

# Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **28 (1971)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## La psicologia sportiva in Svizzera

Dr. Guido Schilling, collaboratore scientifico dell'Istituto di ricerche della Scuola federale di ginnastica e sport

Per troppo tempo, lo sport svizzero non si è basato che sul valore della esperienza pratica. Molti monitori, allenatori e maestri di ginnastica tenevano quasi conto della teoria come di un male inevitabile. Nondimeno, lo sport di qualità svizzero ha compreso che le scienze possono giovare al miglioramento degli alti risultati; però, solo ora si comincia a tradurre in pratica questo fatto.

Nel 1959, la Scuola federale di Ginnastica e Sport creò una sezione di «Ricerche», il cui compito consisteva nella coordinazione nello sviluppo delle scienze sportive. Dapprima, la sezione era formata solo di persone, cui spettava la consulenza al di fuori della loro professione principale. In una seconda fase vennero assunti due collaboratori a titolo di professione secondaria. Si cominciò così con modesti lavori scientifici nel dominio della medicina sportiva. La sezione si occupò in tre dell'insegnamento (formazione di monitori, di maestri di ginnastica e di sport e di allenatori) e dell'assistenza (servizio medico, visite di controllo degli atleti di punta). Nel 1967, la sezione «Ricerche» ebbe un proprio istituto molto ben attrezzato. Vennero assunti nuovi collaboratori, dei quali alcuni a titolo non permanente (Capo dell'istituto il prof. dottor medico G. Schönholzer, circondato da medici, assistenti di laboratorio, segretari, esperti per l'informazione tecnica circa la costruzione di campi sportivi, in tutto da quattordici collaboratori). Dapprincipio, si volle mettere l'accento sulla medicina sportiva, assumendo tuttavia anche adepti delle scienze dello spirito (ossia: pedagogia, sociologia, psicologia). Per tale ragione, l'istituto delle «Ricerche» della SFGS dispose di un sociologo, assunto a titolo non permanente. Durante gli

anni 1968 e 1969, uno psicologo collaborò a titolo non permanente; infine, dall'inizio del 1970, vi è assunto a titolo pieno. (Si tratta della prima e, per ora, dell'unica possibilità d'esercitare la professione di «psicologo dello sport» in Svizzera, in quanto, ai corsi per maestri di ginnastica delle Università, l'insegnamento della psicologia è dato da pedagoghi e da psicologi, espressamente assunti per corsi del genere, chiamati corsi di psicologia pedagogica per maestri di ginnastica).

### Compiti

Quali compiti concreti si pongono al servizio di psicologia sportiva della SFGS? Esso deve contribuire con propri lavori di ricerca alla migliore conoscenza degli aspetti psichici delle persone che praticano lo sport. La psicologia sportiva analizza i processi psichici e la loro fenomenologia, manifestatisi prima, durante e dopo l'attività sportiva.

Analogamente, essa ricerca le cause e gli effetti di detti processi, ma non studia lo sport in se stesso.

La definizione di «psicologia sportiva», è quindi più pertinente che non quella di «psicologia dello sport».

Il servizio di psicologia sportiva della SFGS deve inoltre assumersi vari compiti nel campo dell'insegnamento (formazione di monitori e d'allenatori) e dell'assistenza (collaborazione con i medici sportivi, psicologia industriale), senza dimenticare le funzioni di coordinazione che gli saranno senz'altro affidati. Si tratta di raggiungere i desiderata della psicologia sportiva in Svizzera ed in tutti i campi dello sport (Gioventù e Sport, sport per le persone anziane, sport scolastico, sport di punta, ecc.). La

psicologia sportiva non si limita essenzialmente allo sport di punta, ma concerne tutte le persone che praticano degli sport. (È per diverse ragioni che l'atleta di punta è attualmente al primo posto anche da noi).

