

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 42 (1985)

Heft: 6

Artikel: Gli psicologi dello sport sono (ancora) dottori dell'anima?

Autor: Schilling, Guido

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000272>

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: 04.02.2025

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

Gli psicologi dello sport sono (ancora) i dottori dell'anima?

di Guido Schilling

Roma 1965: quale insegnante di educazione fisica e studente in psicologia, mi iscrivo al primo Congresso mondiale di psicologia dello sport. Sono uno dei partecipanti pieni di aspettative. Incontro Konrad Widmer, mio insegnante di psicologia ai corsi d'educazione fisica e Carl Schneider, più tardi mio capo nell'Associazione sportiva accademica di Zurigo. Jürg Wartenweiler, allora responsabile dei corsi di formazione a Zurigo, presenta una relazione sulla psicofisica del movimento. Conosco Otto Misangj, che mi porta nel bar con il miglior espresso di tutta Roma. Tre anni più tardi lo sostituisco nei corsi di psicologia al Ciclo di studi per maestri di sport della SGFS.

Macolin 1985: il redattore della rivista «MACOLIN» mi chiede di scrivere un articolo dal tema «Psicologia dello sport». Questo mese, a Copenhagen, è in programma il sesto congresso mondiale di psicologia dello sport.

La situazione svizzera

Già nel 1968 è stata fondata l'ASPS (Associazione svizzera di psicologia dello sport). Dopo una buona partenza con seminari, simposi e corsi d'allenatori, c'è sempre più silenzio attorno alla psicologia dello sport in Svizzera. Federazioni e allenatori erano e sono rimasti scettici.

Secondo il nostro modello, l'allenatore era considerato la persona centrale durante allenamento e assistenza. Nella formazione degli allenatori abbiamo cercato di far approfondire le nozioni specifiche di psicologia da parte dell'allenatore. Regolarmente sono stati affrontati temi di psicologia a giornate d'allenatori, ai colloqui con gli stessi, nella collana «Trainer-Information». C'è stata un'intensa elaborazione di aspetti quali la psicologia dello sviluppo, organizzazione e conduzione, aggressione, atleta problematico, mass media, stress e paura, motivazione. Un'inchiesta svolta prima dei Giochi olimpici del 1980, ha mostrato che le federazioni sportive confermano l'importanza della psicologia dello sport, ma non intendono integrarla sistematicamente nel lavoro delle federazioni. Si è rimasti a singole imprese. Nell'autunno del 1983, a Macolin, si è svolto il 6° Congresso europeo di psicologia dello sport. È stato, per quanto concerne il numero dei partecipanti (150 da 27 paesi) e l'organizzazione, sicuramente un pieno successo. Poche settimane fa è apparso, in due volumi (350 pagine!), il rapporto congressuale.

Il primo volume informa in merito ai temi principali del congresso: «Emozioni e prestazione» mentre il secondo fornisce una panoramica particolareggiata sulla situazione nel campo della psicologia dello sport.

Dopo il congresso di Macolin, anche l'ASPS s'è risvegliata dal suo sonno di

bella dormiente. In collaborazione con l'Unione svizzera degli allenatori di calcio, ha tenuto nel settembre dello scorso anno, due seminari sul Coaching e sulla preparazione competitiva. La nazionale femminile di tiro ha svolto di recente, con la collaborazione dell'ASPS, un corso sulla dinamica di gruppo e sulla preparazione alla gara. Si tratta di nuovi accenti nella pratica sportiva.

Si fa breccia nel 1985?

Lo sfondamento degli psicologi dello sport non è però ancora avvenuto. Per federazioni e sportivi svizzeri rimangono i «dottori dell'anima» (e del dottore ci si va solo quando si è ammalati). L'ASPS deve offrire ulteriori corsi e seminari. Questi incontri possono benissimo essere interfederativi o abbracciare più discipline sportive. Non è ancora giunto il momento di poter mettere a disposizione delle singole federazioni un consulente dotato di esperienza, dato che (ancora) non esiste psicologo di sport a pieno tempo. Tramite corsi, sarà possibile realizzare un'ulteriore collaborazione fra psicologi e lo sport. Corsi e colloqui potrebbero essere utili ad ambedue le parti. Temi non ne mancano: per esempio la preparazione alla gara oppure la motivazione di gara.

