tempo però un eccessivo livello di attivazione (arousal) diventa tale da compromettere l'equilibrio dell'atleta e la sua prestazione.

La relazione tra arousal ed efficienza dell'atleta, espressa in ordinata sotto forma di qualità della prestazione, è rappresentata graficamente da una curva ad U invertita: aumentando la complessità del compito, il livello di arousal richiesto per ottenere la miglior prestazione



possibile (il punto più elevato della U rovesciata) decresce.

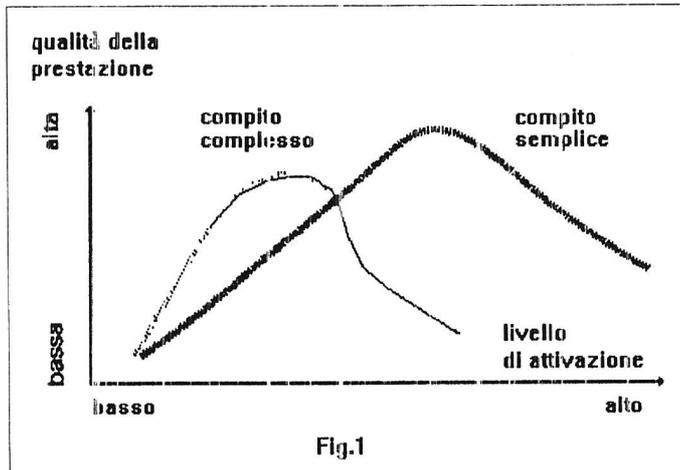


Fig.1

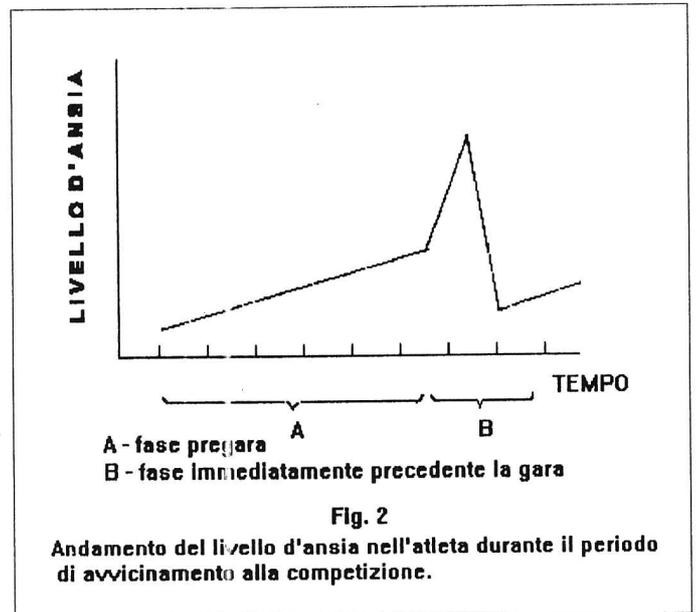


Fig. 2

Andamento del livello d'ansia nell'atleta durante il periodo di avvicinamento alla competizione.

Yerkes e Dodson (1908) avevano originariamente formulato questa teoria nel contesto dell'apprendimento degli animali: una lunga serie di sperimentazioni ne ha confermato la validità anche nell'uomo.

L'ansia, quindi, specialmente come stato reattivo alla situazione agonistica, è il più pericoloso avversario dell'uomo atleta. Secondo Antonelli (1978) la tensione emotiva segue una linea ascendente fino al momento che precede la gara, in cui ha una brusca impennata e rischia di diventare ansia fino ai limiti della «sindrome preagonistica». Se consideriamo l'atleta secondo una prospettiva olistica e ci allontaniamo da una concezione (pur troppo ancora diffusa) di atleta-macchina, l'obiettivo prioritario dell'attività sportiva (anche agonistica) è la formazione di atleti con una personalità equilibrata.

La preparazione fisica, tecnica e psicologica sono in funzione della

persona.

2. IL TRAINING AUTOGENO

Tra le tecniche utilizzate per la preparazione psicologica degli atleti molta espansione ha trovato, in campo sportivo, il Training Autogeno di J.H. Schultz.

In numerose esperienze tale metodo si è rivelato utilissimo soprattutto per il controllo dell'ansia e come mezzo di recupero psicofisico: agendo sul sistema neurovegetativo dell'atleta consente la gestione dello stress e permette l'ottimizzazione della capacità di performance.

