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: 36 (1979)

Heft: 1

Artikel: Aspetti pedagogici e psicologici nel processo d'allenamento

Autor: Fuhrer, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000521

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: 07.12.2025

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

Aspetti pedagogici e psicologici nel processo d'allenamento

Urs Fuhrer, consigliere pedago-psicologico e didattico della Federazione svizzera di sci

Il processo d'allenamento è un processo d'educazione

Secondo *Portmann* (1951), l'uomo, nei confronti dell'animale, viene al mondo incompleto, è un «essere imperfetto».
Secondo *Roth* (1966), questa insufficienza è compensata da una più grande necessità e capacità d'imparare. Così, secondo *Allport* (1961), l'uomo è un essere fatto per imparare che ha bisogno di insegnanti e di educatori.
Educazione significa influenzare gli adolescenti e gli adulti allo scopo di condurli alla loro vocazione e, come lo pensa *Schmid* (1970), di rendere l'uomo capace di organizzare la sua vita (anche la sua attività sportiva) in modo ottimale, cioè in funzione delle sue capacità innate. Ma secondo Roth, un'educazione è possibile solo se il soggetto è disposto a ricevere un'educazione, ciò che presuppone di regola una relazione fra esseri umani, un debole per l'educazione.
Questa relazione può essere caratterizzata da una tendenza verso l'autorità o la competenza. Inoltre, secondo Schmid, un'autentica relazione d'autorità interviene quando l'adolescente nota che il suo educatore vuole portarlo a realizzare un ideale tramite il proprio sviluppo, anche sul piano sportivo. Visto sotto questo aspetto, l'autorità cerca di far fruttificare qualcosa e non è da confondere con il potere!
Quali sono le conseguenze che risultano da queste riflessioni per il processo d'allenamento che è, per molti adolescenti, parte integrante del loro ambiente socio-culturale?
L'allenatore ha a che fare con giovani esseri che non sono ancora «compiuti sportivamente», ma che vengono all'allenamento avidi d'imparare. La disposizione a lasciarsi istruire è ancora aumentata dal fatto che i giovani atleti vengono al campo sportivo di loro piena volontà e, all'occorrenza, il genere di sport scelto all'inizio già da solo ne è l'elemento motore. La motivazione può consistere nel fatto che d'adolescente cerca il contatto con i compagni della stessa età, che mira a scoprire le proprie attitudini fisiche confrontandole a quelle d'altri in allenamento e in gara, oppure che il genere di sport scelto rappresenti per lui una compensazione per soddisfare necessità che non può realizzare altrove (per esempio avere il potere o darsi importanza).
Sul campo sportivo l'adolescente dipende dagli insegnanti e dagli educatori, i quali da un lato mettono a profitto e dirigono la propria motivazione nell'apprendimento del giovane atleta, e dall'altro lato si sforzano di stabilire o tutt'al più ricercano una reale relazione d'autorità verso l'atleta.
Non la si può forzare!
A questo scopo l'allenatore dev'essere capace a osservare i suoi protetti, di mettersi al loro posto e di vivere con loro i sentimenti e gli umori ch'essi esteriorizzano.
L'allenatore dovrebbe possedere un carattere fortemente «diretto dall'interno», *Riesman* (1950), ma essere anche pronto a lasciarsi «dirigere dall'esterno» (Riesman).
Caratteri «diretti dall'esterno» hanno il dono di potersi servire di un «radar d'opinioni» capace di captare i segnali provenienti dall'atleta, per sensibilizzare le sue attitudini visibili come pure i suoi sentimenti invisibili e non espressi, alfine di edificare una relazione armoniosa con lui, alfine di comprenderlo.
L'allenatore deve rispettare il giovane atleta. Deve di conseguenza essere pronto ad ascoltarlo per dirigerlo verso una «disponibilità sportiva» ottimale che consiste nel fatto che l'atleta, di sua propria iniziativa, impara a rispettare le regole della competizione sportiva da un canto e dall'altro si prepara rispettando le norme dell'etica (per esempio il rispetto della dignità umana e dei limiti fisici naturali) e senza ricorrere a mezzi (doping!) che sono in flagrante contraddizione con il Fairplay sportivo.

