

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 1

  

**Artikel:** Sulla strada di Sapporo e di Monaco 1972 : oppure quando il fatto accessorio diventa principale

**Autor:** Schilling, Guido

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000952>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

*Per la prima volta, nella storia dello sport svizzero, sono stati inviati degli osservatori ai Giochi Olimpici. Una eccellente idea del Comitato nazionale per lo sport d'élite. Il dottor Guido Schilling faceva parte di questo gruppo di osservatori. Egli è collaboratore di psicologia presso l'Istituto di ricerche della Scuola Federale di ginnastica e sport e elaboratore incaricato, dal Comitato nazionale per lo sport d'élite, della pianificazione della formazione di allenatori d'élite. Ha presieduto al terzo rapporto annuale degli allenatori nazionali, che ha avuto luogo alla Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin dal 21 al 23 novembre 1968. In questa occasione conferenzieri di fama e più di 50 partecipanti hanno discusso su «Esperienze ed insegnamenti dell'anno olimpico 1968».*

## **Sulla strada di Sapporo e di Monaco 1972: oppure quando il fatto accessorio diventa principale**

Guido Schilling, Macolin

Messico 1968 resterà per me un avvenimento indimenticabile, prezioso e di grandissima importanza per il mio lavoro nella formazione degli allenatori e nel quadro della psicologia sportiva. Vorrei approfittare di questa occasione per ringraziare sinceramente tutte le persone che mi hanno dato la possibilità di vivere questa esperienza.

Purtroppo non ho potuto «partecipare» a questi Giochi come membro della delegazione svizzera, ma come «giornalista ausiliario», munito del documento rispettivo. Ad ogni modo, mi sono potuto avvicinare abbastanza al centro degli avvenimenti olimpici. Avevo accesso alla «Villa olimpica», ai terreni d'allenamento e alla tribuna degli atleti.

Ho avuto la fortuna unica di poter seguire da una parte le competizioni «in natura» e, d'altra parte, di disporre nello stesso tempo del monitor della cabina televisiva (per i primi piani, le sequenze al rallentatore, le ripetizioni). Dalle osservazioni fatte nel Messico, dai colloqui con gli allenatori, i giornalisti, dalle discussioni, dalle conferenze del terzo rapporto annuale degli allenatori nazionali, possono essere dedotte le conclusioni principali seguenti (non entrò in ogni dettaglio, accontentandomi per contro di chiarire, dal punto di vista psicologico, alcuni fatti generali. Anche gli psicologi si sottomettono alla discrezione professionale):

### **... preparazione totale**

Le delegazioni svizzere per Grenoble e per il Messico erano molto ben agguerrite. Si può infatti ritenere che i partecipanti svizzeri ai Giochi Olimpici del 1968 hanno goduto di una preparazione come mai nel passato. Ma anche le altre nazioni hanno sottomesso i loro atleti ad una preparazione intensa. L'altitudine insolita del Messico ha richiesto sforzi incredibili per la preparazione. Anche se a Monaco e a Sapporo non ci sarà il problema dell'altitudine, si può già ad ogni modo prevedere che i futuri atleti olimpionici del mondo intero saranno preparati in maniera ancor più sistematica, ancor più concentrata e ancor più scientifica.

Questo sarà valido anche per i diversi campionati europei e mondiali.

Ora che la condizione tecnica e fisica di tutti gli sportivi di punta è in ogni luogo pressoché ottima, la «decisione» tende piuttosto verso la formazione tattica e psichica, perché l'ambiente olimpico rappresenta per ogni atleta una tensione particolare. Questo anche se, con ironia, si può notare che: vincere un campionato di nuoto negli Stati Uniti è più difficile che non diviene campione olimpico!

Lo stress (tensione) può aumentare il rendimento, ma anche — e questo avviene nella maggior parte dei casi — può diminuirlo. Appunto qui, nella reazione dello stress, si distinguono i campioni e i primatisti. Chi è un campione? Toomey, Oerter: essi possono ancora aumentare il loro rendimento anche se la tensione è estrema. Chi è un primatista? Silvester, Clarck, che non ottengono nel momento decisivo la loro prestazione normale. Per vincere medaglie d'oro bisogna essere campioni e non primatisti.

