Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 25 (1968)

Heft: 6

Rubrik: Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sport e personalità

Professor Manfred Steinbach

In tutto il mondo, degli sportivi si sono preparati nel miglior modo possibile in vista ed in funzione dei Giochi Olimpici di Città del Messico. Primatisti mondiali e medici sportivi si son dati convegno in parecchi centri d'allenamento, situati in altitudine e nella stessa Città olimpionica altosituata, allo scopo di esaminare il comportamento delle funzioni cardiovascolari in condizioni particolarmente difficili. Si conosce molto bene che ne è dell'adattamento all'altitudine del sistema cardio-vascolare e del metabolismo. Sappiamo inoltre come «mettere in forma» un atleta. Ma come è stato possibile mettere in atto la capacità ottenuta mediante l'allenamento? Come, in finale olimpica, un vogatore è riuscito a concretizzare il suo potenziale scientificamente costituito?

Si sa — come d'altronde indicano tutti i manuali consacrati allo studio dell'allenamento — che, in codesto caso, intervengono fattori psichici e psicologici che possono persino decidere della vittoria. Non v'è dubbio che tutti i partecipanti ad una prova finale, dotati assai sul piano sportivo, vengono allenati in modo eccellente dal punto di vista tecnico e della condizione fisica. Né si potrebbe, in coscienza, eludere il problema col pretesto che entrano in giuoco troppe incognite, quali: la personalità individuale, la disposizione del momento, le influenze ambientali. Non è certo cosa facile manipolare scientificamente la personalità dello sportivo, quella appunto che sostiene e realizza la prestazione sportiva. Così facendo, urteremmo sempre contro troppe istantaneità e cose imprevedibili. Ma, d'altra parte, solo un lavoro sistematico ci permette d'ottenere dei risultati interessanti sia l'allenatore, sia il ricercatore scientifico.

Quali caratteristiche della personalità contraddistinguono dunque i campioni olimpionici?

Nel corso dell'ultima assemblea annuale della Società svizzera di Medicina sportiva, svoltasi a Zurigo il 6 giugno 1968, si è appunto discusso dei problemi della psicologia sportiva; la struttura della personalità dello sportivo d'alta competizione fu anzi oggetto di speciale trattazione. Ma cediamo la parola al professor Steinbach, uno dei relatori. Manfred Steinbach è uno psichiatra, insegnante di medicina sportiva all'Università di Magonza. Fece parte, alle Olimpiadi di Roma, della finale del salto in lungo, disciplina nella quale detiene, dal 1960, il primato di 8 m per la Repubblica federale tedesca. (Ancor oggi, Steinbach non sfigura affatto, quale rimpiazzante nella staffetta 4 x 100 m dell'USC di Magonza).

Riassumiamo le risultanze alle quali è giunto il prof. Steinbach in punto a «Sport e personalità»:

Allo scopo d'affrontare il problema, bisogna dapprima esaminare da vicino l'insieme degli argomenti che concernono lo stato di «stress» (= affaticamento nervoso). Orbene, solo grazie alla collaborazione fra medicina e psicologia, se ne possono conoscere i fondamenti e si può cercar di determinare quali sono i punti di riferimento circa il dosaggio dello «stress». Come il medico non riesce più, da solo e con i soli mezzi di cui dispone (apparecchiature, ecc.), a conoscere il funzionamento della circolazione sanguigna e del metabolismo (= ricambio) umani, così lo psicologo non riuscirebbe più a svolgere il proprio compito con il solo ausilio dei dati psicologici, fornitigli dalla sua scienza. In linea di principio, lo stato di «stress» è il punto d'incontro, dal lato psicologico, di ciò che si definisce con il termine di «motivazione» con tutto quanto concerne le funzioni somatiche, soprattutto quelle del sistema vegetativo con tutte le sue correlazioni endocrine. Le ricerche esperite sul « drogaggio » (= « doping»), ci hanno dimostrato che esistono delle corrispondenze e dei limiti assai precisi. L'atleta si avvicina al momento cruciale della competizione in uno stato di «stress», tinto di timore. Sopravvengono irritazioni supplementari, così che la forte disposizione alla prestazione ergotropa (= attinente alla potenza) passa all'opposto. Una sensazione di grande fatica pervade d'improvviso l'atleta ed annulla in lui il fermo proposito di compiere la sua prestazione. L'atleta è costretto a rinunciarvi; la cosa (= atto competitivo) non l'interessa più. Perché, si chiede, debbo oggi essere il primo, quando io posso benissimo vincere la prossima gara dei 5000 m?...

