

**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:** 11

**Artikel:** Riflessioni sui principi di prestazione e di competizione  
**Autor:** Lehman, Anton  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999946>

### **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

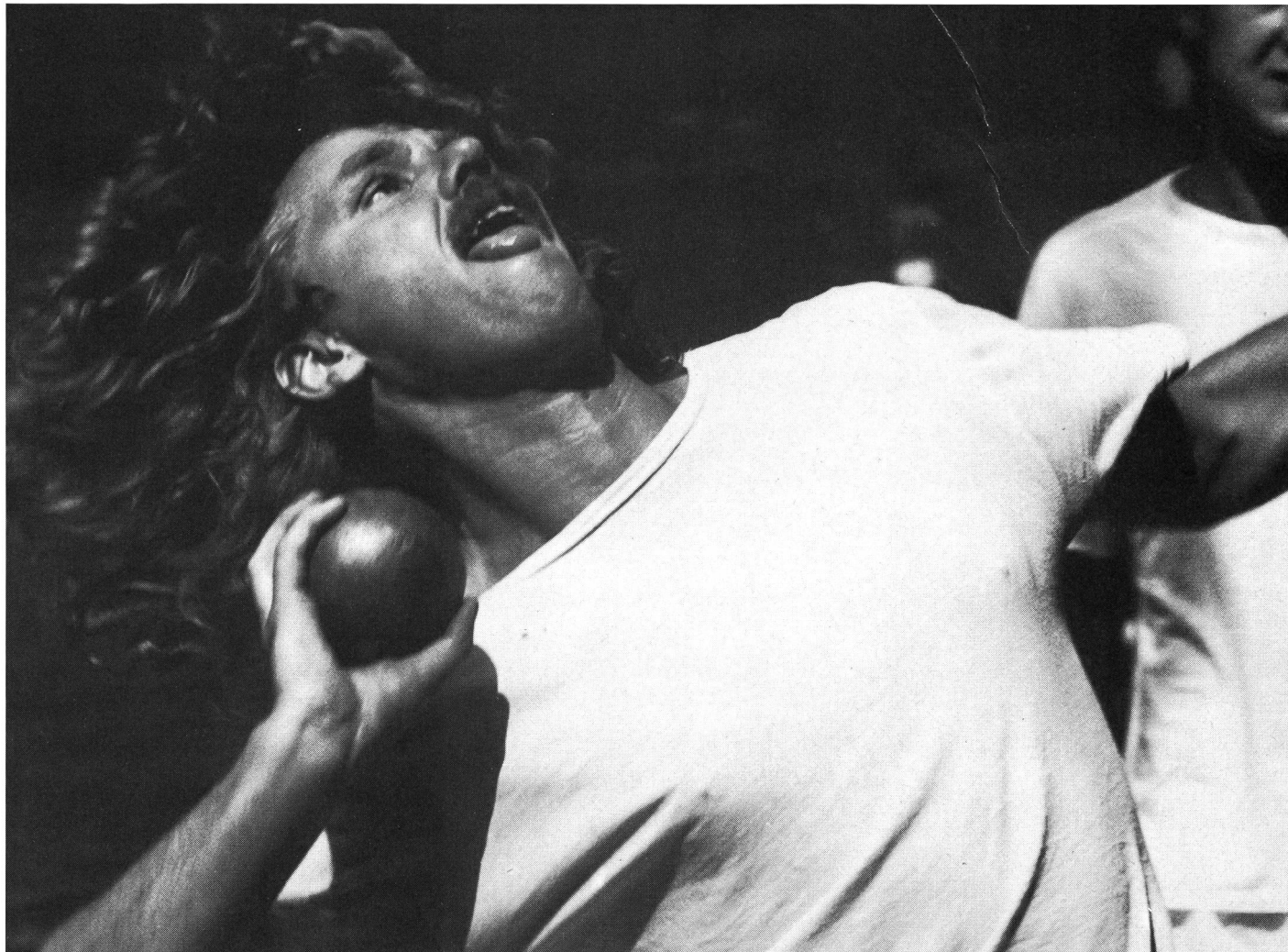
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Sport nella terapia dei tossicodipendenti:**

## **Riflessioni sui principi di prestazione e di competizione**

di Anton Lehman

per le proprie debolezze fisiche; trovarsi costantemente nel gruppo dei perdenti; o, al contrario, esser considerato uno sportivo di talento, ed aver obbedito alla logica della prestazione e della competizione con valori di riferimento come la vittoria e il dominio del prossimo, constatando di essere spesso perdente per il fatto



*Nel 1988, la nostra rivista ha dedicato un numero speciale (10/88) allo sport per gruppi marginali, presentando in particolare le Olimpiadi di «Ae-bihus». Le reazioni furono positive nel loro insieme anche se alcuni ebbero delle riserve sull'idea di competizione applicata in questo contesto. Antonio Lehman, l'ideatore di questa manifestazione, ha preso così lo spunto per presentare la sua concezione ed illustrare il quale misura la «competizione e la prestazione» possono esercitare un'azione terapeutica positiva nella rieducazione dei tossicodipendenti. (red.)*

Molti centri terapeutici tendono a sottovalutare l'importanza dello sport e si limitano ad offrire un programma banale ed insufficientemente strutturato. In molti casi si tende ad ammettere unicamente il principio «È bene che pratichino dello sport...», ignorando tuttavia la funzione e l'efficacia di questa attività.

