

Giocare di squadra – Costruire e mantenere dinamiche di gruppo efficaci

Il Nuovo Calcio – Novembre 2018

Dr.ssa Barbara Rossi – formazione@psicologiaperlosport.it

“ lo sport di squadra è una complicata danza
che include tutto ciò che accade in ogni istante“

P. Jackson

Gli studi compiuti da decenni sugli atleti d'élite ci hanno portato verso la conclusione che quello che esiste in chi ottiene e mantiene il successo nello sport è una combinazione di attitudini tecniche, atletiche, tattiche e psicologiche (emotive, cognitive e sociali). Per quanto riguarda gli sport di squadra, e non solo, si tratta, oltre a questo, anche di saper mettere in gioco costruttivamente queste capacità all'interno di sistemi in cui è necessario saper cooperare con altri nel raggiungimento di risultati.

L'opinione pubblica e anche i pareri degli allenatori esperti si dividono tra chi attribuisce sempre e comunque una maggior importanza alle competenze individuali e tende ad allenare principalmente quelle e chi pensa che siano utili alla causa soprattutto giocatrici e giocatori altruisti votati ad aiutare i compagni e a giocare per la squadra e le/li preferisce.

Ciò che è certo è che in una squadra sono presenti ruoli differenti che devono funzionare in un insieme armonico. Caratteristiche essenziali come la perseveranza, la lettura delle situazioni, l'intuito, l'adattamento, la decisione, la tolleranza alla fatica ed alla frustrazione, se si hanno in squadra ben vengano ma devono poter essere agite all'interno del gruppo e rappresentarne un valore aggiunto, altrimenti sono vane. Si vince e si perde solo insieme.

Se si esce dal contesto calcistico le cose non sono diverse: ai giocatori di basket americani che vincono il titolo NBA viene dato in dono un anello molto ambito perché rappresenta la più prestigiosa delle vittorie ma che in realtà “simboleggia qualcosa di profondo: la ricerca di se stessi per trovare armonia, coesione e coinvolgimento”. Nelle culture arcaiche, anche quelle legate alle nostre radici, il potere unificante del circolo era importantissimo tanto che i fuochi da campo erano circolari, lo erano le capanne e le piante dei villaggi. Nella bandiera Olimpica, i continenti sono rappresentati da cerchi. Il cerchio simboleggia il legame di continuità che deve esserci tra tutti i componenti della squadra affinché un

sistema funzioni. La linea curva chiusa definisce un **dentro** fatto di legami, di regole esplicite ed implicite, di fiducia, di ruoli, di obiettivi ed un **fuori**.

Premesso questo, sembrerebbe che per formare questi "circoli" e renderli funzionali occorrono sportivi preparati a:

- sapersi relazionare con le persone,
- archiviare le sconfitte come le vittorie restando fortemente motivati sugli obiettivi comuni,
- acquisire la mentalità del sacrificio per la squadra,
- far convivere in sé tanto il desiderio di autorealizzazione quanto quello di appartenenza,
- rinforzare il senso di responsabilità personale per il proprio operato quanto per quello dei compagni,
- reagire alle difficoltà in maniera collettiva e organizzata,
- saper cercare soluzioni creative e condivise ai problemi,
- tenere vivo un tendenziale buon umore e una predisposizione all'ascolto,
- considerare le difficoltà proprie e degli altri come parte necessaria del percorso.

Attitudini di questo tipo non sempre sono insite naturalmente in ogni giocatore: rabbia, paura, insicurezza, egocentrismo, delusione, esaltazione, ecc. fanno parte della natura umana e non sempre è facile gestirle sotto pressione, nelle varie fasi della stagione agonistica e sempre in accordo con le esigenze di altri.

E' evidente che esistano persone che spontaneamente posseggono caratteristiche funzionali alla riuscita ed alla massima espressione nello sport di squadra, **ma laddove così non fosse, tutto si può apprendere e migliorare**. Le capacità sopra elencate si possono dunque acquisire, cioè sono allenabili con un training specifico così come lo è colpire la palla o saltare più in alto.

Questo training mentale appare tanto più prezioso dal momento che occorre tener presente che le nostre nuove generazioni, con le dovute eccezioni, appaiono sempre più tendenzialmente inclini, per vari motivi sociologici che esulano dalle loro responsabilità, ad avere atteggiamenti individualisti, poco orientati al sacrificio e di scarsa fiducia nelle proprie e nelle altrui possibilità. Lo stile di vita occidentale con i suoi pregi ed i suoi difetti ha generato nei suoi figli una certa difficoltà a concepire l'impegno e il sacrificio come valori assoluti a beneficio della sovrastima del talento, della sfiducia nel sistema e della ricerca di scorciatoie, inducendo in tanti giovani (e non solo) la tendenza a permanere nella propria zona di comfort evitando laddove possibile le situazioni di stress.

Ciò evidentemente rema anche contro la capacità di diventare attori efficaci di un buon gioco di squadra e rende ancora più essenziale il ruolo dell'allenatore moderno capace di incoraggiare i giocatori a migliorarsi sempre e ad avere il coraggio di crescere sia come esseri umani che come sportivi.

