

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	35 (1978)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	I limiti della prestazione
<b>Autor:</b>	Hotz, Arturo
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000653">https://doi.org/10.5169/seals-1000653</a>

### **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**

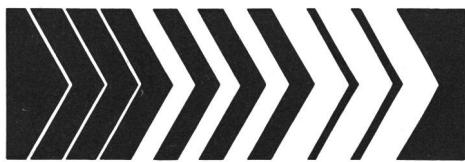
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 23.02.2026

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



## I limiti della prestazione

Arturo Hotz

D'acchito si tratta di precisare il senso lato della nozione «*limiti*»: nello studio che segue, questa denominazione designerà, senza possibili equivoci, l'attestazione di una prestazione definita in anticipo, da realizzare nel quadro di ben precise gare, da parte di atleti scelti e ciò durante un periodo ristretto. Questi limiti possono essere fissati allo scopo di determinare una scelta, di stabilire una classifica o di procedere a una selezione in vista di competizioni internazionali. Una federazione che tiene a darsi per etichetta il marchio del successo internazionale, nella competizione sportiva d'élite, può paragonarsi a un'autentica azienda, ivi compreso l'insieme dei principi economici fondamentali che la caratterizzano. «*La prestazione obbliga*», tale il suo motto di base, e la nozione di alta prestazione generalmente così pregiata — ciò che non corrisponde per nulla a uno spirito pedagogico anche meno sano — orientano l'insieme delle sue disposizioni, a cominciare con il reclutamento precoce dei suoi membri fino alla preparazione olimpica. Già è stato scritto molto sul senso e il nonsenso di questa posizione. Essa è stata analizzata sotto molteplici aspetti. E pertanto alcuni sono stati finora inaccessibili. È il caso, per esempio, degli aspetti pedagogici e psicologici orientati verso l'allenamento e dei principi che li sostengono.

### Miglioramento tramite l'obbligo

I «*limiti*» quand'essi sono proposti coscientemente all'atleta come *l'obbligo di raggiungere una prestazione* esigono, da parte sua, uno *sforzo imposto dall'esterno*, sforzo che si giustifica solo a partire da una dipendenza della riuscita alla quale sono soggetti reciprocamente l'Istituzione (la federazione) da una parte e lo sportivo dall'altra. Visti sotto quest'angolazione, essi non costituiscono un mezzo d'allenamento convenzionale, bensì un metodo d'uso corrente nei ranghi della società di rendimento, metodo ripreso, all'occorrenza, per essere applicato a quest'impiegato di nuovo genere che è l'atleta, allo scopo di esercitare un influsso su di lui, di metterlo sotto *pressione* e di ottenere che produca — nel migliore dei casi — una prestazione estrema. La direzione di ogni impresa basata sul rendimento e la produzione ha interesse a che il comportamento dei suoi membri sia costantemente influenzato da quest'idea ed esprima una permanente tendenza al miglioramento. Ma basta che il risultato effettivo non raggiunga il livello scontato che l'autorità, soprattutto quando si tratta di una direzione di concezione tradizionale, si pensi autorizzata a imporre una nuova motivazione creando una *situazione di conflitto*. Una ricompensa è promessa come esca per il compimento della prestazione richiesta e una punizione in caso di non riuscita. Due elementi essenziali determinano il grado di valore di questo metodo, due elementi che si pongono come una doppia domanda: il soggetto risente l'ingerenza, anzi l'intrusione, esercitata dall'esterno nei confronti della sua visione intima delle cose (situazione di conflitto) come uno *stimolo* o come una *minaccia* (carico constringente)? Comunque sia, le misure — e la fissazione di limiti ne fa parte — prese dall'Istituzione prendono la forma di una  *prova di forza* di fronte alla quale l'atleta in questione è praticamente senza difesa. Giudicato a partire da un altro punto di vista, bisogna però riconoscere che questo metodo presenta il vantaggio d'essere molto *trasparente*: le relazioni e le condizioni che ne derivano sono chiare e precise, le conseguenze che sanzionano la sua messa in vigore possono essere tirate senza esitazione e, inoltre, in modo facilmente comprensibile da ognuno. La prestazione motivata da una situazione di conflitto non è meno contestabile. In effetti questa forma d'autorità si basa su una visione *meccanizzata* dell'essere umano e sull'errata convinzione che il fatto di avere in mano il braccio della leva più lunga dia il diritto di imporre la *propria* volontà su ogni individuo in particolare. La pratica dimostra d'altronde che il timore di una punizione è lontano da generare sempre un miglioramento della

prestazione; ben al contrario, essa è frequentemente all'origine di reazioni diametralmente opposte, caratterizzate da sentimenti di frustrazione, d'aggressività, di resignazione o di paura che nuocono anche al consolidamento o al miglioramento delle relazioni che devono esistere fra l'atleta e l'allenatore. È tuttavia certo che la promessa di una ricompensa supplementare stimola in generale maggiormente la volontà di rendimento che la minaccia di una repressione qualsiasi.

