

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: Insieme appassionatamente

Autor: Antonini Philippe, Roberta

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001440>

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: 10.02.2026

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

Insieme appassionatamente

Atleta e allenatore // Condividono lo stesso ideale: la prestazione.

La qualità della loro relazione è un fattore determinante per il loro successo e per il benessere dell'atleta.

Roberta Antonini Philippe



se da un lato l'analisi delle relazioni interpersonali è un ambito assai delicato (a volte gli atleti hanno paura ad esprimere i sentimenti che nutrono nei confronti del loro allenatore, oppure subentranano dei problemi etici, ecc.), dall'altro esistono pochi strumenti psicométrici che, per di più, possono presentare dei problemi di validità. Quando si evocano le variabili psicologiche, esse vengono prese in considerazione solo come delle variabili intermedie, ovvero modellate dal comportamento dell'allenatore e determinanti per fornire la prestazione.

Successivamente, altre ricerche hanno utilizzato le basi della psicologia generale o sociale per spiegare meglio questa relazione a partire da aspetti sociocognitivi o cognitivo-comportamentali. Malgrado ciò, le variabili affettive non sono mai state prese in considerazione nell'analisi effettuata per comprendere la diade. Questa carenza a livello affettivo ci spinge ad approfondire l'aspetto in questione, ponendo al centro delle preoccupazioni la relazione allenatore-atleta sotto il profilo dei legami affettivi che si sviluppano. I legami profondi sono infatti strettamente connessi con la realizzazione della prestazione.

Qualità sociali valorizzate

La relazione che intercorre fra atleta ed allenatore è unica, complessa e comporta diversi aspetti. Da alcuni studi condotti sull'argomento si evince che la qualità di questo rapporto gioca un ruolo cruciale nell'ottenimento di un successo sportivo e nella soddisfa-

zione interpersonale. L'atleta vive un'esperienza sportiva intensa. Il compito dell'allenatore è di sostenerlo in questo progetto ma anche di contribuire ad estendere questa esperienza affinché il percorso sportivo arricchisca anche la personalità dell'atleta. Altre ricerche (Antonini Philippe & Seiler, in press; Jowett & Cockerill, 2003) dimostrano da parte loro che il fatto di intrattenere una buona relazione con l'allenatore – basata su fiducia, rispetto, affetto, scambio, obiettivi comuni, accettazione e rispetto dei ruoli – è un presupposto necessario per lo sviluppo e per il benessere dello sportivo. In generale, gli atleti affermano che la relazione con il loro allenatore è molto importante, soprattutto nella sfera privata. Il fatto si sentirsi bene con sé stessi si ripercuote positivamente sul processo di miglioramento della prestazione. Le qualità sociali dell'allenatore appaiono dunque dei requisiti indispensabili. Della relazione interpersonale fa parte anche il sostegno sociale; l'esempio dell'atleta che durante i Giochi olimpici di Atlanta indossò una T-shirt dedicata al suo allenatore – «In O'Brien We Trust» – dà un'idea molto precisa dell'influenza di quest'ultimo sul proprio pupillo.

Il dietro le quinte dell'interazione

Per capire meglio la relazione allenatore-atleta parecchi autori si sono interessati alla diade utilizzando dei quadri teorici più o meno variati. Secondo la teoria di Nitsch e Hackfort (1984), il processo di comunicazione fra l'atleta e il suo allenatore è caratterizzato da azioni interattive di tipo sociale. All'interno di queste relazioni so-

ciali, vengono evidenziate tre dimensioni: la dimensione del potere, definita dall'autorità e dalla responsabilità; la dimensione della cooperazione, caratterizzata dalla distribuzione dei compiti, e la dimensione dei legami affettivi (simpatia e antipatia).

I conflitti che nascono all'interno delle interazioni possono essere attribuiti alle differenze presenti in una o più dimensioni: ad esempio quando l'allenatore e l'atleta sono convinti di avere lo stesso diritto di prendere la decisione, quando nessuno si assume la responsabilità di svolgere alcuni compiti, oppure quando la simpatia dell'allenatore non è molto stabile.