Tutto ciò è molto importante perché, sebbene il mondo sportivo, specie quello di elite, tenda ad esaltare gli atteggiamenti egoistici e a celebrare più i traguardi individuali e l'attitudine ad emergere che le caratteristiche di umiltà e di abnegazione, è anche da quest'ultime caratteristiche, **ancora oggi**, che dipende il valore di un calciatore e di una calciatrice. Nel calcio, ora e sempre, saper mettere da parte l'ego non vuol dire essere deboli o meno adatti al successo, anzi.

La coesione di gruppo, così come le capacità di tutti di perseguire il bene comune non sempre in una squadra sono obiettivi realizzabili a breve termine ma lo sport professionistico difficilmente concede ai suoi tecnici il tempo di lavorare su questi aspetti e li bolla come marginali. Questa mentalità, ancora molto radicata, si evince dallo scetticismo che spesso si crea scioccamente intorno ai tecnici che invece investono su questi aspetti. Un allenatore controcorrente che ha compreso l'importanza di lavorare per formare lo spirito di gruppo sembra essere lo spagnolo Louis Enrique che in più di un'occasione ha dedicato tempo e spazio a preziose pratiche di team building. Con la consulenza e la supervisione dello psicologo sportivo Joaquin Valdes, i giocatori allenati da Enrique lavorano per il raggiungimento di preziose competenze attraverso attività, dette di Outdoor, che prevedono prove fisiche e mentali da superare attraverso soluzioni comuni creative e aiutandosi l'un l'altro.

Sembra scontato che degli sconosciuti, sebbene professionisti, messi a contatto quotidianamente debbano imparare automaticamente a saper convivere, debbano avere spontaneamente rispetto l'un l'altro, debbano riuscire a fare squadra con chi è diverso da sé unendosi sotto i colori della stessa maglia. Ma scontato non è. E quando guardandoli giocare insieme si vede coesione, legami, aiuto reciproco, condivisione di obiettivi e affiatamento è sicuramente perché il sistema, anche senza saperlo, in ogni sua parte, propone e sostiene, durante la stagione e nel corso degli anni che si susseguono, una mentalità aperta ed una serie di azioni finalizzate all'obiettivo INCLUSIONE.

Ormai quasi tutte le squadre professionistiche sono multietniche, quindi la capacità di andare oltre i pregiudizi e le differenze e di lavorare insieme a chiunque è un valore aggiunto che chi desidera lavorare in contesti sportivi deve possedere. Questa attitudine si chiama **intelligenza culturale** e i sistemi che ne sono dotati spingono implicitamente tutti gli atleti a diventare nel tempo dei veri e propri mediatori culturali che non solo sanno relazionarsi positivamente col diverso da sé accettandolo, ma che sono capaci di favorire e accelerare processi interculturali all'interno dei contesti nei quali sono inseriti.

Attraverso attività proposte al gruppo, i giocatori e le giocatrici vengono chiamate a sperimentarsi in situazioni apparentemente molto lontane dal calcio. Tali esperienze, elaborate attraverso momenti di confronto e

approfondimento guidati da psicologi sportivi professionisti, regalano visione comune, legami, flessibilità, consapevolezza e fiducia. Volendo fare un esempio pratico che chiarisca meglio ciò di cui si sta parlando, una delle attività più utilizzata come Outdoor per la formazione di un gruppo è la Vela perché a bordo, così come negli esercizi propedeutici a terra, si sperimenta lo spirito di gruppo, si acquisisce un ruolo e quindi la coscienza di essere necessari. Nella Vela così come nel calcio ci si deve relazionare, senza scappatoie, con i caratteri più diversi, imparando quindi a considerare e rispettare le ragioni degli altri e ad andare oltre le differenze caratteriali in vista di un obiettivo condiviso. Il tutto, però, in una situazione che presenta diverse variabili di forte impatto emotivo come le condizioni del mare, lo spazio ristretto, il rischio di cadere, la possibilità che eventuali propri errori ricadano fortemente sugli altri. Praticare la Vela aiuta a migliorare l'autostima attraverso la consapevolezza di essere autonomi quindi in grado di prendere decisioni, ma allo stesso tempo di essere parte indispensabile dell'equipaggio, perché a bordo tutti (a prescindere dal ruolo che si ricopre) sono importanti per la navigazione e tutti possono contribuire preziosamente alla conduzione della barca.

Il coraggio di investire tempo e dedicare spazi e risorse ad una simile visione rappresenta, ancora al giorno d'oggi, una peculiarità di poche società sportive.

La Tabella 1. propone una sintesi dei contenuti esposti nell'articolo proponendo al lettore/allenatore una verifica del proprio approccio a questo tema. Buon lavoro!

Tabella 1.

Cosa puoi fare per stimolare la costruzione ed il mantenimento del gruppo	Tu lo fai?
Conoscere a fondo i membri per fare in modo che la squadra esalti le qualità del singolo	
Mettere da parte il tuo ego insegnando a fare lo stesso ai tuoi giocatori quando serve	
Saper cogliere e orientare le motivazioni personali dei giocatori	
Coinvolgere tutti	
Stimolare il senso d'appartenenza al progetto comune e alla visione di squadra	
Stimolare l'autonomia e la capacità di pensare con la propria testa dei giocatori	

Investire tempo e risorse nello sviluppo di attività finalizzate a sviluppare coesione	
Promuovere inclusione e rispetto reciproco	