

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 52 (1995)
Heft: 4

Artikel: Una discesa sul fiume senza paura
Autor: Götz, Jürg / Scheidegger, Bruno
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999427>

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: 30.04.2026

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

Una discesa sul fiume senza paura

di Jürg Götz e Bruno Scheidegger
traduzione di Aldo Doninelli

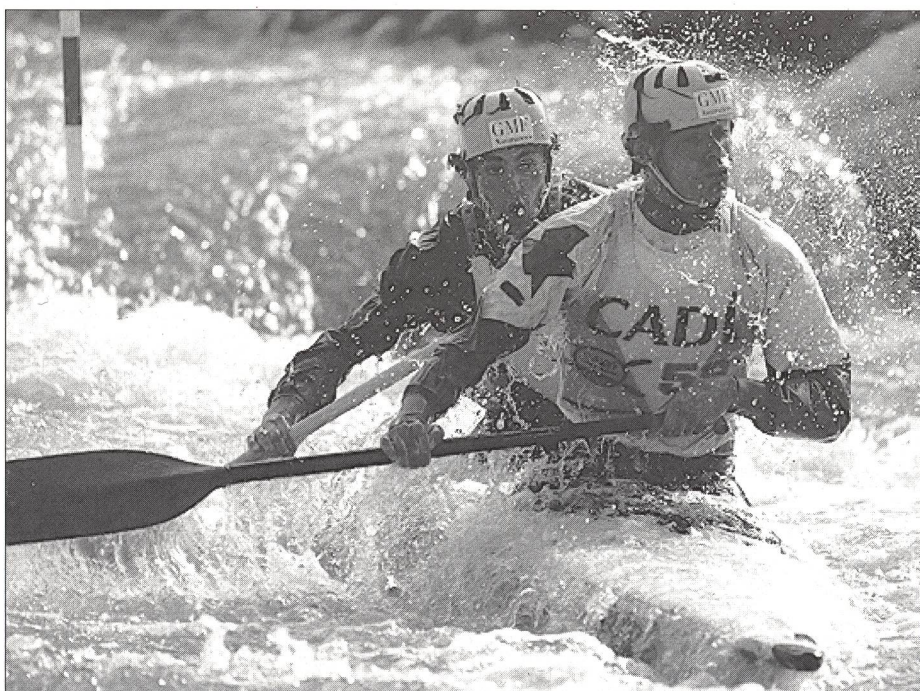
La canoa è uno sport per atleti che amano l'avventura e il rischio. Saper convivere con la paura è dunque un prerequisito essenziale per i canoisti che devono affrontare discese in acque agitate. In questo articolo vengono presentati alcuni consigli per superare i momenti di paura più delicati.

«Sono stanca, ho dormito male, e non credo di essere in grado di ripetere il risultato della scorsa settimana nella competizione odierna; in ogni caso la settimana prossima mi si ripresenterà un'altra occasione per riconfermarmi...». Queste sono le affermazioni di Susan, un'atleta assai vivace ma al momento alquanto apatica e sono rivolte al suo allenatore poco prima di una competizione.

Stefano, accovacciato su un grosso masso, fissa il rullo sottostante, poi il suo sguardo segue la corrente dell'acqua che va ad infrangersi contro una parete rocciosa poco distante. Le sue dita stringono il cinturino del casco e per l'ennesima volta egli crede di aver trovato la regolazione

ideale, poi ricomincia. Michele ha già superato brillantemente il passaggio ed Yvonne sta imbarcando. Stefano si alza, inciampando più volte raggiunge la sua imbarcazione e al terzo tentativo riesce ad affrancare il proprio paraspruzzi. Questa volta non impreca, ma respira profondamente mentre osserva perplesso e sconfortato la sua pagaia dimenticata sulla riva, poco più in alto.

Gli allenatori e monitori di canoa devono affrontare abbastanza frequentemente situazioni di questo genere. La paura di affrontare un tratto di fiume impegnativo, sia in una competizione che durante il tempo libero, è il fattore all'origine degli stati d'animo di Susan e di Stefano.



Tipi di paura

Chi ha paura è preoccupato per la propria incolumità. La paura è un sentimento legato ad un'attivazione psicofisica e conseguentemente ad un'inibizione. In questo articolo utilizzeremo il termine di «paura» come concetto di ordine superiore, che ingloba altri stati d'animo che si manifestano in modo simile, ma ad un'intensità differente, come il rispetto, il nervosismo, il terrore, eccetera.

Nell'esempio precedente, Stefano teme di potersi ferire in modo serio, o teme addirittura di annegare (paura per la propria esistenza). Non vorrebbe risultare inferiore agli altri compagni del gruppo (paura sociale). Susan non sa se è in grado di fornire la prestazione che ci si aspetta da lei sul percorso da slalom in un fiume agitato (paura della prestazione).

Conseguenze

L'effetto della paura si manifesta sotto differenti forme:

- riduce le capacità cognitive attraverso una frammentazione dell'attenzione;
- riduce la disponibilità delle capacità coordinative e del potenziale fisico;
- pregiudica il risultato dei processi percettivi a tutti i livelli.