Le dimensioni vengono distribuite in modo diverso a seconda della buona o della cattiva atmosfera che si respira in seno alla dia-de. Inoltre, all'interno delle coppie in cui regna un clima positivo, si raggiunge più facilmente un accordo e quest'ultimo resta invariato a due livelli principali della relazione sociale: intenzionale – definito da un'intesa reciproca o da un'accettazione degli obiettivi del processo d'interazione – e strumentale, determinato dall'accordo e dall'accettazione reciproca delle condizioni grazie alle quali s'in-staura l'interazione.

Influenza a diversi livelli

Jowett e collaboratori (Jowett & Cockerill, 2003) hanno definito le relazioni interpersonali come un insieme di emozioni, pensieri e comportamenti. Così, per analizzare la relazione allenatore-atleta sono stati utilizzati i costrutti di prossimità (interdipendenza affettiva e/o emotiva), di coorientamento (comunicazione, scambio) e di complementarietà (interazione cooperativa e effettiva). La prossi-

mità è stata definita come un'interdipendenza affettiva o emotiva. Hellstedt (1987) ha sottolineato l'importanza per l'atleta di ricevere un sostegno da parte dell'allenatore. Ciò è possibile quando lo sportivo si sente vicino al suo allenatore e si fida di lui. Questo tipo di relazione può essere paragonata al concetto di prossimità. Il coorientamento consiste in uno scambio verbale composto di negoziati e di accordi volti a creare un punto di vista comune. I risultati di alcune ricerche dimostrano che per dar vita ad una comunicazione efficace, i membri della dia-de devono sviluppare rispetto e fiducia reciproci (Yukelson, 1984). La complementarietà è invece definita dall'impegno profuso dall'allenatore per far progredire il proprio pupillo. Più precisamente, viene resa operativa dal tipo di interazione che la dia-de percepisce come effettiva e cooperativa. Nei loro lavori, questi studiosi sottolineano l'importanza delle relazioni interpersonali nella ricerca dell'ottimizzazione della prestazione e sottolineano l'influenza determinante dell'allenatore sulla sfera personale dell'atleta.

Profilo dell'allenatore ideale

Troppi spesso gli allenatori definiscono la loro relazione «orientata verso i compiti da svolgere» (pianificazione degli allenamenti, preparazione alle competizioni, ecc.) e attribuiscono agli atleti le difficoltà che riscontrano nel gestire la relazione. Ed è proprio questa relazione che favorirà l'inquadramento dell'atleta sul suo progetto e che lo porterà ad autoregolare i suoi sforzi (Léveque, 2005). Tutta la potenza risiede in questa relazione e non tanto nelle competenze tecnico-tattiche dell'allenatore, sebbene queste costituiscano delle



Bibliografia

- Antonini Philippe R., & Seiler, R. (2004). *L'évolution de la relation entraîneur-athlète en cours de carrière. Entretiens de l'INSEP, 6-7 aprile, communication invitée*. Parigi, Francia
- Antonini Philippe, R., & Seiler, R. (in press). Closeness, Co-orientation and Complementarity in Coach-Athlete Relationships: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport and Exercise*.
- Hellstedt, J.C. (1987). The coach/parent/athlete relationship. *The Sport Psychologist*, 1, 151-160.
- Jowett, S., & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medalists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.
- Labridy, F. (1991). *Entraîneur, une position subjective*. Afraps, p. 53-58.
- Léveque, M. (2005). *Psychologie du métier d'entraîneur ou l'art d'entraîner les sportifs*. Paris: Vuibert.
- Nitsch, J.R., & Hackfort, D. (1984). Basisregulation interpersonalen Handelns im Sport. In E. Hahn & H. Rieder (Eds.), *Sensormotorischen Lernen und Sportspiel-forschung* (pp. 148-166). Colonia: bps-Verlag.
- Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationship in sport: uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 555-572.
- Yukelson, D.P. (1984). Group motivation in sport teams. In J.M. Silva, & R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 229-240). Champaign, IL: Human Kinetics.