Nella ripartizione dei compiti, la ricerca rappresenta senz'altro la parte principale. Al secondo posto resta l'insegnamento, mentre che, per quanto concerne il settore dell'assistenza, si tratta soprattutto di risolvere problemi di coordinazione. La proporzione ideale del tempo da consacrare ad ognuno di questi tre campi sarebbe: il 50 per cento del tempo alla ricerca, il 30 per cento all'insegnamento ed il 20 per cento all'assistenza.

### Mete raggiunte

#### a) Progetti

Per ottenere il diploma di psicologia sportiva, il sig. M. Allemann ha redatto, sotto la direzione del prof. Capol, dell'Università di Friburgo, e del Dr. Schilling, dell'Istituto di Ricerche di Macolin, un lavoro di diploma, intitolato: «L'immagine di se stesso e dell'allenatore, vista da chi pratica l'atletismo» («Zum Selbst und Trainerbild von Leichtathleten»). L'autore vi analizza l'immagine di se stesso e dell'allenatore che si fanno i saltatori in alto, in lungo e nel triplo, nonché i rapporti intercorrenti fra esse immagini e i dati personali, le caratteristiche e le abitudini relative allo sport.

Il risultato della ricerca e dell'analisi ha messo in evidenza la esistenza di relazioni fra le aggiunte, relazione molto fondata dal punto di vista della statistica.

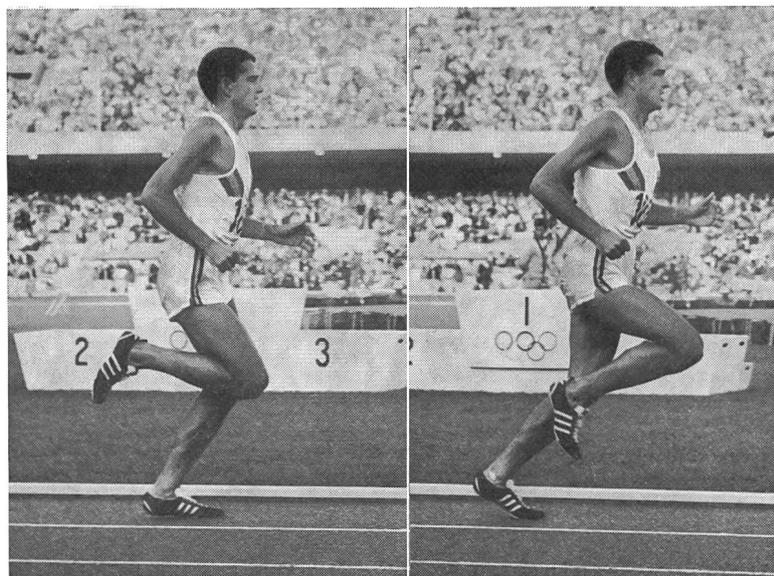
Il signor A. Jost sta analizzando «La

(continua a pag. 30)

Dopo aver fatto parte del gruppo dei massimi atleti dei nostri tempi, il grande corridore si è ritirato lo scorso anno dallo sport attivo di competizione. Primatista mondiale sui 5000 m in 13:16,6 e sui 10.000 in 27:39,4 minuti, fu pure detentore delle migliori prestazioni mondiali sulle 2, 3, 6 e 10 miglia. Nato il 21 febbraio 1937, Clarke misura cm 183 e pesa 74 kg. Ci ricordiamo tutti dei drammatici avvenimenti in occasione dei Giochi Olimpici di Mexico-City, dove Ron Clarke, malgrado e contro tutti i pronostici, ottenne soltanto il quinto rango sui 5000 m ed il sesto sui 10.000. Anche a Ron non venne risparmiato, nel Messico, il cedimento dopo aver superato la linea d'arrivo; egli fu certo la vittima più illustre dei «Giochi Olimpici della medicina sportiva» del 1968. Si osservino lo stile raddrizzato dell'atleta, le estensioni esemplari, con le quali il centro di gravità del corpo viene sempre incontrato; si osservi pure la posa del piede sul lato esterno. La rotazione è molto ridotta, la conduzione delle braccia avviene soltanto molto leggermente verso l'interno. L'esemplare armonia del movimento colpisce persino l'attenzione di chi non è della materia! Si dovrebbe sempre poter correre così!