Nella psicologia del rendimento si sono analizzate le situazioni di stress. Si sa come lo si deve affrontare. Si può persino far uso della tensione per influire positivamente, con delle misure appropriate, sulla motivazione del rendimento. Se è falso parlare in generale di un sentimento di inferiorità degli svizzeri, l'espressione sembra ad ogni modo contenere una certa qual ombra di verità. Nel nostro sistema di educazione si tiene poco conto dell'attitudine vitale verso la situazione di gara e di competizione. Si incoraggia soltanto debolmente la motivazione del rendimento.

Nel Messico, come del resto a Grenoble, parecchi atleti svizzeri erano mal preparati all'ambiente speciale dei Giochi Olimpici. L'ambiente, la grandezza, le distanze, la vita nel villaggio olimpico davano loro del filo da torcere e l'effetto sulla motivazione del rendimento si è dimostrato negativo.

Per una preparazione «totale» si fa volentieri ricorso alla psicologia sportiva. Che cosa ci si può offrire questa?

### **Allenamento autogeno (psicotonico)**

Diverse modifiche dell'allenamento autogeno secondo Schultz (allenamento psicotonico) hanno fatto le loro prove per quanto concerne la preparazione degli atleti alle situazioni di stress. Parecchi sciatori (alpini) svizzeri hanno approfittato, prima e durante i Giochi Olimpici di Grenoble, di questo metodo di rilassamento e di concentrazione.

### **Allenamento modellato**

Con l'allenamento «modellato» si cerca di creare una situazione di competizione reale al massimo e di abituare gli atleti alla tensione particolare della competizione stessa.

### **... selezione avvicinandosi al massimo alla competizione**

— Le esperienze dell'anno 1968 ci mostrano che la selezione sulla base dei limiti assoluti non ha sempre dato buona prova. Anche se le prestazioni-limite rappresen-

tano il livello internazionale ed anche se esse possono essere misurate esattamente con il cronometro e con il decmetro, tutto dipende troppo da fatti concomitanti. La forza d'espressione di 10,2 secondi, tempo-limite per i 100 metri, varia secondo le circostanze esteriori ed interiori psichiche nelle quali questo tempo è stato ottenuto.

- Dobbiamo assolutamente staccarci dal principio «limite-selezione». Le prestazioni che giustificano la selezione devono essere ottenute in circostanze che corrispondono, nel miglior modo, alle condizioni della competizione futura, vale a dire con la tensione psichica della competizione difficile, comprese le influenze «esteriori» negative, come per esempio il tempo.
- Nel futuro non si dovranno più selezionare atleti da parte dei quali si prevede, per una ragione o per l'altra, una cattiva prestazione in competizione. Ogni prestazione debole diminuisce la forza di penetrazione di tutta una squadra. Le cattive prestazioni tendono a diventare una regola.
- Quando bisogna selezionare? È una domanda alla quale è difficile rispondere. Esistono differenze tra le diverse discipline sportive, ma anche differenze tra i singoli atleti, ed anche di queste bisogna tener conto. Un ciclista può restare in piena forma per cinque mesi ed anche di più, mentre un altro atleta non manterrà la sua forma che durante due e tre settimane.
- In tutte le questioni concernenti la selezione, ci si attende, da parte delle federazioni (allenatori nazionali), una certa qual corresponsabilità. Naturalmente ogni collaborazione da parte delle federazioni ha senso soltanto quando queste ultime sono d'accordo di delegare squadre disponenti di una forza di penetrazione massima, e non squadre con il massimo numero possibile di membri.

#### ... assistenza individuale

L'allenatore e il coach hanno una parte molto importante nello sport d'élite moderno. Essi sono indispensabili e pertanto, durante la competizione, l'atleta si ritrova normalmente abbandonato a se stesso. Un'assistenza è praticamente esclusa. Il concorrente deve difendersi da solo. Per molti atleti d'élite questo prende le proporzioni di un problema molto serio, perché molto spesso essi devono le loro capacità sportive alla dittatura dell'allenatore. Visto che gli atleti ne sono coscienti, essi cadono molto spesso in un rapporto di dipendenza riguardo all'allenatore. Molto facilmente sorgono quindi delle difficoltà, quando l'allenatore, nel momento decisivo, deve separarsi dall'atleta. Una dipendenza troppo accentuata è anche un fatto sfavorevole dal punto di vista che gli umori negativi dell'allenatore, come per esempio la rassegnazione, si possono facilmente trasmettere all'atleta stesso.

