

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Il fenomeno "Triathlon" da un punto di vista psicologico  
**Autor:** Schmid, Jürg  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999923>

### **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:** 02.05.2026

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



## Il fenomeno «Triathlon» da un punto di vista psicologico

di Jürg Schmid

*Il lavoro di diploma riassunto in questo articolo si riallaccia ad uno studio precedente, realizzato dall'autore in collaborazione con J. Heller e J. Knobel durante gli Swiss triathlon del 1984 (Knobel, Heller & Schmid, 1985). Questo studio esaminava lo sviluppo repentino del fenomeno «triathlon» da un punto di vista psicologico. In modo particolare la ricerca si è soffermata sui fattori che spingono l'atleta ad avvicinarsi ad una disciplina così «dura» (4 km di nuoto, 180 km di bicicletta e 42 km di corsa, quasi senza interruzioni) ed a sottoporsi ad allenamenti con carichi enormi.*

Gli atleti hanno risposto a domande su temi differenti, p.es. sulla loro motivazione per l'allenamento e per la prestazione, sulla loro filosofia dello sport e sul loro rapporto con l'attività professionale. Una parte importante è stata dedicata a domande sulle loro relazioni sociali e sulle loro qualità caratteriali. Queste domande sono incluse in un test psicologico definito «inventario della personalità» (Test di Giessen).

Cosa è scaturito da questo studio? La ricerca ha permesso di verificare che i triatleti non si discostano in modo particolarmente evidente dalla popolazione «normale» e questo sia per quel che concerne la soddisfazione nella loro attività professionale sia per le loro caratteristiche comportamentali e caratteriali.

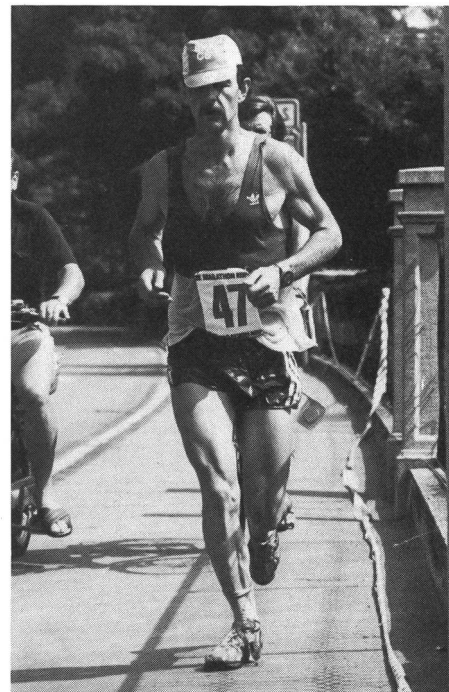
### Triatleti alla lente

Il secondo lavoro di diploma si prefissa di completare il precedente, cercando di precisare la figura «particolare» dell'atleta che pratica questa attività «particolare». Alla base v'è l'ipotesi che i risultati non particolarmente significativi riscontrati nel lavoro precedente sono da ascrivere al fatto che vi siano differenti tipi di triatleti, le cui particolarità si eliminano vicendevolmente in un'analisi generale. Questa osservazione è plausi-

bile se si tiene conto che il triathlon come tutte le attività per il tempo libero ha per persone diverse differenti significati. La domanda centrale può essere così formulata: si possono estrapolare le caratteristiche dei vari tipi di triatleti con un'analisi empirica? E, se questo è possibile, come possono essere descritti sostanzialmente?



*Il triatleta d'occasione confida nell'aiuto familiare.*



*Il triatleta «rigenerativo» ricerca il rilassamento.*

### Il sondaggio alla Swiss Triathlon

La raccolta dei dati è stata facilitata dalla presenza dei risultati della ricerca precedente. Il questionario è stato riempito dai partecipanti alla Swiss Triathlon del 1984, una delle più importanti manifestazioni di triathlon in Svizzera. I risultati si basano dunque sulle risposte date da 578 triatleti a domande concernenti caratteristiche comportamentali e caratteriali (personalità) nonché la motivazione all'allenamento e alla prestazione.

