

**Sport e lavoro mentale**

**di Bruna Rossi**

*Oltre ad una grande versatilità di attitudine fisica e tecnica, il Pentathlon Moderno richiede necessariamente una notevole dose di intelligenza nel comportamento in gara, una spiccata elasticità mentale, grande attenzione e concentrazione.*

In considerazione delle caratteristiche completamente diverse presentate dalle cinque discipline che compongono il pentathlon, la prerogativa maggiore del pentatleta risiede necessariamente nella sua grande versatilità fisica, tecnica e psicologica. La varietà dei problemi da affrontare sia in gara sia in allenamento e la differenza di atteggiamento mentale richieste in questo sport particolarissimo, presuppongono una duttilità rilevante del sistema elaborativo e un'intelligenza superiore alle media. Il pentatleta, infatti, deve essere capace di adottare rapidamente la strategia più utile in funzione delle caratteristiche del compito che sta affrontando. Nell'equitazione sono messe a dura prova sia la capacità di rilevare in tempi brevi le caratteristiche tecniche e comportamentali del cavallo, sia la capacità di instaurare rapidamente un rapporto ottimale con quest'ultimo. Inoltre, non essendo possibile provare il percorso a cavallo prima della competizione, l'atleta lo percorre a piedi, studiandone le particolarità e immaginando le strategie da adottare. Successivamente, egli lo percorre di nuovo, di corsa, per immedesimarsi percettivamente nella situazione e per memorizzare al meglio la sequenza degli ostacoli in quanto un errore di percorso verrebbe penalizzato con il punteggio 0. L'atleta d'élite è in grado di capire il cavallo (e farsi capire) nei 20 minuti in cui gli è consentito montarlo nel cosiddetto 'campoprova'. Ogni reazione del cavallo alle varie andature, al salto dell'unico ostacolo presente e al tipo di comando dato, viene registrata e valutata nei particolari: l'attenzione sulle sensazioni propriocettive, visive, tattili, cinestesiche raggiunge il massimo livello. Una volta entrato in campo-gara l'atleta ripassa mentalmente il percorso, rivedendo le azioni che ha deciso di compiere per superare i vari ostacoli in funzione delle caratteristiche del cavallo. Al suono della campana, egli ha un minuto di tempo per iniziare la sua prova e, terminato il percorso mentale, concentra l'attenzione su ostacoli ritenuti particolarmente difficili e rischiano così di non essere concentrati sull'ostacolo che stanno saltando. Inoltre, l'abbattimento di un ostacolo procura loro una focalizzazione dell'attenzione sull'evento già passato e impedisce il controllo cosciente sull'azione a venire. Le reazioni spesso imprevedibili del cavallo obbligano a una scelta immediata di soluzioni alternative e una disattenzione alla situazione presente è, in questa disciplina, particolarmente dannosa e penalizza l'atleta in maniera considerevole.

Nel torneo di scherma, oltre ai problemi tipici dell'arma utilizzata, la spada, l'atleta si trova ad affrontarne alcuni particolari che nascono dalle caratteristiche specifiche di questo tipo di torneo. Il primo incontro da affrontare è "l'intersala" nel quale l'atleta combatte contro i suoi stessi compagni di squadra. In questa fase del torneo l'atteggiamento mentale è, per forza di cose, assai diverso dalle fasi successive. Le prerogative e le azioni tipiche di ognuno sono, infatti, perfettamente conosciute dall'altro, per cui, in condizioni di pari livello tecnico, l'incontro diviene particolarmente impegnativo. La memoria fornisce, infatti, un rilevante ammontare di informazioni ma, d'altra parte, anche l'incertezza delle azioni prospettate all'avversario è particolarmente bassa: non resta che tirare secondo una logica di metalivello (finta della finta) o rompere le proprie regole usuali adattandole a questa particolarissima situazione. L'assalto si combatte, poi, a una sola stoccata, diversamente da quello della scherma che prevede la

vittoria al meglio di 5 stoccate. La regola delle 5 stoccate consente, di solito, al più forte di imporsi comunque: nell'assalto del pentathlon, invece, non è data nessuna possibilità di recupero e una deconcentrazione minima può causare una sconfitta anche con un avversario nettamente inferiore. La competizione, inoltre, è organizzata come girone unico e l'atleta è quindi impegnato per tempi lunghissimi (anche 12 ore). La difficoltà di predire i tempi di attesa, peraltro mediamente più brevi di quelli di un qualsiasi torneo di scherma, rende difficile a chi non sappia utilizzare al meglio metodiche di rilassamento, il disattivarsi e il riprendere rapidamente l'attenzione concentrata necessaria durante l'assalto.

