

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: 34 (1977)
Heft: 3

Artikel: Dal training autogeno al group-counseling
Autor: Pozzi, Ugo / Regazzoli, Tomaso
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000677>

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: 26.04.2026

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

Dal training autogeno al group-counseling

Ugo Pozzi
Tomaso Regazzoli

enzimi mitocondriali, da allenamento di endurance, è più stabile negli adulti che nei ragazzi, per cui in questi ultimi la sospensione dell'allenamento specifico provoca una reversione più rapida delle doti aerobiche acquisite.

Nella tabella VI è indicata l'efficienza dei vari meccanismi bioenergetici nei ragazzi in paragone a quella degli adulti.

Efficienza dei vari meccanismi bioenergetici nei ragazzi in paragone con gli adulti

Meccanismo bioenergetico	Efficienza nei ragazzi	negli adulti
Alattacido	Ottima	Buona
Lattacido	Scarsa	Buona
Aerobico	Buona	Ottima

Tabella VI

Infine la comparazione delle caratteristiche bio-fisiologiche nei ragazzi e nelle ragazze impone l'esame di caratteristiche fisiologiche generali ed endocrinologiche particolari che non possono essere esaurite in una serie di brevi notazioni: ci si limiterà quindi ad evidenziare le differenze più rilevanti e di più facile interpretazione. Prendendo in esame la capacità vitale respiratoria è possibile osservare, nei grafici rappresentati nella fig. 17, come questa:

a) abbia una evoluzione accrescitiva, in funzione dell'età, assai minore nelle femmine rispetto ai maschi;

b) ad ogni età, il suo valore assoluto è sempre minore nelle femmine rispetto ai maschi.

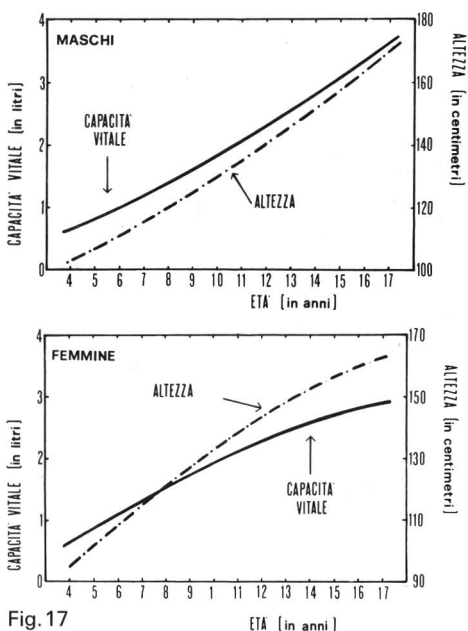


Fig. 17

Analogamente, la concentrazione di emoglobina ed il massimo consumo di ossigeno si evolvono con l'età in maniera diversa nei maschi rispetto alle femmine, le quali presentano sempre valori assoluti inferiori (fig. 18).

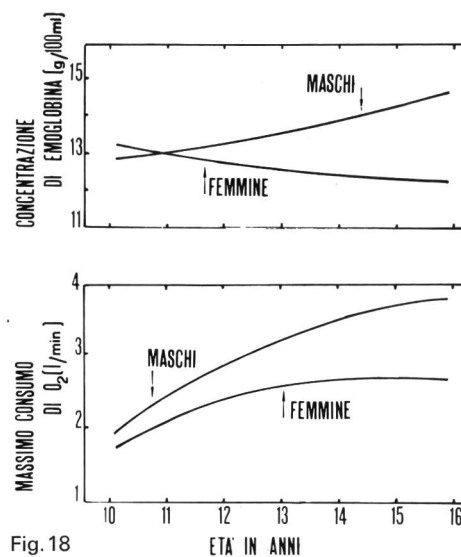


Fig. 18

Non desta meraviglia quindi constatare come, nella popolazione scolare e studentesca, le femmine abbiano sempre valori inferiori per quanto riguarda la massima captazione di ossigeno espressa in funzione della concentrazione di emoglobina, come indicato nella fig. 19.

