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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 2

Artikel: Quegli interminabili attimi che precedono

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999487

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

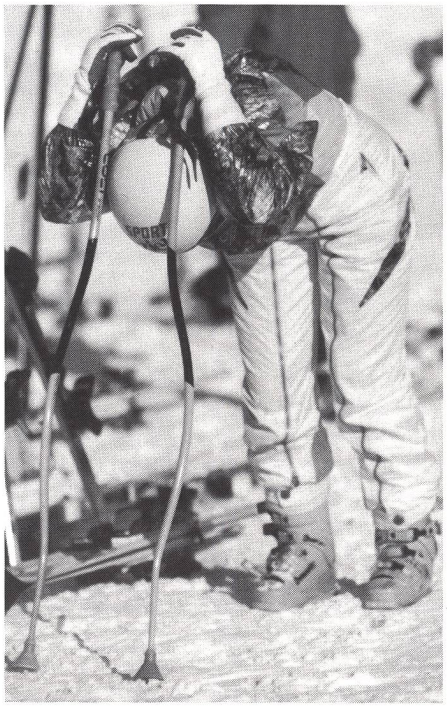
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 09.12.2025

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



Quegli interminabili attimi che precedono

di Nicola Bignasca

fotografie di Daniel Käsermann

I progressi nello sport di prestazione sono determinati, da un lato, dal miglioramento sistematico delle componenti condizionali e coordinative (migliori conoscenze dei principi d'allenamento, migliori condizioni d'allenamento) e, dall'altro, da uno sviluppo delle componenti cognitivo-psicologiche. Se il settore delle capacità condizionali-coordinative ha da sempre attirato le attenzioni di allenatori ed atleti d'élite, le componenti cognitivo-psicologiche rappresentano tuttora un'incognita, in quanto, pur se tema di ricerca di teorici dello sport, le conoscenze acquisite non godono ancora di una base scientifica e non possono essere applicate con sufficiente garanzia di successo.

Un tema che si riallaccia alla sfera psichica è quello dello stato psicologico di pre-gara, il quale suscita il vivo interesse di ogni categoria di sportivi: gli atleti d'élite, i diretti interessati, per i quali la fase che precede la gara può divenire anche un incubo; gli allenatori, i quali desiderano assistere psicologicamente in modo ottimale i loro atleti fino all'inizio della competizione; e, infine, gli sportivi passivi, o spettatori, i quali tutto sanno della competizione stessa ma poco della fase che precede.

Osservazione sistematica

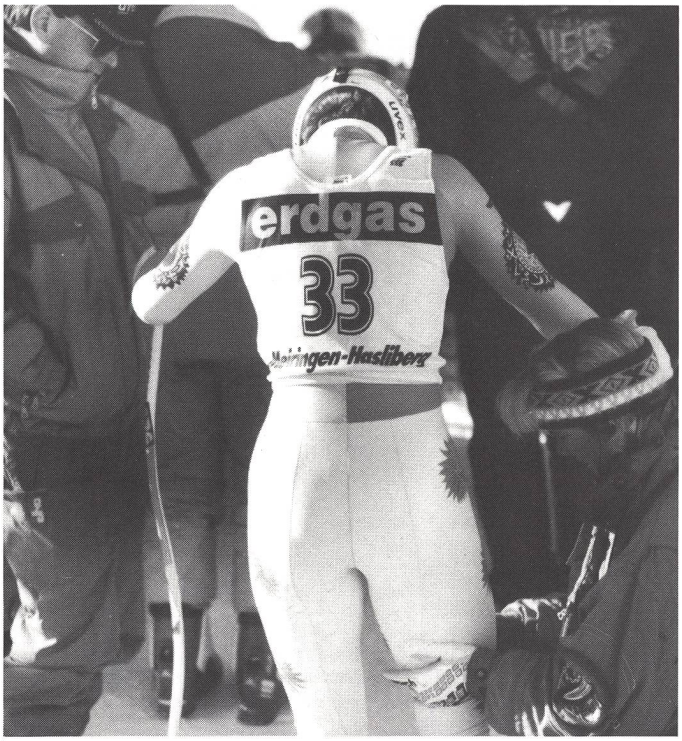
«Come reagiscono gli atleti prima della partenza?», «Con che stato d'animo psicologico si presentano alla partenza?». La risposta a queste domande di fondamentale importanza per il successo nello sport di prestazione presuppone un'osservazione sistematica guidata da criteri ben precisi.