### **L'assillo della competizione**

L'attività sportiva può essere la fonte di svariati cambiamenti di comportamento che tuttavia non hanno sempre un effetto benevolo dal punto di vista profilattico. Ecco alcune situazioni emblematiche: essere deriso dai compagni nelle lezioni di ginnastica

che questa logica vuole che vi siano un numero maggiore di vinti che di vincitori. È probabile, se non sicuro, che questi casi provocano degli squilibri o disturbi (p. es: mancanza di sicurezza, disturbi narcisistici, comportamento individualista), i quali già per sé, si situano vicino all'attitudine del tossicodipendente.

Anche all'interno del quadro terapeutico, è difficile debellare completamente il pericolo di un ritorno costante delle circostanze che hanno causato la tossicodipendenza determinate da una nuova pressione (dovuta all'interessato o provocata dall'esterno) o dagli obblighi della dottrina della prestazione.

Non v'è da meravigliarsi dunque se molti specialisti rifiutano l'idea di una pratica sportiva orientata unicamen-

te verso la prestazione: a loro modo di vedere, l'agonismo contribuisce a sviluppare l'idea di concorrenza e di ubbidienza alle regole. Si intuisce dunque il motivo che spinge le persone qui considerate (e in particolare, le donne) a rifiutare questo concetto di sport.

### La competizione - un processo di apprendimento

Il lettore attento potrebbe credere che io voglia proporre una sostituzione completa delle forme tradizionali dello sport applicate nel contesto terapeutico con altre attività centrate sull'apprendimento motorio (necessario anch'esso nella rieducazione).

Al contrario, si tratta di mettere l'accento su un allargamento e su una differenziazione dei contenuti soprattutto e inizialmente nelle discipline e nelle forme tradizionali.

Le competizioni non dovrebbero esaltare unicamente la valorizzazione e il paragone basato sui risultati, bensì sottolineare l'aspetto sociale (incontro con il compagno e l'avversario, comprensione reciproca, tolleranza, solidarietà, ecc.). Se si riesce a formare una situazione nella quale tutti i partecipanti, o i due «avversari» possano sentirsi «vincitori» con l'idea che lo scopo comune degli sportivi in competizione deve essere il piacere e l'interesse, o, se, al contrario, le squadre o gli individui credono poter raggiungere - in modo egoista - il loro

obiettivo solamente a scapito degli altri, è un fatto che dipende dalla scelta dei valori da parte di tutti i partecipanti. Nella terapia, noi ci sforziamo di favorire la concezione ottimista che intende lo sport soprattutto come «attività sociale».

### Il mezzo come fine

Le Olimpiadi, che noi speriamo di poter organizzare ogni anno, richiedono un lungo lavoro di preparazione e pianificazione. Orbene, la volontà di raggiungere un obiettivo e di impegnarsi nel lavoro di preparazione non è una qualità propria dei tossicodipendenti. Questa qualità deve essere dunque sviluppata, in quanto è un presupposto *sine qua non* per la buona riuscita di una manifestazione di queste dimensioni. Bisogna dunque mostrare un impegno totale sia dal punto di vista organizzativo che sportivo. Il successo delle Olimpiadi è fonte di grande soddisfazione per i partecipanti: in particolare, i vincitori delle varie gare mostrano una contentezza indescrivibile.



La prestazione e il gioco, così come la competizione e la concorrenza sono degli elementi essenziali della nostra concezione delle Olimpiadi, alla quale noi vogliamo fare riferimento anche in futuro. Il nostro motto: fornire una prestazione giocando, giocare fornendo una prestazione!

Inoltre le Olimpiadi sono l'occasione da tanto attesa per misurare le proprie capacità sportive, per esprimere in modo positivo la gioia che si prova nell'incontrare altre persone e per sottolineare il tutto con una festa.

(Wolfgang Huber)

### Competizioni individuali e a squadre

Le olimpiadi di Aebihus sono strutturate nel seguente modo: nella giornata di sabato hanno luogo le competizioni individuali, mentre la domenica è riservata per i giochi di squadra.

#### Sport individuali

Le forme principali di movimento sono le seguenti: la corsa, i salti, i lanci, il nuoto e il ciclismo che inducono alla scelta di discipline tradizionali di atletica o nuoto, oppure di specialità più



esotiche (lancio del fresbee e rampichino).