È possibile impedire che il gusto dello sforzo scompaia? di procedere, in una data misura, ad una correzione? Evidentemente, al fine di esercitare un intervento regolatore, il medico, l'allenatore o lo psicologo devono, per prima cosa, conoscere tutte le circostanze del fenomeno e sapere come s'interpretano le diverse funzioni motivatrici ed endocrino-vegetative. Solo in seguito, noi saremo in grado — anche al di fuori delle esperienze di laboratorio — d'intervenire nel «processo» (nello svolgimento o sviluppo successivo dei fatti e dei fenomeni che hanno fra di loro un nesso più o meno profondo. N.d.t.).

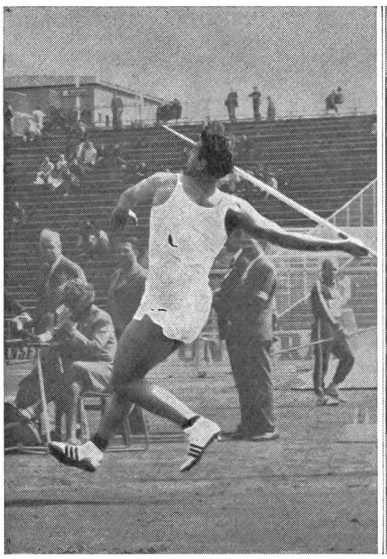
La condizione fondamentale, che permette di cogliere la motivazione presente e relativa ad uno strato di «stress» proprio della competizione sportiva, è naturalmente la struttura della personalità del soggetto. Sottoponendo al nostro esame 300 atleti di punta — campioni nazionali, concorrenti ai Giochi Olimpici e primatisti mondiali — abbiam cercato di renderci conto di ciò che riguarda il carattere e la struttura della personalità umana. Abbiam così notato due tipi di motivazioni fondamentali. In primo luogo quella che, aderente, tutto sommato, agli atleti, dà loro la forza ed il desiderio di perseverare, non ostante gli anni. Affermazione e realizzazione di se stessi sono, senza dubbio alcuno, d'importanza determinante. Ma codesta motivazione fondamentale si differenzia, qualitativamente e quantitativamente, da quella che, alle ore 16 e 25 minuti del 19 ottobre 1968, ha animato i competitori, desiderosi di conquistare una medaglia d'oro nel canottaggio a Città del Messico. Si deve ammettere che quella motivazione, diretta o tesa verso uno scopo immediato, palpabile, è radicata nelle impulsioni di base, nelle tendenze che incitano gli atleti a praticare il loro sport con simile intensità. Inoltre, per non restare su di un piano puramente psichico, venne da noi preso in esame anche l'aspetto endocrino e vegetativo (test di Schellong, test al Veritol), Tremor, esami senso-motori).

Ma, oltre la quastione motivante, ci siamo occupati di altre caratteristiche strutturali della personalità dell'atleta di punta. (Si trattava, in tal modo, di refutare, in una data misura, quelle allegazioni o affermazioni o citazioni, secondo le quali si tenta, a torto, di presentare lo sportivo — quindi anche quello grande — come un individuo dotato di una grande, anzi, di una estrema vitalità; un uomo superlativamente virtuoso e che possiede eminenti qualità; mentre che, invece, chi conosce realmente un atleta di punta sa, anticipatamente, che non è così!). Al centro della nostra investigazione figura il «test» (= prova) di Rorschach, oltre che una completa diagnosi, basata pure sul metodo di Rorschach. Si procedette inoltre a lunghe e ripetute inchieste esperite

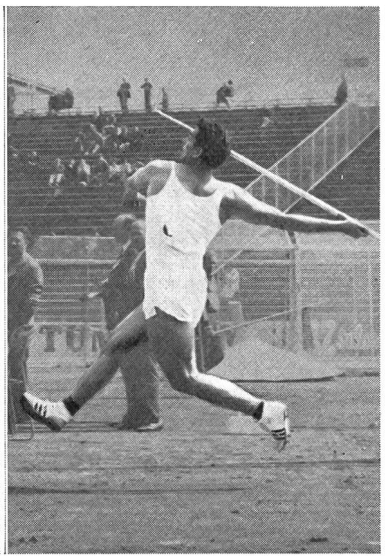
Urs von Wartburg (Olten)

