

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Quando la spada incrocia l'affetto  
**Autor:** Lamon, Sophie / Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001439>

### **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:** 11.02.2026

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





Foto: Keystone/Martin Ruetschi

►► Verso i 10 – 12 anni, quando gareggiavo contro una compagna del mio stesso club, mio padre – che era l'allenatore di entrambe – si ritirava sempre al momento del combattimento. I genitori della mia avversaria, invece, la sostenevano a bordo pista.

Credo che mi sono resa conto in quel momento che mio padre e il mio allenatore erano due persone ben distinte e ho preso coscienza del coinvolgimento emotivo che tutto ciò rappresentava per lui. Per fortuna mia mamma era presente... ◀◀



# Quando la spada incrocia l'affetto

**Sophie Lamon** // Chi meglio della giovane schermitrice poteva parlare della profonda relazione che s'instaura fra atleta e allenatore? Malgrado la sua giovane età – 21 anni in febbraio – la ragazza conosce bene l'argomento. Anche se confessa di non averci mai pensato prima di questo colloquio!

*Véronique Keim*

► Allenata per 12 anni dal padre in seno alla società di scherma di Sion, Sophie Lamon sta vivendo da oltre un anno un'esperienza straordinaria a Parigi, sotto la guida del maestro d'armi Daniel Levavasseur, referencia mondiale della specialità. Passando da una relazione intensa vissuta quotidianamente ad un rapporto più professionale, Sophie ha sperimentato e sta tutt'ora sperimentando la varietà di toni che colorano la relazione allenatore-atleta.

## Una quotidiana avventura familiare

Dall'età di sette anni, Sophie ha vissuto al ritmo degli allenamenti quotidiani diretti dal padre, a Sion. «Durante gli allenamenti collettivi lo <condividevo> con i miei compagni; nelle lezioni individuali basate sulla tecnica e la tattica lavoravo invece con lui e con altri allenatori. In questa parte di lezione, la qualità della relazione assumeva una grande importanza sia per la motivazione che per la progressione.» Ma la complicità fra il maestro e la sua allieva non si limitava alla palestra di scherma. «Ho delle foto scattate durante una vacanza in Francia che mostrano mio padre con addosso il piastellone che mi cede la battuta ed io in costume da bagno che impugno la spada! Mi ricordo anche di lezioni tecniche impartite mi in inverno nel garage del nostro chalet, con la nuvoletta di vapore che usciva dalle nostre bocche... Non l'ho mai considerato un lavoro ingrato, anzi ero io che chiedevo di più. Devo dire che mio padre, da buon docente di educazione fisica, trovava sempre dei giochetti stimolanti per tenere impegnati mio fratello, mia sorella ed io.» Per Sophie, la presenza del padre-allenatore nella sua quotidianità era naturale, una sorta di accompagnamento permanente, assolutamente normale e mai limitante. Nel corso degli anni, la relazione ha subito un'evoluzione, si è affinata. Da semplice trasmissione di conoscenze, il rapporto fra i due diventò uno scambio, in cui la comunicazione assumeva un ruolo sempre maggiore via via che Sophie acquisiva esperienza. Ma

c'erano delle regole che disciplinavano i rapporti fra l'allenatore e la sua atleta? «C'erano regole implicite. Ci conoscevano talmente bene che ognuno di noi riusciva ad indovinare il modo di funzionare dell'altro. La sua autorità naturale e le sue competenze mi permettevano di accettare senza problemi le sue direttive. Anche perché io ho bisogno di un certo rigore.»

