

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:	33 (1976)
Heft:	2
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: 22.02.2026

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

Ricerca—Allenamento—Gara

COMPLEMENTO DIDATTICO DELLA RIVISTA DELLA SFGS PER LO SPORT DI COMPETIZIONE

La concentrazione

Gérard Bruant

(da ATLETICASTUDI a cura del Centro studi FIDAL - Roma)

L'attività sportiva si rivela, all'analisi psico-sociale come attività essenzialmente relazionale. Anche gli sport, cosiddetti «individuali» non possono essere inquadrati come comportamenti di attori solitari. G. Bruant ci dimostra quanto, nell'attimo di concentrazione, che da un punto di vista superficiale potrebbe essere giudicato come il periodo di tempo nel quale l'atleta si ritrova solo, di fronte alle proprie possibilità il suo proposito è, in genere, pervaso di modelli culturali e pieno della preoccupazione degli altri. Ora, gli sportivi, il più delle volte non ne sono coscienti. Le loro stesse risposte all'inchiesta di G. Bruant lo provano: essi affermano di pensare soprattutto all'energia da sviluppare, al gesto da compiere, all'apprensione...

Ma in realtà, queste preoccupazioni ed i gesti corrispondenti denunciano stereotipie sociali e sono rivolte verso il prossimo: «I gesti sono i segni convenzionali di comunicazione tra se stessi e il prossimo». Questo aspetto relazionale e culturale del fenomeno sportivo è ancora più evidente nei riti sportivi, nella più generale prospettiva di tutto il rituale umano e, nello stesso tempo, di tutto il rituale animale.

Maggy Chailley

Docente di Filosofia - Professore ENSEPS

Al richiamo dell'altoparlante cadde il silenzio. Si stava per tentare un record. La folla tratteneva il respiro e seguiva l'oscillazione impercettibile del saltatore, il quale, con lo sguardo fisso, attendeva. Il corpo, come sospeso a fili invisibili, si lanciò quando tutto era pronto per farlo, così come l'immagine dell'arciere Zen la cui freccia altro non è che un vero prolungamento del corpo, va essa stessa alla ricerca del bersaglio.

L'asticella fu superata d'un balzo al primo tentativo ed una ovazione gioiosa ruppe l'attivo di tensione. «Vittoria della concentrazione» affermano taluni specialisti. Questa asserzione è tuttavia ben lungi dall'essere chiara anche se è diventata il «leitmotiv» di quella che noi comunemente chiamiamo la preparazione psicologica dello sportivo. È veramente possibile stabilire, nelle sue molteplici manifestazioni, se essa proviene da particolare attenzione, da una presa di coscienza del proprio fisico, da un controllo emotivo, da una ripetizione esatta della posizione o la fiducia in se stessi?

L'atletica è stata preferita per questa ricerca, poiché le prove sono in gran parte individuali, vale a dire che l'atleta non può contare che su se stesso ed inoltre che la grande varietà di tecniche permettono di ottenere e di osservare differenti aspetti di concentrazione. Noi limitiamo la nostra analisi alla fase di preparazione che precede, per ciascun atleta, la gara o la prova.

L'attività concentrativa esce dal quadro di spazio e di tempo della competizione: così per esempio, essa si manifesta spesso molto tempo prima della imminenza della competizione, vale a dire da qualche giorno fino ad una settimana prima in taluni individui. Al limite, l'allenamento che è la preparazione alla competizione è già una specie di concentrazione.

D'altra parte, ben lontano dalla prova, nel cui compito il soggetto è più o meno assorbito, c'è posto per un'altra forma di concentrazione. Infine occorre rivedere un aspetto particolare che chiameremo deconcentrazione che prende forma e si manifesta al termine della competizione. La gioia esuberante, addirittura esibizionista, che si manifesta dopo un successo che merita pertanto di essere festeggiato e innaffiato anche fino all'oblio, oppure l'abbattimento profondo nel quale precipitano altri soggetti meno fortunati, rappresentano la valvola di sicurezza dalla quale si scarica tutta la tensione accumulata durante l'intera preparazione.

Si tratta in tal caso di un **esitorio** alla stessa maniera in cui il ridere è un mezzo per risolvere una situazione conflittuale. La competizione comporta questo aspetto di situazione conflittuale in cui ognuno si dibatte con i soli propri mezzi e la fase di concentrazione che la precede potrebbe diventare un fattore di paura e di conoscenza personale. A priori, il suo scopo è di predisporre il soggetto a superare una certa prova il cui esito è incerto e l'attesa fonte di angoscia. Questa ipotesi in linea generale ha diretto la formazione di una preinchiesta composta essenzialmente di punti fermi, vale a dire per i quali non occorre rispondere che con dei sì, oppure dei no.

