Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 9 (2007)

Heft: 6

Artikel: Evitare insubordinazioni

Autor: Barker-Ruchti, Natalie / Fischer, Stephan

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001360

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: 17.07.2025

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

Evitare insubordinazioni

Foto: Daniel Käsermann

Responsabilità

Stimolare la prestazione

È l'allenatore che crea il legame che unisce l'atleta allo sport. Spesso egli è responsabile dello stato di salute e delle prestazioni fornite dal suo pupillo, compito a volte svolto sotto enorme pressione. È così che un allenatore incoraggia il proprio atleta proteggendolo nel contempo da eventuali infortuni e insegnandogli regole, tecniche e tattiche di una disciplina sportiva.

Differenza d'età

Rispettare l'esperienza

Nella maggior parte dei casi, l'allenatore ha diversi anni in più rispetto all'atleta e, di conseguenza, uno statuto sociale superiore. La sua posizione va rispettata, egli sa esattamente cosa deve fare per portare l'atleta al successo. L'allenatore è colui che conduce, mentre l'atleta è in posizione subordinata.

Differenza di ruolo

Condurre con competenza

Le caratteristiche sociali per la ripartizione sessuale dei ruoli collegano l'essere allenatore alla competenza specialistica, nonché alle capacità di conduzione e di organizzazione. Al contrario, l'essere atleta viene connesso ad attività esecutorie. L'atleta è giovane ed inesperto e perciò necessita di sostegno e di una guida.

I progressi dipendono dall'allenatore

La ripartizione dei ruoli e le aspettative comportamentali caratterizzano l'atteggiamento personale di un atleta adolescente. Grazie all'ambiente sociale, le sue percezioni relative alle peculiarità, capacità, preferenze, sensazioni e comportamenti individuali si rafforzano ulteriormente. La partecipazione attiva ad uno sport consente ad un giovane di subordinarsi all'allenatore e di accettarne la guida. Egli apprende che quanto l'allenatore esige da lui è indispensabile, non ne critica la legittimità o la necessità e confida nella sua competenza. In tal modo, l'atleta giunge alla conclusione che i suoi progressi sportivi dipendono dall'allenatore. Inversamente, l'allenatore si sente obbligato a dar prova di autorità.

L'allenatore e lo sportivo si adattano ai loro ruoli normativi. Uno stile di conduzione autoritario limita tuttavia la forza decisione dell'atleta e questo tipo di relazione può sfociare in un rapporto dittatoriale. Questo scenario sembra contraddistinguere le discipline individuali. Lo dimostra un caso recentemente accaduto nella ginnastica artistica femminile, in cui un allenatore e le sue ginnaste non riuscivano più a collaborare (v. riquadro).

Definire insieme gli obiettivi

Gli effetti generati attraverso fattori esterni sull'atteggiamento personale influiscono pure sulla motivazione a fornire una prestazione. Dal momento in cui il concetto personale relativo ad uno sport si sviluppa con l'aiuto di una persona esterna – l'allenatore – anche la motivazione assorbe correnti esterne. Ma questo non deve influenzare negativamente l'atleta. L'autorità e la dipendenza spesso sono delle strategie di conduzione necessarie ed apprezzate. La ricerca in ambito di psicologia dello sport dimostra tuttavia che la motivazione estrinseca a fornire una prestazione (ovvero la motivazione condizionata da stimoli esterni) risulta meno forte e costante sul lungo termine. Al contrario, la motivazione intrinseca e improntata sul conseguimento di un obiettivo personale risveglia la responsabilità individuale e l'autonomia. L'atleta persegue degli obiettivi sportivi formulati da lui stesso e che vuole raggiungere per sé stesso. Perciò è fondamentale che gli sportivi possano partecipare alla riflessione sulla loro identità sportiva e sulle origini della loro motivazione a fornire una prestazione. Questo modo di procedere contribuisce ad eliminare i malintesi fra allenatore e atleta e a sviluppare al massimo il potenziale sportivo. //