In merito al congresso di Copenhagen

Preparare la prestazione è naturalmente uno dei temi principali del Congresso mondiale di psicologia dello sport di Copenhagen. Citius, altius, fortius è appunto l'impulso dello sport di prestazione. Gli psicologi non sono però interessati solo alla prestazione nello sport. La varietà del programma del congresso lo dimostra chiaramente. Si

discuterà anche, per esempio, del lato umoristico nello sport.

P.S. È questo un segno che gli psicologi hanno abbandonato la funzione di «dottori dell'anima»? Oppure l'hanno già dietro di sé? È l'augurio per il 1985!

□

asps

Associazione svizzera di psicologia dello sport

La scienza ha cominciato a interessarsi dello sport non appena questo è divenuto un settore della vita essenzialmente culturale, dopo esser stato un divertimento per una minoranza sociale. Innanzitutto le crescenti esigenze dello sport d'alta competizione hanno richiesto sempre maggiori chiarimenti e approfondimenti d'ordine psicologico, di cui lo sport di massa ha pure potuto approfittare.

Nella psicologia dello sport, si studia l'esperienza e il comportamento dell'uomo nello sport (ricerca), si trasmettono le nozioni acquisite agli allenatori, ai formatori, agli sportivi, ai dirigenti (insegnamento) e li si consiglia nell'attività (applicazione pratica).

La psicologia dello sport sostiene lo sviluppo della personalità nel suo confronto con l'ambiente e nei compiti che vi sono legati. I punti centrali della psicologia dello sport sono le esperienze fisiche, intuitive, cognitive e il comportamento preso nel suo insieme.

Nascita dell'ASPS

L'ASPS è stata fondata nel 1968, in seno alla Società svizzera di medicina dello sport (SSMS). A quell'epoca intendeva essere un'associazione di psicologi, di psichiatri e di medici interessati alla psicologia dello sport. All'inizio degli anni '70, l'ASPS ha iniziato a sviluppare la psicologia dello sport in Svizzera.

Nel 1972 ha avuto luogo a Macolin un simposio internazionale dal tema «Psicologia dello sport — perché?». La psicologia dello sport ha così trovato la sua collocazione nella formazione degli allenatori e dei maestri di sport. Da allora, i lavori di studio e di diploma, come pure le dissertazioni su soggetti di psicologia sportiva si sono moltiplicati. Nel 1980, circa due terzi delle federazioni affiliate all'Associazione svizzera dello sport (ASS) hanno manifestato un grande interesse per questa materia. Nel 1983, la Federazione europea di psicologia dello sport e delle attività corporee (FEPSAC) ha tenuto il suo sesto congresso proprio in Svizzera. In seguito a queste diverse attività, un

gruppo di specialisti si è nuovamente riunito con l'obiettivo di sviluppare maggiormente la psicologia nello sport svizzero.

Obiettivi dell'ASPS

Lo scopo fissatosi dall'ASPS è quello di far avanzare la psicologia nello sport svizzero. Essa è una piattaforma per lo scambio di pensieri e di esperienze tra i membri e traccia il quadro delle loro attività.

In particolare:

- informare le federazioni e l'opinione pubblica sulle possibilità della psicologia dello sport
- perfezionare gli allenatori, gli istruttori, gli sportivi e i dirigenti
- stimolare e sostenere i lavori di ricerca in psicologia dello sport
- consigliare le federazioni e certe persone in particolare sui problemi di psicologia sportiva
- creare luoghi di contatto e di consiglio.

I membri

L'ASPS riconosce i seguenti membri:

- i membri ordinari, che possono essere persone aventi terminati gli studi di psicologia o studi di scienze vicine alla psicologia. Questi s'impegnano a interessarsi alla psicologia dello sport in collaborazione con L'ASPS
- i membri-sostenitori, che possono essere persone (allenatori, dirigenti, atleti) o istituzioni, pronti a sostenere idealmente e materialmente l'ASPS. □

ASPS - Associazione svizzera di psicologia dello sport

Anno di fondazione:
1968

Legami internazionali:
FEPSAC - Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles
ISSP - International Society of Sports Psychology

Informazioni generali:
Katrin Herren SFGS Macolin,
2532 Macolin,
tel. 032 / 22 56 44

Informazioni psicologiche:
Beat Schori, Fischerweg 51,
3600 Thun,
tel. 033 / 22 96 15
Beat Schütz, Forchstrasse 16,
8008 Zurigo,
tel. 01 / 251 24 69 P,
01 / 823 20 22 U

La sindrome acuta della mancanza di allenamento

del dott. Peter Jenoure, Praxisklinik Rennbahn Muttentz

Traduzione e adattamento: Carlotta Vannini

Oggi giorno l'allenamento, sia per i competitori ad alto livello sia per gli sportivi dilettanti, è preparato in modo estremamente preciso. Ciò è possibile grazie agli enormi successi ottenuti nel campo della metodologia dell'allenamento della maggior parte di fattori di condizione fisica.