Il Training Autogeno (T.A.) è un metodo di autodistensione da concentrazione psichica elaborato da J.H. Schultz tra il 1908 e il 1912. Il metodo ha preso origine dagli studi di O. Vogt, di cui Schultz era allievo, sull'autoipnosi. Notando che alcuni individui erano in grado di indurre a se stessi uno stato di calma "con modificazioni tipiche, ca-

ratteristiche e costanti della cenesesi generale" (Schultz, 1968), è stato strutturato il metodo che presenta due caratteristiche peculiari:

- l'allenamento;
- l'autoinduzione delle sensazioni.

E' doveroso ricordare che il T.A. è solo una delle tecniche di rilassamento diffuse in occidente anche se è quella che ha avuto maggior successo.

Numerose sono comunque le analogie e i debiti (riconosciuti dallo stesso Schultz) verso tecniche più antiche. "In ogni paese e in ogni tempo troviamo delle metodologie che si propongono il raggiungimento della calma e della pace interiore; in tutti i popoli e in tutte le epoche troviamo tecniche di concentrazione psichica e di immedesimazione contemplativa" (Schultz, 1968).

Il T.A. richiama le tecniche praticate dagli esicasti paleocristiani del Monte Athos, dagli Yogi indiani e dalla tradizione Zen.



Pur nella sua semplicità il metodo richiede, durante il suo apprendimento, una guida competente e capace. Una volta appreso è importante un allenamento quotidiano e personale: grazie a questo le sensazioni si ripresenteranno in maniera riflessa.

Per lo svolgimento abituale, particolare importanza rivestono l'am-

biente e la posizione del soggetto. Si consiglia un ambiente tranquillo, fresco e in penombra, allo scopo di diminuire le sensazioni esterne. Il soggetto non deve essere disturbato da abiti troppo stretti o pesanti. Le posture normalmente adottate per lo svolgimento abituale sono:

- la posizione supina,
- la posizione del "cocchiere a cassetta".

Quest'ultima è assunta istintivamente da coloro che esercitano attività che obbligano a stare seduti a lungo senza appoggio per il tronco e per gli arti superiori. Si tratta di porre la colonna vertebrale in ampia cifosi, con la muscolatura paravertebrale più rilasciata possibile: nella stessa posizione Rodin pose il proprio "Pensatore".



Fig. 3

Posizione supina



Posizione del cocchiere

Sia la posizione supina che quella "del cocchiere" favoriscono, con variabilità individuale, la disponibilità ad abbandonarsi, ad assumere, attraverso la concentrazione passiva, la posizione di spettatore delle sensazioni corporee. *"Qualsiasi atteggiamento psichico che comporti un impegno volitivo o una tensione motoria impedisce inevitabilmente la realizzazione degli esercizi"* (Schultz, 1968).

Una volta assunto l'atteggiamento posturale e psicologico di calma si eseguono i sei esercizi standard del T.A.:

- esercizio della pesantezza, grazie al quale si realizza una diminuzione del tono muscolare;
- esercizio del calore, che favorisce una migliore irrorazione sanguigna;
- esercizio del battito cardiaco, che consente la concentrazione sulle pulsazioni cardiache percepite come calme e regolari;
- esercizio del respiro, durante il quale si segue il ritmo della propria respirazione che culla tutto il corpo;
- esercizio del plesso solare, in cui il soggetto localizza la regione addominale come zona irradiante ca-

lore e benessere;

- esercizio del fresco alla fronte, che permette il ristoro dei centri nervosi e una piacevole sensazione di leggerezza del capo.

Come si può notare, le funzioni sulle quali viene indirizzata la concentrazione passiva, sono proprio quelle coinvolte dall'eccessiva attivazione simpatica adrenergica tipica della situazione di stress. Al termine degli esercizi concentrativi si eseguono sempre i "movimenti di ripresa" che hanno lo scopo di interrompere lo stato di commutazione concentrativa. Gli



esercizi di ripresa consistono nel flettere ed estendere gli arti, respirare profondamente ed aprire gli occhi.