Le caratteristiche della relazione atleta-allenatore – Esigenze e sicurezza

Secondo Roth, l'uomo, in particolare l'adolescente, non può esistere senza fissarsi degli obiettivi. Lo stesso dicasi per l'educazione, l'insegnamento e l'allenamento.
L'allenatore dev'essere capace di porre delle esigenze all'atleta, poiché queste esigenze non sono nient'altro che degli obiettivi ch'egli deve raggiungere.
Degli obiettivi, che possono ugualmente essere mezzi per realizzare scopi più lontani, formano eccellenti sorgenti di motivazione, purché presentino un grado di difficoltà ottimale, cioé qui medio. Gli obiettivi di questo grado hanno il vantaggio d'essere composti sia di elementi nuovi sia di elementi già acquisiti dall'atleta.
Se l'allenatore riesce a stabilire per ogni atleta delle esigenze ottimali, in parte giustificate dagli obiettivi a lunga scadenza e in parte fissate dagli scopi concreti dell'allenamento, la motivazione propria dell'atleta potrà essere consolidata a lungo termine.
Questo punto è di grande importanza poiché, secondo Roth, la motivazione, gli interessi e le opinioni dell'adolescente sono maggiormente influenzabili dall'ambiente e dall'educazione. Tenuto conto della nostra struttura socio-politica, gli obiettivi sportivi sono da stabilire in maniera molto larga in funzione del tempo libero di cui dispone l'atleta adolescente e delle

possibilità che gli offre lo sport di prestazione nel suo paese.
Obiettivi aperti, cioè pluralisti e flessibili nella loro definizione, lasciano numerose porte aperte all'atleta adolescente per edificare il suo avvenire.
Solo quando la carriera professionale e in parte anche il rango sociale sono assicurati, lo sport passerà a un grado superiore nella gerarchia della motivazione per i giovani atleti. Una collaborazione «non esigente» non significa lasciar fare all'atleta, ma ha lo scopo di creare un'atmosfera di sicurezza. Se l'atteggiamento «esigente» richiede un grande tatto da parte dell'allenatore, l'efficacia di una collaborazione «non esigente» con gli atleti esige inoltre buone qualità umane.
In quanto educatore, l'allenatore deve essere capace di dare all'atleta adolescente protezione, aiuto e calore. A questo scopo dev'essere lì per tutti i suoi problemi, ascoltarlo, dirigerlo anche, senza volersi imporre in modo esagerato. Questo postulato è ancor più importante per la nostra generazione più giovane che cresce inondata di influenze provenienti dal suo ambiente, poiché il luogo dove ciò dovrebbe avvenire – la famiglia – malauguratamente, in molti casi, non è più in grado di farlo. A questo s'aggiungono inoltre le esigenze in allenamento che causano carichi e modificazioni specifiche e che rendono indispensabile l'assistenza dell'allenatore.
Cosicché importanti compiti pedagogici e sociali incombono sull'allenatore, sul gruppo d'allenamento e sulla società sportiva. La relazione fra allenatore e atleta o il gruppo d'allenamento dovrebbe essere molto familiare.
L'allenatore deve sforzarsi di edificare una tale atmosfera di calore, di benevolenza e di sicurezza. In questo quadro dovrebbe essere in grado, secondo i motivi evocati, di porre le esigenze individuali necessarie in vista di un destino sportivo personale ottimale. A questo scopo ha la possibilità di cercare il contatto con l'atleta tramite colloqui, ma può anche lasciarlo partecipare alla pianificazione delle fasi d'allenamento e di gara, nella misura in cui ne può assumere la responsabilità tenendo conto delle nozioni scientifiche.
L'atleta adolescente avrà quindi l'occasione di verbalizzare le sue conoscenze, i suoi desideri, i suoi sentimenti ma anche i suoi dubbi e i suoi problemi, e di partecipare con ciò alla concezione dell'allenamento. Questo gli darà inoltre l'assicurazione d'essere ascoltato, considerato. Il giovane atleta non si sentirà allora soltanto guidato, ma si vedrà capito come elemento costruttivo del processo d'allenamento.

Formazione della volontà – obiettivo primo dell'allenamento sportivo

L'allenatore ha l'importante compito di consolidare e dirigere la volontà – la forza di motivazione – dell'atleta badando bene di non spezzarla! Dal canto suo l'atleta deve lavorare alla sua propria volontà, imparando a rinunciare ai numerosi piaceri e comodità che il suo ambiente gli offre.
L'allenamento sportivo e le esigenze ottimali fissate dall'allenatore costituiscono spesso per l'atleta una lotta contro le forze della sua stessa natura, ma l'aiutano in pari tempo a padroneggiarle. Nascono forze nuove che formano la volontà del giovane atleta, una necessità per realizzare obiettivi (sportivi) di alto livello. L'atleta deve e può fornire ugualmente delle prestazioni che gli sembrano spiacevoli, difficili o troppo esigenti, se vuol restare sulla strada che lo porta al traguardo che lui stesso ha scelto.
In questo contesto occorre lasciare al giovane atleta la sua particolarità. Non deve mai, come citeremo più avanti, diventare lo strumento dell'allenatore. Un «dressage» per soddisfare i desideri e per il prestigio dell'allenatore sarebbe un abuso delle debolezze dell'atleta adolescente. La volontà estranea dell'allenatore non consoliderebbe per niente il carattere dell'atleta. L'impulso e la volontà di allenarsi devono crescere nell'atleta e non fuori di lui poiché solo l'atleta che non si sente dipendente dall'allenatore, che risente e agisce «diretto dall'interno» (Riesman) – una «personalità d'atleta» – potrà, più tardi, darne prova in competizione.
Per garantire questa «crescita» a lunga scadenza, occorre sviluppare la forza di volontà dell'atleta e l'allenatore deve risvegliare in lui il suo sentimento autonomo del dovere e il suo senso innato della responsabilità. Sono gli elementi essenziali per formare una personalità ferma, capace di decidere con sicurezza e flessibilità. Senza una tale volontà, che rende l'atleta atto a concentrarsi, a prendere delle decisioni e a essere sicuro di se stesso, non potrà padroneggiare con successo le situazioni in cui dovrà confermarsi. Occorre dunque concentrarsi maggiormente sulla rappresentazione mentale del compito motorio da eseguire.
Ma l'atleta deve poter ugualmente utilizzare questa energia, acquisita e sviluppata con l'allenamento sportivo, nella vita privata e professionale dato che lo sport, in fondo, vuol essere una sorgente d'arricchimento della qualità della vita.

