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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 8

Artikel: L'influsso dell'allenatore sulla sfera sociale del giovane atleta

Autor: Holz, Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000213

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

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

L'influsso dell'allenatore sulla sfera sociale del giovane atleta

di Peter Holz

L'allenatore ha una posizione chiave in quanto alla formazione della sfera sociale dell'atleta. È per così dire un'istanza di mediazione. Questo ruolo costituisce una parte essenziale della sua funzione professionale, visto che l'allenatore è la persona che sta più vicina all'atleta e ai suoi piccoli e grandi problemi di tutti i giorni. Per garantire la carriera dei due, devono sintonizzare a vicenda le condizioni di base. Si pone soprattutto una domanda: quali sono le capacità e le conoscenze di cui un allenatore deve disporre per poter assumere il ruolo di mediatore?

Due inchieste fatte dalla Commissione per lo sviluppo dello sport di prestazione del Baden-Württemberg con 1047 atleti del quadro D (le giovani leve dei Länder della Germania Ovest) e con 320 allenatori hanno servito da base a quanto segue.
Ci limitiamo qui alla prima inchiesta. Questo testo fa parte di una conferenza tenuta alla SFGS nel quadro della seduta autunnale degli allenatori delle federazioni nel novembre del 1985.
Naturalmente l'allenatore non può incaricarsi di risolvere tutti i problemi di sintonizzazione che si pongono all'atleta sia nell'ambito familiare sia in quello extrafamiliare; questo è impossibile per diverse ragioni. L'allenatore ha piuttosto bisogno di aiuto se vuole assumere nel migliore dei modi la sua parte di mediatore. Questo può venire da singole persone, da funzionari e da istituzioni che contribuiscono alla soluzione dei problemi o li risolvono indipendentemente, sempre in contatto con l'allenatore. Se queste persone, come lo psicologo dello sport, il dirigente o il mentore, sono importanti per l'atleta, l'allenatore è, e rimane, la diretta persona di riferimento.
L'esperienza e diversi studi in questo campo hanno mostrato che già per i giovani atleti dei quadri D si pongono una quantità di problemi di sintonizzazione, visto che l'impegno di tempo per un allenamento regolare più volte la settimana è enorme. Praticare con successo dello sport di prestazione diretto a una meta precisa significa: soddisfare pienamente le norme, le aspettative e le esigenze dei sistemi d'allenamento e di competizione. E significa anche che gli atleti dei quadri devono trovare la via di mezzo tra i ruoli, le norme, le aspettative e i compiti nei e tra i singoli ambiti sociali quali la scuola, la professione, gli studi, la formazione, la carriera militare, la famiglia e gli amici. Il che vuol dire che l'atleta si trova in un ambiente sociale carico di tensione.
I risultati dell'inchiesta dimostrano che la carriera sportiva non dipende soltanto dal talento, ma anche dalla competenza sociale dell'atleta, dalla sua facoltà di affermarsi in questo campo di tensione.
Bisogna vedere il termine di carico d'allenamento non solo dal punto di vista quantitativo, obiettivo, ma soprattutto dal punto di vista soggettivo. Nel quadro dell'inchiesta, gli atleti dei quadri D dovevano rispondere non solo alla domanda circa il numero e la durata degli allenamenti, ma anche alla domanda come sentivano, valutavano e elaboravano soggettivamente la pressione. Lo scopo era quello di sapere se gli atleti, che oggettivamente stavano sotto la pressione più grande, erano anche quelli che si sentivano fisicamente e psichicamente sopraffatti.
I risultati dell'inchiesta sono stati parzialmente sorprendenti. Gli atleti dei quadri D vedono la pressione dell'allenamento principalmente sotto tre aspetti:

- significato e qualità delle relazioni sociali nel processo d'allenamento, in primo luogo tra allenatore e atleta, atleta e gruppo, atleta e genitori (clima sociale)
- importanza della forma d'allenamento (varietà contro monotonia)
- le esigenze o le aspettative che gli atleti devono affrontare in altri campi sociali (p. es. scuola, famiglia, posto di lavoro)

