

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 6 (2004)
Heft: 1

Artikel: Prendersi il tempo di gustare l'alta velocità
Autor: Bignasca, Nicola
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001857>

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: 14.03.2025

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

Più volte campione olimpico, mondiale ed europeo di bob, Gustav Weder è un profondo conoscitore degli sport di alta velocità. Terminata la sua carriera sportiva, egli ha saputo far tesoro delle sue esperienze, completandole e approfondendole in un lavoro di ricerca che è sfociato in un'interessante tesi di dottorato.

Agire abilmente anche a 100 km orari

Questo lavoro di ricerca non poteva sfuggire alla nostra attenzione, visto l'aggancio diretto con il tema principale di questo numero di «mobile». Infatti, la tesi di dottorato di Weder affronta le seguenti domande: a quali strategie di regolazione psichica ricorrono gli sportivi e i piloti sperimentati per perfezionare l'azione nell'alta velocità? Come percepiscono l'alta velocità in gara? Come affrontano l'alta velocità ed il rischio?

Un viaggio nella psiche di atleti saetta

Al fine di rispondere in modo esaustivo a queste domande, traendo le giuste conseguenze da un punto di vista scientifico, Weder ha intervistato 17 sportive e sportivi che hanno conseguito successi a livello internazionale in discipline di alta velocità, così come sette piloti di aviazione civile e militare. Qui di seguito riportiamo alcune affermazioni di atleti che ben illustrano le loro sensazioni vissute in momenti in cui ritenevano che la loro azione fosse ottimale. Le affermazioni sono suddivise in varie categorie, attraverso le quali Gustav Weder ha strutturato i meccanismi di regolazione psichica e che si possono suddividere in tre capitoli principali: intensità crescente, perfezionamento della gestione dell'azione e astrazione del tempo.

Per facilitare la lettura e la comprensione, le affermazioni sono completate da alcuni spunti interpretativi fatti dall'autore dello studio. Queste chiavi di lettura e di interpretazione hanno subito solo una minima modifica di tipo redazionale per agevolare la comprensione senza però scostarsi troppo dall'impronta scientifica data dall'autore.

Prendersi il tempo di gus

A chi volesse approfondire l'argomento e saperne di più sull'approccio teorico e le conclusioni di questo studio consigliamo vivamente la lettura della tesi di dottorato di Gustav Weder. La pubblicazione può essere richiesta alla Mediateca dell'UFSP (www.mediateca-sport.ch).

Bibliografia:

Weder, G.: Optimale Handlung – am Beispiel hoher Geschwindigkeit, Zürich, Stiftung Zentralstelle der Studentenschaft der Universität Zürich, 2002 (ISBN 3 03708 001 9)



Foto: Keystone/Jens Meyer, Eric Feyerberg, David L. Phillip

La percezione di azioni estremamente rapide

tare l'alta velocità

«Una corsa mi è rimasta impressa. Mi ricordo che ad un certo punto ho provato una sensazione particolare. Era come se dentro mi stesse crescendo una grande forza che mi faceva scendere con un'altissima precisione ed una grande sicurezza. Ad un tratto mi sono visto da fuori, come se stessi seduto sul mio stesso casco e mi stessi osservando. Ero sorpreso ma anche contento di osservarmi e intuitivamente capivo che era la sensazione giusta. Provavo una grande serenità e una pace interiore. Filava tutto perfettamente e mi pareva di sognare. In realtà ero veramente in gara. La velocità e il tempo erano diventati fattori relativi. Succedeva tutto in modo così naturale e come al rallentatore. Era pura percezione, non azione. Alla fine mi ritrovai di nuovo nel mio corpo e fui sorpreso di aver già tagliato il traguardo.»
(Estratto dal diario sportivo di Gustav Weder, 1995)