In queste prime basi, è stato possibile selezionare un numero più ridotto di nozioni che sostituiscono lo scopo dei problemi posti all'inchiesta vera e propria.

Una prima analisi delle risposte ci farà concentrare l'attenzione attraverso i processi individuali; ma classificando in rubriche più vaste, tale nozione appare come una fase di trasformazione dell'attitudine del soggetto e le soluzioni adottate comportano una parte preponderante di stereotipi mentali e gestuali, vale a dire rispondenti alle norme di una cultura sportiva racchiusa in un processo culturale più vasto.

I. Analisi delle risposte

- 1) Per ciò che concerne la conoscenza della prova che è presente allo stato d'animo degli atleti, ci si accorge che il 42% la paragonano ad una importante quantità di energia da sviluppare. E, essi dicono: «giocarsi il collo, metterci tutto, entrarci dentro ecc.» e la concentrazione ha per scopo essenziale il richiamo di tutte le proprie forze, la ricerca del «tono» migliore, per «esplosione» oppure per non disperdere inutilmente energie preziose. Quindi è questo aspetto energetico, analizzato in termini di forze che è qui temuto. Ma per 38 soggetti su 100 è l'immagine del gesto da compiere, nei suoi aspetti tecnici e tattici che è evidenziato. Per la maggior parte di questi atleti, è il gesto nel suo aspetto ritmico, associato ad una delle

sue fasi essenziali, come ad esempio il legame globale dopo l'immagine spaziale del gesto è sollecitata più debolmente. Si tratta dunque, in questo caso di elaborare un piano di movimento nei suoi aspetti principali.

2) Il carattere emotivo della situazione è sottolineato dal 39% dei soggetti che esplicitamente dichiarano di avvertire «tensione, inquietudine, angoscia, smarrimento, agitazione, nervosismo», che si tramuta talvolta in una «sensazione dolorosa all'altezza del petto che si propaga alle gambe e che dà la sensazione di non avere più sangue, un senso di oppressione, un peso allo stomaco ed alla gola, sudore delle mani, oppure accelerazione del ritmo cardiaco».

Ma bisogna riconoscere la presenza implicita di una certa emozione presso quell'oltre 10% di soggetti, i quali cercano con metodi diversi di non prendere troppo seriamente la competizione. La presenza della posta si traduce per il 32% in un atteggiamento difensivo che ha lo scopo «di dimenticare la finalità» attraverso il diversivo vuoi della discussione con i compagni od avversari, vuoi concentrando tutta l'attenzione sul riscaldamento oppure indaffarandosi nei preparativi materiali alla gara. Al contrario, soltanto il 7% dei soggetti si sforza di proposito di affrontare la situazione con la più grande serietà. Per taluni, ad esempio, la presenza del pubblico è un fatto da prendersi in grande considerazione in quanto sta a significare la grande importanza della gara. Di conseguenza questi stessi soggetti cercano di assumere un atteggiamento aggressivo quale «andare in collera per meglio superarsi».

3) La padronanza delle emozioni è raggiunta dal 60% dei soggetti con la ricerca di un qualche rilassamento oppure di una deconcentrazione. Per la maggior parte di questi si tratta soprattutto di una deconcentrazione muscolare ottenuta in genere con movimenti poco coordinati nei quali si abbandonano le membra ai pensieri. Moltissimi anche si rilassano coordinando la propria respirazione, tentando di normalizzare il ritmo, di respirare più profondamente ed accentuando sia l'inspirazione sia l'espirazione.

È utile sottolineare una predominanza dell'spirazione da parte dei corridori ed invece una accentuazione della inspirazione forzata da parte dei lavoratori. Infine tra i seguaci del rilassamento, il 20% lo ottengono chiudendo gli occhi, lasciando entrare nelle orecchie i rumori senza ascoltarli ed il 40% cerca l'isolamento: «l'astrazione della sfera esteriore, l'isolamento spirituale, il ripiegamento od il ritorno in se stessi», la maggior parte del tempo soli con se stessi oppure la lontananza dello stadio.

