L'allenatore di fronte agli iperansiosi

Autor(en): Ogilvie, Bruce / Tutko, Thomas

Objekttyp: Article

Zeitschrift: Macolin: mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di

Gioventù + Sport

Band (Jahr): 40 (1983)

Heft 11

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000369

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek* ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

L'allenatore di fronte agli iperansiosi

di Bruce Ogilvie e Thomas Tutko

Sono consigli pratici prelevati dal libro «Les athlètes à problemès — relation entraîneur-entraîné» degli autori citati sopra. Esiste pure una traduzione in tedesco, apparsa nella collana «Trainer-Information-Entraîneur», N. 14, pubblicata dalla SFGS/CNSE. L'opera, essenzialmente orientata verso la pratica, si rivolge a tutti quelli che, operando nell'ambito sportivo, hanno problemi «umani» da affrontare. La psicologia delle relazioni umane applicate al mondo dello sport trova sbocchi in altri settori della società e dei singoli individui.



Tramite l'interazione armoniosa tra i fattori fisici e psicologici nascono le condizioni ideali per la prestazione ottimale.

Il vertice raggiunto dalla tensione, durante la fase che precede la competizione, costituisce l'aspetto positivo dell'ansia. Quando tuttavia quest'ultima si trasforma in timore e in terrore, esiste un rischio di scompenso sia psicologico sia fisico. I consigli che seguono formano una base utile a ridurre gli effetti del condizionamento e dell'iperansietà che ne può risultare.

- Criticate con prudenza. Sarà più efficace educare correggendo o dando all'atleta istruzioni. Ricompensate l'atleta ogni volta che fa qualcosa di positivo.
- I vostri sentimenti e il vostro umore esercitano un effetto significativo sulla capacità di questo tipo d'atleta d'interpretare le vostre istruzioni. Sarà pronto ad indovinare il vostro umore e i vostri sentimenti autentici: costaterete come sia difficile nascondergli la vostra collera o la vostra delusione,

- perché, per quanto concerne l'ipocrisia, l'ha già imparata bene.
- 3. Riprendete il vostro sangue freddo prima d'affrontarlo per evitare il contagio che provocherebbe un'ansia elevata da parte vostra. Egli dispone inconsciamente di «antenne» per scoprire il minimo sintomo che va da una leggera modificazione della vostra espressione ad un'inflessione della vostra voce.
- 4. Lasciate a questi giovani il tempo necessario per esprimersi. Abbiamo costatato nella pratica che questo fatto riduce leggermente la loro tensione interna.
- 5. Inventate un'abile tecnica per parlare del timore e dei suoi effetti sulla prestazione. Gli allenatori che riferiscono sui timori da loro vissuti in qualità di sportivi, pensiamo debbano aver maggior successo quando discuteranno di questa emozione con gli atleti. Si ottiene a volte un buon effetto emozionale quando l'atleta si accorge che non è il solo ad avere quel tipo di problemi.

- 6. L'occasione più propizia per parlare intelligentemente del timore e dell'ansia sarà la riunione di squadra: questo permette all'atleta iperansioso di non sentirsi direttamente coinvolto. Conservando l'anonimato, saprà mettere meglio in pratica i vostri insegnamenti e inoltre sarà meno sulle difensive.
- 7. Cercate di non introdurre nuove informazioni o differenti tecniche durante l'ultima settimana d'allenamento. Questo principio è particolarmente valido quando si prepara una gara importante. La sua tendenza a reagire in modo esagerato in vista dell'imminente competizione toglie all'iperansioso qualsiasi capacità d'integrare questo nuovo insegnamento.
- 8. Minimizzate l'importanza del ruolo che occupa nel successo della squadra: fate in modo che non sia lui o la sua prestazione a determinare il successo o l'insuccesso di tutta la squadra. Simili responsabilità non dovrebbero pesare troppo sulle sue spalle.
- 9. Costaterete che, di regola, questi giovani sentono un bisogno esagerato d'assumersi la responsabilità della sconfitta della squadra. Tendono ad assumersi più responsabilità del necessario. Per questo motivo bisogna esser cauti prima di nominare un tale individuo capitano della squadra. Accetterà questo nuovo incarico, sebbene evidentemente questa responsabilità supplementare contribuirà ad aumentare la sua tensione.
- 10. Approfittate di ogni occasione che si presenta per alleviare la sua carica emozionale togliendogli le preoccupazioni che non dovrebbero concernerlo. Ditegli, al momento opportuno, che sono unicamente di vostra competenza. Fategli delle osservazioni del tipo: «Non preoccuparti per questo, non dimenticare che sono responsabile quanto te per i risultati che si otterranno». Dividete con lui, nel limite del possibile, il suo carico emozionale, senza per questo privarlo della vostra fiducia o diventare super-protettore.
- 11. Se dovete ricorrere a test cronometrati o a prove di selezione per formare la vostra delegazione o per determinare i posti chiave nei futuri incontri, cercate di fissarli il più vicino possibile alla vera competizione, preoccupandosi che abbia il tempo necessario per recuperare fisicamente.

18 MACOLIN 11/83