

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band: 32 (1975)
Heft: 9

Artikel: Ansietà e calcio
Autor: Graf, Heinz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000770>

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: 03.04.2026

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

Ansietà e calcio

Heinz Graf

Nel quadro di un lavoro semestrale presso l'Università di Zurigo, l'autore ha indagato sul problema dell'ansietà nei giovani calciatori. Per i nostri lettori ci ha fornito un riassunto delle ricerche. Heinz Graf è l'allenatore degli juniori del FC Lucerna e studia psicologia presso l'ateneo zurighese. (red.)

Durante la mia attività di allenatore con una sezione juniori mi accorsi che i ragazzi, i quali sono tutti interessati al calcio, denotavano enormi differenze di prestazione. E questo non solo dal lato tecnico ma anche da quello mentale e combattivo.

Nello studio del KAT (Kinder-Angst-Test = test della paura nei bambini) mi rimase impresso soprattutto il passaggio in merito alla «ansietà e prestazione scolastica». Ecco: «La paura, come d'altronde subire ogni forte emozione, disturba la concentrazione mentale e soprattutto il libero, divergente, pensare alla ricerca di diverse possibili soluzioni. Ogni sollecitazione alla prestazione, che a parere dell'interpellato nasconde possibilità di fallimento, provoca la stessa paura sia fra i timorosi sia fra i meno timorosi, oppure mette in azione un forte meccanismo di difesa contro la paura. Ambedue diminuiscono le possibilità di prestazione dello scolaro».

Thurner e Tewes hanno provato una riduzione della prestazione scolastica fra i bambini timorosi. Mi sono chiesto allora se l'ansietà avesse un certo influsso anche nel gioco del calcio. Per questa ricerca ho avanzato le seguenti ipotesi:

H_1 : bambini timorosi giocano meno bene al calcio di quelli timorosi

H_0 : l'ansietà non ha alcun ruolo nel calcio

Metodo

a) scelta delle persone da esaminare

Tutti gli esaminati avevano un'età fra i 10 ed i 13 anni ed erano membri di una società di calcio. Gli allenatori hanno diviso i 108 giocatori in due gruppi (capaci e meno capaci). Questa scelta venne effettuata secondo giudizi propri. Si è pure ricorso all'ausilio del test di condizione fisica e l'esame di disciplina sportiva 1 della ASF, come pure di osservazioni personali durante l'allenamento e le partite. Gli esaminati provenivano dalle seguenti società:

- 32 giocatori dal FC Kickers, Lucerna (società regionale)
- 2 giocatori dallo SC Obergeissenstein Lucerna (società regionale)
- 14 giocatori dal Grasshopper-Club Zurigo (società di lega nazionale)
- 28 giocatori dal FC Ebikon (società regionale)
- 16 giocatori dallo SK Root (società regionale)
- 16 giocatori dal FC Lucerna (società di lega nazionale)

b) Svolgimento del test

Ogni giocatore ha ricevuto un questionario del KAT con l'invito a leggere attentamente le istruzioni sulla prima pagina. Lo scopo particolare del test non è stato comunicato. Le domande non capite sono state spiegate.

Risultati

Valori Stanine	giocatori capaci	giocatori non capaci
1 } poco ansiosi	30 { 4	15 { 1
2 } 10		8
3 } 16		6
4 } normali	21 { 6	27 { 11
5 } 12		8
6 } 3		8
7 } molto ansiosi	3 { 2	12 { 7
8 } 1		4
9 } 0		1
Numero	$n_1 = 54$	$n_2 = 54$
Valore medio	$\bar{x}_1 = 3,63$	$\bar{x}_2 = 4,74$
Dispersione	$s_1 = \sqrt{2,69}$	$s_2 = \sqrt{3,96}$

Discussione

a) Fidatezza del KAT

Sulla base dei valori (validità, stabilità, normativa) contenuti nelle istruzioni, il KAT si è mostrato un valido metodo per valutare il grado di ansietà di bambini dai 9 anni di intelligenza normale.

b) Fidatezza nel giudizio dell'allenatore

Poiché l'allenatore non poteva trarre nessun vantaggio personale dalla ripartizione dei gruppi e i casi dubbi (capace o medio, incapace o medio) eliminati fin dall'inizio, si può fare affidamento sulla suddivisione dei due gruppi.

c) Fidatezza dei risultati dell'esame

L'esame dei valori medi ha dato fra i due gruppi — giocatori capaci e incapaci — una significativa differenza al livello di 1 per cento; cioè che il rigetto della nostra ipotesi H_0 (l'ansietà non ha alcun ruolo nel calcio) è sbagliato in un caso su cento.

d) Significato del risultato della ricerca

Comparando le risposte dei due gruppi alle singole domande (il KAT comprende in tutto 19 domande) troviamo le differenze percentuali maggiori (date tra parentesi) nelle domande:

10. I miei genitori sono talmente preoccupati di me che mi proibiscono più del necessario (22 per cento)
11. Credo di preoccuparmi maggiormente delle mie prestazioni scolastiche che non i miei compagni i quali ricevono più o meno le mie stesse note (21 per cento)
2. Talvolta riesco anche a sentirmi solo quando c'è gente attorno a me (17 per cento)
12. Talvolta mi preoccupo del futuro (17 per cento)
8. A casa vengo quasi giornalmente esortato ad essere prudente (18 per cento)
4. Mi preoccupo spesso quando la sera sono a letto (16 per cento)

Da questo elenco è visibile che l'ansietà e l'insicurezza dei genitori (domande 10 e 8) si riversano sul bambino (domande 11, 12 e 4).