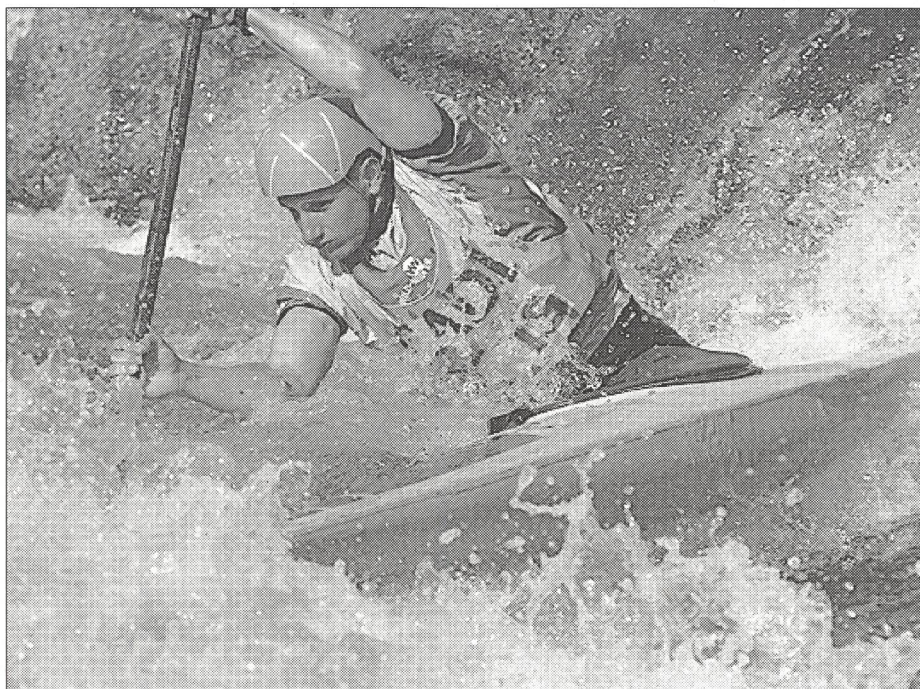
I sintomi tipici possono essere suddivisi in vari settori:

Sensazioni soggettive

- ± previsioni pessimiste sulla prestazione;
- i pensieri ruotano costantemente attorno alla propria persona e alla situazione;
- mancanza di concentrazione;
- sensazione di impotenza;
- necessità di sfuggire dalla situazione attuale;
- presenza di un meccanismo d'emergenza interiore;
- percezione di un fastidioso rumore nelle orecchie.

Sintomi comportamentali visibili

- ipersensibilità e irrigidimento;



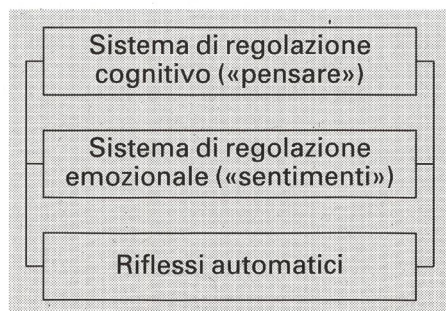
- ricorso ad azioni alternative prive di senso;
- passaggio continuo e irrequieto da un'attività ad un'altra;
- aggressività o apatia totale;
- nervosismo ed insonnia.

Sintomi fisici

- battito cardiaco amplificato;
- sudorazione improvvisa;
- pallore;
- disturbi di stomaco o intestinali;
- voce rauca;
- difficoltà respiratorie.

Come si manifesta

Secondo Nitsch, l'individuo possiede tre sistemi di regolazione ed elaborazione delle informazioni strutturati gerarchicamente e differenziati secondo criteri legati all'evoluzione della specie:



Nel caso dei riflessi automatici, la reazione ad uno stimolo avviene in modo involontario per un meccanismo genetico. I due sistemi di regolazione superiori, quelli che riguardano le emozioni ed il pensiero, si basano su un principio di scissione tra stimolo e reazione, fatto che permette una notevole libertà nell'interpretazione dello stimolo, e quindi di determinazione della reazione. In questo modo si può dire che più gli stimoli sono complessi e/o numerosi, tanto più saranno complessi e svariati i modelli comportamentali del soggetto. A questo stadio l'individuo ha a disposizione un vasto repertorio d'azione.

«La regolazione comprende necessariamente anche un processo di elaborazione delle informazioni. Il sistema regolativo automatico valuta gli stimoli secondo i semplici criteri <esistente> - <inesistente>. Il sistema regolativo emozionale valuta gli stimoli in base al loro significato soggettivo ed affettivo; quindi secondo i criteri <importante> - <non importante>. Nel sistema cognitivo, invece, gli stimoli vengono classificati secondo il loro significato oggettivo.»

La velocità di elaborazione delle informazioni del sistema emozionale è superiore a quella del sistema cognitivo, ma è chiaramente inferiore rispetto a quella del sistema riflessivo automatico. La scelta tra i criteri <importante> e <irrilevante>

oppure tra <buono per me> e <cattivo per me> avviene a livello inconscio e si basa spesso su percezioni globali e intuitive.