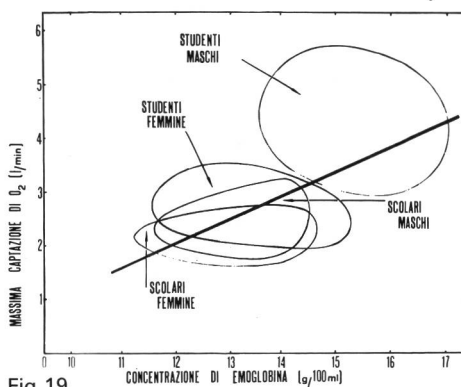


Fig. 19

Combinando queste semplici notazioni con le già espresse differenziazioni rispetto agli adulti, è possibile far attuare ai giovani un lavoro atletico razionale; non esistono infatti danni da sport nei giovani o nei giovanissimi: esistono solo danni da non attuazione o da irrazionale attuazione delle pratiche sportive.

L'introduzione del group-counseling presso società e gruppi sportivi risulta ancora difficile, almeno in Italia, per numerosi fattori, fra i quali ricordiamo i più frequenti:

- insufficiente informazione e conoscenza delle possibilità di aiuto offerto dalle tecniche psicologiche in genere, e da questa in specie, da parte di dirigenti, allenatori e atleti stessi;
- diffidenza verso forme di assistenza e preparazione che sfuggano all'intervento diretto degli staffs tecnici e dirigenziali tradizionali;
- apparente non immediatezza concreta, traducibile in norme esecutive dirette ed evidenti, degli effetti di questo tipo di assistenza;
- empiricità in genere di allenatori e dirigenti, orientati a considerare i rapporti interpersonali e l'omeostasi del gruppo come problemi da gestire in modo formale o disciplinare o cameratesco, comunque sempre nell'ambito degli aspetti tecnici, amministrativi o organizzativi tradizionali.

Ci sembra inutile sottolineare con una casistica questi vari fattori in quanto i giornali e le cronache sportive quasi quotidianamente riferiscono situazioni che li esemplificano.

Vale forse la pena, di ricordare, invece, un'ultima difficoltà che si incontra quando una società o un gruppo chiedono una assistenza di questo tipo: per lo più la richiesta è di emergenza, cioè per ottenere un rimedio rapido ad una situazione deteriorata, sulla quale sono già stati operati inutilmente gli interventi abituali, ritenuti per così dire classici: intensificazione degli allenamenti, ritiri, blandizie e premi, ramanzine e multe, discorsi forti e mozioni degli affetti, magari il cambio dell'allenatore o rapporti privilegiati con i membri del gruppo che si ritiene continuo di più; tutto un rituale, cioè, che lascia solchi di animosità, preferenze, frustrazioni. Intervenire in queste condizioni costituisce spesso un problema nel problema e determina ulteriori difficoltà di comprensione da parte dell'ambiente, specialmente per quanto riguarda l'attuazione del counseling group, considerato come un'inutile perdita di tempo per «dar corda alle lamentele degli atleti», come ci disse un presidente di società.

Avendo sperimentate in precedenza queste difficoltà, nel corso dell'attuale stagione sportiva di fronte ad alcune richieste di assistenza abbiamo pensato di impostare il nostro lavoro cercando una connessione logica e consequenziale fra il training autogeno di Schultz e il counseling group, e ciò in ragione di due considerazioni:

1. l'intervento con l'autotraining consentiva di attuare e mostrare subito qualcosa;
2. il collegamento fra le due tecniche sembra a noi relativamente facile e complementare.

effetti rebound o di feed-back: in ciò siamo d'accordo con Bazzi, Luban-Plozza, Calderaro, Calderona, De Luca e altri. Tornando al nostro lavoro, abbiamo richiesto ed ottenuto che le sedute avvenissero a due condizioni: assenza dei dirigenti ed eventuale partecipazione dell'allenatore solo come pari agli altri, senza alcun ruolo o funzione di leader, spettatore o osservatore; nel caso, doveva cioè attenersi alle medesime norme del gruppo, effettuare tutto ciò che fosse suggerito al gruppo, non riferirsi o commentare nell'intervallo fra le sedute quanto si svolgeva in esse.