L'occasione ideale per svolgere questo stimolante ed interessante compito d'osservazione si è presentata a Meiringen-Hasliberg, sede, nello scorso mese di dicembre, di alcune gare della Coppa del mondo di sci femminile. Per evitare di lasciarsi distrarre dall'ambiente affascinante del circo bianco, l'osservazione si è limitata ad alcuni punti di facile verifica: la sciatrice è (apparentemente) tranquilla/nervosa, eccitata; la sciatrice si isola/si intrattiene con colleghe ed allenatori; la sciatrice mostra atteggiamenti particolari.

Differenziazioni e tendenze

Anche nella miriade di fattori che possono influenzare il quadro psicologico individuale di pre-gara si possono pur sempre focalizzare alcune differenziazioni costanti e tendenze valevoli in modo generale.
Le caratteristiche specifiche della disciplina dello sci alpino pongono in particolare risalto la relazione fra *tipo di competizione* e preparazione psicologica della sciatrice. Se, prima della prova d'allenamento, le sciatrici appaiono svogliate e concentrate in modo superficiale, negli attimi frenetici che precedono la prova di gara, il quadro psicologico assume tonalità più intense: le atlete tendono ad isolarsi e ad assumere un atteggiamento più impegnato, mentre gli allenatori/preparatori non impongono più una loro presenza attiva.
Anche l'evolvere della *componente temporale* si traduce in un differente comportamento psicologico della sciatrice: dall'arrivo in zona della partenza agli ultimi minuti, l'atleta è ancora in piena fase di riscaldamento, svolta in un'apparente condizione di calma e di rapporto gioviale fra le concorrenti. A partire dal momento in cui la prima atleta si appresta a lanciarsi sul percorso, l'atmosfera si fa più silenziosa e carica di tensione: dai movimenti concitati ed atipici che non si ricollegano direttamente ad una funzione di riscaldamento (p. es.: togliere e rimettere più volte i guanti ed il casco) si riconosce il grado di tensione della sciatrice.
Pur se individuale e specifico ad ogni atleta, il quadro psicologico di pre-

gara mostra tipologie e particolarità *di natura etnica.* Infatti, già una prima osservazione superficiale ha messo in evidenza come le Canadesi fossero le più estroverse ed allegre, le Svizzere le più «rumorose» (da notare, il vasto repertorio musicale con pezzi assai esigenti come l'Inno svizzero), le Francesi, le più riservate, mentre le Yugoslave le più concentrate a rappresentare mentalmente il percorso.
La preparazione psicologica di pre-gara è specifica anche al Paese di provenienza e il suo contenuto dipende dall'importanza accordata dal rispettivo allenatore nel programma d'allenamento.
Queste osservazioni di tipo globale necessitano un'ulteriore differenziazione legata in particolare a *fattori situativi.* Il quadro psicologico dell'atleta nella fase di pre-gara può subire cambiamenti repentini, p. es., sulla base di condizioni meteorologiche mutevoli, risultati positivi o negativi degli avversari, passaggi difficili del percorso ed eventuali cadute segnalate dagli assistenti.

Quadro psicologico ottimale

Nella fase di pre-gara il ruolo dell'allenatore muta in modo sensibile, in quanto, esaurito il suo apporto tecnico, egli deve soffermarsi sulla preparazione psicologica dell'atleta. Conoscere il quadro psicologico di pre-gara di ogni atleta presuppone un'osservazione sistematica e regolare dei suoi comportamenti e significa, da un lato, poter, in seguito, verificare eventuali deviazioni pronunciate da uno stato di pre-gara ritenuto ottimale e specifico all'atleta e, dall'altro, saper dare accorgimenti appropriati durante l'allenamento al fine di ottenere un ambiente psicologico d'allenamento simile a quello che si ritrova prima della competizione.
Tuttavia, l'allenatore non deve sopravvalutare le sue possibilità d'intervento sull'atleta ritenendo di avere la ricetta per il successo. Affermazioni come, «se ti comporti in questo modo prima della gara, la vittoria ti arriderà», oppure «dimmi come ti comporti prima della partenza e ti dirò quale sarà l'esito della gara», sono smisuratamente presuntuose e devono essere sostituite da obiettivi più prudenti che vanno nella seguente direzione: se l'atleta si comporta in un modo a lui specifico, allora si trova in uno stato psicofisico ottimale e può ambire ad un risultato per lui positivo. Se, al contrario, il suo atteggiamento si discosta in modo pronunciato dalla sua condizione di pre-gara ottimale, allora è d'obbligo l'intervento dell'allenatore per limitare queste deviazioni dalle conseguenze negative per la prestazione dell'atleta. ■