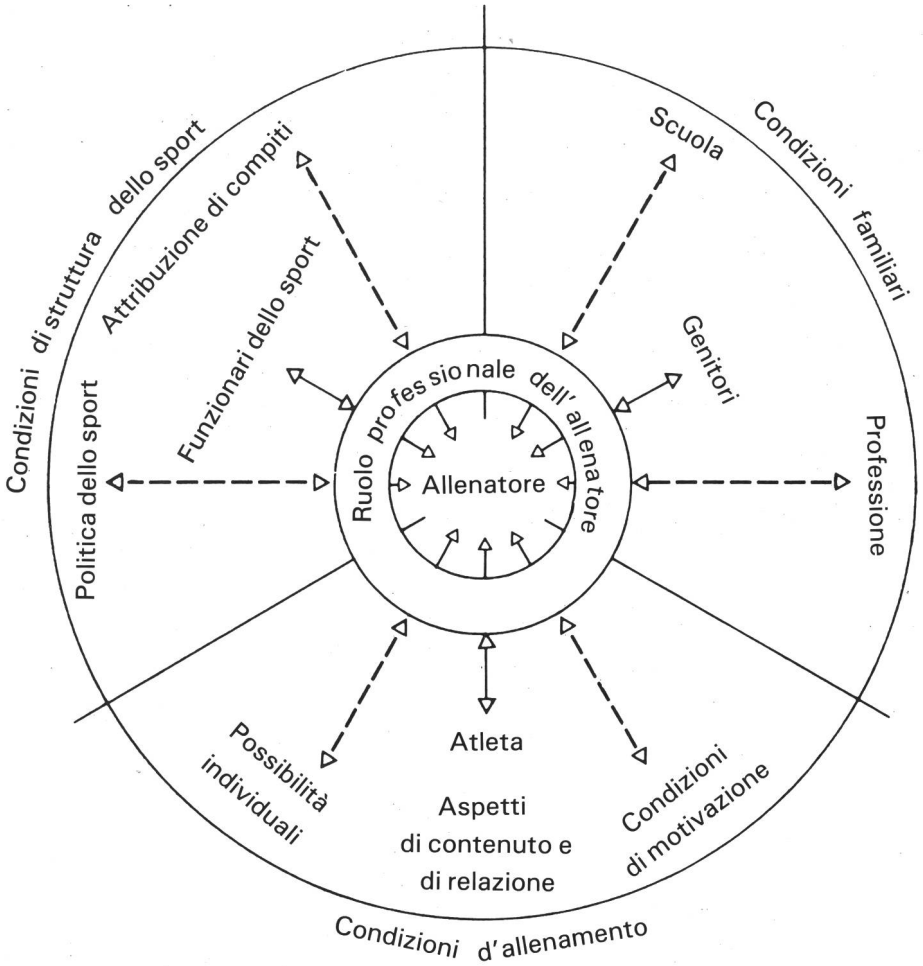
Conclusioni

Le componenti psico-sociali sembrano avere un'importanza primordiale per quanto riguarda la valutazione della situazione di pressione. L'inchiesta ha dimostrato che il sentimento di subire troppa pressione non dipende in prima linea dalla pressione d'allenamento oggettivamente alta. Se la relazione allenatore-atleta è molto buona e che l'allenamento è variato, quest'ultimo — anche se molto intensivo — può essere sentito dall'atleta, per esempio, come compensazione alla scuola. La citazione seguente è un bell'esempio per il fatto che spesso l'allenatore non si rende pienamente conto dell'importanza del suo ruolo sociale per l'atleta e il gruppo d'allenamento. Un giovane tennista scrive nel questionario dell'analisi dei quadri D:

«Ho l'impressione che il mio allenatore non creda che io sia in grado di migliorare la mia prestazione. Se penso di aver acquistato un buon risultato, lui non se ne accorge nemmeno. Lui pensa che io sia fisicamente debole. L'allenamento mi dice costantemente che dovrò vincere il prossimo incontro per ottenere aiuto anche in futuro. Ma sono proprio queste osservazioni che mi rendono più nervoso e mi impediscono di rendere al massimo. Conosco un caso in cui un giocatore ha fallito proprio per questo tipo di ultimatum. Solo nel momento in cui non gli importava più dell'allenamento è riuscito a giocare secondo le sue effettive possibilità. Anch'io ho capito ciò che segue: solo se gioco per me e non per l'allenatore, solo se mi fa piacere giocare sono capace di giocare anche negli incontri al livello che realizzo negli allenamenti» (Holz 1982).

Questa citazione mostra molto chiaramente che bambini e giovani vedono la loro situazione di sportivi di prestazione e la loro relazione con l'allenatore in modo molto più differenziato che la maggioranza degli allenatori crede. Altro punto importante: un clima sociale favorevole, una relazione allenatore — atleta basata sulla fiducia, è uno dei fattori più importanti per il loro impegno nello sport di prestazione.

Non allenare muscoli o sistemi cardiocircolatori, ma sempre individui!



L'allenatore: lo specialista delle relazioni tra le persone.

L'inchiesta ha anche mostrato che non è possibile limitare «l'assistenza degli atleti dei quadri» a settori relativamente isolati (come p. es. il coaching durante la gara), la vera assistenza comprende piuttosto l'ambiente sociale, il clima sociale e la struttura dell'allenamento. Questo significa che l'assistenza da parte dell'allenatore è necessaria ogni volta che l'alteta si sente soggettivamente in una situazione di pressione.