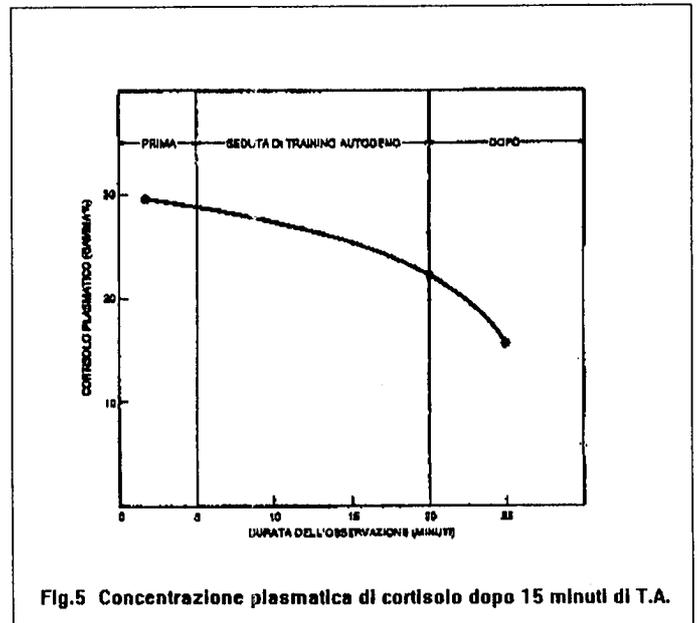
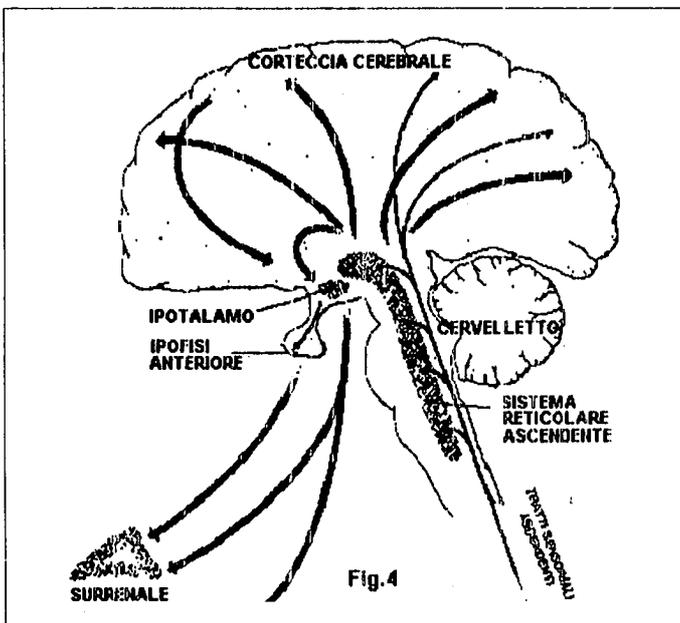
Gli studi sugli effetti fisiologici del T.A. non hanno ancora chiarito precisamente i meccanismi d'azione del metodo. "Le congetture sul T.A. sono molte, e si va da quelle a orientamento psicanalitico a quelle basate su concetti pavloviani. "Per quanto le ricerche ese-

guite negli ultimi anni abbiano migliorato le nostre conoscenze su molti aspetti della natura del T.A., rimane il fatto che i meccanismi neurofisiologici responsabili dei mutamenti fisici e psichici provocati da esso non sono bene interpretabili" (Farné, 1978).

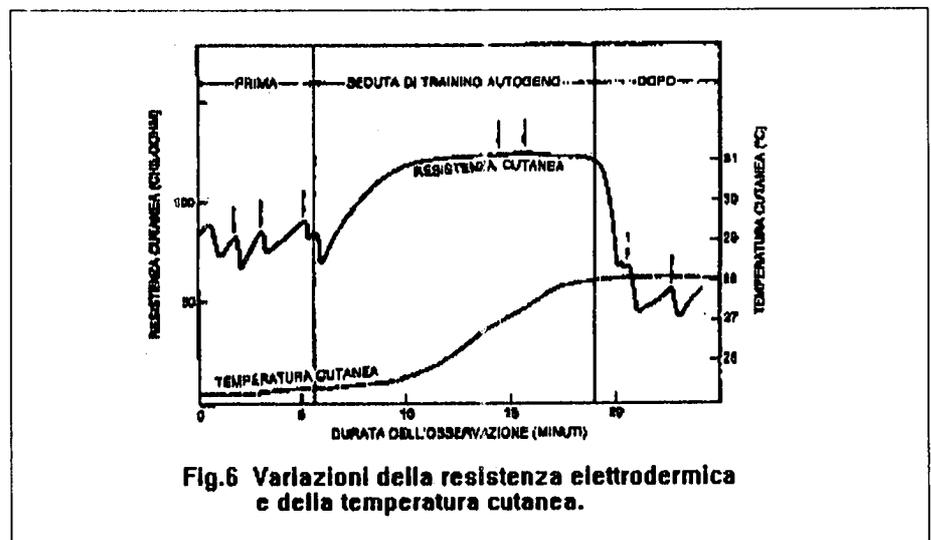
Un fatto certo è che il T.A. svolge un'azione opposta allo stress. "Gli agenti stressanti eccitano l'ipotalamo, tramite anche il sistema retico-

