

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): **31 (1974)**

Heft 11

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.

Aspetti psicologici e sociopsicologici negli incidenti di sci

Gunter A. Pilz - Istituto di ricerche SFGS - Macolin

Introduzione

Si rimane molto sorpresi, scorrendo l'oltremondo nutrita letteratura in merito agli incidenti sciatori, come poco e in che modo superficiale sia stato trattato questo problema dal punto di vista psicologico e sociopsicologico. Le inchieste sugli incidenti sciatori si limitano tuttora alle questioni mediche (chirurgiche), ai problemi giuridici e alle ricerche sulle valanghe. I fattori psicologici e sociopsicologici, purtroppo, attendono ancor oggi un profondo esame. E ciò stupisce ancora maggiormente poichè il comportamento dello sciatore risulta essere il fattore primario determinante in un incidente sciatorio. Nè terreno, neve, condizioni meteorologiche, nè l'equipaggiamento rappresentano di per se stessi un pericolo quando lo sciatore si comporta in modo giusto e adeguato alle circostanze. Questo punto di vista è stato espresso da un tribunale bavarese nella decisione in merito a un incidente avvenuto durante una gara di salto con gli sci: «Non è determinante azzardare quale sport viene praticato, bensì unicamente se la persona in questione è in grado di far fronte efficacemente, secondo la sua capacità di prestazione individuale, ai momenti di pericolo che sorgono in ogni tipo di sport. E ogni sport è pericoloso nella stessa misura in cui l'individuo lo padroneggia. La pratica sportiva diventa pericolosa, e anche negli sport semplici, quando la persona si assume i pericoli che, paragonati alle sue capacità fisiche, lasciano poche probabilità ad uno sbocco positivo». Occorre quindi adeguare lo stile alle corrispondenti condizioni meteorologiche, alle proprie capacità e condizioni fisiche, alle relative condizioni della pista cosicchè lo sciare risulterà innocuo quanto, per esempio, nuotare. È innanzitutto il praticante a rendere pericoloso lo sciare — e anche in altri tipi di sport.

A questo punto sono necessarie alcune brevi osservazioni in merito al problema del minimizzare l'incidente sciatorio. Non da ultimo per il fatto che le nostre ultime argomentazioni fanno pensare che noi non sfuggiamo a questo fenomeno.

È comprensibile, sociopsicologicamente parlando, che lo sciatore appassionato cerchi di spingere il più lontano possibile qualsiasi notizia circa i pericoli del suo sport, per esempio dicendo a se stesso che ciò non gli capiterà mai, giustificandosi con il fatto che ci si può rompere la gamba anche in strada o che nel frattempo la chirurgia ha compiuto progressi tali per cui queste ferite possono essere guarite velocemente, insomma che tutto quanto non è poi così grave come lo si descrive.

Lo sciatore è quindi maggiormente impegnato a respingere queste notizie sgradite cercando pretesti e giustificazioni. In questo è appoggiato dal fatto che, per evidenti interessi economici, il numero degli incidenti di numerose regioni di sport invernali viene sovente taciuto.

Lo sci non è quindi unicamente diventato una potenza economica, bensì — e le statistiche lo confermano paurosamente — tramite gli incidenti sciistici è pure un problema economico e sociale di primo rango. Questo problema non può e non deve essere taciuto, non può non essere preso sufficientemente sul serio e necessita dello sforzo di tutti — e soprattutto anche delle varie discipline scientifiche — per contrastare il costante aumento del numero degli incidenti sciatori. Le inchieste in merito agli incidenti di sci non devono quindi limitarsi alle migliorie chirurgiche nel trattamento delle fratture, al miglioramento di materiali e piste ecc., bensì devono comprendere anche il comportamento dello sciatore, i fattori psicologici, sociopsicologici e sociologici se si vuol fare un concreto passo innanzi nel campo della prevenzione degli incidenti sciatori. Detto in termini secchi: a cosa servono nuove conoscenze nel trattamento medico, migliori piste, materiale migliorato ecc., quando lo sciatore si comporta in modo sbagliato?

A questo punto non vorremmo destare l'impressione che le ricerche nel campo della medicina, del materiale e delle valanghe siano da considerare inutili, al contrario, queste ricerche ci hanno fornito preziose conoscenze e hanno contribuito in modo concreto a limitare gli incidenti sciatori, sono inoltre necessarie ed essenziali per il fatto che risulta più facile modificare piste e materiale che non il comportamento dell'uomo.