Alla domanda su come si manifesta la paura si può quindi rispondere in differenti modi a seconda dell'intensità:

- la paura si manifesta come segnale in seguito ad una minaccia (soggettiva), le cui cause non possono essere individuate razionalmente;
- la paura è un meccanismo che dà origine ad un incremento della sensibilità, di fronte a stimoli interni ed esterni;
- la paura è un meccanismo che dà origine ad un processo di pianificazione e di esecuzione dell'azione meticolosi;
- la paura si manifesta come un meccanismo di protezione capace di bloccare movimenti ed operazioni che potrebbero danneggiare l'organismo (la salute o la vita).

Convivere con la paura invece di aggirarla

Il titolo di questo articolo «una discesa sul fiume senza paura» non deve essere frainteso nel senso di «come posso evitare la paura?», ma deve essere interpretato in modo differente: «quale significato riveste la paura nell'ambito della mia azione e come posso integrarla nelle decisioni che devo prendere?».

Lo scopo dell'insegnamento è quello di far conoscere agli allievi il significato di questa emozione, di permettere loro di familiarizzare con l'ansia e le relative conseguenze psicofisiche e di insegnare delle strategie che permettono di convivere con la paura. È giusto che la paura assuma un carattere protettivo qualora l'individuo è realmente confrontato ad un pericolo, ma deve essere superata quando non corrisponde più al pericolo effettivo.

Non esistono ricette magiche per superare la paura, proprio perché ognuno gli attribuisce un significato del tutto personale. Una strategia vincente potrebbe rivelarsi del tutto controproducente se applicata ad un'altra persona. È nostro dovere scoprire delle strategie adeguate applicabili individualmente per progredire nella nostra attività di allenatore.

Nel caso di Stefano ciò potrebbe significare: il monitore riconosce un comportamento anomalo dell'allievo, nota che qualcosa non funziona correttamente e quindi cerca di comunicare verbalmente con lui. Assieme cercano delle soluzioni per poter superare il difficile tratto: scelta della linea, prevedere aiuti sulla riva del fiume o un eventuale trasbordo, dimostrazione da parte del monitore, ecc. In ultima analisi sarà poi l'allievo a prendere una decisione.

Come affrontare la paura?

Riteniamo che nell'ambito dell'insegnamento e dell'allenamento esistano quattro punti da cui partire per imparare a convivere con la paura:

Allenamento della percezione

- accettare quel sentimento naturale che è la paura;

- percepire dentro se stessi i sintomi psicologici e fisici elencati sopra;
- esprimere verbalmente le sensazioni di paura.

Comportamento

- prendere seriamente in considerazione la propria paura;
- valutarne l'intensità e integrarla nei processi decisionali.

Tecniche e strategie

- prospettive catastrofiche: nel caso di Susan si discute con lei sulle possibili conseguenze: cosa può accadere nel peggiore dei casi, quali sono le conseguenze (metodo di desensibilizzazione);
- livello di attivazione ottimale: in competizione, in una situazione di pre-gara il grado di attivazione psicofisica aumenta e raggiunge un livello ottimale. Questo fatto è dovuto in gran parte alla presenza

di tensione e di nervosismo ed è una premessa molto importante ai fini del risultato. Con Susan si dovrebbero effettuare degli esercizi allo scopo di innalzare il livello di attivazione, per esempio con dei movimenti veloci, con un aumento della tensione muscolare o ascoltando della musica stimolante;

- l'allenatore deve infondere sicurezza, deve incoraggiare e venire in aiuto dell'atleta.

Processo di riapprendimento

- trasmettere delle esperienze positive;
- cercare o creare delle situazioni innocue, nelle quali è possibile determinare i propri limiti;
- assicurarsi che il rischio rimanga entro limiti ragionevoli.

Conclusioni

La paura è un'emozione naturale presente in ogni individuo. Le cause non risiedono nei pericoli oggettivi, bensì nella definizione e nella percezione soggettiva e interiore di una situazione. Quindi, per quanto concerne l'insegnamento e l'allenamento, va tenuto conto che non si tratta di valutare oggettivamente i rischi che chiediamo di correre ai nostri atleti, ma occorre capire le sensazioni interiori di ognuno di loro, in relazione al significato soggettivo della situazione a cui sono confrontati. Il compito dell'educatore è quello di indagare sui veri sentimenti che si celano dietro la faccia di ogni allievo e di farne tesoro per la pianificazione dell'insegnamento e dell'allenamento futuri. ■

Bibliografia

- Nitsch J. R.: Emotionen und Handlungsregulation, in: Rapporto del Congresso FEPSAC, Macolin 1983.
- Suter, M.: Angst beim Kunstturnen, in: Info Intern 2/94 e 3/94 rivista dell'Associazione allenatori nazionali CNSE, Berna.
- Schori, B.: Nervosität und Energiekontrolle, in: Tennissport, 11/12 1992.

Jürg Götz è l'allenatore dei quadri nazionali di canoa. Bruno Scheidegger dirige la scuola di canoa di Versam.