lare, a produrre una sostanza che stimola la secrezione di ACTH (ormone adrenocorticotropo) da parte dell'ipofisi; l'ACTH, a sua volta, induce la corteccia surrenale a secernere gli ormoni corticoidi, tra cui il cortisolo (Farné, 1978).

Durante le sedute di T.A. è possibile evidenziare un calo della concentrazione plasmatica di cortisolo che perdura anche 10-20 minuti dopo l'esercizio.



Oltre alle modificazioni nell'attività delle ghiandole surrenali, si presentano altri fenomeni che interessano l'organismo nella sua unità. La commutazione dello stato autogeno è caratterizzata da rilassamento muscolare (oggettivabile con riduzione dei potenziali d'azione muscolare e dei riflessi spinali) e da un obiettivo innalzamento della temperatura periferica per migliore irrorazione sanguigna. Modificazioni sono state notate anche per la risposta elettrodermica, in qualche





modo sintomatica della situazione emotiva.

Attraverso e oltre le modificazioni fisiologiche il T.A. favorisce la **PRESA DI COSCIENZA DEL PROPRIO CORPO**. Secondo un'interpretazione della scuola francese (Bergés, 1978), il T.A. non è tanto finalizzato alla deconnessione psichica, quanto alla ricostruzione della mappa corporea. I fenomeni che accadono nel corso della pratica sembrano legati piuttosto ad un processo di ricognizione, di scoperta e di presa di coscienza del proprio corpo, attraverso la regressione tonica e storica facilitata dalle condizioni stesse della seduta (silenzio, semioscurità, voce soffusa, contatto cutaneo, attenzione al proprio ritmo respiratorio). La ricostruzione viene effettuata partendo da una sensazione di calma e tranquillità: si invita il soggetto a chiudere gli occhi e a mobilitare l'attenzione su un'immagine di calma. In una fase successiva si invita il soggetto a sentire il proprio corpo: dapprima analiticamente, segmento per segmento, in seguito globalmente, come una massa calma e unita. Durante la fase analitica l'insegnante palpa e nomina i vari segmenti, facilitandone l'individuazione topografica. Tra lui ed il soggetto si realizza quello che già Wallon aveva definito "dialogo tonico", vale a dire una vera e propria comunicazione extraverbale. Partendo da queste premesse è evidente come il T.A., soprattutto con un approccio come quello di Bergés, si sia rivelato particolarmente adatto in campo educativo e

sportivo. Nell'esperienza da noi effettuata, e descritta in seguito, gli effetti più rilevanti si sono evidenziati in relazione al vissuto corporeo degli atleti.

3. L'ESPERIENZA EFFETTUATA

Come abbiamo accennato, numerose sono state le applicazioni del T.A. nello sport e alcune specialità sono state maggiormente privilegiate. In particolare quelle in cui il gesto sportivo richiede un'estrinsecazione di breve durata e di massima precisione. Relativamente meno numerose sono state invece le utilizzazioni del metodo in attività di endurance e, in particolare, nella corsa di mezzofondo.

Il mezzofondo, com'è noto, è una delle attività sportive in cui la fatica è quotidiana: l'atleta, sia in allenamento che in gara, deve continuare a lottare contro gli stimoli riflessi della stanchezza che lo indurrebbero a interrompere lo sforzo. La determinazione volitiva, la capacità di resistere alla frustrazione momentanea, la conoscenza del proprio corpo e della soglia di sopportabilità sono componenti che caratterizzano la personalità del mezzofondista.