### Tipologia del triatleta

Per rispondere alla domanda principale – è possibile differenziare in modo empirico i differenti tipi di triatleti e descriverli con criteri sostanziali – si è ricorso al procedimento dell'analisi di Cluster, un metodo euristico assai diffuso in sociologia per descrivere la formazione di gruppi sociali. Questo procedimento ha permesso di rilevare sei tipi di triatleti. A questo punto, presentiamo in successione arbitraria queste sei differenti personalità di triatleti.

## Il triatleta d'occasione

La caratteristica principale del triatleta d'occasione è il suo impegno limitato e il valore secondario che il triathlon assume nella sua vita. Le sue motivazioni sono eterogenee; infatti, nessuno dei differenti motivi possibili ricorre in modo così frequente da essere individuato come lo stimolo che induce il triatleta a svolgere questa disciplina. Questo primo tipo di triatleta riconosce per lo più che la sua attività quotidiana ha il suo culmine nella competizione del fine-settimana.

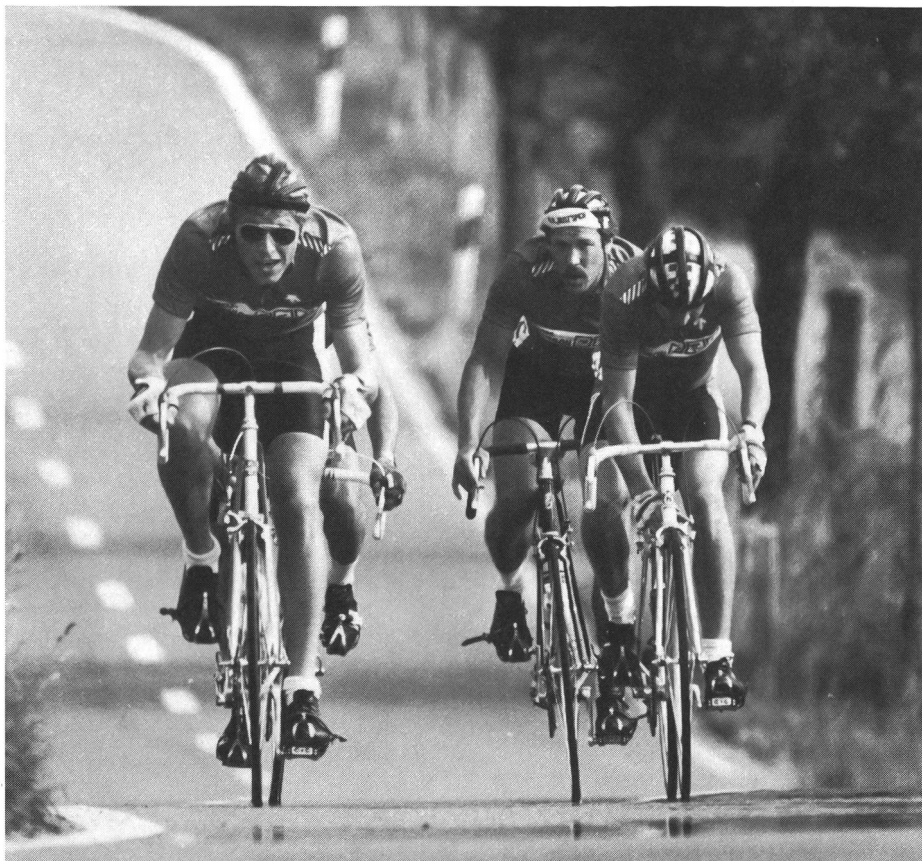
Un aspetto della sua personalità ricorre con sufficiente frequenza: il triatleta d'occasione ammette la mancanza di volontà, forza di resistenza ed ambizione. Per questo motivo vengono a mancare quelle virtù necessarie per essere definito un triatleta impegnato.

## Il triatleta «sfegatato»

La caratteristica principale di questo secondo tipo di triatleta è il suo elevato impegno: i rappresentanti di questa categoria dedicano anima e corpo a questa attività in quanto il triathlon è un punto focale della loro esistenza. Essi si distinguono anche per un modello motivazionale particolare: essi riconoscono il loro desiderio di affermazione, il quale, se è accompagnato da un reale successo, può determinare benefici da un punto di vista sociale. La loro motivazione all'allenamento è data dalla sensazione di sicurezza nei propri mezzi che scaturisce dall'intenso sforzo fisico. Essi sottolineano la possibilità di evadere dalla



Il «sunny-boy» è molto disponibile nei contatti interpersonali.