› *Dr. phil. Natalie Barker-Ruchti è collaboratrice scientifica presso l'Istituto per lo sport e le scienze dello sport dell'Università di Basilea.*
Contatto: Natalie.Barker@unibas.ch

Il punto

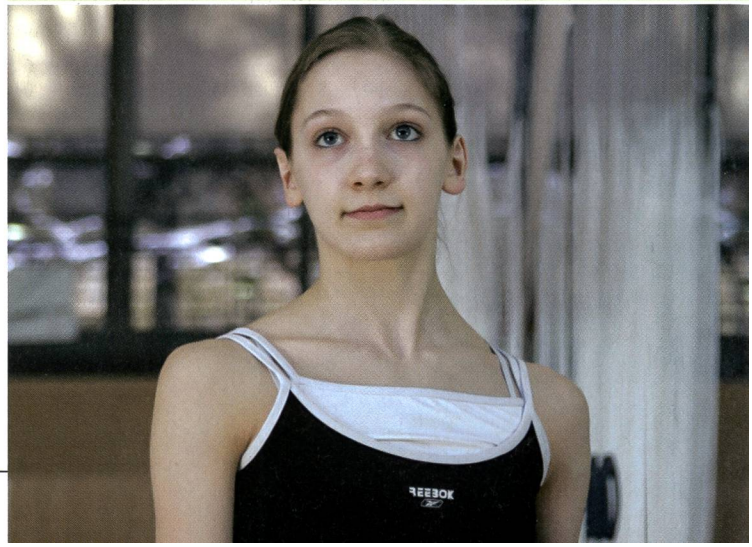
I trucchetti del mestiere

■ L'allenatore riflette sui nessi esistenti nella relazione fra allenatore e atleta, sull'atteggiamento personale e sulla motivazione a fornire una prestazione. Concretamente, egli analizza il modo in cui il concetto personale che un atleta ha di uno sport venga influenzato e impregnato dalla partecipazione alla disciplina stessa e dalla relazione con l'allenatore.
Attenzione: l'allenatore dovrebbe tenere in considerazione le norme sociali ed essere consapevole di come fattori quali ruolo, età e sesso possano influire sulla relazione in questione. Egli riconosce tali meccanismi nella propria posizione, rispettivamente quelli del suo pupillo.
■ L'allenatore è consapevole dell'importanza della motivazione intrinseca e la incoraggia attraverso dei provvedimenti basati sulla psicologia dello sport.
■ L'allenatore è disposto a rimettere in questione il suo stile di conduzione e la propria metodologia di allenamento e, se necessario, ad adattarla. Porsi le domande seguenti può essere d'aiuto:

«Anch'io vorrei essere allenato in questo modo?»
Riflessione autocritica sul metodo di allenamento. Un diario, in cui annotare il modo in cui si svolge l'allenamento ed avvenimenti di ogni genere, può aiutare ad analizzare con cura i metodi e le aspettative.

«Come giudicano gli atleti le mie strategie d'allenamento?»
Discutere regolarmente con gli atleti in modo formale e/o informale del processo di allenamento aiuta a risolvere i malintesi. Incoraggiare l'atleta a riflettere riduce la passività nei confronti di quanto avviene durante l'allenamento e contribuisce a sviluppare una motivazione estrinseca a fornire una prestazione.

«Cosa pensano gli altri di me in qualità di allenatore?»
La presenza di osservatori esterni durante gli allenamenti permette di formulare una visione obiettiva sul modo in cui si svolge l'allenamento e sulla relazione allenatore-atleta. Inoltre, possono essere messi in discussione e, all'occorrenza, anche migliorati degli schemi ben radicati.



Il punto

Ginnaste, un mondo a parte

In qualità di responsabile del settore sport di punta della Federazione svizzera di ginnastica (FSG), Ruedi Hediger si è occupato per 12 anni delle varie squadre nazionali. Pochi mesi prima dei campionati del mondo fu costretto a licenziare l'allenatore dei quadri di ginnastica artistica. La collaborazione con le atlete era infatti diventata problematica.