Questi progressi sono stati favoriti a volte da osservazioni empiriche di allenatori e atleti, oppure da conoscenze scientifiche molto precise. Molti studiosi si interessano a questo tema dello sforzo fisico, e le conoscenze di cui noi disponiamo aumentano continuamente. Oggi sappiamo abbastanza bene in che modo le diverse parti dell'organismo si adattano agli stimoli dell'allenamento. A questo riguardo è sufficiente ricordare le conoscenze acquisite già da molti anni concernenti il sistema cardio-vascolare.

L'attenzione di numerosi studiosi si è concentrata soprattutto sulle scoperte riguardanti la plasticità del tessuto muscolare, motore di ogni attività sportiva. Accanto a questi due grandi gruppi di organi e di tessuto sopraccitati, ne esistono altri che si adattano agli stimoli dell'allenamento: ad esempio, una normale ghiandola sudoripara non reagisce allo stesso modo in una persona allenata e non allenata!

Accade spesso che uno sportivo soggetto a questi metodi perfezionati di preparazione sia obbligato a ridurre, a volte addirittura a smettere la sua attività e questo per diverse ragioni: la ferita causata dalla pratica dello sport è una realtà quotidiana come ce lo dimostrano le statistiche. La malattia o ancora gli obblighi professionali o privati, possono costringere l'individuo ben allenato a rinunciare alla sua attività sportiva. Meno conosciuta, invece, sebbene esistono alcuni lavori sull'argomento, è la reazione dell'organismo regolarmente sollecitato e privato improvvisamente di questi stimoli. Nelle pubblicazioni sono indicate una serie di modificazioni a livello di tessuti oltre a cambiamenti, per quanto riguarda alcuni fattori della condizione fisica, in particolare della resistenza aerobica (tenacia) e della forza (fig. 1).

Tuttavia, nella maggior parte dei lavori, non si accenna a questi fenomeni di disadattamento. Viene descritta abbastanza bene unicamente la sindrome acuta della mancanza di allenamento o sindrome di rilassamento.

Questa sindrome, relativamente poco conosciuta nella letteratura medico-sportiva, si manifesta molto più spesso di quanto si possa pensare. È necessario sottolineare come questo fenomeno non concerna unicamente atleti di alto livello. La sintomatologia che caratterizza questa sindrome, appare di regola, dopo l'arresto di un'attività con una latenza di alcuni giorni fino a due settimane. È caratterizzata da segni clinici che predominano nella sfera cardiocircolatoria oltre che in quella digestiva (tab. 1).

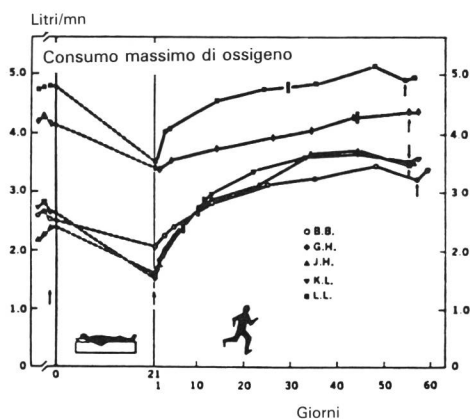


Figura 1: ciò che avviene per la resistenza aerobica (tenacia) secondo Astrand e Rodahl.

Tutti i sintomi descritti sopra non possono essere oggettivati ed è quindi possibile effettuare una diagnosi solo conoscendo l'esistenza della malattia. Questi sintomi possono durare da due a sei settimane, se non si esegue un trattamento adeguato indi possono scomparire spontaneamente. Come già accennato in precedenza, si può riscontrare questa sindrome della mancanza di allenamento in qualsiasi sportivo. Naturalmente sono più colpiti coloro che avevano raggiunto un livello d'allenamento assai elevato. Gli atleti delle discipline di resistenza aerobica (tenacia) e di forza ne sono maggiormente interessati.

Secondo alcuni autori, situazioni psicologiche particolari possono favorire la comparsa di questa patologia. Non è raro, infatti, riscontrare nell'ambiente sportivo situazioni che possono condurre alla nevropatia! La poca letteratura che si occupa di questo problema, indica come l'eziologia di