Il nuoto rappresenta la competizione nella quale, con la maggiore probabilità, il pentatleta rende per quello che vale in allenamento. In questo caso, data la distanza piuttosto lunga sulla quale si compete e la disparità spesso presente nel valore degli atleti che nuotano nella stessa batteria (la batteria è formata sulla base dei punteggi ottenuti fino a quel momento), è molto importante possedere una precisa coscienza dei propri tempi di andatura e di passaggio. Un'elevata capacità nella stima del tempo è un riferimento interno vantaggioso e costituisce la premessa per distribuire lo sforzo in maniera ottimale secondo la tabella dei passaggi che ha studiato e stabilito a priori. Del resto basta poco per rompere l'equilibrio sottile tra contrazione e rilassamento alternato degli arti implicati nella nuotata e perdere di scorrevolezza. Alcuni atleti dalla muscolatura sviluppata, poco adatta alla prova di nuoto, vedono peggiorare notevolmente i loro tempi di gara proprio per l'eccessivo impegno che si traduce in un aumento del tono muscolare e in una contrazione delle masse poco utile per avanzare nell'acqua.

Nella gara di tiro, vengono affrontati tutti i problemi tipici di questa disciplina. Dopo alcune serie di colpi sparate durante la fase di riscaldamento, l'atleta passa nel settore del poligono dove effettuerà la competizione. Nella fase di attesa pre-gara e tra una serie di colpi e l'altra, tutti gli atleti di alto livello utilizzano metodiche più o meno personalizzate di rilassamento che consentono loro di diminuire le tensioni eventualmente prodotte dalla gara imminente, eseguire con fluidità il gesto tecnico e con la necessaria dolcezza la delicatissima azione di scatto. Inoltre, l'esclusione attiva degli stimoli esterni rende possibile la concentrazione sull'azione da compiere che viene visualizzata e vissuta nei particolari. Dopo la serie ufficiale di prova ha inizio la gara. I migliori tiratori hanno tempi di fuoco particolarmente costanti e sfruttano al meglio il tempo disponibile, non affrettando eccessivamente l'elevazione del braccio e la fase di punteria, né terminando l'azione di scatto ai limiti del tempo di chiusura delle sagome. La maggior parte di essi utilizza in allenamento tecniche di tiro a secco (dry-fire), rilassamento profondo, in esercizi di propriocezione fine relativi soprattutto alla flessione dell'indice che preme il grilletto. Queste tecniche permettono, oltre a una visualizzazione sempre più precisa ed efficace dell'immaginemodello dell'azione da richiamare prima di ogni colpo, la messa a punto e la stabilizzazione del livello di attivazione ottimale che andrà riproposto durante la gara. È abbastanza frequente, del resto, rilevare come un'eccessiva attivazione causi la comparsa degli errori e segua una logica ben precisa. La prima serie, ad esempio, risente spesso dell'impatto emotivo con la gara; dopo una serie sparata particolarmente bene, l'attivazione tende a salire producendo meno stabilità, tempi di esecuzione diversi e 'strappi' nello scatto; gli ultimi colpi di un'ottima competizione vengono

vissuti con un senso di responsabilità spesso eccessiva e rischiano di compromettere il risultato finale.

Dopo il tiro, il pentatleta affronta la gara più dura e faticosa delle 5 giornate: la corsa campestre. La partenza è a handicap e gli atleti partono secondo il piazzamento che occupano dopo le 4 prove precedenti, distanziati temporalmente in maniera proporzionale al punteggio acquisito fino a quel momento. Oltre alla preparazione atletica, in questa gara è particolarmente importante la strategia adottata in funzione delle proprie caratteristiche, di quelle degli avversari, dell'ordine di partenza e delle particolarità presentate dal percorso. Aumentare l'andatura in coincidenza con un momento di crisi dell'avversario, o saper attendere non forzando in alcuni punti del percorso anche se il fisico lo permetterebbe, fa parte di un controllo razionale che solo pochi sanno esercitare in momenti di stress e di estrema fatica, come quelli che precedono il probabile coronamento di una vittoria olimpica.

In situazioni sperimentali condotte in laboratorio i pentatleti mostrano caratteristiche interessanti e ampiamente corrispondenti alla versatilità richiesta per eccellere nel loro sport. Una ricerca condotta su 42 atleti partecipanti ai Campionati del Mondo del 1981 ha messo in luce come i primi IO classificati siano giustificativamente migliori degli altri in test psicomotori relativi alla capacità di stimare il tempo, alla coordinazione visuomotoria, alla capacità di fornire attenzione concentrata e a quella di dislocarla rapidamente in situazioni di esposizione tachistoscopica a stimoli visivi e uditivi. Nei tempi di reazione semplici, invece, non sono state messe in luce capacità più elevate nei migliori. Rilevazioni effettuate mediante la tecnica dei potenziali evocati hanno, inoltre, reso possibile definire la tipologia circadiana di questi atleti come 'intermedia'. La morfologia di tali potenziali risulta, poi, particolarmente stabile nel tempo e poco soggetta alle alterazioni tipiche, sintomo di fatica mentale, che si producono quando vengono introdotti stimoli interferenti o si richiede al soggetto di eseguire un doppio compito.

Bruna Rossi

*da Multisport n°1 / 1987*