Quando giungono nei centri di rieducazione, i tossicodipendenti si trovano in uno stato fisico alquanto debole. Riuscire a migliorare sensibilmente la condizione fisica grazie ad un allenamento regolare, basato anche su criteri rifiutati in passato come la prestazione e lo sforzo, è per molti un'esperienza altamente educativa. Le discipline individuali, basate sulla capacità di prestazione fisica, si adattano perfettamente per indicare gli effetti positivi della condizione fisica sulla forza, resistenza, mobilità e rapidità. A questo proposito, bisogna evitare di paragonare il concetto di prestazione con lo sport di alto livello. La partecipazione alle Olimpiadi di Aebihus è il coronamento di una preparazione a lungo termine che non viene tuttavia influenzata da criteri fissati dall'esterno (come ad esempio un primato svizzero) ma solamente dalla propria prestazione e dal miglioramento personale.

*Potere, volere e avere il diritto di fornire uno sforzo, senza però essere obbligati, forzati o manipolati.* (Prof. H. Lenk)

*Le foto che illustrano questo articolo sono state scattate in occasione delle olimpiadi «Aebihus».*

### Giochi di squadra

I giochi di squadra hanno un'origine storico-culturale nei paesi industrializzati con una tendenza a svilupparsi su un piano mondiale. I giocatori di calcio, di pallavolo e di tennis riescono a comunicare senza problemi al di là delle frontiere linguistiche o politiche. Tutt'oggi, e questa è una realtà sociale, i giochi di squadra hanno raggiunto un grado di notorietà e di attrazione che va oltre la ristretta cerchia dei membri attivi delle associazioni sportive.

Il fatto che le Olimpiadi di Aebihus comprendono, accanto al gioco del calcio, la pallavolo e il tennistavolo, non è dovuto al caso: con questo accorgimento, aspiriamo ad accogliere un numero sempre maggiore di donne fra gli sportivi attivi. Taluni aspetti che caratterizzano i giochi di squadra mi sembrano particolarmente degni di essere menzionati: l'allenamento fisico (condizione fisica e coordinazione dei movimenti) viene raggiunto soprattutto grazie allo spirito di gioco e di competizione; esso è vissuto raramente come uno sforzo. «Nel gioco è la prestazione che entra in gioco in modo specifico».

Gli elementi cerebrali (chiamati «qualità motorie» dagli specialisti) sono determinanti per i giochi di squadra. L'utilizzazione dell'intelletto e i progressi dei giocatori ad esso associato avvengono sia nella fase di acquisi-

zione della tecnica di movimenti adattati al gioco sia nell'allenamento tattico e, naturalmente, anche nella competizione.

Il gioco e la competizione permettono di dare libero sfogo ai nostri sentimenti: la collera, l'eccitazione, l'agitazione e la delusione, la tensione e il piacere si succedono in un ordine non definito e contribuiscono a dare un valore ad un'esperienza vissuta.

### Attività sociale

La competizione sportiva di gruppo comprende sempre degli aspetti che si riallacciano anche all'attività sociale. Essa è regolata e controllata in grande misura da un punto di vista sociale. Visto che si tratta di una competizione con vincitori e perdenti, noi la descriviamo come un conflitto sociale.

Negli sport di squadra, l'aspetto sociale è sottolineato dal fatto che possono insorgere «conflitti» fra due squadre e «conflitti latenti» all'interno di ogni squadra, dove la stabilità e la solidarietà, in caso di svolgimento sfavorevole, possono facilmente degenerare in litigi (p. es. rimproveri reciproci).

L'impellente desiderio di vincere toglie al gioco la sua componente ludica per lasciare il posto ad un comportamento «nevrotico» chiamato anche febbre della competizione. Là dove predominano, al posto della solidarietà, la lotta senza esclusione di colpi, noi ci sforziamo, di promuovere uno spirito di gioco costruttivo; al contrario, là dove dominano l'ansia e l'imbarazzo, noi cerchiamo dei mezzi e delle possibilità per imparare a difenderci nel quadro delle regole di gioco stabilite, al fine di imporre la sicurezza nei propri mezzi (vedi mio articolo in Macolin 10/88). Se i «conflitti» che si osservano durante la competizione possono essere risolti in modo costruttivo, questo permette, come in altri settori della vita, a delle conoscenze creative con il loro effetto positivo sul comportamento futuro: il comportamento nelle competizioni ma anche il comportamento nella vita quotidiana.

Il monarca che, al contrario, fugge davanti alla concorrenza e la competizione e che sceglie unicamente giochi di cooperazione (p. es. giochi senza vincitori e vinti) per permettere l'apprendimento di comportamenti costruttivi di gioco constaterà che, in questo modo, i litigi e le azioni individuali non si eliminano da sole e che questa opzione non garantisce la pace nei giochi di squadra. □