Un buon allenatore è chi ha il dono di rendersi superfluo durante le competizioni!

I regolamenti del COS, fissanti compiti e competenze dei direttori di missione e di delegazione, sono al giorno d'oggi superati. Gli allenatori devono occuparsi di questioni amministrative che normalmente non entrano nelle loro funzioni. Si preserva una squadra olimpica da molte difficoltà e insicurezze se le questioni di direzione della delegazione (subordinazione, quaderno dei compiti) sono chiaramente regolate.

Naturalmente una buona assistenza e una buona direttiva non sono possibili senza un certo qual talento. Questo da solo però non basta più. Come gli atleti d'élite anche gli alti funzionari, gli allenatori e i coach di punta devono essere preparati al loro ingaggio. La formazione del quadro dirigente è altrettanto importante nello sport, che in un'impresa o in un'amministrazione!

#### ... e il posto della psicologia sportiva

L'importanza dei fattori psichici nello sport d'élite moderno è stata ovunque riconosciuta; si fa quindi sovente appello a degli specialisti, psicologi e psichiatri qualificati. Si

ricorre a loro soprattutto per la formazione degli allenatori e dei coach. Si intende insegnare loro le basi della psicologia e risvegliare in loro attenzione, interesse e sensibilità per il «lato psichico della prestazione sportiva. Gli psicologi sportivi non sono però unicamente a disposizione per l'istruzione; essi vengono pure inviati in «prima linea». Sia nel Messico che a Grenoble erano presenti specialisti in psicologia. Essi avevano i tre compiti principali seguenti:

#### 1. Ingaggio quali insegnanti per l'allenamento autogeno (rilassamento)

Istruzione e sorveglianza degli atleti che praticano l'allenamento autogeno o qualcosa di simile.

#### 2. Lavoro quale psicoterapeuta

Trattamento di atleti particolarmente problematici. Esempio estremo: so di un atleta che ha condotto nel Messico il suo psicoterapeuta personale.

#### 3. Lavoro quale psicologo d'impresa

Egli si occupa dei problemi personali. È la «bonne à tout faire». È il mediatore tra l'allenatore e l'atleta. È il parafulmine. Fa l'analisi dell'impresa come preparazione per un controllo del complesso «delegazione olimpica».

#### ... ancora più ingaggio

Possiamo o dobbiamo essere contenti. Sei medaglie a Grenoble e cinque nel Messico. La medaglia a sorpresa — tanto più preziosa — di Joseph Haas, le belle medaglie nelle discipline del tiro, dell'equitazione e della vela. Con sguardi retrospettivi di contentamento, con discussioni pubbliche in occasione del rapporto degli allenatori, non possiamo però pensare di mettere nel dimenticatoio le esperienze di questo anno olimpico 1968. Esse devono per contro essere valutate, ed un ancor maggiore ingaggio deve essere richiesto. Già prima di Grenoble e del Messico parecchie delegazioni sono passate sulla cosiddetta «linea dura», vale a dire quella dell'ingaggio maggiore. Quali altre lo faranno ugualmente in funzione della preparazione in vista di Sapporo e di Monaco nel 1972? Lo dovranno fare, altrimenti rimarranno sul posto.

Lo sport svizzero può e vuole partecipare ad uno sviluppo fino allo sport d'élite senza compromessi? Credo che la risposta sia chiaramente affermativa con la creazione del Comitato nazionale per lo sport d'élite. Ce ne sono che fanno fatica a pronunciare questo sì. Ciò è da una parte comprensivo, perché l'accettazione di uno sport d'élite esige enormemente da allenatori, sportivi, funzionari, maestri di ginnastica, coach. Lo sport d'élite non vuole più essere la più importante delle cose di secondo ordine, ma deve divenire, nella vita di quelli che lo comprendono e che lo amano, la cosa principale. Chi non ha il tempo per tanto ceda il suo posto ai giovani!



«Al Oerter, l'uomo dai nervi d'acciaio.»