Dopo la seconda seduta di autotraining, tenute a scadenza decennale, in sede di discussione delle impressioni al termine dell'esercizio di apprendimento, abbiamo incominciato a lasciar correre maggiormente il discorso, suggerendo gli eventuali accostamenti di questo o quel particolare, riferito dal singolo, alla situazione del gruppo, ai rapporti interpersonali, ai rapporti societari o di gruppo, all'andamento agonistico. Prima ancora che si giungesse al termine delle sedute di apprendimento dell'autotraining ci siamo resi conto di due situazioni fondamentali:

1. con sempre maggior frequenza e spontaneità i singoli hanno iniziato ad esprimere le impressioni personali collegandole e riferendole in termini di analisi o di confronto con quelle degli altri e del gruppo nel suo insieme;
2. continuando questa situazione, alcuni membri del gruppo hanno cominciato ad esplicitare agli altri impressioni circa il lavoro che si stava facendo, circa l'attività agonistica comune, il suo andamento, i problemi che ne derivavano ai diversi livelli.

Tutto questo ha determinato, senza palesi difficoltà, un coinvolgimento che si è manifestato piuttosto rapidamente attraverso il riconoscimento di situazioni comuni nelle quali i membri del gruppo si sentivano piuttosto solidali, giungendo alla richiesta di un discorso più esplicito non soltanto sull'andamento agonistico ma anche sulla situazione generale dei singoli e dello sport praticato, con partecipazione anche dell'allenatore.

Questa evoluzione positiva è stata sottolineata, in particolare, da un fatto ripetutosi in entrambi i gruppi e significativo per la difformità di essi: atleti escluse dalla rosa titolare per condizioni obiettive e P.O. cancellati dalla lista per risultati inadeguati, hanno chiesto (ed ottenuto, ovviamente) di continuare a partecipare alle sedute. Ciò sottolinea, a nostro avviso, che per quanto decadute l'interesse immediato e diretto è intervenuto un comune coinvolgimento chiarificatore di bisogni e motivazioni sia sul piano generale che sul piano individuale.

Il lavoro svolto ha poi avuto risvolti positivi abbastanza precoci sull'omeostasi del gruppo, riscontrati innanzi tutto dai membri stessi; successivamente, tecnici e dirigenti hanno segnalato quasi con sorpresa un mutato atteggiamento degli atleti nei loro confronti, nel senso di una maggiore distensione, di una più spontanea mobilità della comunicazione e, ciò che a noi è apparso particolarmente importante, di una minore sudditanza degli atleti che tuttavia si esprimeva in termini non reattivi e non evasivi; da ultimo ci è stato segnalato un miglioramento del rendimento medio dei singoli e del gruppo come impegno e partecipazione, al di là di questo o quel risultato.

Nel gruppo P.O., ancora in corso, sono intervenute richieste di presenziare a gare in cui erano impegnati tutti gli atleti al fine di utilizzare l'occasione per incontri supplementari; nell'altro gruppo, al termine delle sedute per l'autotraining le riunioni sono continuate, a richiesta del gruppo, per

In effetti, finalità e risultati essenziali dell'autotraining in quanto ginnastica psicofisica sono non soltanto l'accrescimento di capacità vitali, come rendimento, autocontrollo, recupero di energie, ecc. (Luban-Plozza, Pozzi, Chiuch) ma anche, fra gli altri, l'allentamento dell'esagerata tensione emotiva (Crosa, Calderaro); è noto, inoltre, che l'apprendimento dell'autotraining in gruppo risulta vivacizzato, muovendo e facilitando gli scambi, la discussione, la convalida delle reciproche esperienze fra i membri del gruppo (Calderaro, Luban Plozza, Pozzi); infine, le esperienze di uno di noi (Pozzi) successivamente confermate da Luban Plozza, circa l'introduzione di un periodo di silenzio al termine dell'esercizio di apprendimento dell'autotraining hanno evidenziato un ulteriore effetto positivo sulla mobilitazione della comunicazione e sulla esplicitazione dei vissuti i quali sembrano meglio percepiti, elaborati e riferiti all'intera situazione, con miglior effetto di chiarimento e collegamento.