Il bambino ha urgente necessità di sapere che i genitori gli concedono responsabilità, che gli lasciano aperto un certo spazio decisionale. Ciò è condizionato dal grado di ansietà dei genitori. Certo che genitori ansiosi sembrano essere «buoni» genitori, però i loro figli diventano spesso piagnucolosi ed ipersensibili, trovano difficilmente contatti sociali (domanda 2) ed hanno poco senso per la realtà, cioè non stanno con i due piedi per terra. Solo trasferendogli responsabilità il bambino può sviluppare la sua fiducia in sé così necessaria a scuola e sul campo di calcio. Il comportamento del bambino, i cui genitori su questo punto falliscono, si rivela sul campo di calcio.

Si possono distinguere due gruppi principali:

da un canto vi sono quelli che evitano il contrasto, lo scambio a due, non attaccano senza compromessi il pallone e quindi soccombono di fronte all'avversario. Temono che possa succeder loro qualcosa (domanda 13 — Ho paura di ammalarmi o che mi succeda qualcosa di brutto — 13 per cento).

Gli altri mostrano costantemente, in allenamento, buone prestazioni, ma falliscono improvvisamente nel gioco. Con ogni azione mancata scompaiono sempre più la fiducia in se stessi che avevano (se l'avevano) all'inizio della partita. Vengono criticati e spesso scorrono lacrime.

L'abilità psicologica dell'allenatore può fornire il necessario sostegno ai giocatori abili. L'allenatore di una squadra juniores deve conoscere le debolezze dei suoi giocatori prima del primo incontro. Nel primo gruppo è spesso semplicemente sufficiente un paio di parastinchi, che forniscono al bambino la necessaria sicurezza.

Per l'altro gruppo l'allenatore dai margini del campo e il capitano della squadra in campo devono cercare di «guidare» la fiducia in se stessi del resto della squadra con commenti positivi immediatamente dopo ogni buona azione e con parole d'incoraggiamento dopo azioni negative.

È chiaro che risulta difficile, se non addirittura impossibile, nelle poche ore a disposizione dell'allenatore di una squadra juniores, recuperare quanto i genitori hanno trascurato per anni. Un colloquio franco e aperto con i genitori ha spesso effetto miracoloso, purtroppo viene sovente giudicato un'ingerenza nella sfera privata e di conseguenza completamente frainteso.

Sulla base di questa ricerca, vorrei nuovamente rilevare quali possibilità ha un allenatore se, in collaborazione con uno psicologo, ricorre al KAT:

- scopre il grado d'ansietà del bambino
- può conoscere le difficoltà familiari ed ha così la possibilità di trattare individualmente il giocatore
- disponendo di due buoni giocatori con valori «Stanine» differenti, egli può così migliorare il giocatore timoroso togliendogli la paura e fornendogli la necessaria fiducia in se stesso
- oltre all'esame di disciplina sportiva e al test di condizione fisica, il KAT può essere d'aiuto nella scelta dei giocatori.

Riassunto

Sulla base di uno studio del test della paura nei bambini (KAT = Kinder-Angst-Test) di Thuner e Tewes, l'autore si è preoccupato di sapere in che misura questo metodo poteva essere utile nel giudicare giovani calciatori fra i 10 e i 13 anni.

Lo studio porta un centinaio di ragazzi che praticano il calcio nelle squadre juniores di diverse società, e dopo una spiegazione del metodo impiegato, l'autore mostra con una discussione sulle domande del test quanto l'ansietà e l'insicurezza dei genitori si riportino sul bambino. L'esperienza permette d'altronde di distinguere assai facilmente i calciatori ansiosi sul terreno, e come conclusione, l'autore si richiama alla psicologia, indispensabile ad ogni allenatore di juniores.

L'interesse di questo studio risiede nella possibilità per l'allenatore da una parte di avere un ruolo educativo molto attivo con l'applicazione del test KAT, e dall'altra di effettuare, se necessario, una selezione sulla base di questo criterio.

BIBLIOGRAFIA

Thuner E. / Tewes U.: Handanweisung des Kinder-Angst-Test (2. Auflage), Göttingen; Verlag für Psychologie, Dr. C. J. Hogrefe, 1972.
SFGS Macolin: Manuale del monitore G+S, Calcio

MATERIALE DI PROPAGANDA

Possediamo ancora una grande scorta di opuscoli d'informazione e affissi G+S. Viste le restrizioni finanziarie che ci sono imposte, dobbiamo purtroppo rinunciare alla campagna d'affissione 1975/76. Di conseguenza abbiamo deciso di rivolgerci direttamente al nostro pubblico. Potreste cercare nel vostro Comune o quartiere delle possibilità d'impiego di questi affissi? A nostro parere i luoghi particolarmente indicati sono le scuole, le installazioni sportive, le palestre, le piscine, ecc.

Per quanto concerne l'opuscolo, esso può essere distribuito in occasione di riunioni di genitori, di manifestazioni di società e di federazioni, serate di ginnastica ecc. A questo proposito le autorità comunali del vostro domicilio conoscono veramente G+S? Il nostro opuscolo fornisce tutte le informazioni necessarie.

Inoltrate le ordinazioni per il materiale di propaganda G+S a:

**SFGS, sezione G+S, documentazione,
2532 Macolin**

Vi ringraziamo per la vostra preziosa collaborazione.