Aspetti di psicologia nel nuoto

Autor(en): **Gabler, Harmut**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 6

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000205

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

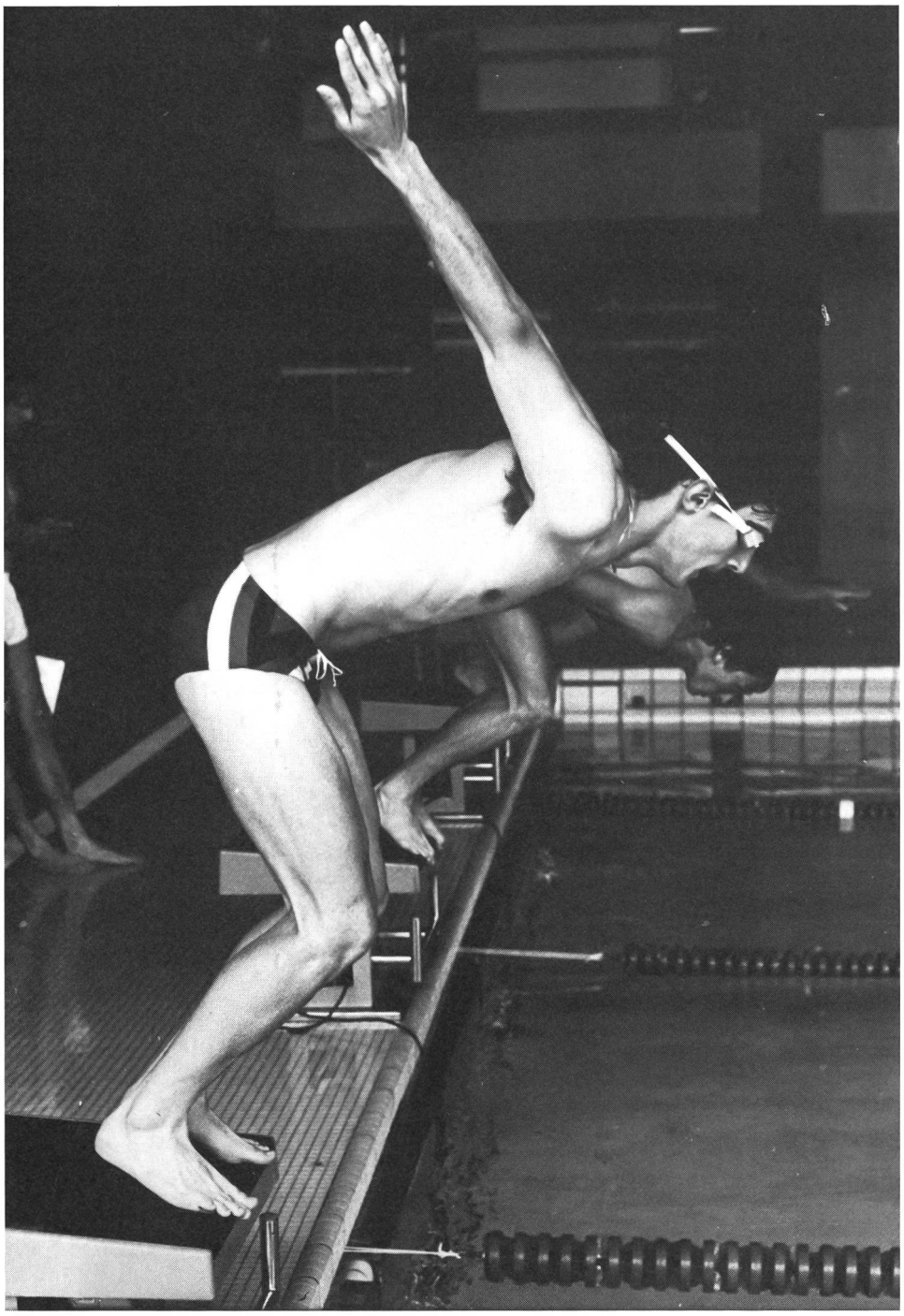
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Aspetti di psicologia nel nuoto

di Harmut Gabler
Traduzione: Elena Nembrini



Partendo dal presupposto che la psicologia analizza le cause, le forme e i cambiamenti del comportamento umano e tenendo conto che questo comportamento non è altro che il risultato dei conflitti e dei confronti con l'ambiente che ci circonda, possiamo iniziare la discussione sugli aspetti psicologici nel nuoto con le seguenti domande:

1. Quali sono le condizioni e le esigenze del nuoto di competizione alle quali i nuotatori e le nuotatrici sono confrontati?
2. Quali presupposti debbono essere dati affinché da questi confronti si ottenga un comportamento in allenamento e in gara orientato verso una prestazione ottimale, cioè quali fattori condizionano la prestazione nel nuoto?
3. Come si può descrivere questo comportamento all'interno di elementi definiti dall'allenamento, quando deve corrispondere a misure della prestazione particolarmente alte?
4. In che misura cambiano le esigenze del comportamento e il comportamento stesso nel corso di un confronto pluriennale con le esigenze del nuoto di competizione, cioè come si sviluppano i nuotatori e le nuotatrici?
5. Quali conseguenze pratiche si possono trarre dalle risposte a queste domande per es. per l'attività di un allenatore?

1. Condizioni strutturali del nuoto di competizione

Le seguenti condizioni caratterizzano l'attuale nuoto di competizione indipendentemente da presupposti individuali e situazioni reali (per es. in diversi paesi):
L'allenamento viene eseguito sistematicamente e regolarmente. Confrontato ad altre attività sportive l'impiego di tempo per l'allenamento è particolarmente grande e l'intensità dell'allenamento molto alta.
L'allenamento stesso (paragonato ad altri sport) è uniforme, soprattutto perché le forme di allenamento si ripetono spesso. Questo allenamento sistematico e intensivo inizia nella più parte dei casi in età infantile e si sviluppa nell'arco di tutta l'adolescenza.
Il periodo dell'allenamento cade nello stesso periodo della formazione scolastica e professionale.
Ci si chiede ora quali presupposti interiori devono avere i nuotatori e le nuotatrici o quali devono sviluppare per essere in grado di sostenere queste condizioni. Inoltre ci si chiede quali situazioni devono essere date in allenamento e in gara affinché i nuotatori e le nuotatrici possano ottenere prestazioni idonee alle richieste del nuoto di competizione.

2. Presupposti alla prestazione

Si distingue tra presupposti interiori ed esteriori nel seguente modo:

Presupposti interiori

Presupposti costituzionali
Tra questi troviamo l'altezza, il peso specifico, la lunghezza delle estremità, la larghezza delle spalle e dei fianchi, la quantità di grasso sottocutaneo, ecc. Così sono ad esempio i nuotatori di crawl più alti dei delfinisti e dei ranisti (Tittel/Wutscherk, 1972), in particolare gli sprinters del crawl sono i più alti.
...rimane aperto il problema dei rapporti tra costituzione del corpo, temperamento e comportamento motorico. Alcune osservazioni rilevano una certa

coesione tra questi fattori. Ursel Wirth-Brunner afferma ad esempio che gli «atletici» preferiscono le lunghe distanze, il nuoto tranquillo e la resistenza aerobica generale mentre che i «leptosomi» tendono maggiormente verso lo sprint e la conclusione veloce dell'allenamento e della gara.

Capacità di prestazione del corpo

La capacità di prestazione del corpo dipende, nessuno lo nega, dal sistema cardiorespiratorio, dal metabolismo e dal sistema nervoso. I fattori di condizione che determinano la prestazione sono la resistenza, la forza, la velocità, la scioltezza articolare e l'agilità.

Capacità tecniche

Anche in questo caso è chiara l'importanza delle capacità motoriche specifiche del nuoto, cioè la capacità di imparare velocemente, la padronanza di ogni stile con la partenza, la virata e l'arrivo (anche sotto sforzo fisico), la capacità di eseguire economicamente i movimenti e di dosare la velocità, nel senso per esempio di tenerla costante; di aumentarla o diminuirla improvvisamente.