Le argomentazioni che seguono circa i possibili fattori psicologici e sociopsicologici degli incidenti hanno solo carattere ipotetico — attualmente non siamo in possesso di conoscenze scientifiche sicure nel campo degli incidenti sciatori — e dovrebbero costituire base e stimolo per colmare questa lacuna nella ricerca sugli incidenti sciatori tramite indagini sistematiche.

Conoscenze della ricerca psicologica generale sugli incidenti

Un incidente viene generalmente definito come «evento relativo all'azione dell'uomo, involontario, di breve durata e proveniente dall'esterno, il cui manifestarsi non è prevedibile».

Come in molti rami della psicologia e della sociologia applicate, è stata data particolare attenzione alla causa dell'incidente che non alla prevenzione, anche per il fatto che le cause permettono di scoprire più facilmente il comportamento dell'uomo. La ricerca psicologica sugli incidenti è caratterizzata comunque da due opposte concezioni. La psicologia dinamica considera gli incidenti praticamente imprevedibili, poichè principalmente dipendenti da situazioni. Secondo il «Behaviorismo» (psicologia del comportamento, di reazione e obiettiva) gli incidenti possono es-

sere prevedibili poichè sovente sono il risultato di un tipo di comportamento relativamente consistente, che viene definito dalla dinamica dei tratti caratteristici della personalità.

Al punto attuale delle ricerche, si possono giustificare ambedue le concezioni, e cioè: le cause degli incidenti possono dipendere sia dall'ambiente sia dalla persona, nella maggior parte dei casi d'ambidue i fattori.

Dai risultati finora ottenuti nella ricerca psicologica sugli incidenti, possiamo concludere che gruppi con alta frequenza d'incidenti mostrano posizioni antisociali come pure un certo numero di ben definite particolarità della personalità come immaturità, mancanza di responsabilità, impulsività, aggressività, instabilità emozionale e paura neurotica. Questo gruppo si compone dunque di due estremi: da una parte gli spavaldi e dall'altra i paurosi.

In merito all'età, risulta una curva a forma di U, ciò significa che le basse e le alte classi di età provocano maggiormente incidenti per propria colpa. Questi risultati non dovrebbero comunque illudere sul fatto che la tendenza all'incidente è determinata individualmente, che questa tendenza rappresenta un problema multidimensionale del funzionamento dell'uomo in un ambiente complesso, non si tratta di una misura costante bensì variabile di tempo in tempo per ogni persona.

Fattori psicologici e sociologici dell'incidente sciatorio Sciare — un traguardo sociale

Sciare è una disciplina di moda, una forma di prestigio, e con questo viene subito affermato che la libera scelta di uno sport a seconda della tendenza e costituzione risulta limitata dalla presunta «pressione sociale». Troviamo quindi grassocci cinquantenni, che di regola fanno la spola dalla scrivania alla vettura, colti improvvisamente dalla necessità di scivolare giù dalle piste, senza riguardo per il muscolo cardiaco, delle proprie e delle altrui ossa.

Lo sport sciistico è quindi da annoverare fra i tipi di sport che contano il maggior numero di praticanti non allenati. Lo sviluppo dello sci a sport di massa è avvenuto così rapidamente che i club e le società non sono riuscite a controllare e organizzare questa massa e di incanalare sui binari desiderati. Occorre inoltre ricordare che lo sci è uno sport per individualisti.

Cosicché l'allenamento della condizione, la ginnastica specifica per lo sci, i consigli per il giusto comportamento in montagna, come impartito dai club di sci, non raggiungono quegli sciatori cui questa preparazione alla stagione invernale è oltremodo necessaria. Qui si presenta ai mass-media un grande e importante compito. È noto che uno sciatore allenato nel caso di un disturbo nello svolgimento ritmico

del movimento riesce ad evitare l'incidente grazie alle reazioni coltivate. Lo sciatore non allenato non potrà far nulla. Con altre parole: un corpo allenato ubbidisce, uno non allenato comanda.

Corse folli sulle piste

Costruite artificialmente, prive d'ostacoli, le piste di questo genere, da un canto, fanno diminuire in grande misura il pericolo d'incidenti, ma d'altro canto invitano a corse folli, il che significa pericolo. Inoltre la velocità viene stimolata dal materiale migliore e dalle migliori capacità di sciare, ciò che provoca fatalmente collisioni sulle piste sovraffollate, collisioni che rappresentano già il dieci per cento degli incidenti sciatori.