4) Il rilassamento e la ricerca dell'isolamento esprimono uno sforzo volontario per trovare un atteggiamento calmo. Il 62% dei soggetti afferma: «fare il vuoto nella coscienza e non pensare a nulla, o non pensare affatto alla competizione; non lasciar divagare il pensiero il quale tende automaticamente a rifugiarsi tra i fantasmi, padroneggiare le proprie emozioni ricorrendo ad una analisi della situazione oppure cercando di sottemettere il corpo alla forza di volontà, controllare il contegno fino a giungere ad una condizione prossima all'autosuggestione, verificare le proprie possibilità facendo il bilancio delle proprie probabi-

lità, mettere ordine nei propri pensieri valutando in maniera obiettiva il valore degli avversari, ripassare mentalmente l'azione, analizzarla e scomporla». L'atteggiamento riflessivo diventa qui mezzo di azione, fonte di prove giudicate buone e permette di evitare il consolidarsi di illusioni.

5) Il 55% dei soggetti esprime ugualmente la propria angoscia nel bisogno di ricercare sentimenti e sensazioni che, nella propria esperienza, sono legati ai successi. Si tratta di ritrovare sensazioni fisiche precise come: «sentirsi minuscoli, sentire il proprio corpo morto, avere l'impressione di gettarsi in acqua, rinserrare il proprio corpo in uno spazio ristretto, sentirsi leggeri, sentire i piedi oppure il disco leggeri, sentirsi permeabili al mondo esterno che scivola su se stessi senza fermarsi, pervenire da uno stato tale di liberazione che gli automatismi corporei possano agire».

La distinzione tra sensazione e coscienza è difficile, se non addirittura impossibile a stabilirsi in questo caso, ma altri soggetti ricercano veramente uno stato affermativo particolare passando dall'autopersuasione alla aggressività aperta come: «sentirsi al disopra di se stessi, sentire che questo sta per accadere, che è realizzabile che si è forti e sicuri di se stessi. Provare a se stessi ed agli altri chi si è, incollerirsi in maniera infantile, come stringere le mascelle, mettere il broncio, sentirsi frustrati ed arrivare ad un tale stato di eccitazione da avere voglia di battere gli altri».

La ricerca della sicurezza presiede alle proprie manifestazioni poiché, in effetti, l'adozione deliberata di un atteggiamento serve a riproporre virtualmente un precedente successo, od a conservare la certezza e in tal modo permettere di porsi nella migliore disposizione per compierlo.

II. Analisi dei gesti

Quando noi osserviamo i gesti compiuti nel corso della fase di concentrazione che precede di due o tre minuti la partenza od il tentativo, è possibile notare la frequenza relativa di taluni movimenti piuttosto che di altri. Ci sono gesti che vengono ripetuti molto spesso come i bilanciamenti del corpo avanti-indietro su due sostegni sfalsati, i saltelli sull'una e sull'altra gamba, la deconcentrazione delle membra e dei muscoli, la corsetta superficiale e l'atteggiamento immobile, lo sguardo fisso.

Dopo aver sommariamente elencati i gesti abitualmente effettuati, è stato possibile stabilire una tabella dei vettori in funzione di ciascuna specialità e precisare:

- 1) Ci sono movimenti comuni a tutte le specialità.
- 2) Vi sono gesti strettamente legati a ciascuna tecnica:
 - a. che interessano le parti del corpo che sono particolarmente sollecitate come ad esempio la deconcentrazione delle cosce, dei polpacci e delle caviglie per i corridori;
 - b. ed altre che, in gran parte, interessano zone corporee vicine a quelle interessate nella fase di realizzazione

del tentativo, come la deconcentrazione delle dita da parte dei saltatori in alto.

3) Talune specialità sono soggette ad una maggiore quantità di gesti preparatori che non altre. I saltatori sono coloro che maggiormente si concentrano (in particolare salto in alto), vengono poi i corridori, quindi i lanciatori (taluni si accontentano di un vago rilassamento della spalla prima di iniziare la rincorsa).

Una differenza di natura e di spirito esiste tra gli specialisti ed il loro sistema di affrontare la competizione, ma queste constatazioni non ci permettono di concludere che vi sia migliore concentrazione quando i gesti preparatori sono più numerosi. Forse è invece proprio l'opposto, poiché l'atleta seduto sul prato vive una diversa forma di preparazione che non è certamente da trascurare.

4) Taluni atleti di grande valore, quasi non fanno alcun gesto o movimento preparatorio. Per quanto riguarda le corse noi abbiamo potuto osservare un notevole numero di atleti che effettuano movimenti di deglutizione e di respirazione forzata. D'altro canto, buona parte di loro cammina a testa bassa, le mani sui fianchi, decontrando le gambe con scuotimenti dei piedi oppure facendo vibrare le cosce. Taluni bilanciano alternativamente le braccia, rilassano la cassa toracica, saltellano sull'una e sull'altra gamba, boxano l'aria ed effettuano una brusca scossa delle gambe all'indietro, quando si sistemano ai blocchi di partenza.

