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: 36 (1979)

Heft: 6

Artikel: I metodi psico-regolatori e lo sport elvetico : alibi o estremo rimedio?

Autor: Schilling, Guido

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000544

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: 05.12.2025

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

I metodi psico-regolatori e lo sport elvetico – alibi o estremo rimedio?

Resoconto delle esperienze fatte in questo settore

Guido Schilling

Poco prima d'importanti manifestazioni sportive – Giochi olimpici e Campionati del mondo – gli ambienti sportivi svizzeri reclamano regolarmente degli psicologi sportivi. Le federazioni, gli atleti e gli allenatori sono improvvisamente ben disposti nei loro confronti e sono pronti a offrire l'occasione alla psicologia «sportiva». Questa dovrebbe, all'ultimo momento, permettere di raggiungere i limiti prestabiliti oppure confermarli. Lo psicologo diventa allora l'uomo dell'estremo rimedio. Spesso anche s'include a breve termine uno psicologo nella squadra olimpica (o dei Campionati mondiali) per mostrare all'opinione pubblica che la federazione non indietreggia davanti ad alcun sacrificio alfine d'offrire ai suoi atleti una preparazione ottimale. La psicologia: un alibi?

Si ricorre a una psicologia che non ha unicamente la funzione di alibi o di ultimo ricorso, soprattutto dopo i Giochi olimpici e i Campionati del mondo. Facilmente si attribuiscono le inattese prestazioni degli altri atleti a delle misure psicologiche adeguate, mentre si giustificano le proprie contro-prestazioni con una mancanza di preparazione psicologica. Si sarebbe persino disposti a tentare una prova a lungo termine con la psicologia, dato che a quel momento, e a parole, atleti e allenatori credono nei suoi benefici. Purtroppo queste intenzioni sono spesso dimenticate... fino all'imminenza del prossimo appuntamento importante. E la storia riprende.

In cosa la psicologia può aiutare uno sportivo impegnato nella competizione?

«Con psicologia intendo l'allenamento del corpo e dello spirito allo scopo di potermi rilassare prima della partenza, d'essere padrone della mia persona e, al limite, di modificare il mio atteggiamento. Ho provato personalmente, in quest'ottica, diversi metodi, ma devo constatare di non essere generalmente stato convinto dei loro risultati.

È vero che grazie a uno psicologo riesco ora ad essere notevolmente più disteso prima della partenza, ma questo genere di rilassamento era così efficace che quasi m'addormentavo durante la prima manche, dilapidando in questo modo tutte le mie possibilità di vittoria. Nello sci alpino è indispensabile essere un po' teso prima della partenza, altrimenti si rischia di mancare di mordente. Sono stato inoltre confrontato con certe ‹cose› incredibili ed esoteriche, di cui a primo acchito non vedevo come potessero portarmi al successo che, coscientemente o incoscientemente, hanno fatto scattare in me un atteggiamento di difesa.»

Heini Hemmi, sciatore, campione olimpico di slalom gigante nel 1976.

La maggior parte dei metodi utilizzati nello sport per controllare lo stato d'animo prima della partenza e ottenere così una stabilizzazione della prestazione è legata a pratiche rilassanti.

Presenteremo alcuni di questi procedimenti che sono stati utilizzati in Svizzera negli ultimi anni. Dietro questi esperimenti, c'era sicuramente la ferma intenzione di aiutare l'atleta a concretizzare al massimo le sue possibilità in competizione.

La sofrologia

Nel 1968, prima dei Giochi olimpici invernali, il dott. Abrezol (dentista) ha offerto agli sciatori svizzeri la possibilità di «ottimalizzare» le loro prestazioni grazie alla sofrologia. I metodi della sofrologia si basano sull'autorilassamento; questo permette di meglio rendersi coscienti dell'esperienza vissuta. Con l'aiuto di frasi succinte (=allenamento dell'affermazione di sé) si aumenta la fiducia in sé prima della gara. Purtroppo, nei lessici di psicologia, il termine sofrologia è spiegato in modo incompleto, persino parzialmente contradditorio. Una spiegazione accettabile dice che la parola greca «sophros=con lo spirito chiaro» ne è la radice. Anche se la Federazione svizzera di sci ricorse sistematicamente alla sofrologia solo durante due anni circa (1968–1970) per le sue squadre, si deve pure ammettere che gli sciatori e le sciatrici affidate al dott. Abrezol, a Grenoble, vinsero delle medaglie olimpiche. Grazie ai buoni uffici della sofrologia?

Dieci anni dopo gli sciatori, anche i tiratori provano la sofrologia. È forse dovuto al caso se le due discipline sportive esigono molta finezza nella coordinazione dei movimenti?

I tiratori sottoposti all'allenamento psicologico:

«In occasione dello stage di una settimana seguito dai membri della squadra di carabina e di pistola a Macolin, con allenamenti di tiro, programmi di test e di qualificazione a Wangen an der Aare, a Schwadernau e a Boujean, i nostri tiratori si sono ugualmente sottoposti a un corso di psicologia, diretto dal famoso psicoterapeuta dott. Chenaux, come pure ad allenamenti psicologici individuali. Il problema dell'attitudine psicologica di fronte alla competizione riveste una grande importanza per i tiratori d'élite e occupa il dovuto posto nel programma di formazione della Società svizzera dei matcheurs.»

Apparso nel «Bieler Tagblatt» dell'8 maggio 1978.

Conversando con alcuni di questi tiratori, ci hanno confidato che durante due giornate del corso il dott. Chenaux li aveva introdotti ai metodi della sofrologia. Ci hanno raccontato come aveva loro insegnato a rilassarsi tramite la «trascendenza», della «psiche» e del «soma» da un canto e dall'altro a poter meglio padroneggiare le loro azioni; come trarre maggior profitto dalle forze «cosmiche» in vista di una prestazione sportiva.

I tiratori hanno pure imparato a osservarsi dall'esterno, essi e i loro movimenti.

Questo secondo tentativo di far appello alla sofrologia non è certamente da considerare come un estremo «rimedio», ma ha per contro un pronunciato accento di esperimento unico o di «alibi». Gli sportivi ne hanno realmente approfittato?

«Solo eccezionalmente i tiratori sono in grado di utilizzare le conoscenze e le capacità acquisite per migliorare le loro prestazioni in gara. La maggioranza – ne faccio anch'io parte – si ferma a metà strada.»

Alex Tschui, membro della squadra nazionale di tiro alla pistola, nel 1977 quinto ai Campionati europei.

Nel corso di questo nuovo esperimento con i tiratori, a molti certi particolari sono apparsi poco chiari. Perché dovevano disegnare un albero? «Gli facciamo delle potenti radici», si suggerivano fra di loro. Come spesso succede quando si fa appello alla psicologia, questa manca di trasparenza (perché tutto questo?) e di continuità (e ora?). È innegabile che l'acquisizione delle tecniche di rilassamento, d'autoanalisi e d'affermazione di sé, proposte dalla sofrologia, forniscono qualcosa allo sportivo. È ugualmente

(continua a pag. 139)