In questo contesto di idee, è interessante il risultato di recenti studi psicologici sul traffico: l'ebbrezza della velocità è una miscela di alto godimento di guida e di paura che succeda qualcosa. Molti automobilisti dominati dal desiderio di guidare e dall'ebbrezza della velocità, improvvisamente hanno paura. Notano che la loro concentrazione è contratta spasmodicamente e il margine di sicurezza confina con il panico. È stato inoltre appurato durante questo studio, che l'autostrada invita l'automobilista a spronare la propria vettura fino al limite di prestazione.

Riportato allo sci, questo significa che piste veloci, larghe e sicure invitano a corse ad altissima velocità, velocità che comporta il senso di «ebbrezza-paura» e provoca quindi facilmente errori di prestazione e incidenti.

L'obbligo di approfittare completamente dell'abbonamento per l'impianto di risalita stimola in modo particolare il teppismo su pista. Dopo lunghi viaggi per recarsi fino alle stazioni invernali, i «cittadini» affamati di neve prendono d'assalto le piste per poter approfittare d'ogni minuto trascorso nello scenario bianco.

Chi si meraviglia ancora se un gran numero di incidenti sciatori risulta da uno sciare incontrollato?

In rapporto a ciò è interessante il problema dell'ingerenza quantitativa del comportamento di dominanza e rispettivamente dell'aggressione nel senso largo del termine. Come già citato in precedenza, i gruppi con alta quota d'incidenti mostrano fra l'altro caratteristiche della personalità come impulsività e aggressività. L'aggressione non è però un istinto congenito, bensì sostanzialmente imparato e dunque influenzabile. In questo contesto sarebbe oltremodo interessante sapere in che misura il comportamento aggressivo porta all'incidente sciatorio e quali fattori hanno influito questo comportamento aggressivo. Citiamo un esempio: in che misura influiscono piste sovraffollate e lunghe attese agli impianti di risalita sul comportamento aggressivo in pista?

Imporsi sulle piste

Strettamente legato ai problemi trattati sopra è pure l'atteggiamento di superiorità. Scorribande sulle piste, comportamento aggressivo sono poste sullo stesso piano dell'atteggiamento di superiorità; l'immagine dello «sciatore sventato» diventa quella di un «coscienzioso», cosicché lo sciatore sventato, tramite l'ammirazione degli altri, si sente sicuro. Falso eroismo, arroganza, come sciare su piste sbarrate o effettuare più discese possibili — senza tener conto dello stato fisico e della condizione — per in seguito vantarsi, appartengono a questo genere come le velocissime incursioni nei pressi di classi di sciatori principianti. Sovente è la tentazione verso bellezza, stile e velocità a far dimenticare la prudenza per quanto concerne la condizione della neve, le proprie capacità o l'osservanza del diritto di precedenza.

In questo caso abbiamo a che fare con un «esibizionismo sportivo». Così scrive K. Lorenz: «Anche uomini d'alto valore e capaci d'autocritica, nella pratica sportiva come per esempio lo sci o sulla pista di ghiaccio, diventano essenzialmente più vigorosi e audaci nei loro movimenti quando il numero degli spettatori attorno a una ragazza attraente aumenta». Tra sopravvalutare le proprie capacità e l'incidente il passo è breve.

Comportamento di gruppo

Un altro aspetto essenziale degli incidenti sciatori è costituito pure dall'influsso di gruppo: per esempio la pressione in merito alla prestazione sullo sciatore debole, la disinibizione o l'aggressione indotta dal gruppo. A questo proposito v'è da menzionare il fenomeno psicologico sovente citato dal «risky-shift-effect» nel quale si afferma che l'interazione del gruppo esercita un influsso di aumento del rischio. Quali motivi di questo effetto sono stati menzionati: per esempio la ripartizione della responsabilità (la colpa per un fallimento colpisce tutti, non solo il singolo), i capi dei gruppi tendono maggiormente al rischio e i membri li seguono. La spiegazione più conosciuta è però quella che dà al rischio un valore culturale, e cioè che l'ordinamento sociale occidentale concede un alto valore all'individuo il cui comportamento è ricco di rischi e non a quello che procede con precauzione pur pensando di vivere rischiosamente alla pari degli altri. Nel gruppo l'individuo scopre però che alcuni membri vivono ancor più rischiosamente e questo gli è sufficiente motivo per esporsi in futuro a rischi più grossi.

Queste nozioni coincidono pure con le nostre precedenti argomentazioni ovvero che il comportamento di superiorità — che la maggior parte delle volte non è altro che un alto comportamento rischioso — compare principalmente solo perchè tollerato, atteso, persino ammirato.

In questo modo non è però indicata la possibilità di incanalare verso un comportamento più prudente.