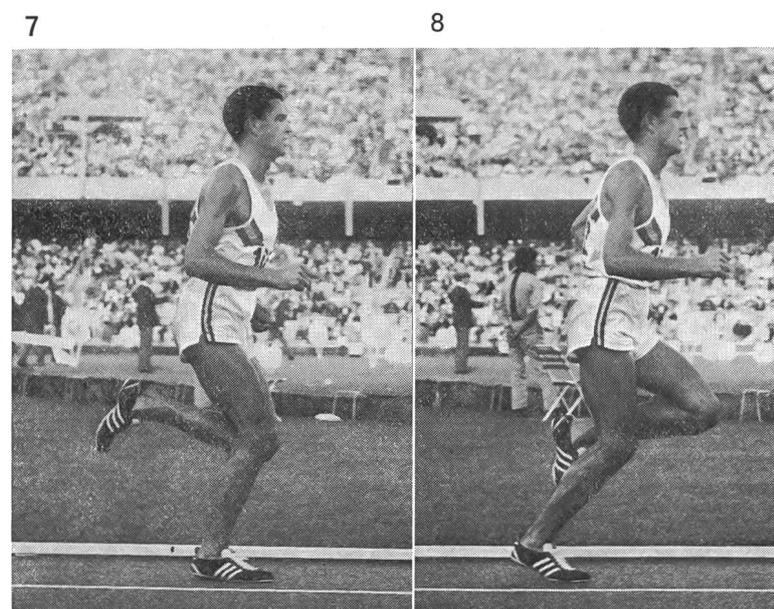
Cinegramma: Elfriede Nett

Testo: Arnold Gautschi



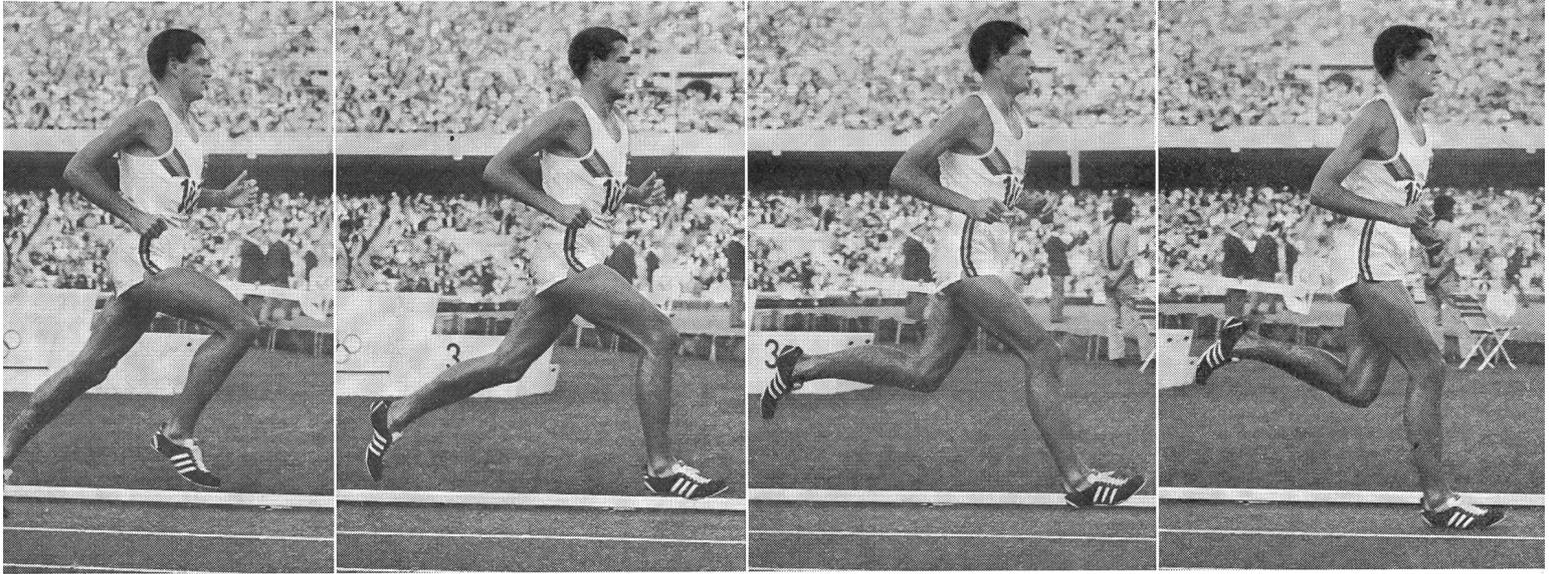
1

2



7

8



4

5

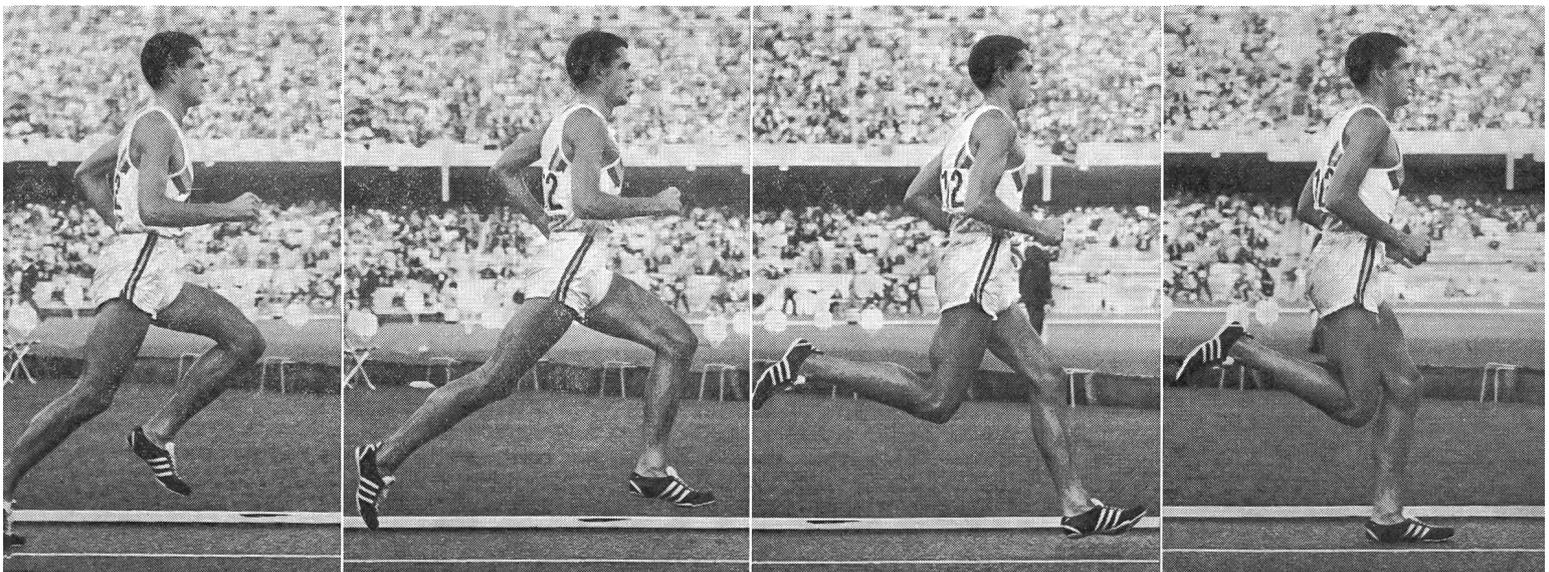
6

## Ron W. Clarke (Australia)

10

11

12



(continua da pag. 27)

tipologia dell'attività sportiva». Scopo di quest'analisi, effettuata su 240 sportivi di punta, sotto la direzione del prof. Foppa (dell'Università di Berna) e del Dr. Schilling (dell'Istituto di Ricerche di Macolin), è di chiarire, per mezzo di un questionario concernente la personalità, di un «test» della struttura dell'intelligenza e di un altro «test» di concentrazione, se si possono provare delle caratteristiche tipiche per ogni disciplina sportiva.