condizioni necessarie (che da sole comunque non bastano). Le qualità sociali dell'allenatore appaiono quindi come il punto centrale di tutta la relazione sportiva. L'unione dei desideri rappresenta sì la condizione sine qua non per ottenere il risultato sportivo, ma l'allenatore deve anche aiutare l'atleta a diventare autonomo consentendo ad entrambi i membri della diade di affermare la propria identità. I risultati di uno studio condotto con dei nuotatori d'élite (Antonini Philippe, 2005) dimostrano l'importanza del passaggio all'indipendenza dell'atleta e la tripla evoluzione della relazione allenatore-nuotatore. Parliamo innanzitutto dell'evoluzione della cooperazione, nella quale la relazione di tipo funzionale tende verso una relazione più personale permettendo una vera collaborazione, rompendo lo schema legato alla prescrizione e cercando un metodo basato sulla condivisione delle responsabilità. L'evoluzione dei ruoli dei due membri della diade sembra percorrere una strada parallela. Infatti, nel momento in cui l'allenatore assume lo statuto di accompagnatore il nuotatore prende coscienza della propria autonomia e impara a lavorare in modo indipendente. La dinamica della relazione ha evidenziato un'acquisizione di libertà da parte dello sportivo, che gli permette di assumere un ruolo molto più attivo all'interno della sua relazione. Per concludere, riguardo all'evoluzione del contenuto, soltanto i nuotatori affermano di aver raggiunto uno stadio di maturità in cui hanno imparato ad applicare le loro conoscenze in settori più ampi. Dal canto loro, gli allenatori non riescono ad uscire dal loro statuto, visto e considerato che

il loro compito principale resta la ricerca del risultato sportivo. Ma allora quali sono le caratteristiche dell'allenatore ideale? Houvion (in Lévéque, 2005) lo descrive così: «un inventore, l'allenatore non smette mai di inventare. Egli è confrontato in permanenza con problemi poiché allenare non significa definire un piano e applicarlo a chiunque. Allenare significa avere di fronte a sé un individuo, un uomo, una donna...»

► *Roberta Antonini Philippe è autrice di un dottorato in scienze dello sport ed insegna scienze dell'educazione, ricerche scientifiche e nuoto alla Scuola universitaria federale dello sport di Macolin. Contatto: roberta.antonini@baspo.admin.ch.*



Il punto

Quattro consigli vincenti

► Al centro della relazione fra allenatore ed atleta vi sono le qualità sociali, la cui natura è stata ampiamente approfondita nell'articolo. Di seguito presentiamo quattro consigli ad esse legati che possono contribuire a coltivare questo rapporto così esclusivo.

Comunicazione: come in ogni tipo di relazione sociale, la comunicazione è un aspetto fondamentale per la buona riuscita di un progetto comune. L'atleta deve avere spazio a sufficienza per poter esprimere il proprio parere, ma deve anche saper ascoltare i consigli del suo allenatore. Questi, da parte sua,

deve adattare i suoi punti di vista a quelli del proprio pupillo. È essenziale prediligere il dialogo ed evitare di optare sistematicamente per dei monologhi.

Rispetto: il rispetto reciproco è un elemento ineludibile. L'allenatore non deve rispettare unicamente gli obiettivi sportivi dell'atleta, bensì anche la sua personalità e le sue reali capacità. È inoltre importante che entrambi rispettino il proprio ruolo e quello dell'altro.

Favorire l'autonomia: il compito dell'allenatore è anche di permettere all'atleta di svolgere il lavoro in modo indipendente. Così facendo, l'allenatore si cala nei panni di

accompagnatore. L'atleta deve poter partecipare in modo attivo alla relazione e al progetto comune, studiato e concepito per lui.

Fiducia: la fiducia reciproca è fondamentale per la buona riuscita di una collaborazione. A volte, tuttavia, all'interno della relazione allenatore-atleta questo sentimento è a senso unico. Infatti è soprattutto l'atleta, attivo ricettore di conoscenze, a nutrirne nei confronti dell'allenatore, mentre a quest'ultimo l'impresa risulta più difficile, poiché fra i due è lui che possiede le conoscenze da trasmettere.