La funzione socio-psicologica del gruppo d'allenamento

Secondo *McDavid & Harari* (1967), si tratta ora di menzionare due funzioni che rendono un gruppo attraente per l'individuo:

a) l'atleta può ricercare il gruppo d'allenamento per ottenere quelle informazioni che lui stesso non può procurarsi. Cerca innanzitutto degli schiarimenti, dell'aiuto, dei consigli e una direzione che gli prometta la realizzazione dei suoi

obiettivi sportivi. Allo scopo di poter comunicare le sue conoscenze in modo ottimale, l'allenatore deve possedere, oltre a conoscenze approfondite dello sport in questione, delle qualità particolari in metodologia, didattica, pedagogia e sociologia. Se l'allenatore non può giustificare tali qualità e conoscenze, o se semplicemente non c'è allenatore, l'atleta cercerà di documentarsi presso un altro allenatore, un altro gruppo d'allenamento oppure modificherà totalmente i suoi obiettivi, sia per rassegnazione sia in seguito all'insuccesso.
b) il gruppo d'allenamento può ugualmente essere per l'atleta il luogo in cui ha la possibilità d'imporsi socialmente, cioè d'essere accettato e rispettato.
Ciò significa che l'allenatore deve rispettare l'atleta come essere umano, che non deve mai adattare il suo grado d'inclinazione alle «possibilità di successo» dell'atleta e che deve accordare lo stesso aiuto e calore a tutti, sennò, colui che si sentirà sfavorito, raggiungerà altri gruppi sociali (spesso fuori dallo sport).

L'allenatore – esempio e personalità

L'allenatore dev'essere un esempio per il giovane atleta, affinché le sue istruzioni possano essere degne di fede. Colui che vuol porre delle esigenze all'atleta, deve ugualmente essere pronto a esigere qualcosa dalla propria persona. Colui che vuol domandare, deve anche dare e sapersi impegnare.
Secondo *Tausch & Tausch* (1977), l'atleta deve svilupparsi appoggiandosi su un atteggiamento e un'attività esemplari mostrati dall'allenatore. Dopo gli anni sessanta, la ricerca psicologica americana ha riscoperto il valore del modello di comportamento ed ha appoggiato questa tesi in maniera scientifica. *Bandura* (1969, 1971) ha potuto dimostrare nel campo del comportamento cognitivo, «verbale» (linguaggio utilizzato) e sociale che le attitudini di una persona simpatica influenzano considerevolmente il comportamento dell'adolescente. Bandura definisce questo fenomeno «modeling», la modellazione del comportamento.
Ma l'allenatore deve astenersi dall'influenzare il comportamento dell'atleta in modo tale che quest'ultimo cominci a identificarsi con lui, a rinunciare alla propria identità. Allo scopo di evitare che ciò avvenga e per affermare la personalità dell'atleta, occorre che l'allenatore consideri in termini elogiativi e approvi le sue proprietà caratteristiche («qualità») e i suoi modelli di comportamento, purché questi non influenzino negativamente l'allenamento sportivo e di conseguenza la disposizione allo sforzo.
Per l'atleta il modello è una linea di condotta. Dall'immagine che si è fatto dell'allenatore, deve togliere solo ciò che può aiutarlo a realizzare i suoi obiettivi personali e sportivi. Occorre renderlo capace di agire sempre in funzione delle sue necessità, della sua immagine del mondo e del suo destino sportivo e personale. Non deve mai diventare strumento di una volontà estranea o di un sistema sociale e politico. Ma il compito dell'allenatore non consiste soltanto a influenzare l'atleta, deve anche disporre della capacità e volontà di perfezionarsi. I processi di educazione segnano certi atleti, ma anche l'allenatore deve assimilarli. A questo proposito deve testimoniare la volontà d'imparare a meglio conoscersi e di auto-educarsi. Potrà così definire più chiaramente le sue relazioni con l'atleta, la sua immagine del mondo – di conseguenza sarà per lui un perfezionamento permanente delle sue conoscenze.
Tali aspirazioni, che caratterizzano ogni buon allenatore, fanno dell'essere umano, secondo *Binder* (1964), una personalità. Ogni essere umano, e dunque ogni allenatore, è una persona, ma non tutti una personalità...

