Definizione di un concetto dai molti significati : che cosa significa veramente "prestazione" nello sport?

Autor(en): **Stierlin, Max**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 12

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999254

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

Definizione di un concetto dai molti significati

Che cosa significa veramente «prestazione» nello sport?

di Max Stierlin
traduzione di Gianlorenzo Ciccozzi

Il concetto di «prestazione» nello sport ha subito un'evoluzione e un cambiamento di senso assai importante negli ultimi anni. Se, in passato, la prestazione era intesa soprattutto in senso restrittivo, ora le si dà un'interpretazione più differenziata a seconda del contesto nel quale si pratica l'attività sportiva.

La «prestazione» viene concepita spesso in senso restrittivo

Più precisamente come sforzo individuale in vista di un obiettivo misurabile, quantificabile, posto da altri. Un concetto di prestazione concepito in questo modo incontra sovente forti resistenze. Questo modo di vedere le cose piuttosto limitato non è però condiviso da tutti i partecipanti.

La «prestazione» nello sport ha molti volti...

Ogni disciplina sportiva attira determinate persone e ha una scala di valori ed un modo di fare particolari. Da ciò consegue che anche il concetto di «prestazione» risulta diverso a seconda delle discipline sportive. Ciò contribuisce a rendere i vari tipi di sport interessanti e variati. In tal modo l'attività sportiva riesce a venire incontro ai desideri di diversi gruppi di popolazione.

...ed è indirizzata verso diversi settori

La «prestazione», a livello di esperienze vissute da chi pratica attivamente lo sport è necessaria, esattamente quanto lo è a livello di monitori o di società sportive, dove si tratta di creare e mantenere i presupposti per la pratica attiva dello sport e di curare i contatti fra gli affiliati.

La «prestazione» nello sport significa:

Prepararsi in vista di un obiettivo...

Questo può essere una gara, la permanenza in una certa lega, condurre a buon termine una escursione in montagna, un campo di sci andato nel migliore dei modi ecc.; in una parola sfide a livello di esperienza o di conduzione. Può sostanziarsi nel «challenge» di una attività mai provata prima o di un risultato difficile da raggiungere, ma anche nel voler essere un'allenatrice di successo.

... giungere a prestazioni notevoli...

Presuppone una notevole motivazione e molto impegno, spesso anche notevoli sforzi e tensione. Noi tutti abbiamo sperimentato in prima persona come l'orientare tutta la propria persona verso un obiettivo a volte possa portare a sconfitte e delusioni, fasi difficili e persino a una momentanea disperazione e paura.

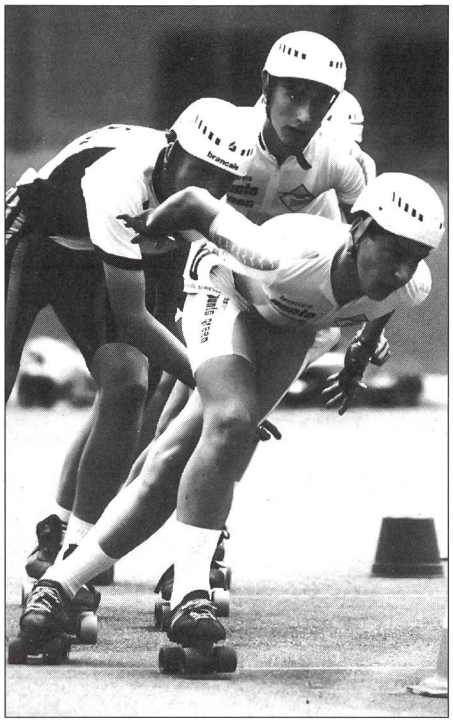
... porta con sé gioia e soddisfazione

Eppure il raggiungere (anche in parte) l'obiettivo, risveglia in noi gioia e soddisfazione. Pertanto «prestazione» e «divertimento» nello sport non sono agli antipodi, ma piuttosto l'uno presuppone l'altra. È sbagliato anche partire dal presupposto che chi pratica sport di alto livello vive il suo allenamento solo come rinuncia e «sacrificio»: nella sua personale valutazione tali aspetti vengono compensati dalla sensazione di felicità che deriva dal poter puntare a obiet-

tivi adatti alle sue capacità, in quella che è una volontaria sfida a se stessi. Vedere poi che un impegno notevole porta una grande soddisfazione (anche per gli altri) è una esperienza di grande significato, che lo sport può trasmettere ai giovani.

