

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 5 (2003)
Heft: 6

Artikel: Quattro visioni a confronto
Autor: Bogiani, Davide
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001773>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 03.04.2025

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

Quattro visioni a con

Nel mondo dello sport d'élite, le conoscenze biomeccaniche e fisiologiche hanno guidato l'atleta ai limiti del proprio potenziale biologico. C'è da chiedersi se d'ora innanzi saranno le nuove scoperte neurologiche o le teorie pedagogiche innovative a mettere in luce il campione del futuro. *Davide Bogiani*

Parola d'ordine: comunicare!

Premetto innanzitutto che la dimensione psicologica applicata all'allenamento e alla prestazione sportiva riserva ancora un grosso potenziale da esplorare, soprattutto negli sport individuali. Nello sci alpino stiamo lavorando molto in questa direzione, affinché l'atleta riesca a raggiungere la giusta lucidità mentale per canalizzare le tecniche acquisite e per sentire meglio il proprio corpo. Sarebbe tuttavia inimmaginabile che l'al-

lenatore da solo potesse trasmettere allo sciatore l'esatta consapevolezza di sé. In questo frangente, è fondamentale la collaborazione con lo psicologo, con il medico sportivo e con il fisioterapista. Solo un'equilibrata comunicazione tra le parti consente di creare le condizioni ideali su cui costruire un rapporto di fiducia. Ciononostante, a questi livelli e dal profilo psicologico, è molto facile che l'allenatore commetta degli errori, fissando ad esempio

aspettative irrealistiche e trasmettendo delle emozioni. Dei commenti inappropriati o dei giudizi affrettati, senza cognizione di causa, possono mettere in crisi un atleta e provocare una perdita di autostima e di fiducia nelle proprie capacità.

Spesso una cattiva prestazione o una serie di risultati negativi indicano un malessere dell'atleta. È compito dell'allenatore percepire il disagio dello sciatore e instaurare un nuovo rapporto di dialogo e fiducia, che consente di determinare il problema e di stabilire gli interventi giusti per ritrovare la forma. Inoltre le strategie per il recupero della forza mentale variano sensibilmente fra un atleta e l'altro a seconda del momento e dell'assetto psicologico individuale.

Mauro Pini, responsabile della squadra femminile spagnola di sci alpino e membro dell'Education Pool presso la Swiss Snowsports. Indirizzo: mauropini@ticino.com

Gestire comportamenti impulsivi

La scherma risveglia le emozioni dell'antico duello con un'unica differenza: la ferita fisica di un tempo lascia spazio oggi giorno ad una piaga morale. L'importanza di una competenza psicopedagogica nel rapporto tra allenatore e atleta riflette la necessità di orchestrare le relazioni e le tensioni umane nella vita quotidiana. Il lavoro dell'allenatore consiste nel prendere in considerazione le esigenze sportive, eliminando le carenze caratteriali e gli squilibri psicosomatici che potrebbero ostacolare un buon rendimento a livello di prestazione. Il suo compito è di analizzare il subconscio dell'atleta e di capire quali comportamenti assume durante un'azione offensiva o difensiva.

Una preparazione psicologica individuale aiuta l'atleta a rafforzare carattere, tenacia, fiducia in sé e nei propri mezzi e a gestire eccitazione, depressione, ansia e aggressività. Queste qualità consentono di superare meglio le difficoltà della gara, che non è nient'altro che la metafora della vita.

L'errore più grande che può commettere l'allenatore è quello di non capire l'assetto psicologico dello sportivo, che a volte può soffrire di veri e propri disturbi patologici.

Faccio un esempio: quando lavoravo nel Canton Zurigo, una signora ultracinquantenne si è avvicinata alla pratica della scherma. Era molto chiaro che questa donna non era molto equilibrata e durante una seduta di psicoterapia ha confessato di voler uccidere il marito. Nel suo caso, non è stata una semplice scelta sportiva, ma soprattutto un canale di sfogo psicosomatico.

Gianluigi Lodetti. Nel 1966 è stato campione del mondo a squadre nella categoria maestri, mentre ai campionati del mondo del 1970 e del 1978 ha vinto nella categoria singolo due medaglie di argento. Attualmente è maestro di scherma ed è attivo in Ticino.

Direttive mirate, clima

Nell'hockey su ghiaccio, così come negli altri sport di squadra, i giocatori hanno caratteristiche uniche e individuali, ciò che costringe l'allenatore ad applicare le sue competenze psicologiche e pedagogiche in modo mirato. In vista di una partita, ad esempio, ogni giocatore si prepara in modo diverso: c'è chi inizia la preparazione mentale solo pochi minuti prima dell'incontro, mentre altri si immergono in questa fase già di primo mattino.

Durante gli allenamenti, l'allenatore ha il compito di sviluppare le attitudini psicologiche dello sportivo, grazie a cui quest'ul-

fronto



Foto: Keystone/Jürg Müller

Allenarsi nella positività

La ginnastica artistica è uno sport molto duro e impegnativo, che esige dalle ginnaste una grande forza di volontà e predisposizione al lavoro. Contrariamente a quanto accade in altre discipline sportive, la ginnastica artistica presuppone un'alta specializzazione già in età molto giovane (tra i nove e i quindici anni). In questo periodo, l'atteggiamento timido

della bambina può trasformarsi in un comportamento ribelle, tipico dell'adolescenza e l'allenatore deve dar prova di sensibilità e affrontare i cambiamenti con il giusto sostegno psicologico.

In ogni caso, indipendentemente dall'età delle atlete, l'esito della prestazione dipende prevalentemente dal lavoro svolto durante gli allenamenti e dal modo in

cui l'allenatore si pone davanti alle ginnaste. Egli deve sempre adottare atteggiamenti e un tipo di comunicazione positivi prima, durante e dopo la competizione. In questo modo le atlete riescono a percepire la sua positività, ciò che le rasserena e dà loro sicurezza in quello che stanno facendo.

Naturalmente può accadere che alcune di esse siano particolarmente emotive e durante la competizione si lascino prendere dal panico, a scapito della loro esibizione. L'arte dell'allenatore, in questi frangenti, consiste nel trasformare gli impulsi depressivi, che ne derivano, in stimolo e motivazione per la preparazione della gara successiva.

Amodio De Respinis, responsabile della squadra femminile svizzera di ginnastica artistica. Indirizzo: amodio.derespinis@bluewin.ch

Il lavoro costante e regolare dell'allenatore crea le basi necessarie per instaurare il giusto feeling all'interno del team, che non è altro che un solido terreno su cui il coach riesce a trasmettere al meglio il proprio potenziale.

Larry Huras, allenatore della prima squadra HC Lugano.

timido acquisisce maggior fiducia nei propri mezzi ed efficacia sul ghiaccio. L'atmosfera positiva in cui i giocatori sono immersi favorisce da una parte la crescita del singolo e il miglioramento dello spirito di squadra. Anche quando le condizioni non sono favorevoli, il coach deve impegnarsi a trasmettere stimoli e critiche positive mantenendo il rapporto in un'atmosfera di serenità e fiducia. D'altra parte, i giocatori si orientano meglio e trovano un giusto equilibrio all'interno del team se osservano una linea direttiva logica e una conduzione metodica degli allenamenti.

sereno