Sentirsi più competente e provare soddisfazione

«Ad un certo momento, la velocità da fattore sgradevole si trasforma in una sensazione gradevole. (...) Se riesci a liberarti da questa trasformazione e superare questa soglia ti ritrovi in aria, completamente avvolto dall'aria e quasi trasportato dall'aria come fossi un cuscino. La velocità ti avvolge. Chi è capace di provare questa sensazione la può usare a suo piacimento.» (sciatore/trice)

- Chi supera con successo una sfida o un rischio si sente molto più competente e prova una profonda soddisfazione.
- La precisione e la qualità della regolazione psichica dell'azione come pure la convinzione di aver effettuato un percorso fluido concentrandosi intensamente fa sorgere negli esperti una profonda soddisfazione ed è una motivazione per le competizioni future.
- Chi si sente più competente è anche più sicuro di sé e riesce soggettivamente a controllare meglio l'azione.

Sapersi concentrare al massimo

«Non me ne devo più curare, poiché mi sento sicuro di me. Non devo più rifletterci sopra. Posso concentrarmi sulla guida e sulle caratteristiche del veicolo leggero quando sono in curva. E so di poter guidare con leggerezza al contrario di chi deve usare la forza per controllare la moto.» (motociclista)

- Gli sportivi interrogati affermano di sentirsi in un vuoto di pensiero e di non riflettere su ciò che fanno in un preciso momento. L'azione è perfettamente coordinata e guidata da una concentrazione altissima.
- Questa condizione protegge da distrazioni che potrebbero essere fatali. Il risultato è un'azione ottima, frutto dell'intuito che dà risultati massimi.
- L'azione è eseguita automaticamente. Gli esperti provano una sensazione di nitidezza. Soggettivamente non esiste né il passato né il futuro.

Oltrepassare i propri limiti

«La velocità mi offre la possibilità di sfruttare al massimo le mie potenzialità. Questa è l'essenza della velocità. È un fattore che mi porta al limite del fattibile e che mi fa superare i miei limiti.» (skeletonista)

- Chi raggiunge la velocità massima tocca quasi «con mano» la realtà fisica e le sue leggi. Questa sensazione viene descritta come «una nuova intensità di vita» e «un risveglio da un sogno del quotidiano».
- Soggettivamente i processi cognitivi vengono percepiti come componenti che frenano l'azione.

Percepire nitidamente

«Il tuo controllo della situazione è tale che hai una visuale che ti permette di percepire le persone ai lati della pista. Le vedi e le riconosci pure, anche correndo a velocità massima. (...) Sei assolutamente sicuro di te e senti di essere in perfetto equilibrio con l'aria che ti avvolge.» (sciatore/trice)

- L'intervistato entra in un'altra dimensione. Prova una sensazione di controllo totale, di autsicurezza e di perfetta padronanza della situazione. La percezione più nitida e la padronanza della situazione sono fattori che indicano un fenomeno trascendentale dovuto a un gettito di ormoni e di neurotrasmettitori.
- L'azione è percepita come ritmo puro e si amalgama con le leggi della natura. Realtà psichica e fisica sembrano essere sincronizzate fino a sostenere un'azione perfetta ai limiti delle capacità fisiche.

La fusione con l'attrezzo

«Spesso con lo slittino formiamo un'unità compatta e questo aiuta già molto. Se poi si ha anche la sensazione che i pattini siano fissati direttamente sulle proprie spalle e sulle cosce si supera una soglia che permette di scivolare in modo ancora più perfetto.» (skeletonista)

- Lo skeletonista percepisce se stesso come una parte dell'attrezzo e, viceversa, l'attrezzo come parte di se stesso. Questo fenomeno è un presupposto per una prestazione ottima e si manifesta solo quando essa è tale.
- Le cognizioni e le sensazioni descritte stanno ad indicare che l'atleta si trova in una fase trascendentale. L'importanza della propria persona cede il passo all'intensità del momento e ad una percezione affinata.