Il concetto di «flow»

Nello sport viviamo – c'è da sperare il più spesso possibile – situazioni in cui «tutto va bene» in cui si è «presenti al cento per cento», in cui si può dare davvero tutto. La partita, la gara, la discesa, mi sostengono e mi portano oltre. Non percepisco neanche più il tempo perché mi concentro completamente su questa attività. Mihaly Csikszentihaly definisce questa sensazione di felicità «flow» e studia il modo per riuscire ad ampliarla e a raggiungerla il più spesso possibile.



Obiettivi auto imposti

Quanto più posso decidere (partecipare alla decisione) quali obiettivi mi prefiggo di raggiungere (autotelici), tanto più posso identificarmici. Essi devono essere adatti alle mie capacità e rappresentare una vera sfida.

Chiari messaggi

Ad aumentare la sensazione di felicità contribuisce il fatto di ricevere continuamente dei feedback che mi indicano a che punto mi trovo nel cammino verso il raggiungimento dell'obiettivo. Nello sport possono essere successi (parziali), risultati di gare, escursioni riuscite ecc. Il concetto di «flow» è una buona spiegazione dei motivi che ci sostengono nella pratica dello sport e che rendono continuamente le attività sportive esperienze complete e felici. ■

La «prestazione» nell'ambito di Gioventù+Sport

di Barbara Boucherin
traduzione di Gianlorenzo Ciccozzi

Anche nell'ambito di Gioventù+Sport la prestazione assume un ruolo di primo piano. Infatti, l'attività sportiva svolta nell'ambito di G+S richiede un impegno costante sia da parte dei giovani che dei monitori. Ma quali connotazioni precise assume la prestazione in G+S?

G+S esige le prestazioni

Nell'ambito di G+S la prestazione ha una connotazione molto ampia. Vogliamo infatti che ci sia spazio per diverse concezioni ed intensità della «prestazione». D'altra parte anche i giovani mostrano di non essere tutti disposti allo stesso modo a impegnarsi nell'attività sportiva, ed hanno idee divergenti su cosa significhi «impegno» nell'ambito di una società sportiva. Comunque ammettiamo che con G+S promuoviamo un'attività sportiva impegnata, con conseguente sforzo fisico.

A G+S c'è posto per una vasta gamma di obiettivi

Tale principio comunque può essere applicato alle attività sportive più diverse: l'allenatore di pallamano che prepara con i suoi juniori un torneo, la monitrice di escursionismo che accompagna un gruppo in marcia per una tappa ricca di scoperte di ogni genere, il monitore di sci escursionismo che organizza un percorso difficile, una maestra di ginnastica artistica che tenta l'introduzione di un nuovo esercizio... Anche a G+S il valore dell'obiettivo sportivo deve poter variare, spaziando dallo sport d'élite allo «sport di campo», dove l'attività sportiva assume un ruolo complementare di motivazione e di sperimentazione sul terreno. Non è nostra intenzione creare delle gerarchie o mettere a raffronto questi diversi modi di «impegnarsi», né tantomeno gli obiettivi e le sfide che fanno da punto di riferimento. A G+S c'è posto per tutti, e tutti possono portare un certo arricchimento.

Ruolo della «prestazione» per gli sportivi e per i monitori

In Gioventù+Sport c'è bisogno di tutti e due: da un lato la «prestazione» personale del giovane sportivo e dall'altro quella del monitore, che della prima costituisce la condizione preliminare. Se ci teniamo ad assicurare l'avvenire dei club sportivi, dobbiamo orientare i giovani in questa direzione ed insegnar loro a riconoscere, riuscendo a scoprire la loro «predisposizione al comando», l'importanza di una sfida da accettare come partecipanti e, può darsi, un giorno anche in qualità di monitori.