

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 5 (2003)
Heft: 3

Artikel: La paura di fallire
Autor: Gautschi, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001723>

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: 13.03.2025

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



Foto: Keystone/Alastair Grant

Deficit mentali

La paura di fallire

Nello sport di alto livello si devono giocare tutte le carte disponibili. Decisivo è come l'atleta riesce a sfruttare i propri assi nella manica. Uno studio svolto al termine dei Giochi olimpici di Sidney mostra l'importanza degli aspetti mentali.

Roland Gautschi

Agli atleti svizzeri viene sovente rimproverato di non saper reggere le pressioni nei momenti decisivi e di non poter quindi ottenere le prestazioni che ci si attendeva. Jürg Schmid, psicologo presso l'Università di Zurigo, è andato oltre tali preconcetti, conducendo uno studio su 33 atlete e 51 atleti di 16 diverse discipline sportive, per esaminare quali sono i maggiori ostacoli sulla via del successo.

Problemi «femminili» e problemi «maschili»

La ricerca ha evidenziato differenze basate sul sesso che a volte sembrano sovvertire i pregiudizi che vogliono punti deboli «tipici» dei maschi ed altri «noti da tempo» peculiari delle donne. Ad esempio sono piuttosto gli uomini a citare motivi come «scarsa fiducia in se stessi» o «pensieri e sensazioni che bloccano le prestazioni», mentre sono in maggioranza le donne a dire di irrigidirsi in gara o a soffrire più spesso di problemi di motivazione. A ben vedere quindi uomini e donne sembrano simili dal punto di vista dell'aspetto mentale della prestazione.

Un certo «tremore» fra i vecchi

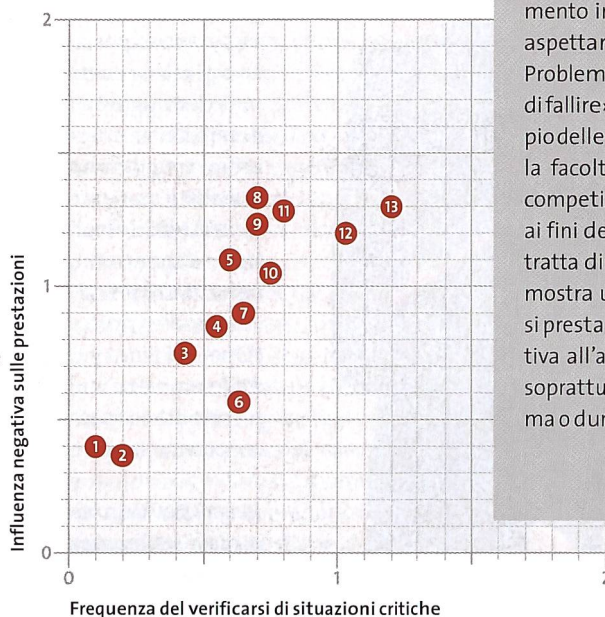
Il confronto eseguito fra i gruppi «giovani e inesperti» e «vecchi ed esperti» mostra che fra le vecchie volpi i nervi continuano a giocare brutti scherzi (a volte peggiori di un tempo) in gara, ancor più che fra i giovani. Questi ultimi al contrario dicono di «divertirsi in gara» e lamentano soprattutto «scarsa fiducia in se stessi». Come in parte ci si attendeva, a livello globale il peso complessivo riconducibile agli aspetti mentali della gara è più elevato fra i giovani che fra i più esperti. Non si è potuto comunque rilevare che i più esperti (diverse partecipazioni a gare di un certo rilievo) si presentano più forti dal punto di vista mentale.

m

Situazioni critiche prima o durante la gara

- 1 Difficoltà di motivazione
- 2 Scarso divertimento in gara
- 3 Concentrazione che viene meno
- 4 Mancanza di fiducia in sé stessi
- 5 Problemi di salute
- 6 Nervosismo in gara
- 7 Scarso appoggio da parte della squadra
- 8 Tensione in gara
- 9 Insicurezza dovuta a dettagli
- 10 Infortuni
- 11 Pensieri e sensazioni che incidono sulla prestazione
- 12 Paura di fallire
- 13 Condizioni di gara difficili

Fonte Schmid, J.: Mentale Schwierigkeiten im Schweizer Hochleistungssport: Eine Bestandesaufnahme mentaler Schwierigkeiten von Schweizer Athleten/-innen in Sidney 2000. Istituto di psicologia applicata dell'Università di Zurigo.



Un freno psicologico

Il grafico mostra l'incidenza dei singoli aspetti mentali sia da un punto di vista quantitativo (asse X) che qualitativo (asse Y), catalogati sulla base delle affermazioni degli 84 atleti intervistati. Più in alto si situa il punto, maggiore è l'incidenza del fattore; più si situa a destra, maggiore è la frequenza con la quale è stato citato.

Solo pochi atleti denunciano «difficoltà nel trovare la motivazione» o «scarso divertimento in gara», come d'altra parte ci si può aspettare in occasione di Giochi Olimpici. Problemi come «tensione in gara» o «paura di fallire» sono considerati più gravi ad esempio delle lesioni da sport. Sembra davvero che la facoltà di sopportare la pressione della competizione sia una componente decisiva ai fini delle migliori prestazioni personali. Si tratta di un risultato interessante in quanto mostra una tematica importante alla quale si presta troppo poca attenzione: quella relativa all'allenamento mentale o psicologico, soprattutto nella fase immediatamente prima o durante la competizione.