## La prossimità, una delle chiavi del successo

«Mi sono resa conto della natura speciale della nostra relazione progressivamente con la partecipazione alle prime competizioni importanti. Il coinvolgimento affettivo diventava sempre più importante e in quel momento ho preso coscienza che alcune reazioni emotive non era l'allenatore a manifestarle bensì il padre. Poco prima del combattimento sapeva essere rassicurante e motivante, ma credo che durante le gare il suo doppio ruolo lo facesse soffrire.» Il passaggio all'adolescenza non cambiò nulla. I rari conflitti sorti fra i due non erano degli scontri fra un'adolescente e l'autorità paterna, bensì dei normali problemi fra un'atleta e il suo allenatore. Il carattere esplosivo di Sophie la spinge spesso a sfogare le proprie emozioni. «Queste reazioni affettive sono inevitabili in un rapporto così intenso, ma erano conflitti di breve durata. Una piccola esplosione di tanto in tanto, seguita da una spiegazione e poi tutto tornava alla normalità.» Nella prossimità, quasi permanente fra lei e suo padre, Sophie intravede soltanto dei vantaggi. Un momento di stanchezza, una brutta nota a scuola o un disappunto venivano subito a galla. Oppure erano evidenziati al momento dei pasti da mamma Janine, vero e proprio barometro familiare. Così, quasi in modo impercettibile, l'allenamento serale era meno duro o, al contrario, più intenso a seconda della disponibilità della giovane atleta. Questi adattamenti, a volte sottili, non sarebbero mai stati possibili con un allenatore «esterno». La disponibilità è un altro vantaggio da non trascurare: nessun allenatore avrebbe mai potuto



concedere così tanto tempo e tanta energia ad un atleta, persino in vacanza! Sophie la definisce «una relazione fuori dalla norma, una complicità straordinaria che si vive in famiglia. Senza questo legame così forte non avrei mai potuto arrivare dove sono arrivata».

Questo equilibrio familiare fu determinante nel 2000, quando a 15 anni Sophie vinse l'argento olimpico nella gara a squadre. Grazie a questo sostegno solido riuscì a mantenere i piedi per terra. D'altra parte suo padre la mise subito in guardia: la stagione che seguirà i Giochi olimpici sarà la più difficile perché bisognerà lavorare ancora di più. «Per me la prossimità è una condizione indispensabile nella relazione fra allenatore ed atleta. Non riesco ad immaginarmi una collaborazione puramente professionale priva di sentimenti profondi. A mio avviso questa situazione ha avuto solo dei vantaggi. Anche se per mio padre, soprattutto durante le competizioni, gestire i sentimenti a volte è stato difficile.»

►► Ho bisogno di legami forti per continuare a lavorare e a progredire. ◀◀

### Il grande salto

Allora perché questa squadra vincente si sciolse? «Il progetto stava maturando dal 2003. Mio padre voleva passare il testimone.» Ma non al primo venuto, bensì a Daniel Levavasseur, il maestro d'armi francese da cui aveva preso lezioni e che nel frattempo era diventato anche un amico di famiglia. L'ex allenatore della campionessa olimpica Laura Flessel seguiva i progressi di Sophie dal 1998. La giovane schermatrice aveva pure seguito diversi suoi stage. «Dopo aver ottenuto la maturità, desideravo cambiare orizzonti, uscire un po' dal Vallese. E non potevo rifiutare l'opportunità di lavorare con questo allenatore!» A Parigi, le cose sono molto diverse: Sophie dispone di un'ora al giorno in compagnia del maestro d'armi, il resto del tempo lo trascorre allenandosi da sola o con dei partner seguendo un piano dettagliato stilato da Levavasseur. «Naturalmente la relazione è meno stretta di quella che intrattenevo con mio padre, cosa del tutto normale. Ho scoperto cos'è un allenatore, o meglio una persona che assume soltanto questo ruolo. La qualità del nostro rapporto è eccezionale. Ho molta fiducia in lui, nelle sue competenze tecniche, tattiche e umane.» E la fiducia era indispensabile per accettare senza alcun timore un cambiamento tecnico importante, a livello di impugnatura, dopo 14 anni di scherma. Si tratta di una svolta nella sua carriera che porterà sicuramente i suoi frutti.