Capacità intellettuali

Benché non esistano ricerche sull'importanza delle capacità intellettuali per l'ottenimento di una prestazione ad alto livello, queste non dovrebbero essere sottovalutate a detta di tecnici ed atleti. Questo vale soprattutto per quello che riguarda l'apprendimento delle tecniche, il comportamento tattico in gara, la comprensione e la riflessione sullo sviluppo, il contenuto, gli scopi dell'allenamento quale presupposto importantissimo per l'identificazione con i metodi di allenamento.
«Con più la collaborazione intellettuale degli attivi è grande, più corto si fa il processo di apprendimento e più stabile diventa il suo risultato» (Ursel Wirth-Brunner).
«Nuotatori di successo sono nella più parte dei casi intelligenti. Sono persone che all'entrata degli avversari producono l'effetto «coniglio», cioè gli altri sono battuti» (Folkert Meeuw).
Le capacità tattiche si mostrano ad esempio in gara quando l'atleta approfitta delle debolezze dell'avversario, usa in modo corretto le sue forze, confonde l'avversario con sprints improvvisi, ecc.
«Con più invecchiano gli atleti, più importante diventa lo sviluppo in ognuno di essi di una coscienza critica e diventa assolutamente necessario parlare con i nuotatori della motivazione e degli scopi nell'allenamento. Questo è soprattutto importante quando l'allenamento è intensivo e lungo (Ursel Wirth-Brunner).
«Il nuotatore di scarso successo è spesso colui che mangia chilometri su chilometri, senza che partecipi intellettualmente all'allenamento. Egli pensa, al massimo, perchè ho un allenatore altrimenti. Nei casi estremi quindi è l'allenatore che pensa per gli atleti, e quando uno di essi ha nuotato 20 km e in gara perde, poi si ritrova deluso e cade dalle nuvole» (Folkert Meeuw).

Presupposti motivazionali

In una ricerca particolareggiata di Gabler si poté concludere che esistono un'infinità di motivi per i quali nuotatori e nuotatrici si allenano e gareggiano per lungo tempo.

Motivi principali

Il piacere di nuotare collegato alla voglia di essere nell'acqua.
Il piacere di gareggiare, di seguire certi scopi, collegati al rischio di successo e di insuccesso.
Il bisogno di relazioni sociali di contatto con un gruppo di uguali interessi.
La ricerca di riconoscimento sociale.
La ricerca di autocoscienza.
Il bisogno di movimento, di sforzo, di sentirsi bene.
Il bisogno di viaggiare, di vivere delle esperienze.
La ricerca di ottenere con l'aiuto di prestazioni sportive ricompense materiali e vantaggi.