Lancio in occasione dei Campionati d'Europa del 1966 a Budapest

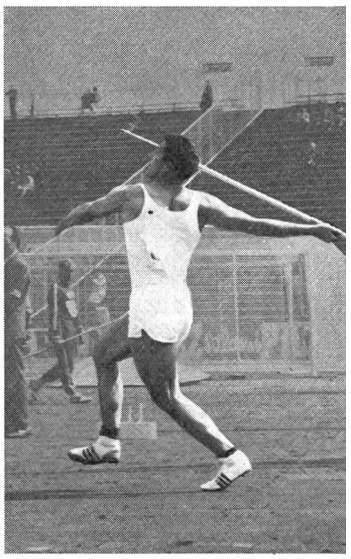
Al nostro campione, questo lancio non è certo riuscito come avrebbe desiderato. Mentre, durante il ritmo dei suoi passi, il bacino rimane correttamente trasversale alla direzione di lancio e il braccio è esemplarmente teso, l'asse delle spalle e del bacino dovrebbe, nella posizione mostrata dalle figure 9 e 10, essere parallelo e indicare nella direzione di lancio. Ciò però non è il caso, perchè gli assi in questione sono appena girati.



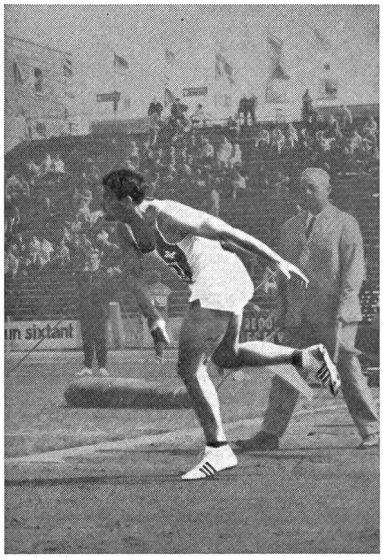
7



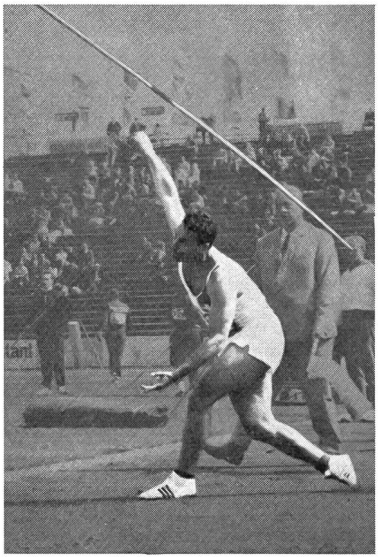
6



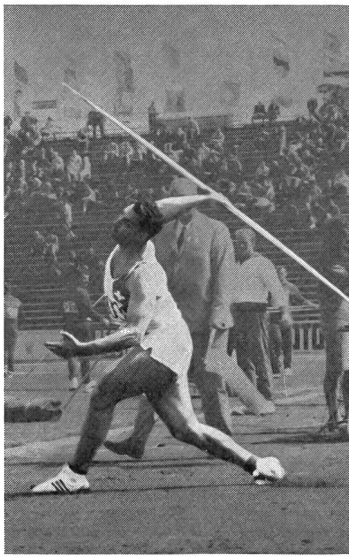
5



14



13



12

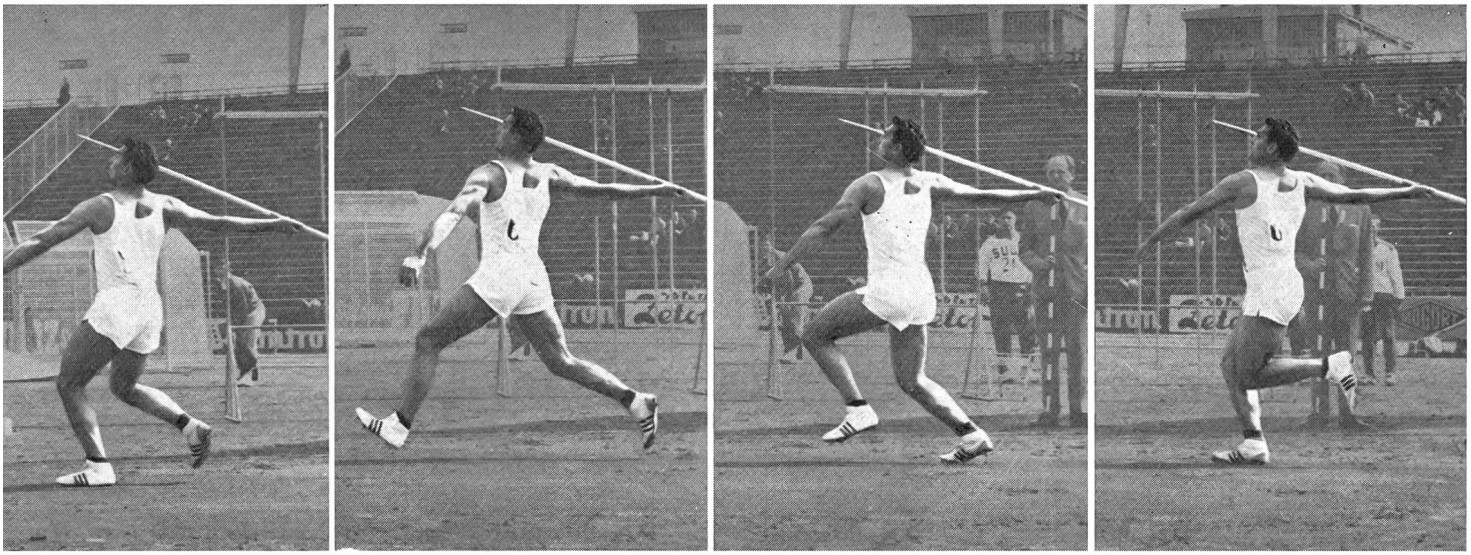
Foto:

Elfriede Nett

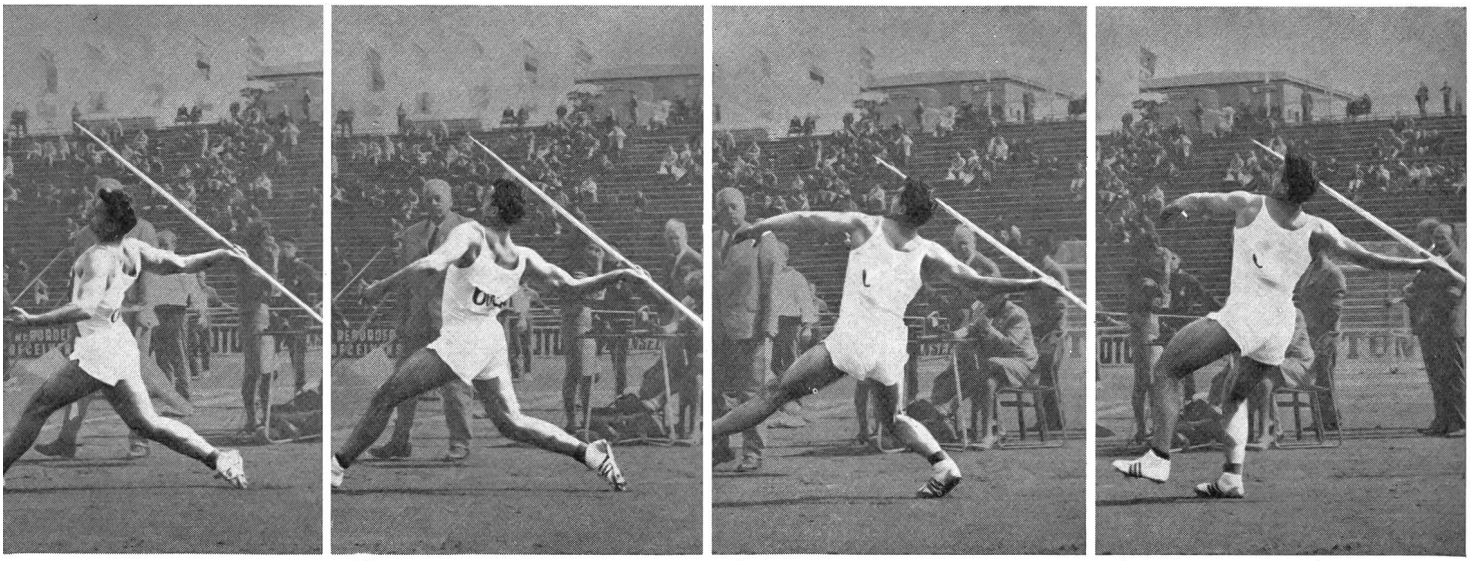
Testo:

Arnold Gautschi

Per questa ragione, il lanciatore non giunge ad una buona posizione inarcata. Alla partenza dell'attrezzo, manca l'estensione delle gambe, e il lanciatore si flette nelle anche. Lo spostamento laterale è nettamente visibile (figura 13).