Oltre codesti lavori di una evidente importanza, alcuni candidati al diploma di maestri di ginnastica e di sport hanno effettuato i lavori seguenti: Volontà e motivazione allo sport di punta; Condizione prima della partenza; Sport e intelligenza; Tendenze sportive nelle giovani; Sociogramma di una squadra sportiva. Nella primavera del 1969, ci è stato possibile eseguire, in collaborazione con la Fondazione svizzera di ricerche alpine, un avaprogetto concernente essenzialmente i seguenti problemi: Come s'organizza e si realizza la collaborazione psicologica nello sport? Quali mezzi esistono per realizzare ricerche del genere («test» di risultati, «test» della personalità, interviste, ecc.)? Quali mutazioni d'attitudine sopravvengono quando un uomo si trova in una situazione di tensione estrema?

#### b) Comunità di lavoro per la psicologia sportiva

In occasione dell'assemblea generale dello scorso anno, i membri della Società svizzera di medicina sportiva hanno approvato una modificazione degli statuti, grazie alla quale è possibile costituire dei gruppi speciali (comunità di lavoro) in seno alla So-

cietà medesima. Sinora, 15 membri si sono iscritti a questi gruppi.

La Comunità svizzera di lavoro per la psicologia sportiva consiste nella riunione di medici e di psicologi e persegue l'allargamento e l'incoraggiamento delle nozioni nel dominio della psicologia sportiva, nel senso di una collaborazione scientifica interdisciplinare. Essa desidera un campo di attività abbastanza ampio. In quanto hanno l'intenzione di sperimentare l'addestramento fisico come possibilità terapeutica, gli psicologi che s'interessano dello sport sono pure bene accetti come membri, quanto i medici sportivi e gli psichiatri interessati alla psicosomatica.

#### Mete previste

In primo luogo, bisogna procurarsi il materiale (documentazione) esistente in Svizzera ed all'estero, per averne un riassunto. Contemporaneamente, bisogna condurre altre esperienze, per mezzo d'inchieste, con una presenza discreta ma attenta, con analisi individuali e di gruppo. Per ora, i seguenti temi stanno al primo posto:

#### — La personalità:

Quali tratti caratteristici distinguono i diversi sportivi?

Quali conseguenze psichiche si producono negli atleti di punta? Come finiscono «i destini degli sportivi»?

#### — Dell'assistenza (coaching):

Quali sono le migliori tecniche di discussione da impiegare durante la seduta di una squadra?

#### — Psicologia sociale:

Sociogrammi di squadre sportive. Come s'accordano i «ruoli» svolti

nella squadra e fuori di essa? Come stanno le relazioni fra l'atleta e l'allenatore?

#### — Psicologia del risultato:

Quali fattori vengono implicati nel risultato?

Quale effetto ha la situazione competitiva sul risultato?

#### — Preparazione al risultato:

Quali metodi di rilassamento si adattano bene allo sport?

Come ci si può allenare per il superamento di una tensione?

#### — Studio locomotore:

Come s'impara un movimento? In che consiste l'abilità?

Esiste una differenza fra l'abilità d'una persona allenata e quella di una persona non allenata?

#### — Psicologia industriale:

Quale è l'organizzazione ideale di una società sportiva?

Per quanto concerne tutte queste domande, bisogna allestire dapprima le opportune bibliografie, intraprendere progetti personali di ricerca ed incitare ed incoraggiare i progetti di ricerche altrui, tenendosi in contatto con le università e gl'istituti qualificati.

Per mezzo di corsi, di conferenze e di pubblicazioni, le nozioni acquisite devono essere comunicate a tutte le persone interessate.

Forse, potremo così contribuire, modestamente, allo sviluppo della psicologia sportiva internazionale, forse anche della psicologia generale.

Traduzione di Mario Gilardi