Due motivi sembrano essere particolarmente importanti. Il primo motivo può essere chiamato *disposizione* di accettare un allenamento intensivo quale esperienza di qualità. Mentre i giovani nuotatori, nel vivere questo sforzo, si identificano con la sua natura, e quindi in allenamento e in gara quasi mai devono sforzarsi, la distanza tra sforzo e la propria natura aumenta con il passare degli anni. Per i nuotatori più vecchi il superare queste «violenze corporee» diventa una lotta continua con le proprie esigenze e necessità dell'esterno.
Questo conflitto viene accettato quale mezzo per raggiungere i propri scopi.
«Ho bisogno di questo allenamento così duro: quando posso superare una mia debolezza e raggiungere lo scopo dell'allenamento, quando poi mi trovo sotto la doccia completamente esausto, ma anche rilassato, allora è per me ogni volta una conferma di me stesso, che mi lascia contento».
È da ipotizzare quindi che questo motivo gioca un ruolo preponderante in discipline sportive di resistenza [...].
Il secondo motivo è quello della *prestazione,* cioè la ricerca di raggiungere prestazioni valide e quindi provare la propria abilità nel senso di una conferma del proprio valore. Nuotatori di successo si differenziano da quelli con scarso successo dai seguenti punti:
forte motivazione al successo (opposta alla paura dell'insuccesso);
pretese realistiche per mezzo di scopi di media difficoltà;
grande responsabilità di se stessi, cioè i successi e gli insuccessi vengono attribuiti soprattutto alle capacità personali (in opposizione alle situazioni dell'esterno).
Le capacità dell'allenatore hanno per molti atleti ancora una grande funzione nell'ottenimento di prestazioni individuali diverse. Tralasciando questo tipo di atleta possiamo dire che i nuotatori sono in primo luogo legati a loro stessi. Siccome essi si impegnano completamente in allenamento, il tempo messo a disposizione del nuoto è tanto e solo in pochi casi, a causa della scuola o della professione, può essere aumentato, essi devono migliorare le loro capacità fisiche e natatorie per poter ottenere migliori risultati.
Queste capacità sono però limitate. La forza, la resistenza e la tecnica non possono essere migliorate a breve scadenza. Inoltre non sempre questi elementi, pur essendo migliorati, sanno essere trasformati in modo ottimale in prestazioni natatorie ottimali.
Da queste considerazioni si può dedurre che nel nuoto di alto livello competitivo, la convinzione di avere successo dipende dal giudizio positivo dei fattori personali interiori.
Considerando che coloro che hanno fiducia nel successo attribuiscono in generale i successi più che gli insuccessi alle loro capacità, ci si deve aspettare che dai successi traggono più forza che nel caso di un insuccesso in senso contrario. Gli insuccessi pesano quindi meno, poiché si lasciano equilibrare per mezzo di numerosi sforzi. Da coloro che hanno paura del successo ci si aspetta invece che si rafforzino in senso negativo per mezzo degli insuccessi, più che in senso positivo nel caso di successo. Essi attribuiscono gli insuccessi e i successi a loro stessi. Gli insuccessi pesano su di loro in caso di impegno completo in gara e in allenamento, anche perché saranno confrontati con essi anche in futuro.

3. Presupposti esteriori

Allenatori

Se è compito dell'allenatore di migliorare i presupposti interiori, cioè rendere ottimali le qualità fisiche, le capacità tecniche, intellettuali e le motivazioni del suo atleta, si deduce che l'allenatore si trova in posizione centrale per quello che riguarda i presupposti situativi, ai quali l'atleta è legato se vuole ottenere prestazioni di alto livello. Que-

sto, accade soprattutto quando l'allenatore si trova a dover seguire atleti molto giovani.
«Più giovani sono gli sportivi inseriti in un sistema d'allenamento, più a lungo si allenano e più intenso diventa il loro impegno per lo sport, più ci si deve aspettare che i loro allenatori diventino persone di riferimento molto importanti. Importantissima diventa perciò la domanda, come questi allenatori trattano le ambizioni e le paure di questi giovani, che non raramente sono bambini» (Neihard 1978).

Funzionari

La preparazione di presupposti situativi favorevoli all'allenamento e alla competizione viene effettuata spesso non solo dall'allenatore ma da funzionari. «Quando ho una gara importante e qualcosa nell'organizzazione non funziona, solo dalla rabbia sono sicuro di non potermi preparare convenientemente» (Folkert Meeuw). Il compito di organizzare per gli atleti condizioni favorevoli crea spesso problemi. Così ci si aspetta spesso dal funzionario che «non si immischi nell'allenamento e non si metta tra gli atleti e l'allenatore, che lavori quindi dietro le quinte. D'altra parte non può rimanere del tutto dietro le quinte, perché poi non capisce niente, non conosce gli atleti e non può comunicare con loro. Inoltre molti funzionari lavorano senza gratifiche e non è certo attrattivo nemmeno il non apparire sui giornali.» (Jutta Meeuw-Weber).

Gruppo d'allenamento

Un ulteriore importantissimo presupposto per una buona prestazione è rappresentato dal gruppo nel club, sia che si tratti del gruppo d'allenamento o del gruppo d'età. Il 73% di nuotatori intervistati in un'inchiesta si sono dimostrati legati al club in quanto gruppo specifico di riferimento. Soprattutto il gruppo d'allenamento ha un'influsso importante sulla motivazione, alleggerendo spesso allenamenti molto duri. «Se vedo che gli altri riescono a sopportare l'allenamento, questo mi stimola e vengo trascinato»; nel gruppo d'allenamento posso controllare meglio i miei miglioramenti; «nel gruppo è più divertente, meno noioso». L'influsso sulla motivazione apportato dal gruppo non si limita all'allenamento ma ha effetti sulla competizione e sulla preparazione. Così si osserva che alcuni atleti ottengono risultati nettamente migliori nelle staffette. Sarebbe interessante esaminare in questi casi se questo miglioramento sia dovuto all'influsso della responsabilità verso i compagni di squadra. D'altra parte questa potrebbe essere un peso e influire negativamente sulla prestazione.