### L'aiuto e l'appoggio giustificati dai limiti

Oltre al fatto che l'obbligo di realizzare una prestazione è generalmente accompagnato per l'atleta dalla minaccia di una sanzione in caso d'insuccesso, sanzione materializzata per esempio con l'esclusione dai quadri di preparazione, l'ultimo termine per raggiungere il «*limite*» fissato gli dà il sentimento d'essere in perpetuo stato di «*perdono condizionale*». I limiti costituiscono allora un punto di riferimento a partire dal quale si giudicherà se lo sportivo in questione merita ancora d'essere aiutato e appoggiato o meno.

Parecchi criteri (indicazioni) sono generalmente presi in considerazione per stabilire la diagnosi classica delle attitudini di un giovane atleta come, per esempio, la sua ricettività, le sue facoltà d'assimilare un allenamento regolare e di elevare la sua volontà e la sua resistenza allo sforzo. Fra gli sportivi *affermati*, per contro, solo il risultato uscito dalla competizione entra, il più delle volte, in linea di conto. Dunque, per l'*élite*, non sono più i diversi punti forti o punti deboli osservati in allenamento che sono determinanti per decidere se l'aiuto e l'appoggio devono essere accordati in futuro, bensì la prestazione assoluta, il risultato nudo e crudo ottenuto nel confronto diretto. È a partire dal principio di produzione e di rendimento che si decide della carriera futura di un atleta. Ci si accontenta di constatare che tale o tal'altra prestazione è stata realizzata, senza preoccuparsi di sapere *perché* e *come* è stata ottenuta.

Ma quando la prestazione — e unicamente questa — è utilizzata come scala per determinare il livello d'attitudine di un atleta alla pratica dello sport d'élite, si ammette implicitamente che certi effetti d'allenamento si ripercuotono sul risultato e che gli strati sovrapposti che formano i fattori determinanti la capacità del momento si riflettono nella prestazione. Ciò suppone, evidentemente, che si tenga conto di due punti ben precisi: primo, che la prestazione basti a determinare la reale capacità dell'atleta e, secondo, che l'atleta si addossi anche, senza equivoci e a giusto titolo d'altronde, la *piena responsabilità* —

in particolare in caso di cattivi risultati – di questa prestazione.

A un certo livello – quello dello sport d'élite, ad esempio – si dev'essere in grado di esigere che il talento e il valore effettivo non appaiano soltanto in allenamento, ma ugualmente in gara e questo sotto forma di una prestazione ben precisa. Ma il pericolo è grande, allora, che questa sia considerata esclusivamente come un atto o un prodotto definito e che si dimentica troppo, in questo caso, com'è stata *costruita, preparata, elaborata*. Sarebbe infatti una grave negligenza misconoscere i numerosi fattori che sono all'origine della prestazione e che sono esterni al solo potenziale fisico del suo autore: influsso dell'ambiente e altre circostanze o condizioni particolari, senza omettere la parte spesso preponderante che l'allenatore assume nella sua realizzazione. Non c'è dubbio che, nella maggior parte dei casi, l'atleta che fa parte dei quadri élite è in grado di raggiungere dei «limiti» dalle esigenze molto elevate. Tuttavia colui che fallisce in quest'impresa non dev'essere respinto *puramente e semplicemente*, non sarebbe che per delle ragioni d'ordine pedagogico e psicologico. Gli esempi non mancano, infatti, di campioni olimpici che, prima di arrivare alla consacrazione, hanno dovuto dapprima vincere una fase di *stagnazione* talvolta assai lunga (Al Oerter, Lasse Viren, Heini Hemmi e altri ancora).

### I limiti, mezzo di controllo del modo d'allenamento

L'analisi delle capacità e della «forma» del momento fa parte integrante della concezione di ogni allenamento. È importante valutare ogni nuova informazione poiché equivale a delle esperienze che, purché siano positive, sono suscettibili di assumere il ruolo di *stimolante* e di confermare il valore supposto. Considerato come mezzo per fare il punto, il risultato di una competizione può fornire l'occasione per trarre conclusioni interessanti, in particolare sull'azione complementare che i fattori influenzanti la prestazione esercitano gli uni sugli altri, elementi certo non trascurabili. Nella maggior parte dei casi, pertanto, questo controllo si fa in modo insufficientemente differenziato, di modo che contribuisce soltanto in misura limitata alla valutazione *separata* dei diversi fattori di prestazione. Questa restrizione tocca anche altri aspetti di un'eventuale stima del valore del momento. È il caso, ad esempio, quando si tratta di esaminare l'efficacia del processo d'allenamento e l'evoluzione della capacità di prestazione che normalmente ne deriva.

Infatti ogni competizione può servire a «fare il punto». Ma se vi si aggiungono altre esigenze,

è la capacità dell'atleta di realizzare delle determinate prestazioni sotto la costrizione accresciuta di dover riuscire, ad esser esaminata. Visti da quest'angolazione, i limiti servono a determinare il grado di resistenza al carico psichico. Ma la riuscita di questo test dipende, in misura molto importante, da numerose circostanze determinanti, in particolare dalle relazioni reciproche esistenti fra la condizione fisica, la tecnica e la motivazione, per esempio, senza dimenticare che la facoltà di saper mettersi in buona disponibilità psichica gioca pure un ruolo di primo piano nella riuscita di questa complessa evoluzione. La relativa pressione che i «limiti» possono esercitare su un atleta perfettamente allenato può benissimo giustificarsi per determinare dove si situano le frontiere effettive della sua capacità di prestazione. Si può ammettere che uno sportivo d'élite di formato internazionale abbia acquisito una stabilità interna sufficiente per far fronte positivamente a questa forma di costrizione. Tuttavia non è certamente ragionevole, almeno dal punto di vista dei principi d'allenamento orientati verso le scienze pedagogico-psicologiche, volerlo «classificare» (diritto a un aiuto esterno), o addirittura «selezionarlo» (qualificazione in vista di una determinata competizione) tenendo conto *soltanto* del fatto che abbia raggiunto o meno un «limite» imposto.

### I limiti, mezzo per fare una scelta quantitativa

Quando la federazione che fissa i «limiti» è diretta in funzione di una politica economica, è abbastanza logico che li concepisca nell'ottica di una scelta quantitativa. Questa scelta è maggiormente condizionata dai ristretti mezzi finanziari di cui dispone che dalla prospettiva di una concentrazione voluta di atleti particolarmente degni d'essere aiutati. Chi dunque dev'essere sostenuto? Nella pratica dell'allenamento è estremamente difficile fare *pronostici di prestazione*. Infatti come si potrebbe spiegare in modo plausibile all'atleta A che, in futuro, non lo si aiuterà più, bensì l'atleta B, e ciò benché quest'ultimo sia al momento netta mente meno forte, ma perché presenta delle qualità che lasciano intravvedere ai suoi allenatori un futuro più brillante? Se la federazione non ha i mezzi per sostenere i due sportivi in questione, è dunque – e nonostante tutto – all'atleta A – per agire altrimenti mancano le prove materiali – che darà la preferenza. L'atleta B è eliminato, benché sia lui a destare le maggiori speranze e benché si sappia che, almeno in certi sport, gli sarà impossibile «sbocciare» senza aiuto esterno.

I «limiti» sono così, per le loro esigenze, una

specie di «numerus clausus» che, malgrado la «trasparenza» del sistema (può essere facilmente controllato da ognuno), non garantisce sempre, a lungo termine, che la scelta risultante sia la migliore. Occorre d'altronde essere ben coscienti che i limiti di prestazione, o altri procedimenti simili, non costituiscono una panacea suscettibile di risolvere d'un colpo i molteplici problemi di selezione che ostacolano l'azione dei motori troppo affrettati.

### Riassunto

I «limiti» di prestazione (norme) costituiscono delle prove evidenti e chiare che possono essere richieste dagli sportivi d'élite quando si tratta di procedere a una selezione quantitativa o qualitativa.

In primo luogo, considerato soprattutto sotto l'aspetto dei principi pedago-psicologici orientati verso l'allenamento, il fatto di sollecitare una prestazione dall'esterno contraria l'atleta. Inoltre, contrariamente a ciò che si potrebbe credere, la prestazione realizzata sotto costrizione non stimola necessariamente la volontà ed è lungi da far scaturire in tutti i casi un miglioramento. Sono le disposizioni psichiche e i meccanismi propri a ogni sportivo – che sono molto differenti da un caso all'altro – ad essere determinanti per la riuscita o meno di questo metodo. Gli sportivi d'élite (e anche gli altri) registrano frequentemente un abbassamento del loro livello di rendimento quando sono messi sotto pressione. I «limiti» impiegati quale mezzo proprio a determinare se un atleta merita d'essere appoggiato o meno costituiscono un procedimento che deve richiamare molta prudenza, in particolare quando si tratta di giovani. Infatti, sprovvisto del contesto che ha soprinteso la sua preparazione, il risultato nudo può fornire soltanto informazioni molto ristrette sulle possibilità reali di sviluppo del suo autore. Per contro, quando si tratta di controllare l'evoluzione dell'allenamento e, soprattutto, di rendersi conto a qual livello si situa la resistenza psichica di uno sportivo, i limiti possono assumere un apprezzabile ruolo. Lo stesso dicasì quando occorre procedere a una scelta quantitativa, purché tuttavia non servano da criterio unico.

È molto facile constatare se un limite è stato raggiunto o no; molto facile anche prendere la decisione in merito. Quanto alla responsabilità del risultato ottenuto, la si addossa pienamente, e senza sottintesi, all'atleta stesso.

Indirizzo dell'autore:

Dr. phil. Arturo Hotz  
Ballmoos  
3349 Zuzwil