Foto: Keystone/Michele Limina



## Una relazione in perenne evoluzione

Ma quali sono i cambiamenti principali rispetto al rapporto con il padre-allenatore? «Sono di natura diversa. A livello di comunicazione ho imparato a verbalizzare un po' di più le mie sensazioni e i miei sentimenti. Anche se non è facile! Ad esempio quando le cose non andavano molto bene a causa dei dolori all'anca il mio allenatore doveva insistere a più riprese prima che riuscissi a confidargli le mie preoccupazioni.» A livello organizzativo invece bisognava fare e discutere tutto. «Il programma annuale è strutturato e chiaro pur rimanendo modulabile a seconda delle circostanze. Ogni domenica sera ricevo il piano settimanale con la descrizione dettagliata di ogni allenamento. Questo mi permette di prepararmi in modo ideale e di essere più efficace. Quando arrivo in palestra infatti so esattamente cosa devo fare. È un nuovo modo di funzionare che mi soddisfa pienamente.» Anche se è l'allenatore a stabilire le linee direttrici, Sophie partecipa al processo decisionale rendendo lo scambio proficuo. Questo approccio più professionale, più «distaccato» dal punto di vista emotivo, a volte più rigoroso – «accetto più facilmente le osservazioni!» – non è assolutamente agli antipodi di ciò che aveva vissuto per 12 anni con il padre. Anzi può essere definito la logica continuazione della sua carriera sportiva. D'altra parte, la relazione è in continua evoluzione e dopo un anno di intensa collaborazione si è già affinata. Circo-

stanze quali le assenze da scuola e gli infortuni hanno favorito degli scambi extrasportivi. «I viaggi e le visite che ho condiviso con il mio allenatore nel 2005 sono stati esperienze indimenticabili. Ho bisogno di legami forti per continuare a lavorare e a progredire. Qui ho ritrovato questa dimensione, anche se ad un altro livello, e l'apprezzo ogni giorno.»

Per tutta la durata del colloquio Sophie non ha mai evocato l'operazione all'anca subita di recente e il periodo di convalescenza. Per lei questo incidente di percorso non rimette in discussione nulla. Il suo sguardo e quello del suo allenatore sono rivolti ai Giochi olimpici di Pechino del 2008, quando lei avrà 23 anni... //

**» L'allenatore ideale crede in ciò che fa e nel suo atleta. È appassionato, rigoroso e s'impegna. Quanto alla relazione ideale, essa si basa sulla fiducia, la comunicazione e la coerenza a livello di obiettivi e di mezzi utilizzati per raggiungerla. ◀◀**

### Il padre

## «Una situazione assai delicata»

► Superata la soglia della palestra, Ernest Lamon si calava nei panni di allenatore. E la relazione tra padre e figlia si tramutava in un rapporto fra allenatore ed atleta. A volte, tuttavia, subentravano delle piccole interferenze dovute essenzialmente alla grande difficoltà di separare completamente i due ruoli. «Era una situazione abbastanza delicata, anche se ritengo siamo riusciti a gestirla bene. Senza dimenticare che il fatto di vivere con lei mi permetteva spesso di effettuare dei sottili adattamenti all'allenamento a seconda della disposizione del giorno.» La difficoltà principale si manifestava a livello affettivo. «A volte le emozioni prendevano il sopravvento e alcuni atteggiamenti e reazioni erano più di padre che di allenatore. Credo inoltre di essere stato molto più esigente con lei che non con i suoi compagni del club.» Durante le competizioni, per Ernest Lamon non era per nulla facile celare il proprio nervosismo e Sophie lo captava... Ma questa bella esperienza vissuta in famiglia oggi si tinge di altri toni. Ernest Lamon ha passato il testimone a colui che considera il suo maestro, Daniel Levavasseur, affinché Sophie superi un'altra tappa una volta ristabilitasi dall'operazione. La lontananza ha tessuto nuovi legami. L'ex allenatore è impaziente di ritrovare la figlia sulle pedane e di assaporare il suo ruolo di semplice spettatore. //