Famiglia

Uno stimolo particolare sembra essere dato dalla famiglia. Il 45 % dei nuotatori esaminati sono stati indirizzati al nuoto dalla famiglia, il 18% da amici, il 14% da allenatori di nuoto e solo il 15% hanno intrapreso la carriera natatoria di spontanea volontà. L'importanza della famiglia e il suo influsso durante tutta la carriera sportiva è dimostrata anche dal fatto che il 67% dei genitori praticavano sport, il 62% addirittura sport di competizione e il 62% sono membri di società sportive. In rapporto alla variabile «famiglia» si nota anche che nuotatori delle «classi sociali basse» ottengono minor appoggio e stimolo dai genitori che i nuotatori provenienti da classi sociali elevate. Perciò smettono con maggiore probabilità di praticare lo sport di competizione o sono lasciati a se stessi e alla loro forza di volontà. In generale i nuotatori e le nuotatrici sono da situare tra le classi sociali medio-alte (Pfetsch 1975). Gli stimoli che sono spesso legati a questo non sono sempre da considerare positivi. Poiché lo sport di competizione offre agli atleti, soprattutto nel periodo della pubertà, un campo di sviluppo dell'identità.
«È una possibilità di confermare se stessi. E questo è positivo solo se i genitori lo riconoscono e lasciano il bambino libero di scoprirsi. Così è stato per me. Conosco però purtroppo molti genitori che si intromettono: devi fare di più e lui è più veloce di te ecc. Conflitti di questo tipo hanno un influsso negativo.» (Folkert Meeuw).

Formazione scolastica e professionale. Tempo libero

Si sta osservando sempre più che equilibrare allenamento, formazione, famiglia e tempo libero diventa per i giovani nuotatori e le giovani nuotatrici sempre più difficile. «Il nuotatore è sempre sotto pressione con il tempo. L'allenamento, con il percorso piscina-casa, dura circa 3-4 ore e gli sforzi fisici e psichici devono essere recuperati con lunghi riposi. Queste difficoltà fanno sì che i nuotatori e le nuotatrici di competizione abbiano pochissimo tempo libero. Hanno sì altri interessi oltre al nuoto ma non possono seguirli se non saltuariamente. Queste rinunce vengono considerate in generale «non difficili» da sopportare. La concentrazione sull'attività sportiva è così in primo piano che non viene assolutamente sentita la mancanza di esperienze in altri campi di attività.
«Solo quando ho cominciato a peggiorare mi sono chiesto se non avessi gettato al vento tutto negli ultimi anni. Soltanto non so che cosa io abbia gettato al vento.» (Intervista n. 79 Gabler 1976).

Ricompense esterne

Se le prestazioni sportive non sono fini a se stesse ma possono soddisfare anche altri motivi (il bisogno di riconoscimento sociale, la ricerca di vantaggi materiali, ecc.), non si può sottovalutare l'importanza di ricompense esterne per la realizzazione di questi scopi. Queste ricompense sono ad esempio viaggi, rimborsi finanziari, premi, come quelli che vengono retribuiti dall'Aiuto allo sport germanico, e infine riconoscenza pubblica, come ad esempio viene fatta nei massmedia.
«Come si misura il successo? La propria identità si prende in fondo dalla risonanza degli altri. All'inizio soprattutto sono importanti i primi articoli di giornale. Ero molto fiero di me.» (Folkert Meeuw). □

Da «Praxis der Psychologie im Leistungssport». Gabler e al., Bertels, Beril - Berlino 1979.

Disponibili presso tutti gli uffici postali e le società sportive

Acquistate i francobolli PRO SPORT!