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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 11

Artikel: L'allenatore di fronte agli iperansiosi

Autor: Ogilvie, Bruce / Tutko, Thomas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000369

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: 31.07.2025

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

1. Criticate con prudenza. Sarà più efficace educare correggendo o dando all'atleta istruzioni. Ricompensate l'atleta ogni volta che fa qualcosa di positivo.
2. 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. □