La «zona fluida»

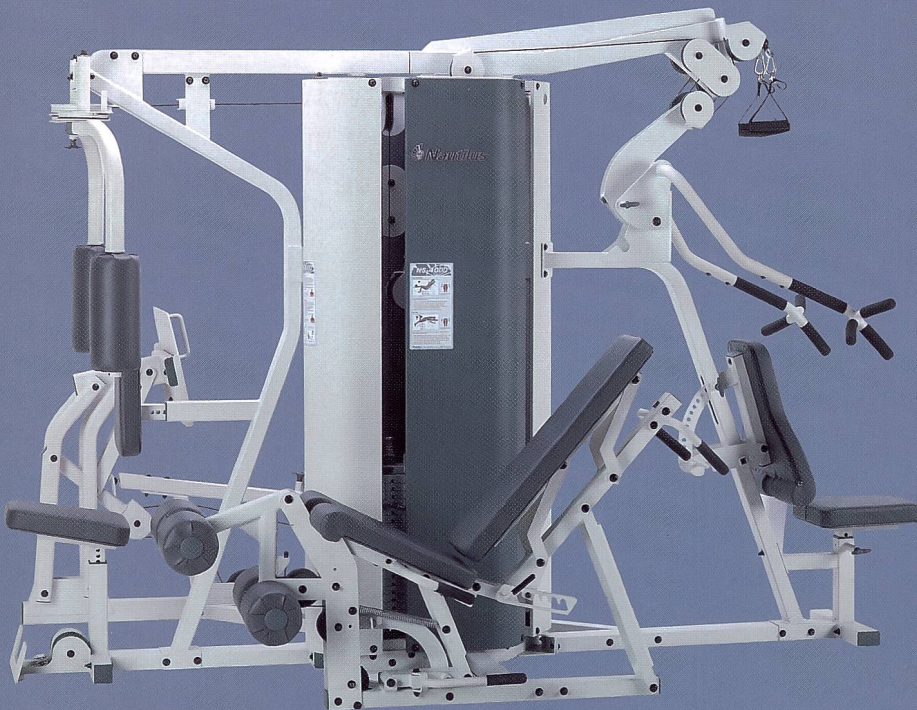
«È quella specie di cuscino d'aria che con l'aumentare della velocità accresce anche la sicurezza intorno al tuo corpo. Ci si sente più forti e si ha l'impressione di essere avviluppati. Questa sensazione però la si prova soltanto ad una velocità di cento o centoventi chilometri all'ora.» (sciatore/trice)

- Le persone intervistate percepiscono l'azione come uno scivolamento fluido ed atemporale in perfetta armonia con la realtà fisica.
- La «zona fluida» fa passare in secondo piano la persona stessa.
- Le esperienze e le regole della coscienza si dissolvono e questo dà avvio ad una specie di trance trascendentale.

A Body in Motion stays in Motion

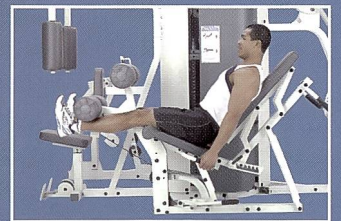
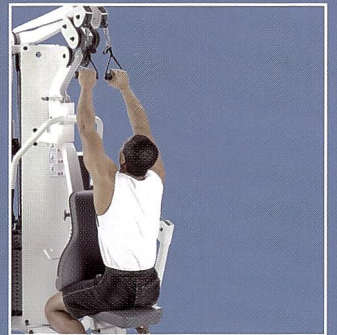


Nautilus home fitness equipment - Efficient. Effective. Perfectly balanced. Nautilus - Reshaping the future of fitness.