Abbiamo proposto a cinque mezzofondisti di livello nazionale di partecipare, per un periodo di sei mesi, ad un programma di apprendimento del T.A. secondo l'impostazione di Bergés. Le sedute sono state guidate dalla Dott.ssa Lia Oelker, che da anni utilizza tale tecnica anche in senso terapeutico, e svolte, con cadenza settimanale,

presso la Federazione di Medicina dello Sport di Genova.

Ogni seduta è stata articolata secondo il seguente schema:

- un colloquio preliminare;
- la relaxation;
- un colloquio successivo.

Nel colloquio preliminare gli atleti riferivano le impressioni e i vissuti relativi all'effettuazione del training a casa.

La relaxation è stata svolta in posizione supina, su materassini rigidi. Essa è stata articolata, seguendo lo schema di Bergés, in quattro momenti:

- concentrazione sulla calma;
- individuazione della parte del corpo che viene "immaginata e sentita";
- controllo dello stato di abbandono attraverso la mobilitazione passiva;
- ripresa, per il ritorno all'abituale stato tonico.

Gli atleti hanno accettato di buon grado lo schema proposto, riconoscendo particolare utilità al colloquio successivo: spontaneamente (e questa spontaneità aumentava con il proseguire dell'esperienza), al termine della relaxation, riferivano le loro sensazioni.

Nell'esposizione dei protocolli citeremo gli atleti con le loro iniziali: P.B., E.C., R.F., P.M., M.T..

Le sedute utilizzate per l'apprendimento del metodo sono state in totale dodici.

Nella prima seduta è stata effettuata la concentrazione sulla pesantezza del braccio dominante. L'atleta P.M. ha riferito la sensazione del gomito che sprofondava.



Nella seconda seduta è stata effettuata la concentrazione sulla pesantezza del braccio non dominante. P.B. riferisce: "Quando ci faceva pensare alle braccia, le ho sentite pesanti e stanche. La stessa sensazione di pesantezza che provo in gara quando sono affaticata e non riesco a sollevare le gambe".

Nella terza e quarta seduta è stata effettuata la concentrazione sulla pesantezza degli arti inferiori. M.T. riferisce: "Durante la settimana ho effettuato a casa la pesantezza delle gambe. Ho notato che mi è più facile in confronto alle braccia. Forse questo è dovuto al fatto che corro, uso maggiormente le gambe, e quindi le sento di più".

Nella quinta seduta l'attenzione è stata localizzata sulla muscolatura delle natiche. M.T. riferisce: "Fino ad ora le sensazioni che provavamo erano riferite a parti del corpo che sentiamo e che usiamo particolarmente, come le braccia e le gambe. Oggi, invece, ho trovato molto difficile sentire le natiche".

Nella sesta seduta viene effettuato il rilassamento della muscolatura del dorso. P.M. riferisce: "Ho avuto un momento di rilassamento totale, avvertito anche il bacino. Prima del rilassamento avevo osservato il frequente stato di stanchezza in questa zona. Ebbene, durante la relaxation l'ho sentita completamente decontratta." M.T. riferisce: "Durante la settimana, negli allenamenti di atletica, ho provato a dirigere la mia attenzione sul rilassamento del bacino, cercando di eliminare l'azione della muscolatura non interessata alla corsa. Un

giorno ho notato che le gambe giravano meglio e correvo molto più leggero." P.M.: "Anch'io ho potuto notare che quando corro tengo le spalle meno contratte." Queste affermazioni evidenziano come la relaxation predisponga ad una migliore gestione dei propri movimenti.

La settima seduta è stata dedicata ad una fase molto importante: la distensione della nuca e, soprattutto, la riunione di tutte le parti del corpo vissuto come insieme, come una massa unita, solida e calma. P.B. riferisce: "Adesso che inizia ad essere più completo, l'effettuare il rilassamento mi viene più facile e inizio a farlo più volentieri. Percepisco la sensazione di calma quasi immediatamente, mentre prima mi sforzavo di trovarla".

L'ottava seduta ha esaminato la respirazione bassa e addominale, a livello della quale gli atleti hanno manifestato una certa tensione attribuita al tentativo di modificarne il normale ritmo.

La nona e la decima seduta sono state dedicate alla concentrazione sul plesso solare irradiante calore. M.T. riferisce: "Ormai trovo piacevole il rilassamento di tutti i muscoli; respirazione e plesso solare richiedono maggior concentrazione. Quando faccio l'esercizio di respirazione, mi succede di non poter espandere il torace. Il pensare a respirare mi modifica il naturale ritmo. Invece per il plesso solare ho trovato più facilità: ho sentito una piacevole sensazione di caldo, pensando a qualcosa che si apre come un fiore ed espande calore."