3 2 1



10 9 8

intorno agli atleti, ai loro genitori, ai loro fratelli e sorelle, al loro ambiente, ai loro amici. Si fece inoltre ricorso al «questionario della personalità» secondo Eysenck, alle prove dell'intelligenza di Hamburg-Wechsler (e, in ulteriore fase, anche al test o prova dell'intelligenza secondo Amthauer), così come all'allestimento di una serie di questionari, da noi stessi studiati e preparati, allo scopo di risolvere dati gruppi di problemi.

Quali sono, dunque, le qualità peculiari di uno sportivo di punta?... Si tratta, avantutto, — anche se non ancora allo stato negativo —, della predominanza di quelle caratteristiche che noi definiamo «introverse». Si produce, presso gli sportivi individuali in modo molto particolare, una progressione — significativa sul piano statistico — che va dalla collettività non sportiva sino ai grandi sportivi della suprema «élite», passando attraverso il gruppo comparativo degli altri sportivi. Il fenomeno dell'introversione si manifesta in minor misura nei gruppi dei giuocatori (si rivela tuttavia che i migliori calciatori della Bundesliga — corrispondente alla nostra Lega nazionale, n.d.T. — appartengono al tipo introverso). Codesto carattere chiuso presenta un doppio aspetto: superficiale e profondo. Quello superficiale non rivela affatto ciò che si nasconde nel profondo. La «riservatezza» s'accompagna con una certa forma di ansietà, alla quale si allea, assai strettamente, una specie d'ipocondria. Sappiamo inoltre che i professionisti, i quali dipendono dall'integrità di alcuni sistemi di funzioni, manifestano facilmente delle reazioni ipocondriache, poiché il loro piano di vita — affidato ad un dato organo — ad esempio, le labbra per il trombettista, le gambe per il ballerino, è chiamato in questione al minimo inconveniente. La situazione nella quale si trova il grande sportivo è perfettamente identica; egli che alimenta forzatamente timori ipocondriaci, dato che basta il minimo ferimento di una sua fibra muscolare per metterlo fuori combattimento per un'intera stagione. Inoltre, nessuno prenderebbe in considerazione quel piccolo accidente, poiché, sotto tutti gli aspetti, quello sportivo si trova in perfetto stato di salute. Eccolo dunque alla mercé d'una piccola ferita visibile a nessuno, nemmeno obiettiva all'esame di un medico. Codesto alto grado d'introversione non è per se stesso problematico.

Resta comunque confermato che esistono presso gli sportivi dati problemi sconfinanti nell'anormale. Queste strutture anormali della personalità sono particolarmente presenti nell'a-

stenico, nel debole, in colui che manifesta sentimenti d'insicurezza. Nel confronto con i gruppi di controllo, il gruppo degli sportivi di punta è assai nettamente astenico, e non solo nell'ambito sportivo. Un atleta di punta schiva ad esempio talune difficoltà professionali; cambia di posto perché il suo superiore applica un regolamento troppo stretto e così via (la pratica dello sport offre talvolta la possibilità di dissimulare e di eliminare questa mancanza di sicurezza). La gloria, gli applausi, l'entusiasmo degli spettatori che, a migliaia, gridano la loro gioia dagli spalti delle tribune, costituiscono tutto quel che ci vuole per colui che manca di fiducia in se stesso; ma d'altra parte è penoso dover constatare che sia così. L'insieme della situazione cela, occulta un'ambivalenza che caratterizza la vita e l'evoluzione di codesto gruppo dei casi detti problematici, degli astenici, cui fa difetto la fiducia in se stessi. E' persino probabile che qualche cosa, avente attinenza con codesto tipo caratteriale anormale, favorisca in seguito il grande salto nell'«élite» e tutte le esigenze relative all'esercizio dello sport di punta moderno.

Medici e psicologi sono occupati in laboriose ricerche nel terreno vergine della psicologia sportiva, particolarmente per quanto concerne la teoria della personalità. Essi desiderano portare agli allenatori ed ai direttori tecnici taluni punti di riferimento e dati che consentano loro di progredire in seguito quanto più è possibile, poiché, sino ad oggi, fu giocoforza accontentarsi di esperienze personali, di fiuto e di tatto.

Introduzione e riassunto: Dr. Guido Schilling

Testo italiano: Prof. Mario Gilardi