L'allenatore – un pratico orientato verso la teoria

L'attività di un allenatore è sempre legata alla pratica. Tenuto conto delle sue conoscenze, della sua ottica con le sue intenzioni e scopi determinati, agisce sull'atleta affinché questi riesca a realizzare in modo ottimale i suoi obiettivi sportivi e personali. Ma a lungo andare, il successo è assicurato soltanto agli atleti – in particolare quando non approfittano più dei progressi dovuti alle differenti fasi del loro sviluppo – che tengono sempre conto dei risultati della ricerca scientifica nel campo dello sport (principi d'allenamento, biomeccanica, medicina dello sport, sociologia e psicologia dello sport), ciò che permette un'educazione sistematica del giovane atleta.
Dal canto suo, la scienza sportiva deve attingere dal settore della pratica e agire per la pratica, alfine di poter offrire all'allenatore uno strumento utile basato su conoscenze fondate.
L'allenatore che crede di poter influenzare sistematicamente l'atleta tenendo unicamente conto delle sue esperienze pratiche sarà presto o tardi smascherato e respinto da colui che eventualmente avrà fallito, perché ciò che è buono per l'uno non conduce forzatamente tutti gli atleti a un successo ottimale.
Un insuccesso tale, ma per altre ragioni, minaccia anche l'allenatore prigioniero delle nozioni teoriche, se le sue conoscenze sono troppo lontane dalle reali esigenze dell'allenamento pratico e dalle situazione in cui l'atleta deve confermarsi. Il pedagogo *Langevold* (1962) osserva a questo proposito, pertinentemente, che una teoria senza pratica è valida soltanto per i geni, una pratica senza teoria lo è solo per i pazzi e i furbi!

Conclusioni

Uno dei motivi che può portare l'atleta adolescente a un insuccesso sportivo (anche sul piano umano) può risiedere nel fatto che gli insegnanti ed educatori (allenatori) difettano, oppure le loro conoscenze e il loro impegno non corrispondono alle aspettative dell'atleta e non sono disposti ad acquisire queste nozioni e a impegnarsi come dovrebbero.
Dall'allenatore si esige che possieda, messe a parte le conoscenze tecniche necessarie, alte qualità umane e d'educatore per poter agire in modo efficace sul giovane atleta, per renderlo capace di confermarsi e realizzare i suoi scopi in modo ottimale nel settore dello sport e in pari tempo nel suo ambiente extra-sportivo e privato. A questo scopo l'atleta ha bisogno di modelli, di personalità che si distinguono in modo particolare per il loro calore e la loro autenticità, che lo rispettino in quanto essere umano, ma che sono in pari tempo capaci d'incoraggiarlo in funzione delle sue capacità e dei suoi obiettivi, purché ne sia cosciente. Queste personalità devono pure essere in grado di aiutarlo e di fargli sentire il calore necessario a un'influenza efficace. È qui che risiede la grande arte dell'allenatore, poiché si tratta principalmente di combinare in modo adeguato calore ed esigenze! L'allenatore deve essere un maestro nella sua specialità, poiché dove un maestro opera i discepoli non mancano...

Bibliografia

Allport, G. W.: Pattern and Growth in Personality. New York: Holt, Rinehart & Winston 1961.

Bandura, A.: Principles of Behavior Modification. New York: Holt, Rinehart & Winston 1969.

Bandura, A.: Psychological Modeling. New York: Atherton 1971.

Binder, H.: Die menschliche Person. Berna: Huber 1964. 2.a edizione 1974.

Langevold, M. J.: Einführung in die Pädagogik. Stuttgart: Klett 1962.

McDavid, J. M. & Harari, H.: Social Psychology. New York: Harper & Row 1968.

Portmann, A.: Biologische Fragmente zu einer Lehre vom Menschen. Basilea: Schwabe 1951.

Riesman, D.: The Lonely Crowd. New Haven: Yale University Press 1950.

Roth, H.: Pädagogische Anthropologie. Vol. 1. Bildsamkeit und Bestimmung. Hannover: Schroedel 1966. 4.a edizione 1976.

Schmid, J. R.: Wesen, Macht und Gegenwartsproblematik der Erziehung. Berna: Haupt 1970.

Tausch, R., Tausch, A.-N.: Erziehungspsychologie. Göttingen: Hogrefe 1977, 8.a edizione.