Il triatleta «sfegatato» dimostra la sua forza di volontà e tenacia soprattutto durante i 180 km in bicicletta.

monotonia del quotidiano per dedicarsi ad un'attività stimolante.

Per quanto concerne la loro personalità, i triatleti «sfegatati» riconoscono che la loro forza è data da una dose elevata di volontà, tenacia ed ambizione. Essi reputano che un'attività svolta con impegno presupponga l'esistenza di queste qualità. Al contrario, la loro attività professionale li soddisfa solo in parte, in quanto non riesce a stimolarli in modo sufficiente. Questa discrepanza fra impegno sportivo-delusione professionale rinvia ad alcune osservazioni. Il secondo tipo di triatleta investe molto tempo nel tempo libero e, probabilmente, a causa di questo impegno, la soddisfazione nel campo professionale ne risente considerevolmente. È lecito dunque affermare che il triatleta ricava maggiori soddisfazioni dalla sua attività sportiva rispetto all'attività professionale.

## Il triatleta «catartico»

L'aggettivo «catartico» significa che «libera, rasserena, purifica» e, se unito alla disciplina del triathlon, mette l'accento sull'azione purificatrice dell'attività sportiva. Il triatleta di questa categoria si differenzia per la sua dichiarata soddisfazione nell'attività professionale che egli giudica stimolante e ancora suscettibile di migliora-

menti. Tre motivi spingono il tipo «catartico» a dedicarsi al triathlon: da un lato, egli desidera staccarsi dal quotidiano ed acquisire un equilibrio psichico. L'attività fisica permette anche di dimenticare difficoltà ed episodi negativi. Il triathlon ha dunque un potere purificatorio in quanto permette di scaricare tensioni. Un aspetto della personalità di questo atleta ricorre molto frequentemente: la sua incapacità a ricercare contatti interpersonali. Egli afferma di non essere un tipo attrattivo, in quanto spesso manca la sicurezza nei propri mezzi e, a volte, domina la timidezza e la diffidenza. Il triatleta «catartico» vive spesso situazioni di depressione e si contraddistingue per la sua insufficiente capacità di affermarsi.

Da questa analisi scaturisce un triatleta individualista, che trova soddisfazioni nella sua attività professionale e che non riesce ad imporre il suo potenziale caratteriale a causa della sua attività fisica.

## Il «sunny-boy»

Gli esponenti di questa categoria sono unanimi nell'affermare che l'attività professionale non soddisfa le loro aspettative. In modo particolare, egli giudica insufficienti le possibilità di ascesa professionale e i contatti interpersonali con i colleghi.

L'attività sportiva appare dunque come un mezzo per riscattarsi e, in particolare, l'allenamento di resistenza come una possibilità per essere indipendenti e liberi. Gli atleti di questa categoria si rifiutano di ritenere che l'attività sportiva serve a dimenticare eventi spiacevoli. Essenziale è la componente sociale e gli effetti positivi dell'attività sportiva sui rapporti interpersonali. Il triatleta «sonny-boy» si dimostra molto sicuro e aperto nei contatti sociali ed ispira fiducia nei confronti del prossimo.

Questo tipo si sente dunque più appagato dall'attività fisica che da quella professionale. Data la sua abilità e amabilità sociale, egli appare come un personaggio affabile e cordiale.

### Il triatleta «rigenerativo»

In questa quinta categoria rientrano essenzialmente triatleti che non si sentono ancora realizzati nello svolgimento della loro attività lavorativa. Al contrario, essi giudicano incoraggianti le possibilità di avanzamento professionale nonché i rapporti interpersonali sul luogo di lavoro.