Ma come riconoscere la situazione di stress dell'atleta? L'allenatore deve: conoscerlo molto bene, sapere che cosa aumenta la sua motivazione e che cosa la diminuisce, quali sono i principali problemi durante l'allenamento e le gare, che cosa impara più facilmente, come reagisce a vittorie e a sconfitte, quale immagine ha di sè e della sua forza. L'allenatore ha il compito di stabilire con il suo atleta una relazione nella quale: i consigli vengono accettati, è possibile parlarsi francamente e si può parlare anche di paure. In questo tipo di relazione l'allenatore deve anche saper ascoltare e risolvere problemi che normalmente dovrebbero essere risolti in famiglia. Creare una relazione nella quale si può parlare di fiducia e di mancanza di fiducia.

Ecco il profilo dell'allenatore modello:

- conosce bene la propria personalità, i lati forti e quelli deboli, e gli si vuole bene. Così è sicuro di non scaricare (senza rendersere conto) i propri problemi, le proprie paure e pressioni sull'atleta.
- conosce il mestiere della comunicazione: percezione affinata di se stesso e degli altri, competenza nel comportamento. Sa:
  - entrare in conversazione con una persona sconosciuta
  - risolvere conflitti
  - parlare con chi è depresso o scoraggiato
  - incoraggiare
  - come reagire, se qualcuno vuole comunicargli dubbi, difficoltà e problemi.

Il ruolo della professione d'allenatore è dunque doppio. Da un lato sta il lavoro «d'allenamento», la pianificazione, l'organizzazione, il controllo degli scopi, dei contenuti e dei metodi d'allenamento. Dall'altro lato c'è il «lavoro di relazione», cioè la somma degli sforzi fatti per stabilire dei buoni contatti allenatore-atleta e allenatore-gruppo, e con altre persone di riferimento quali i genitori, i colleghi di lavoro, insegnanti, datori di lavoro ecc. Visto sotto questi aspetti, assistenza significa: saper consigliare l'atleta, incoraggiarlo, consolarlo e lodarlo, aiutarlo e fargli delle critiche costruttive.

Per soddisfare alle esigenze del suo mestiere, l'allenatore deve svolgere due ruoli contemporaneamente. Deve essere:

- specialista nell'impostazione dei problemi
- specialista nelle relazioni tra persone.

L'allenatore, nel suo ruolo di mediatore, è da capire in primo luogo come una persona centrale di riferimento in interazioni. Coscientemente o incoscientemente è un modello e fissa direttive; trasmette delle misure di valore sociale, ricompensa, punisce e incita: il che vuol dire che l'allenatore ha un importante influsso su bambini e giovani, sul loro concetto di sè stessi e degli altri, sullo sviluppo della loro personalità e conseguentemente sullo sviluppo della loro carriera nell'ambito dello sport d'alta prestazione.

Per avere successo, l'allenatore deve essere altamente qualificato nei due campi. Deve avere le conoscenze necessarie nel campo della scienza dell'allenamento, e deve avere le conoscenze e le nozioni necessarie nel campo della psicologia dirigenziale. Le esperienze di allenatori e di atleti mostrano che le incapacità in uno dei due campi conducono a lungo termine — perchè non si compensano — allo, scacco, cioè all'abbandono di una carriera probabilmente promettente.

In quasi tutti i concetti di formazione e di perfezionamento di allenatori, si pone attualmente l'accento sulla qualificazione del ruolo dell'allenatore come «specialista nell'impostazione dei problemi». L'altro ruolo dell'allenatore, quello di «specialista nelle relazioni tra persone», viene trascurato e insegnato solo in forma rudimentale, per esempio in conferenze sull'assistenza generale e speciale durante le competizioni. Ma il necessario know-how di psicologia dirigenziale non s'impara ascoltando conferenze o leggendo dei libri, ma tramite un allenamento specifico di comportamento d'allenatore.

Lo strumento di lavoro più importante dell'allenatore è sé stesso, la sua personalità! Deve conoscere il proprio comportamento per poter sfruttare al massimo le sue possibilità. Creare una base per l'autorità e la guida, l'accettazione e la fiducia, è l'elemento più importante nella relazione allenatore-atleta, e in questo campo non si finisce mai d'imparare. Per questa ragione la formazione e il perfezionamento degli allenatori nel campo della psicologia dirigenziale devono, in futuro, essere ulteriormente sviluppati. □

L'allenatore come istanza di mediazione nell'ambiente sociale dell'atleta (secondo Steiner 1985).

Bibliografia

Gahai, E./Holz, P.
Zur Rolle des Trainers im Leistungssport. Eine Trainer-Struktur-Analyse des LSV/LAL Baden-Württemberg. Köln 1985 (im Druck)

Holz, P./LAL Baden-Württemberg (HRSG)
D-kader Baden-Württemberg. Eine wissenschaftliche Untersuchung zur Förderung des Leistungssports. Ostfildern 1982, 2. veränderte Auflage.

Holz, P.
Soziale, schulische und berufliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen im Hochleistungssport — Information zum Training. Heft 28/1982, 74-103.

Steiner, H.
Versuch einer führungspsychologischen Analyse der Aufgabereiche des Trainers im Hochleistungssport. In: Leistungssport — Informationen zum Training. Heft 25/1981, 35-59.