NS 4000

 **Nautilus®**



**Leader-Spa Särl,
Vaucher Sport AG,
Shark Fitness AG,
Helmi Sport AG,
SYS-Sport AG,
Hausmann AG,**

Rue de Lausanne 54,
Hallmattstr. 4,
Landstrasse 129,
Albisstr. 20,
Breitstrasse 29,
Marktgasse 11,

1110 Morges
3172 Niederwangen b. Bern
5430 Wettingen
8134 Adliswil,
8623 Wetzikon
9000 St. Gallen

021 636 22 11
031 981 22 22
056/427 02 25
01 710 20 70
01 930 27 77
071 227 26 26

The Nautilus Health & Fitness Group
Rue Jean Prouvé 6
CH - 1762 Givisiez/Switzerland
Phone +41 26 460 77 77
Fax + 41 26 460 77 70
www.nautilus.com

Il caos

«Non ho mai vinto le gare nelle quali ero convinto di avere tutto sotto controllo. (...) È proprio questa convinzione la causa dell'insuccesso. In realtà tutto si svolge ad un livello superiore, al di sopra del limite. (...) Si ha l'impressione di essere nel caos e al contempo di avercela fatta per un soffio.» (sciatore/trice)

- Nelle discipline di alta velocità, il perfezionamento dell'azione presuppone che l'atleta allenti il controllo per affidarsi ad una situazione caotica. Per allentare il controllo ci vuole coraggio e gusto del rischio.
- Il caos attiva le capacità di adeguamento dei processi cognitivi per riordinare la situazione e permette quindi di apprendere e adeguarsi ad un livello di velocità superiore.

Il ruolo del subconscio

«È armonia e ritmo, è una sensazione fantastica. Tutto combacia perfettamente. Credo che in quei momenti il pensiero si ferma, perché altrimenti bloccherebbe l'azione. Bisogna sapersi scrollare di dosso tutte le barriere e vivere in perfetta simbiosi con ciò che si fa e ciò che si prova.» (skeletonista)

- Gli esperti imparano ad eccedere o a bloccare i processi coscienti. Attraverso ciò riescono ad allenare e a programmare il loro subconscio.
- Il subconscio dirige l'azione avvalendosi di una gamma di movimenti già memorizzati e imparati nel passato.
- Gli esperti adottano coscientemente questo fenomeno quando, trovandosi in difficoltà, delegano l'azione al subconscio.

Vedersi da fuori

«Durante la corsa era come se osservassi me stesso dal lato e mi vedessi scendere. Era come se non ci fossi o meglio, sono sceso senza esserne pienamente cosciente. Era come stare al di fuori e guardare ciò che succedeva.» (sciatore/trice)

- La sensazione soggettiva di abbandonare il proprio corpo è dovuta ad una perfetta regolazione psichica dell'azione provocata dal subconscio.
- Gli esperti la considerano come una perfetta esecuzione dell'azione che regala una maggiore sicurezza di sé, accresce la propria competenza e dà una sensazione di gioia.



Il rallentatore

«È come se tutto si svolgesse in «slow motion». In realtà vai sempre più veloce, ma poiché trattienni solo ogni seconda o terza immagine, l'occhio crede di andare più piano. (...) Lo so benissimo: più controllo questa fase, più scendo velocemente.» (sciatore/trice)

- Il fenomeno del rallentatore sta ad indicare che l'intensità della concentrazione ha alterato la coscienza.
- La capacità di vivere al rallentatore la regolazione dell'azione nelle fasi di alta velocità permette di controllare l'azione con maggiore precisione e con sicurezza psichica.

Atemporalità

«Il tempo per me è un elemento incontenibile. Non sono capace di partire e arrivare già sapendo di averci impiegato un determinato tempo. O di pensare che la corsa è durata un tempo determinato. (...) Personalmente, il tempo mi dà la misura di ciò che ho già alle spalle e di ciò che mi rimane da fare.» (bob)

- L'intensità di concentrazione con la quale si affronta la gara offusca la percezione del tempo.
- Gli esperti non parlano di una percezione lineare del tempo, ma piuttosto di una percezione emotiva che appare come una ridefinizione del tempo provocata dalla proiezione soggettiva dell'azione.
- Gli esperti apprezzano il fenomeno dell'atemporalità perché regala sensazioni gradevoli e permette un approccio filosofico.