I saltatori di triplo ed i saltatori in lungo aspettano spesso nei pressi del loro punto di partenza segnando il passo, scuotendo le gambe in avanti, poi un piede sulla linea effettuando dei lunghi bilanciamenti avanti-indietro del corpo, portando il peso dall'uno all'altro piede e mantenendo, in particolare per quanto riguarda i saltatori di triplo, le braccia aperte in avanti.

Per il salto si assiste, soprattutto, a movimento di deconcentrazione delle spalle, delle braccia e delle dita, delle alzate sulle punte dei piedi accompagnate da profonde inspirazioni, dei passettini sul posto; spesso un'attesa immobile, il corpo diritto, le braccia leggermente scostate dal corpo, il viso contratto e lo sguardo fisso all'asticella.

I lanciatori di disco dedicano particolarmente la loro attenzione alla decontrazione delle spalle e del tronco. Le braccia vengono bilanciate da sinistra a destra, taluni riplicano la posizione avvitata sull'anca della fase finale del movimento; molti stropicciano i piedi sul terreno, effettuano una rotazione sull'appoggio sinistro, giocherellano con il disco e si asciugano le mani.

Il martello è una disciplina nella quale ci si ammorbidisce in precedenza, soprattutto i reni con delle torsioni del bacino, si sfregano e si asciugano i piedi sulla piazzola ed una cura particolare viene dedicata alla presa delle mani sull'attrezzo.

Per il giavellotto la scioltezza della spalla sembra essere essenziale poiché essa è tirata violentemente in estensione, questo in ragione della natura dinamica del movimento. Infine sono le dita che studiano a lungo la misura della impugnatura e sono aggiustate con cura meticolosa.

Pure tra i saltatori con l'asta molti sono coloro che dedicano particolarissima attenzione alla presa delle mani, l'asta è tenuta in avanti appoggiata alla spalla, il corpo è piegato in avanti, i piedi uniti e molto spesso compiono piccoli passi sul posto unitamente a profonde inspirazioni ed espirazioni.

III. Una certa posa

In questa profusione di movimenti eseguiti seguendo ritmi e ampiezze diverse (l'elenco non è affatto definitivo in quanto noi ci siamo limitati ad annotare i più diffusi) si denuncia un determinato atteggiamento. Concentrarsi è innanzitutto esprimere corporalmente una maniera di vivere l'attesa della gara, è esprimere per se stessi e per gli altri. È così che alcuni soggetti manifestano nel loro atteggiamento una deconcentrazione esagerata se non addirittura abusiva nella quale la negazione dell'importanza della prova è l'espressione della loro angoscia. Si tratta di non lasciare trasparire la propria emozione, altrimenti la partita sarà scontata e persa in partenza. Prima di tutto concentrarsi non è affatto perdere la faccia davanti al proprio pubblico ed agli avversari, ma è una vera mano di poker. In altri casi l'atleta ripassa a memoria lo schema mentale del gesto nel momento di superare la difficoltà tecnica, ma ci si accorge chiaramente che molto spesso costui assume pose da statua come se l'attenzione sul futuro movimento si accompagni ad un confronto estetico collocato nel proprio corpo. I gesti scolti ed ampi, ripetuti con la massima facilità traducono già, agli occhi degli spettatori, il valore che si ha nella propria specialità.

Al termine la concentrazione è uno spettacolo anticipato, durante il quale si incominciano in certo qual modo a rac cogliere i frutti del successo. In effetti se i gesti di concentrazione hanno una funzione intimidatoria, una funzione narcisistica, è perché rappresentano un linguaggio. È un linguaggio gestuale magico-spirituale. I gesti sono i segni convenzionali di comunicazione con se stessi e con gli altri. Quindi i gesti di concentrazione costituiscono veramente un rituale. Si compie un determinato movimento e non un altro, spesso nello stesso ordine, adottato magari in maniera inconscia, poiché la propria esperienza, le proprie convinzioni e le norme di comportamento sociale ci costringono ad adottare tale atteggiamento, ma anche per metterci in pace con i «fantasmi». Il rito poiché comporta degli obblighi, obbliga lo «spirito» verso il soggetto che vi si sottomette. Per esempio un atleta vede nelle lacune della propria concentrazione «un cattivo presagio». Come in qualunque rito si assiste ad una ripetizione stereotipa del gesto a vuoto che costituisce una simulazione dell'azione. Ora, simulando l'azione ci si dispone pertanto a realizzarla. Occorre rilevare che numerose competizioni sportive ci accompagnano ad una cerimonia preparatoria. La lotta turca, per esempio, si svolge accompagnata da un'orchestra, dopo tutto un rituale in cui ci si mette in ginocchio e si spazza per terra, in cui si cammina con le ginocchia piegate e con grandi movimenti delle braccia. Nel rito, il gesto è invertito di un determinato valore in funzione dello scopo che si prefigge. Nello stesso modo l'espirazione forzata effettuata a lungo dai corridori può eventualmente prevenire l'asfissia al termine della corsa, ma