Intervista: Stephan Fischer

▶ **«mobile»: è difficile occuparsi di sportive d'élite? Ruedi Hediger:** No, a mio avviso non è difficile guidarle, direi piuttosto che è diverso. Le ginnaste sono di tre a quattro anni più giovani rispetto ai membri maschili della nazionale. Quando arrivano a Macolin sono bambine di 12 o 13 anni non ancora indipendenti. Sotto certi punti di vista sono molto più sensibili e, di conseguenza, lo stile di conduzione cambia.

Ci sono altre differenze? Visto e considerato che non sono ancora maggiorenni, la componente «genitori» assume un ruolo fondamentale. Mentre con i ginnasti di sesso maschile è la relazione allenatore-atleta ad assumere un'importanza fondamentale, con le ragazze tutto ruota attorno al rapporto triangolare allenatore-atleta-genitori.

E questo crea delle difficoltà? Gli atleti del quadro nazionale di ginnastica artistica sono di regola dei giovani di 18 anni, ovvero persone indipendenti ed autonome. Con loro non dobbiamo mai affrontare «il problema» genitori. Anche fra gli iuniori i genitori s'intromettono raramente. Con le ragazze la situazione è un po' diversa...

In che misura? Molti genitori realizzano che, dedicandosi anima e corpo allo sport di punta, le loro figlie debbono rinunciare a molte cose. Perciò esigono dei risultati sportivi e quando si accorgono che la via per raggiungerli è sbarrata, per un motivo o per un altro, si fa largo l'ambizione paterna e/o materna. Ci sono dei genitori che esigono molto di più di quanto non desiderino i loro figli e questo crea delle tensioni. Così, la colpa ricade spesso e volentieri sull'allenatore o sulla federazione e ci si dimentica che l'assenza di risultati sarebbe eventualmente da ricondurre alla capacità della figlia a fornire una prestazione.

Quali sono le competenze principali di un buon allenatore? Per raggiungere dei risultati nella ginnastica artistica o ritmica la ricetta è una sola: allenamenti duri e sistematici. L'allenatore deve essere un tecnico competente, uno psicologo e un bravo pedagogo, soprattutto quando si ha a che fare con delle ragazze. Egli deve inoltre agire di conseguenza, evitando di allentare le redini ed esaudire ogni desiderio delle atlete, ma essere comunque consapevole di avere a che fare con delle bambine, che pensano diversamente e che vanno pure guidate diversamente rispetto a persone adulte.

Alcuni mesi fa, la FSG ha licenziato l'allenatore della nazionale, dopo il rifiuto delle ginnaste di continuare a lavorare con lui. Come si è giunti a questa situazione? Da tempo sapevamo che di tanto in tanto questa persona era soggetta ad improvvisi attacchi di collera. Avevamo ingaggiato una psicologa che lo aiutava ad elaborare il problema. Visto che era comunque un allenatore di successo, le atlete erano disposte a sopportare i suoi sporadici scoppi d'ira, o per lo meno sino a quando l'ago della bilancia pendeva a favore del successo. Quando la situazione è cambiata, l'allenatore ha cercato di spronare le ginnaste, come succede ovunque. Quello che non avrebbe invece dovuto fare è mettere le atlete le une contro le altre.

Quali insegnamenti ha tratto la federazione da questa esperienza? L'assistente delle atlete e l'allenatore ci informavano di tutto quanto accadeva a Macolin. Da parte nostra abbiamo assunto pienamente il nostro ruolo di controllore, ci siamo seduti ad un tavolo con l'allenatore, lo abbiamo avvertito, ammonito ed infine licenziato. Dei cambiamenti dal punto di vista del meccanismo di controllo non sono quindi necessari. Con il nuovo allenatore abbiamo trovato un buon comunicatore ed una persona con le competenze necessarie per collaborare in modo mirato ed efficace con le nostre ginnaste. //

› *Contatto: ruedi.hediger@stv-fsg.ch*