A questo proposito è interessante conoscere anche la ripartizione per sesso, età e classe sociale. Gli uomini mostrano maggior tendenza al rischio, sono anche più aggressivi e irruenti, sopravvalutano facilmente le loro possibilità. Persone anziane tendono meno al rischio, hanno un minor comportamento aggressivo e sono meno irruenti. Individui delle classi sociali inferiori mostrano un'alta tendenza al rischio, maggiore aggressione, sono anche più irruenti poichè il senso di responsabilità di queste classi è limitatamente formato. Il rischio è quindi specificamente differente a seconda dell'età, del sesso e classe sociale.

Prestazioni insufficienti

Da non sottovalutare sono le prestazioni insufficienti, dovute alla psiche, nel comportamento in movimento. Avviene così che con il sorgere di un ostacolo la successione di movimenti si blocca, e cioè si reagisce inconsciamente in modo sbagliato. Persone per nulla allenate mostreranno maggiormente errori di questo genere che non persone allenate. I principianti in particolare tendono a questo genere di prestazione insufficiente.

Nel progetto di ricerca di Kaminski «Difficoltà e strategia dell'attuale padronanza e apprendimento dei molteplici compiti nello sci, in particolare fra i principianti!» viene esaminato come gli sciatori principianti reagiscono quando in sovrapposizione di tempo devono eseguire un certo numero di compiti. Per esempio quando lo sciatore deve mantenere la direzione nel terreno, l'equilibrio, badare a una determinata posizione degli sci, eseguire determinate manovre con i bastoni oppure mantenere una precisa posizione del corpo. Soprattutto fra i principianti, lo svolgimento di queste necessarie operazioni può condurre a oltrepassare le capacità di assimilazione, elaborazione e di condotta. Ciò può provocare insufficienza di prestazione e così incidenti. La probabilità di questi errori fra i principianti aumenta per il fatto che egli affronta i problemi posti a diversi livelli in base all'esperienza fatta e agisce di conseguenza, ma in condizioni differenti ciò può portare a errori di prestazione.

Altri elementi del comportamento

Come citato in numerose altre opere, possono condurre sovente all'incidente anche conflitti interni, o «après-ski» con il conseguente consumo abbondante di alcool e riposo notturno insufficiente.

Resta ancora da sapere in che misura le gare di sci alpino, in particolare la discesa, hanno un influsso sullo

sciatore, in che misura scorribande sulle piste e l'ebbrezza patologica della velocità nascono dall'imitazione di un idolo.

Oppure sapere in che misura e rapporto sono le imitazioni stilistiche — che comportano per il non allenato un aumento dei rischi — degli atleti alpini di punta con gli incidenti sciatori.

Possibili progetti di ricerca

Nonostante questa presentazione molto grezza dei diversi fattori psicologici e sociopsicologici relativi agli incidenti, crediamo comunque di aver dimostrato che proprio in questo campo esiste un'assoluta necessità di approfondire lo studio. Il progetto di ricerca di Kaminski costituisce finora l'unica opera che si occupi degli aspetti psicologici e sociopsicologici degli incidenti sciatori. È quindi imperativo effettuare una ricerca sistematica di questi fattori, pur non dimenticando le difficoltà di rilevamento e di ricostruzione di questi elementi.

Sociopsicologicamente sono importanti innanzitutto i dati risultanti dalle seguenti domande:

— chi pratica lo sci? (ripartizione per età, sesso, classe sociale)

— perchè si pratica lo sci? (motivazione)

— quando, come e dove viene praticato lo sci?

Un rilevamento sistematico di questi dati tramite questionari e interviste — e non solo fra gli infortunati — potrebbero fornirci preziosi dati che permetterebbero un'analisi sociopsicologica e sociologica dello sci e costituire così una solida base per ulteriori ricerche in questo campo.

Occorrono inoltre analisi delle motivazioni (in merito all'atteggiamento nei confronti di sicurezza e rischio), e necessitano analisi sulle funzioni psicomotorie, l'atteggiamento sociale, l'intelligenza, le relazioni interpersonali, per cui si avrà un paragone fra i gruppi ad alta e bassa frequenza d'incidenti. Solo allora sarà possibile ottenere dati precisi in merito alle cause psicologiche e sociopsicologiche degli incidenti sciatori e solo allora sarà possibile cercare misure per contrastare gli incidenti sciatori.

Il fatto che finora in questo campo di ricerca non si sia fatto praticamente ancora nulla e nonostante che proprio i fattori psicologici e sociopsicologici siano di rilevante importanza, se non primaria, fanno di questa ricerca un compito urgente.

