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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 7-8

**Artikel:** Riflessioni sulla motivazione all'allenamento di sportivi di punta

**Autor:** Schubert, Jürgen

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1000277

**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:** 19.02.2026

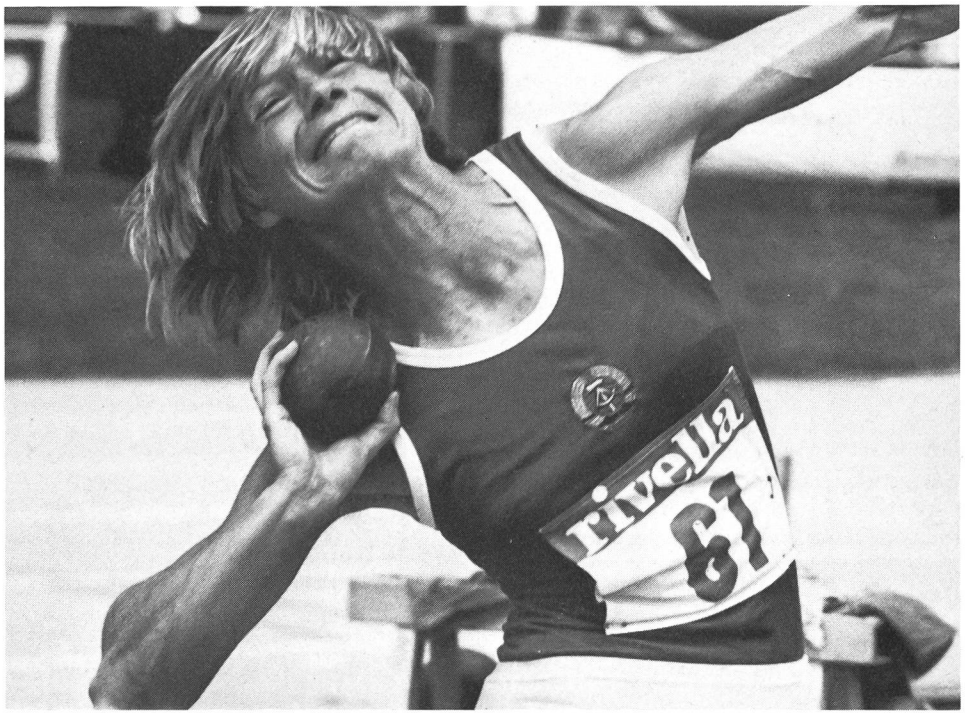
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Riflessioni sulla motivazione all'allenamento di sportivi di punta

**Volontà di vincere - via al successo?**

di Jürgen Schubert
traduzione di Dina Nideröst

Jürgen Schubert è originario della Repubblica Democratica Tedesca. Campione giovanile sui 100 m, risiede attualmente in Svizzera; lavora come maestro di sport in una casa di cura.




Sono ormai alcuni decenni che gli esperti del mondo sportivo e l'opinione pubblica cercano la ragione di tanto successo degli atleti della Repubblica Democratica Tedesca.
Diversi moventi sono ora stati scoperti:
— ricerca di talenti molto giovani (piramide sport di massa - sport di punta),
— Il sistema delle spartachiadi, che inizia sin dalle scuole elementari e continua fino a confronti a livello nazionale,
— l'esemplare incoraggiamento dei talenti, soprattutto nell'ambito delle scuole di sport giovanili,
— l'interesse che lo sport di punta suscita nell'intera nazione e di conseguenza l'effetto esemplare che ne ricava,
— l'ottima assistenza profilattica e terapeutica di cui godono gli atleti,
— un futuro dello sportivo assicurato nel mondo del lavoro.

Certamente questo elenco potrebbe continuare, ma i fattori sopraccennati sono ormai a conoscenza dei responsabili dello sport. Taluni sono stati ripresi, adattati e sviluppati ulteriormente da diverse altre nazioni, ma rispetto al numero di abitanti degli altri paesi, è tuttora la RDT a vincere più medaglie ed a raggiungere i migliori piazzamenti ai Giochi Olimpici e nei vari campionati mondiali ed europei.
Devono dunque esserci altri motivi per questi continui successi. Vorrei ora discutere alcuni particolari di questa problematica, tralasciando consapevolmente tutte le supposizioni per quanto riguarda il campo medico. La motivazione di un atleta a seguire un allenamento intenso, specifico e regolare è un problema prettamente psicologico. Per non creare malintesi aggiungo che il seguente discorso riguarda unicamente i dilettanti; per i professionisti entrerebbero in considerazione diversi altri aspetti.
Ogni giovane inizia la propria carriera sportiva per un determinato motivo; uno vuole diventare famoso, il secondo un idolo, il terzo aspirare ad un futuro come professionista, il quarto è stato convinto da altri del suo talento, il quinto...
Ci sono interminabili motivi che spesso coincidono o hanno perlomeno delle affinità. Altri fattori che influiscono su una carriera sportiva di successo possono essere i seguenti:
— il carattere dell'atleta,
— il «grado» di talento,
— la disponibilità di genitori, scuola, università, datore di lavoro, ad appoggiare la carriera dell'atleta,
— il tipo, l'intensità di allenamento,
— le condizioni materiali, l'ambiente, il tempo investito nell'allenamento,
— le capacità, l'esperienza e le conoscenze dell'allenatore,
— il contatto tra atleta ed allenatore,
— l'assistenza nei settori medico, alimentare, professionale,
— le esperienze positive e negative legate al successo,
— la disponibilità alla prestazione.

Anche se tutti questi fattori corrispondessero per due atleti, probabilmente non otterrebbero gli stessi risultati, in quanto ogni persona è unica nelle sue peculiarità.
La capacità dell'allenatore di motivare un atleta alla massima prestazione è molto più importante di quanto generalmente si pensi.
Vogliamo innanzitutto paragonare la motivazione alla massima prestazione e quindi ad un allenamento sistematico e specifico degli atleti svizzeri e di quelli della RDT. Cosa potrà motivare un giovane ad adeguarsi ad un regime di vita ferreo? Ecco alcuni possibili motivi:

*Repubblica Democratica Tedesca*

— conferma personale
— personalità riconosciuta pubblicamente
— vantaggi generali (sostentamento, acquisti, viaggi)
— migliori possibilità di studio
— futuro assicurato nel mondo del lavoro
— buone possibilità di ricevere congedo dal lavoro per partecipare a campi di allenamento o per prepararsi ad eventi sportivi importanti
— leggi molto generose per il sostegno e la promozione dello sport e degli sportivi.

*Svizzera*

— conferma personale
— personalità riconosciuta pubblicamente
— eventualmente occupazione nell'industria dello sport.

La giovane speranza tedesca avrà sicuramente più motivi concreti per dedicarsi ad allenamenti intensi che un atleta svizzero. Grazie alle premesse molto favorevoli, nella Germania dell'Est parecchi giovani si indirizzano verso lo sport di prestazione (una media sicuramente maggiore che in Svizzera). A tutto questo si aggiunge il grande prestigio raggiunto dagli idoli sportivi; chi non vorrebbe essere come Goehr, Koch, Paetz, Neubert, Drechsler, Beyer, Cierpinski, Slupianek ...?
Essendo la concorrenza molto forte sin dalle squadre delle speranze, un giovane deve rispondere a delle esigenze quantitative e qualitative molto alte. Chi riesce ad imporsi ed a ottenere un posto nella prima squadra, oltre ad aver confermato il proprio talento, può ora partecipare a gare internazionali.
L'ottenimento di un posto nella prima squadra in Svizzera non è così irto di ostacoli se si pensa alla concorrenza ed al livello di prestazione raggiunti nel nostro paese. La formazione di un atleta svizzero è quindi meno favorevole per cui anche i risultati raggiunti a livello internazionale sono spesso meno soddisfacenti. Gli allenatori dovrebbero offrire un sostegno più specifico e personale e cercare di motivare individualmente ogni atleta.

Alcune osservazioni in merito:

*l'allenatore dovrebbe motivare ed incitare i suoi atleti;*
aiutarli ad ottenere la forza psicologica necessaria per affrontare l'allenamento; osservazioni divertenti e battute spiritose distendono l'atmosfera ed aiutano a superare gli ostacoli molto meglio che continue correzioni;

*l'atleta deve avere delle mete raggiungibili;*
ad un quatordicenne non importa sapere che fra otto anni potrà forse partecipare ai Giochi Olimpici. Dirgli invece che per diventare il ragazzo più veloce del Cantone è necessario migliorare di 0,4'' il suo tempo sui 100 m, è uno stimolo concreto e raggiungibile;

*l'atleta ha bisogno di una prospettiva;*
un grafico del proprio sviluppo incita un ragazzo, soprattutto dopo i 16 anni, a continui miglioramenti. Esso dovrebbe possibilmente essere adattato al livello internazionale.
Esempio per un 400-metrista diciasettenne:
1984: 50,0 1985: 48,8 1986:48,0
1987: 47,2 1988: 46,6
In seguito i miglioramenti diventano sempre più lievi;

*l'atleta ha bisogno di mete «ideali»;*
non basta che l'allenatore dica al suo atleta che nel 1985 dovrà correre i 400 m in 50''. Si è rilevato molto efficace dare una meta ideale.
Esempio:
«la tua meta per il 1985 è il raggiungimento della finale ai campionati nazionali»;

*l'atleta deve poter raggiungere dei massimi di rendimento sia nell'allenamento che in gara;*
più un allenamento è monotono, meno l'atleta sarà disposto a seguirlo con impegno. Se la preparazione è variata, l'atleta sarà anche disposto a rispondere a pretese maggiori. È utile prepararsi in funzione di massimi di rendimento anche nelle gare;

*l'atleta è una personalità;*
se il piano di allenamento viene discusso con gli atleti, essi si assumono anche la responsabilità della sua osservanza. Il genere ed i mezzi di allenamento possono venir discussi; questo non significa che l'atleta abbia diritto di intervenire regolarmente nelle decisioni prese dall'allenatore. Questo può succedere solo in casi eccezionali;

*bisogna sostenere l'ambizione di successo;*
l'atleta deve porsi delle mete molto alte per poter raggiungere effettivamente la sua massima prestazione. A tanti atleti basta raggiungere il 3° o 4° posto, anche se fosse stato possibile ottenere un piazzamento migliore. Se l'atleta ha una meta ideale personale è anche stimolato a raggiungerla.
Esempio:
— non puoi dare più di un secondo all'atleta x
— al più tardi dopo 200 m devi aver raggiunto l'atleta y.

Parecchi sportivi sono del parere che la vittoria come meta personale procuri blocchi psicologici che si ripercuotono negativamente sul fisico.
Esempio:
— non sono abbastanza sciolto
— ho i muscoli troppo duri.
Un allenamento che ricalchi le condizioni di gara, una buona scelta di confronti competitivi atti alla preparazione e training autogeno, sono indispensabili per il raggiungimento di uno stato fisico e psichico adatti al clima di competizione. Generalmente gli atleti di punta si distinguono appunto per la loro capacità di restare rilassati anche nelle gare più dure e di vincere con risultati prestigiosi, lasciando sbigottita la concorrenza. Una maggiore disponibilità alla prestazione è anche accompagnata da un innalzamento del rendimento fisico, per cui dovrebbe accrescere anche la scioltezza in gara. L'agitazione che coglie gli atleti prima della gara e alla partenza è una reazione positiva in quanto crea le premesse per l'ottenimento di ottimi risultati. Importante è che non si trasformi in blocco psicologico e contrazioni muscolari.

*il regime di vita sportiva deve sempre venir rispettato;*
la nicotina e l'alcool sono proibiti. Ogni debolezza viene pagata con un abbassamento della prestazione.

## Conclusione

La voglia di vincere non è dunque sufficiente per riuscire effettivamente. Innanzitutto è necessario seguire un allenamento continuo e molto intenso. D'altra parte una giusta dose d'ambizione personale facilita il raggiungimento di buoni risultati. Il primo passo per raggiungere gli obiettivi prefissati è la vittoria su se stessi nell'allenamento. □


COGESA

**COGESA S.A.**

*RIVESTIMENTI SPECIALI PER PISTE, PALESTRE E CAMPI DA TENNIS*

**6807 TAVERNE**
Tel. 091 93 11 75/76

**Esclusivista per il Ticino**

MONDO RUBBER