F.C. riferisce: "Mi ha facilitato molto il sentire la pressione della mano della Dott.ssa Oelker sul plesso solare. Penso al plesso solare come al centro di tutto il corpo, da cui parte tutto il calore". Durante il colloquio tutti gli atleti hanno riconosciuto utilissimo, per il raggiungimento delle sensazioni, il controllo e il contatto fisico esercitato dalla terapeuta.

Nell'undicesima seduta viene effettuato l'esercizio del fresco alla fronte e di distensione della muscolatura del viso.

Nella dodicesima seduta la concentrazione sul ritmo cardiaco.

CONCLUSIONI

Considerata la particolarità del programma, abbiamo preso in esame un numero ristretto di casi.

Non siamo quindi in condizione di trarre conclusioni sulla necessità di utilizzazione, su vasta scala, del T.A. nel mezzofondo, soprattutto in funzione del miglioramento dei risultati agonistici.

Abbiamo però constatato, nei casi esaminati, una graduale evoluzione nella presa di coscienza del proprio corpo da parte degli atleti. E' questo, a nostro parere, l'aspetto più rilevante del metodo collegato alla formazione dell'atleta-uomo. Abbiamo verificato, in accordo con Calderaro e Coll. (1979), che esistono dei settori muscolari privilegiati, a livello dei quali si localizza la tensione: la relaxation secondo Bergés ha favorito la coscienza e l'analisi di queste tensioni, anche al di fuori delle sedute, nella vita di tutti i giorni.



Abbiamo evidenziato come all'inizio si siano percepite solo le parti del corpo usate abitualmente, e come progressivamente si sia arrivati anche alla percezione delle funzioni vitali e di parti più lontane dall'IO.

Fin dall'analisi delle prime sedute abbiamo notato che il dialogo tonico con il proprio corpo, soprattutto all'inizio, è molto complesso. La presa di coscienza, dell'"involucro" prima e dell'"interno" poi, avviene per gradi e non senza difficoltà. Queste ultime, talvolta, possono essere tali da indurre l'interruzione del trattamento.

L'apprendimento del T.A., come qualsiasi apprendimento che rispetti l'integrità dell'individuo senza condizionarlo, richiede impegno e deve corrispondere ad un reale interesse.

A queste condizioni, l'utilizzazione del metodo consente un passaggio da una situazione iniziale in cui gli esercizi vengono sentiti come un impegno noioso, ad una situazione successiva in cui diventano un'esperienza piacevole e di necessario contatto sé stessi.

Al termine dell'apprendimento, il vissuto corporeo evidenzia una maggiore sicurezza ed una maggiore indipendenza dagli stati di tensione da parte degli atleti.

RINGRAZIAMENTI

Alla Dott.ssa Lia Oelker che ha condotto l'esperienza descritta.

RIASSUNTO

Il lavoro illustra un'esperienza di Training Autogeno effettuata, se-

condo l'impostazione di Bergés, in atleti di mezzofondo. Il programma ha sottolineato la presa di coscienza del proprio corpo da parte degli atleti. Dopo una premessa sulla preparazione psicologica nello sport ed una descrizione della metodologia adottata, viene illustrato sinteticamente il resoconto delle sedute.

SUMMARY

The work illustrates an experience of autogenic Training carried out in middle-distance runners. The program underlights taking body consciousness by the athletes. After an introduction about the psychological training and the description of the employed methodology, a brief report of the sessions is illustrated.

BIBLIOGRAFIA

- ANTONELLI F. & SALVINI A. (1978), *Psicologia dello Sport*, Lombardo, Roma.
- BERGÉS J. & BOUNES N. (1978), *Il rilassamento terapeutico nel bambino*, Masson, Milano.
- CALDERARO G. (1979), *Il training autogeno non è magia*, Spada, Roma.
- CANESTRARI R. (1984), *Psicologia generale e dello sviluppo*, CLUEB, Bologna.
- FARNE' M. & COLL. (1980), *Il training autogeno di Schultz*, Giunti Barbera, Firenze.
- SCHULTZ J.H. (1968), *Il training autogeno I e II*, Feltrinelli, Milano.
- VANEK M. & CRATTY B.J. (1970), *Psychology of the superior athlete*, MacMillan, London.