

## LA PSICOLOGIA DEI SALTI

*“Gli scienziati hanno dimostrato che è impossibile saltare in lungo fino a trenta piedi,  
ma è un genere di discorso che io non ascolto.*

*Pensieri come quelli riescono a entrarti dentro fino ai piedi.”*

*Carl Lewis*

I salti nell'atletica si dividono in **estensione**, salto in lungo e salto triplo, e in **elevazione**, salto in alto e salto con l'asta.

Tali specialità hanno una caratteristica comune ai lanci: sono **concorsi**, e come tali hanno peculiarità simili.

In tutte le specialità dei salti, molto importante è **la gestione della concentrazione**, poiché è impossibile mantenerla massima per tutta la durata della gara. È normale che la mente vaghi tra un salto e un altro, ma necessario è tornare con l'attenzione alla gara e al gesto tecnico quando arriva il proprio turno.

Altra caratteristica dei saltatori, è la necessità di **saper gestire l'errore**. Capita di sbagliare, ma ogni salto dovrebbe essere considerato come unico. Concentrarsi sul passato o sul futuro non aiuta a sfruttare l'occasione presente.

Un'altra situazione che l'atleta saltatore deve imparare a gestire, è **la paura del nullo**. Iniziare il gesto tecnico con il pensiero fisso di non dover far cadere l'asticella o di non superare il limite della pedana di stacco può influenzare enormemente la prestazione inficiandola completamente. Tale condizione è assolutamente da modificare, poiché l'atleta non riuscirà mai a dare il 100% delle sue possibilità se è concentrato su non sbagliare.

Come tutte le specialità dell'atletica, i saltatori sono in balia degli **agenti atmosferici**, almeno nelle gare outdoor. Pioggia vento e temperature rigide sono avversari degli atleti. Queste situazioni non sono controllabili, e come tali vanno affrontate nel migliore nel miglior modo possibile. Anche le **condizioni della pedana** possa influenzare l'atleta. Per questo motivo, oltre che per lo stato di forma dell'atleta che può essere diverso da quello dell'allenamento precedente, è necessario provare la rincorsa.

In tutte le situazioni sopra elencate, **possiamo vedere come la mente possa inficiare la prestazione e la preparazione fisica e tecnica è soltanto una delle componenti che permette la buona riuscita delle gare.**

**Le gare hanno caratteristiche diverse tra l'estensione e l'elevazione.**

**I salti in estensione hanno numero di prove già stabilito.** L'atleta saprà quindi di avere sicuramente almeno tre possibilità per fare una buona prestazione e, quando riesce a raggiungere la finale, avrà altri tre salti a disposizione. È quindi necessario **saper sfruttare tutte le opportunità** che vengono concesse all'atleta.

**I salti in elevazione hanno invece una quantità di prove non prevedibile.** L'uscita dalla gara dipende dal numero degli sbagli che si fanno ad ogni misura. Questo comporta una durata variabile delle gare che, soprattutto per quanto riguarda il salto con l'asta, possono protrarsi per un tempo molto ampio. Inoltre, la difficoltà aumenta man mano che la gara prosegue. Tale caratteristica è difficile da gestire, poiché **la stanchezza fisica, nervosa e mentale aumenta con l'alzarsi dell'asticella.** Per tale motivo è **necessario saper ben distribuire gli sforzi fisici e mentali.** Inoltre, l'ingresso in gara non è uguale per tutti. **L'atleta deve comunicare ai giudici la misura d'ingresso,** concordata con l'allenatore. Tale situazione è da ben gestire, poiché i salti di prova vengono fatti prima dell'inizio della gara. **Gli atleti devono quindi mantenersi concentrati e riscaldati fino al sopraggiungere della misura richiesta.**

Come possiamo notare i salti e i lanci hanno diverse caratteristiche in comune. **Le competenze di un atleta sono molteplici, la preparazione fisica quindi è soltanto una parte dell'allenamento dello sportivo.**

**Uno psicologo dello sport può aiutare a permettere all'atleta di dare il meglio di sé in ogni situazione che si presenta.**