## Palmares

Nata l'8 febbraio 1985 a Sion

Pluricampionessa svizzera

Campionessa del mondo cadetti nel 2000

Vicecampionessa olimpica a squadre a Sydney nel 2000

2° posto alla coppa del mondo dell'Avana nel 2003

Due volte campionessa del mondo juniori a Linz nel 2005 (individuale e a squadre)







Un solo atto, ma due desideri che si incontrano (Labridy, 1991)

► Analizzandolo dal profilo semantico e nella sua versione francese, il verbo allenare, ovvero «entraîner» ci spinge ad immergerci nelle sue definizioni d'origine. Repertoriare dal dizionario francese «Le Littré», queste diverse definizioni si distinguono per la loro potenza. Innanzitutto, «entraîner» significa – nel senso proprio della parola – «traîner avec soi ou après soi» (in italiano, «tirare con sé o verso di sé»). Ma vuol dire anche agire sui sentimenti di terzi, essere la causa o avere per conseguenza. «L'entraîneur» (l'allenatore) sarebbe allora una persona che esercita un'azione piuttosto violenta sul corpo ed un'influenza sulla psiche. Una mescolanza di azioni che dovrebbe avere quale esito la prestazione. Alcune definizioni fanno riferimento alla tecnica dell'«entraîneur», al suo compito in ambito di programmazione e di pianificazione degli sforzi: «exercer autrui, le préparer méthodiquement» (esercitare qualcuno, prepararlo metodicamente). «L'entraîneur» si cala dunque nei panni di organizzatore ed educatore e per fare questo deve avere un ascendente sugli sportivi: «capacité à conduire, à diriger, à mener, à pousser» (capacità di guidare, di dirigere, di condurre, di spingere). Altri termini sono imbevuti di metafore provenienti dall'ambiente militare: in questo caso «l'entraîneur» ha la funzione di modellatore con una pedagogia molto direttiva: «durcir, endurcir, aguerir» (inasprire, indurire, agguerrire). Ci sono comunque delle definizioni che evidenziano la dimensione emotiva di questa relazione: «convaincre, charmer, conquérir, séduire» (convincere, affascinare, conquistare, sedurre). «L'entraîneur» sfodera allora tutto il suo fascino

approfittando della relazione stretta che intercorre con il suo atleta per condurlo verso l'ideale che condividono, ossia la prestazione. Ed è proprio questo aspetto della relazione che viene analizzato di seguito.

### Un ambito ancora poco esplorato

I diversi studi condotti in ambito di psicologia dello sport evidenziano l'influenza che esercita l'allenatore sulla prestazione e situano l'origine di questi effetti nei comportamenti: stile di leadership, procedure, prese di decisione, ecc. Nonostante sembrerebbe naturale chinarsi su questa relazione speciale, l'interesse nei confronti delle relazioni intra e interpersonali ha iniziato a crescere solo a partire dalla fine degli anni '70. Le ricerche svolte nel settore dello sport hanno infatti focalizzato la loro attenzione sulla coesione del gruppo, sulla leadership e sull'interazione comportamentale. Si riscontra inoltre una carenza di studi centrati sulle relazioni di tipo interpersonale che intercorrono fra l'atleta e il suo allenatore. Secondo Wylleman (2000), questa lacuna è da attribuire sostanzialmente a tre aspetti. In primo luogo le relazioni interpersonali non fanno parte di una vera e propria disciplina scientifica ma si trovano al crocevia di diversi rami scientifici. Il secondo aspetto riguarda la concettualizzazione di questa relazione, ovvero la necessità di concentrarsi esclusivamente sulla reazione allenatore-atleta, lasciando così in disparte gli altri attori della prestazione sportiva (genitori, coniuge, ecc.). Il terzo aspetto è invece di tipo metodologico: