

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	45 (1988)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Saper affrontare tutte le situazioni, anche in canoa!
<b>Autor:</b>	Ruchti, Hansruedi
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999991">https://doi.org/10.5169/seals-999991</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](#)

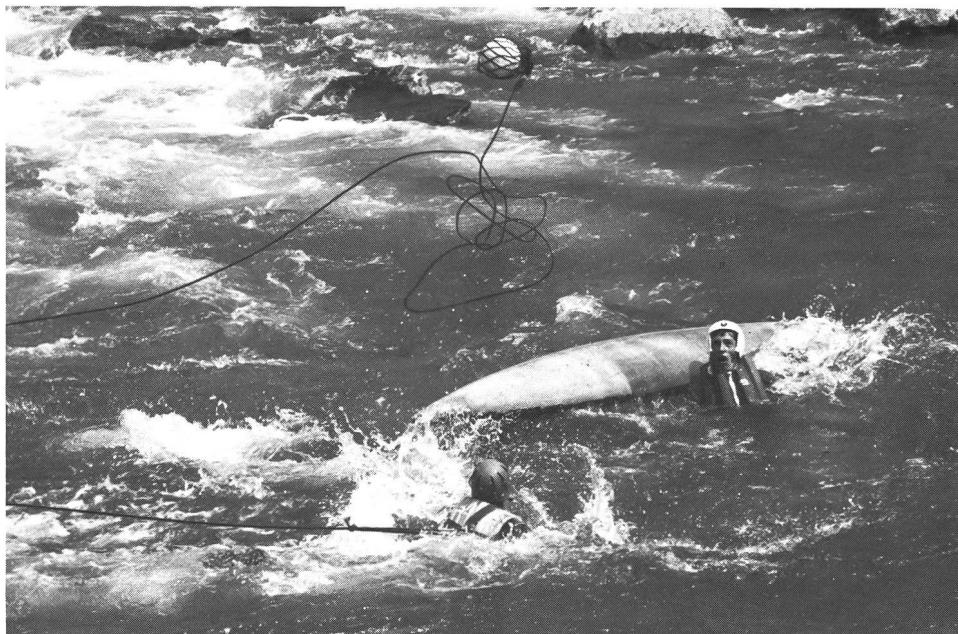
**Download PDF:** 16.01.2026

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

# Saper affrontare tutte le situazioni, anche in canoa!

Hasruedi Ruchti, psicologo, SFGS

«Giovani canoisti e il loro monitor scendono un fiume in kayak e canadese a due posti; non è un'impresa facile, ci sono le rapide e i passaggi pericolosi. Impaurito un ragazzo perde il controllo della sua canoa e si capovolge. Aggrappandosi alla canoa rovesciata riesce comunque a raggiungere la riva. Il monitor decide di prenderlo con sé per terminare la discesa, ma il ragazzo si rifiuta di lasciare la riva e di salire a bordo della canoa. Il monitor non sa che fare, continuare a scendere con gli altri o occuparsi del naufragio?»



Un salvataggio ben organizzato elimina il pericolo.

L'obiettivo di questo breve articolo è quello di indicare al monitor come reagire in caso di imprevisto o di pericolo. Si tratta per lui di:

- mantenere un certo margine di decisione
- poter agire efficacemente di fronte ad ogni situazione
- padroneggiare la situazione anche se critica senza tralasciare l'aspetto umano.

Tenteremo di spiegare cosa succede interiormente, si tratta solo di ipotesi, ad un giovane sportivo in pericolo e al suo monitor.

Questo permetterà di capire quali siano le decisioni migliori da prendere.

## La paura

Condizioni difficili, situazioni pericolose possono avere su taluni un effetto stimolante. Il rispetto della natura e della sua potenza possono aumentare la fiducia e l'amor proprio, qualità che, se possedute dal giovane canoista lo manterranno calmo e attento allo svolgersi degli avvenimenti. Se angoscia-

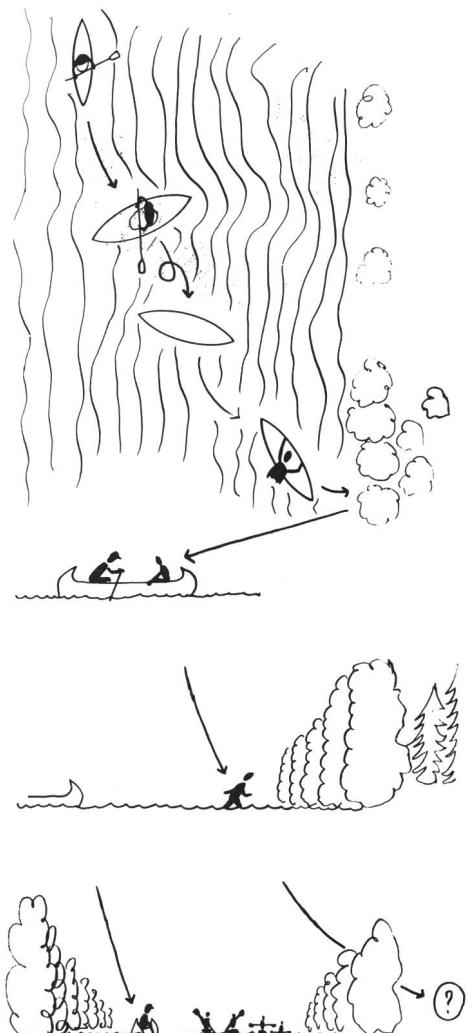
to, l'atleta sarà al contrario paralizzato dalla paura e subirà un cosiddetto «blocco da stress», che provoca reazioni inaspettate, istintive e a volte controproducenti.

Sentendosi in pericolo e sotto lo choc del momento, reagirà secondo il suo istinto di sopravvivenza. Le reazioni istintive di difesa, risultanti di un complesso processo biochimico, hanno improvvisamente il sopravvento su qualsiasi gesto razionale o precedentemente acquisito. In più ogni reazione istintiva dettata dalla paura è imprevedibile e raramente influenzabile: non ha quindi senso abbandonare il giovane da solo, per continuare la discesa col gruppo.

## Valutare la situazione

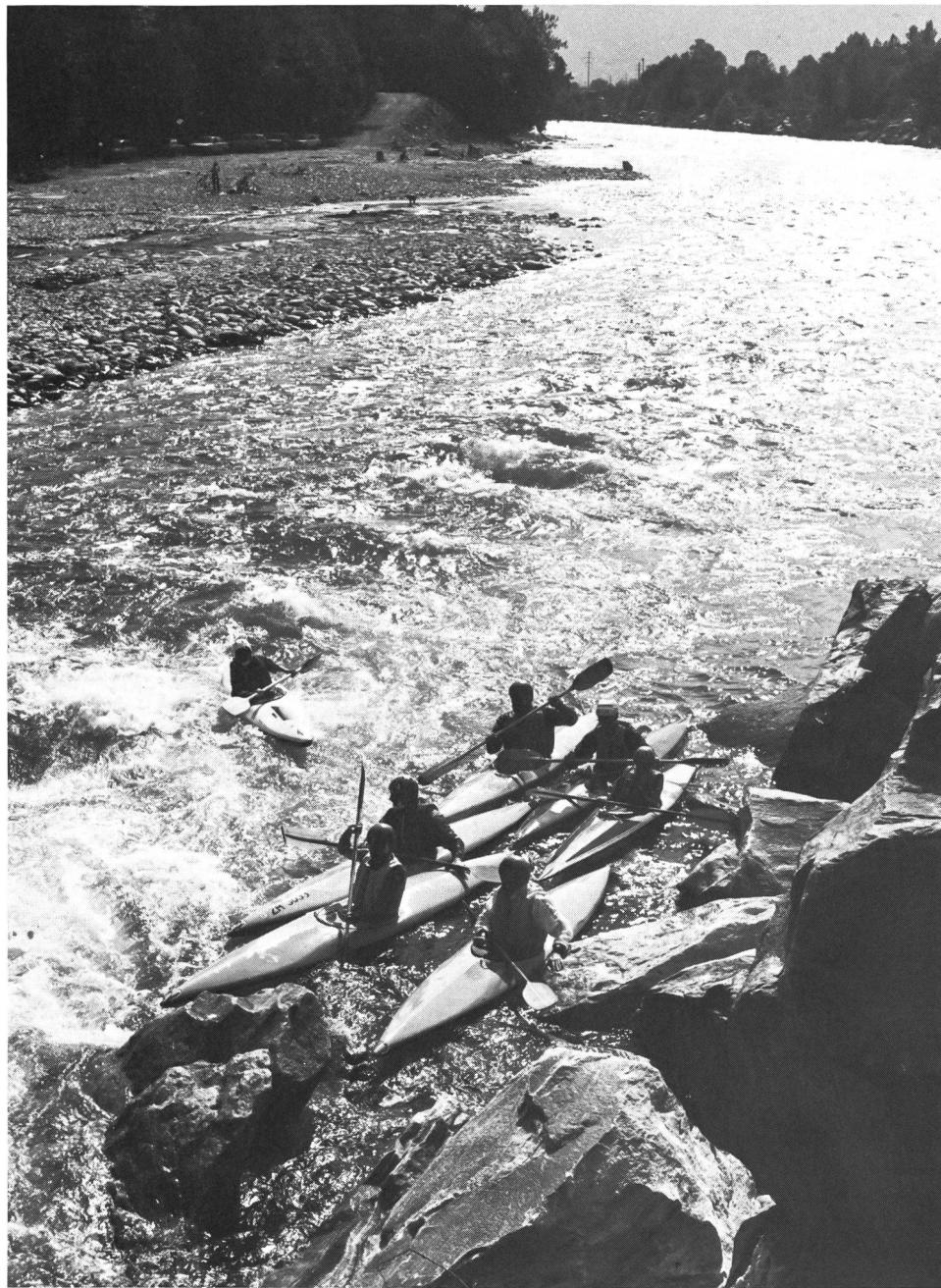
Al monitor spetta il compito di rendere più attraente possibile la pratica della canoa, disciplina per la quale occorre concentrazione e al tempo stesso coraggio e fiducia in sé stessi.

Con un leggero ritardo, il monitor si è reso conto che un suo allievo era in difficoltà; viste le circostanze egli non po-



teva intervenire immediatamente, non poteva cioè impedire alla canoa di rovesciarsi, ma era in grado di prendere subito delle disposizioni. Essendo la situazione mutata occorreva occuparsi subito del giovane in difficoltà senza per questo tralasciare il resto del gruppo.





Malgrado questo gli sforzi del monitor non saranno di assoluta efficacia, poiché egli fa parte in questo caso di un sistema divenuto improvvisamente irrazionale, nel quale il fatto di agire o non agire modifica le basi decisionali. Nel frattempo la tensione sale smisuratamente, la percezione delle cose e i tipi di comportamento ne risentono in qualche modo: l'obiettività non esiste più e la tendenza a drammatizzare la situazione o viceversa prende il sopravvento, quando sarebbe auspicabile invece, una valutazione lucida e corretta della situazione.

### Dominare la situazione

- Accettare la situazione come si presenta e riconoscere i fatti permette di mantenere un atteggiamento

- «aperto» e pronto ai colpi di scena
- dominare gli avvenimenti significa accettare sempre sé stessi e restare positivi di fronte ai fatti
- parlare ai partecipanti più insicuri, cercare di tranquillizzarli e rassicurarli vuol dire farli sentire compresi e accettati nel gruppo e aiuta a prevenire le «crisi».

Ma cosa significa per un monitor soddisfare queste tre condizioni:

- accettare
- essere positivo
- comprendere?

### Accettare se stessi

L'essere umano si accetta facilmente quando sono chiamate in causa le sue qualità, capacità e talento. Non è lo stesso quando si rende conto dei propri

difetti e debolezze. Per potersi accettare bisogna imparare a conoscersi. La percezione che si ha di sé stessi, insieme con le osservazioni e gli atteggiamenti degli altri, permettono di valutare e limitare qualità e difetti.

### Rimanere se stessi

È importante per ognuno di noi avere un'opinione, saperla difendere, restando tolleranti e aperti alle idee degli altri. Se il monitor si esprime chiaramente, gli allievi si comporteranno di conseguenza ordinatamente.

Le troppe domande al momento stesso in cui l'incidente accade, aumentano la confusione, meglio rinviare alla sera quando si discute e si critica la giornata. A cercare un colpevole si perde del tempo inutilmente e le accuse e i rimproveri impediscono una efficace cooperazione. Bisogna tener da conto lucidità e energie per decidere e agire.

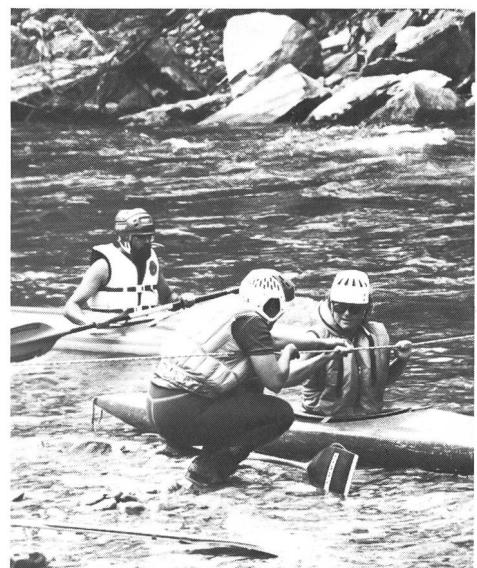
Ponendosi alcune domande si potranno valutare le possibili conseguenze delle scelte fatte:

- che cosa può succedere se non faccio nulla?
- e se faccio qualche cosa, quali saranno le conseguenze?

In una situazione critica il monitor deve saper prendere le proprie responsabilità: per dominare una situazione egli deve accettarla così com'è e valutarla correttamente; grazie alle sue qualità di sportivo e alla sua esperienza di insegnante ciò dovrebbe essere possibile.

### Valutazione e discussione

Una volta superate le difficoltà è bene discuterne con gli interessati. Questa comune riflessione eviterà il ripetersi della situazione e suggerirà al monitor idee e soluzioni per casi simili. □



*Non basta lanciare la corda, bisogna sapere come tenerla.*