l'ispirazione effettuata da tanti saltatori comporta in se stessa un valore di scalata e di elevazione. La concentrazione utilizza i gesti rituali allo scopo di sottolineare il carattere solenne della prova e stabilirne l'importanza. Per dominare la propria emozione si assume un atteggiamento analitico e razionale, vale a dire che per non lasciarsi prendere dal panico, si dispone del proprio corpo come di un oggetto allo scopo di esercitarvi un potere volontario. Noi ci accorgiamo che le ragioni esplicite addottate entrano in un processo di razionalizzazione.

Quando la paura ci attenaglia le viscere, assumendo l'aspetto del «tu tremi carcassa» noi ci poniamo nelle migliori condizioni per raggiungere una affermazione. La concentrazione diventa allora come un procedimento magico che mira a trasformare il mondo mutando la coscienza che si ha della realtà, vale a dire fuggendola. Questo atteggiamento è molto simile all'autosuggestione poiché per far bene, è importante da un lato non deviare verso i fantasmi e dall'altro sottomettersi alla ragione la quale detta le possibilità di successo.

Il rilassamento adottato da molti entra allora in un processo di diversione; il corpo diventa insensibile, morto, vale a dire annienta l'eccitazione. Questa forma di evasione è ancora più evidente presso i soggetti che ricercano una condizione di aggressività, come la rabbia del lanciatore.

La concentrazione è linguaggio magico-religioso poiché chiama il pubblico a testimone della prodezza possibile, onde realizzare la mediazione in questa relazione sportivo-avversario. L'atleta ha bisogno della sua attenzione perché si renda esattamente conto della misura e della portata dell'azione; ha bisogno della approvazione che conforti i piani predisposti e l'accordo con le forze occulte.

Concentrandosi l'atleta può approfittare di taluni attimi per prolungare il piacere e raggiungere una condizione prossima al misticismo.

Malgrado la sua stereotopia, la concentrazione è tuttavia una manifestazione personale nella quale l'atleta si mostra nella sua intierezza. È un mezzo di conoscenza apprezzabile, ma per quanto concerne la sua efficacia sembra che ci sia molto da fare in questa regione abbandonata alla libera interpretazione.

L'atleta che non si concentra affatto o quasi (così come lo abbiamo noi indicato) è forse colui che maggiormente realizza la vera padronanza della sua azione; poiché ogni emozione, in luogo di essere evitata con la fuga può diventare fonte di progresso, quando si riesca ad accettarla in quanto tale; e la vera concentrazione non è forse affatto cercare di trasformare il proprio corpo con la volontà, ma accettarlo in tutte le sue dimensioni.

Concorso dell'Istituto di ricerche della SFGS di Macolin

Per incoraggiare i lavori nel campo delle scienze legate allo sport, l'Istituto di ricerche della Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin ha organizzato nel 1975, per la quarta volta, un concorso. Quest'ultimo era aperto a tutti i partecipanti ai corsi universitari per la formazione d'insegnanti d'educazione fisica, a quelli del ciclo di studi della SFGS e del corso allenatori CNSE, come pure agli studenti delle università svizzere ed allievi delle scuole professionali (scuole sociali, scuole di fisioterapia, ecc.) fino all'età di 35 anni compiuti.

Ci sono pervenuti 19 lavori basati su diversi settori scientifici. La giuria, composta dal Dr. med. H.U. Debrunner di Berna, prof. dr. med. G. Schönholzer di Muri/BE e prof. dr. phil. K. Widmer di Zurigo ha

designato, nella sua seduta del dicembre scorso, i tre vincitori.

Il primo premio del montante di fr. 2000.— è stato attribuito a Max Werner per la sua tesi di laurea presso il Politecnico di Zurigo «Keimzahlen in Abhängigkeit des Chlorgehalts in einer Schulschwimm-anlage». Due premi di fr. 1000.— ognuno sono andati a Peter Keller, pure per la sua tesi di laurea al Politecnico di Zurigo «Biomechanische Untersuchungen im Stabhochsprung» e ad Hans Spring per la sua tesi «Ultrastructure and biochemical function of skeletal muscle in twins» presentata alla facoltà di medicina dell'università di Berna.

Un concorso analogo verrà organizzato nel corso del 1977.