Tutto ciò, a nostro avviso, avvicina e introduce quasi spontaneamente il counseling usato a scopo psicopedagogico. Infatti, secondo la classica definizione di Foulkes e Winich, esso viene orientato prevalentemente verso l'io ma guidando la discussione ad accentrarsi più attentamente sui problemi comuni ai membri del gruppo e sugli intenti comuni da realizzare, così da consentire dapprima che vengano esternati i sentimenti di risentimento, dubbio, sfiducia verso le situazioni o le persone ritenute ingiuste o responsabili; poi che il gruppo prenda atto delle proprie reazioni personali (paura, colpa, inferiorità, ecc.); infine che ciascuno si renda conto di non essere né il solo né solo di fronte alla difficoltà o problema o responsabilità ma di avere un fine raggiungibile mediante un concorso di solidarietà con gli altri. In sostanza, quindi, viene facilitata la scelta e la decisione di comportamenti ed atteggiamenti, migliorando il funzionamento dell'io anche qui come nell'autotraining accentuando gli elementi preconsoci e consoci (l'io, il sé, il suo fare e non fare) e trascurando gli elementi inconsci, così da aiutare l'individuo ad adattarsi meglio alla realtà e alle esigenze della sua vita.

Sulla base di questi presupposti, in una squadra di basket femminile e in un gruppo di P.O. del tiro a volo a noi affidati per l'apprendimento dell'autotraining, abbiamo introdotto inizialmente la tecnica del training autogeno secondo le indicazioni classiche di Schultz, senza particolari modifiche. Per inciso, vogliamo sottolineare che riteniamo tale tecnica ancora la migliore ai fini di una vera autonomizzazione del soggetto e dell'assenza di influenze suggestive o di condizionamenti esterni, sulla cui durata ed effetto vi sono incognite e dubbi, specie in gruppi come queste ove, a nostro avviso, non si possono escludere

oltre due mesi senza defezioni e a livello di solo counseling, acquisendo via via in scioltezza ed in affiatamento anche con l'allenatore e la dirigenza. In conclusione, a nostro parere l'esperimento ha mostrato la validità dei presupposti con i quali era stato impostato in quanto:

- l'autotraining ha consentito con relativa facilità e rapidità di migliorare la distensione dei singoli e, conseguentemente, di migliorare l'omeostasi ambientale, riducendo gli spunti di reazione, rivalità, incomprensione;
- questi effetti, oltre che essere avvertiti dai singoli, sono stati constatati anche dall'allenatore e dai dirigenti, che li hanno percepiti come qualcosa di concreto che veniva attuandosi;
- atteggiamenti e comportamenti più rilassati hanno favorito il discorso di gruppo, le cui dinamiche non sono più state intese come ostinazione, opposizione, ribellione, interferenza, ma come sforzo di partecipazione e solidarietà, anche questo sia a livello dei singoli che dello staff dirigenziale.

Appare quindi evidente, a nostro avviso, l'integrazione fra autotraining e group-counseling in sede di applicazione sportiva, e l'utilità di impiego di questa metodica associata ogni volta che sia possibile o quando difficoltà di vario genere, ma soprattutto resistenza o diffidenza del gruppo o dell'ambiente, possano ostacolare un inizio diretto del group-counseling.

N. d. R. Si tratta di una continuazione dell'ampio discorso iniziato lo scorso anno, e più precisamente degli articoli di Boris Luban-Plozza pubblicati nelle edizioni di giugno e di dicembre, e di quello di Ugo Pozzi apparso sul numero di settembre. Dei due autori diremo che il primo, dr. Ugo Pozzi, è specialista in neuropsichiatria, psicologia e medicina dello sport, insegna all'ISEF di Brescia ed è direttore del Centro di medicina dello sport e attività fisiche pure in Brescia. Il dr. Tomaso Regazzoli, secondo autore, è medico sportivo FMSI, si sta specializzando in neuropsichiatria infantile ed è assistente presso il Centro di medicina dello sport e attività fisiche di Brescia. (Titolo originale dell'articolo: «Passaggio dal Training Autogeno di Schultz al Group-Counseling in gruppi di atleti»).