Riassunto

L'affluenza sulle piste di sci aumenta ogni anno e di conseguenza aumentano anche, purtroppo, gli incidenti sciatori. Questi ultimi sono diventati un serio problema eco-

nomico e sociale. Non sorprende quindi che sempre più lavori scientifici hanno per tema l'incidente sciatorio e la prevenzione. Per contro, è altrettanto sorprendente constatare che la ricerca nel campo degli incidenti sciatori si è limitata finora quasi esclusivamente ai problemi medici, giuridici e delle valanghe, e non ha mai preso in considerazione l'aspetto psicologico e sociopsicologico.

Dopo un breve schizzo della ricerca psicologica sugli incidenti, vengono presentati i possibili fattori psicologici e sociopsicologici che possono esserne la causa. Alla fine dell'articolo vengono proposti alcuni punti d'appoggio per i futuri lavori nel campo della ricerca psicologica e sociopsicologica in merito agli incidenti sciatori, ricerca che dev'essere intensificata.

BIBLIOGRAFIA

- Arnold, W., Eysenck, H.J. und Meili, R.** (Eds.): Lexikon der Psychologie, Freiburg 1972. (Stichworte: Verkehrspsychologie, Unfallforschung, Unfallneigung, Risikoverhalten.)
- Biener, K.:** Sporthygiene und präventive Sportmedizin. Bern 1972.
- Biener, K. und Theler, W.:** Frau und Skiunfall. In: Sportarzt und Sportmedizin 1972, 11, 302-305.
- Drexel, G.:** Information zum Forschungsprojekt: «Schwierigkeiten und Strategien der aktuellen Bewältigung und des Erlernens von Mehrfachaufgaben bei Skiläufern, insbesondere bei Anfängern.» (Unveröffentl. Manuskript.)
- Hentschel, M.:** Massnahmen zur Skiunfallverhütung. In: Kongressbericht vom 4. Kongress SITEMSH 1960. München 1960.
- Henzi, H. und Biener, K.:** Kondition und Skiunfall. In: Sportarzt und Sportmedizin 1972, 9, 251-253 und 1972, 10, 276-278.
- Hipp, E.:** Skitraumatologie. Gauting 1967.
- Jost, Chr.:** Die Sicherheit der Skiabfahrt. In: Kongressbericht vom 4. Kongress SITEMSH, München 1960.
- Kaminski, G.:** Bewegung von aussen und von innen gesehen. In: Sportwissenschaft 1972, 1, 51-63.
- Lorenz, K.:** Über tierisches und menschliches Verhalten. Aus dem Werdegang der Verhaltenslehre, Bd. 1, München 1965.
- Moser, G. und Keller, S.:** Zur Technik der Skidisziplinen und zu einigen Besonderheiten hinsichtlich der Ausrüstung, Voraussetzungen, Erlernbarkeit und körperlicher Gefährdung. In: Medizin und Sport 1972, 1, 4-12.
- Pichler, J.:** Richtiges Verhalten auf Skipisten — Kollisionsunfälle. In: Sammelband: Sicherheit auf Skipisten und Bergpfaden 1968, 9.
- Pichler, J.:** Trunkenheit und Unfallflucht auf Skipisten. In: Osterreichische Juristenzeitung 1969, 7.
- Piderman, G.:** Sportverletzungen und Schäden des Bewegungsapparates. In: Wander, Sportmedizinische Schriftenreihe, Bern 1958, Heft 4.
- Pilz, G., Schilling, G. und Voigt, H.:** Welchen Beitrag vermag die Sportpsychologie zur Aggressionsforschung zu leisten? In: Schilling, G. und Pilz, G. (Eds.), Sportpsychologie — wofür? (Im Druck.)
- Polednik, H.:** Weltwunder Skisport, Wels 1969.
- Schwarzenbach, F.:** Über die Belastbarkeit des Bergsteigers und Skifahrers. In: Kongressbericht von Kapruner Gespräch 1971, Wien 1971, 54-66.
- Schwarzenbach, F.:** Vorwort zum Sammelband «Skifahren und Sicherheit». Davos 1973.
- Suckert, R.:** Gymnastik und sportliche Leistung als Unfallprophylaxe beim Skisport. In: Kongressbericht zum 4. Kongress der SITEMSH, München 1960.
- Suckert, R.:** Auswertung von 3356 Skiverletzungen der Jahre 1966-69. In: Medizin und Sport 1972, 2, 37-40.
- Willie, A.:** Arbeitsausfall und Sportunfälle. In: Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin 1970, 1, 21-39.