In questo caso, l'atleta ascrive all'allenamento benefici per l'igiene della psiche e per un rilassamento psicofisico. Una caratteristica fondamentale della personalità è la loro capacità di autocontrollo. Essi affermano di essere tenaci e di non mai agire al risparmio ma bensì di applicarsi con il massimo dell'impegno. Per il fatto che essi manifestano senza remore i loro sentimenti e umori, godono di una grande popolarità.

In verità, è assai difficile allestire un'immagine fedele del triatleta «rigenerativo». In effetti, si può unicamente dubitare che egli pratichi il triathlon come reazione alla monotonia del lavoro quotidiano ricercando nell'attività sportiva una rigenerazione delle capacità cognitive, psichiche e fisiche. In questo senso, il tempo libero è inteso essenzialmente come una rigenerazione dall'attività lavorativa.

### Il triatleta di ferro

Gli atleti di quest'ultima categoria si contraddistinguono per un quadro motivazionale particolare: essi praticano un'attività fisica nell'intento di dimenticare realtà sgradite o problemi attuali. Il triathlon sembra essere dunque una necessità quotidiana per la salvaguardia della sicurezza nei propri mezzi. La partecipazione ad una competizione di triathlon giova per l'accresciuto prestigio e riconoscimento sociale. Queste due com-



*Durante i 4 km di nuoto si possono dimenticare i problemi quotidiani.*

ponenti sono insufficientemente presenti nell'attività professionale.

Questi «atleti di ferro» sono assai discriminati nei contatti interpersonali in quanto trovano raramente un consenso all'interno del loro gruppo. Data la loro insicurezza e predisposizione alla sconfitta, essi sono propensi ad adattarsi ed a seguire le imposizioni di altri. Questa tendenza a «seguire a ruota» è segno di un insufficiente autocontrollo.

L'appellazione «triatleta di ferro» si giustifica per il fatto che egli riserva un ruolo centrale alla competizione,

in quanto permette di dimostrare la propria forza fisica. Egli dà un'immagine di atleta con tendenze «masochistiche», che si applica fino all'esaurimento delle proprie forze.

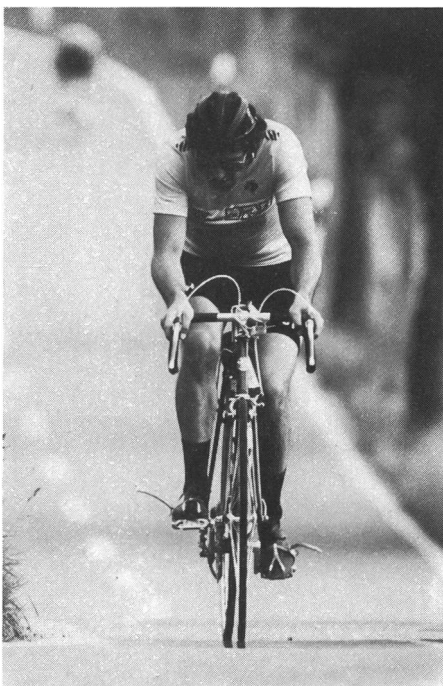
### Atleti particolari in una disciplina particolare

Da queste osservazioni si possono rilevare tre conclusioni di massima:

da un punto di vista psicologico, il triathlon come attività per il tempo libero non può essere considerato come un fenomeno uniforme. Al contrario, ogni tipo di triatleta mostra caratteristiche e motivazioni differenti. A questo proposito, si può ritenere che la maggior parte degli atleti che praticano questa disciplina «particolare» sono considerati in modo particolare anche in altri ambienti e ambiti della vita quotidiana.

Visto che per persone differenti l'attività fisica può assumere significati diversi, è stato possibile appurare che il legame fra la particolarità dell'atleta e della disciplina si riscontra in forme diverse.

Da ultimo, è possibile affermare che le caratteristiche delle sei categorie non sono esclusive per questa attività del tempo libero, ma bensì contraddistinguono altre discipline. □



*Il triatleta di ferro ricerca il prestigio e il riconoscimento sociale.*

### Bibliografia

Knobel, J., Heller, S., Schmid, J. (1985). *Phänomen Triathlon: Persönlichkeit, Motivation, Arbeitszufriedenheit und Engagement der Triathlet(inn)en*. Lavoro di diploma, Università di Zurigo.