

CONOSCI I TUOI ATLETI ?

A cura di Barbara Rossi, psicologa dello sport www.psicologiaperlospport.it

La capacità di un allenatore di scegliere quale giocatore è pronto quel giorno per giocare o quale percorso di allenamento programmare o quale strategia è meglio attuare con i giocatori a sua disposizione appartiene anche alla sua capacità di valutare le variabili del sistema dove opera.

Ponderare bene le scelte è essenziale e ponderare deriva da una parola latina, pondus che vuol dire peso. Che peso dare a ciò che si osserva dei propri giocatori, o al contenuto dei colloqui svolti quotidianamente, o alle caratteristiche stabili delle personalità che emergono dai loro comportamenti?

Certamente una discriminante importante è la capacità dell'allenatore e del suo staff di rilevare informazioni essenziali sullo stato di forma psico-fisica degli atleti attraverso l'osservazione in campo ma è altrettanto prezioso ciò che saprà evincere da un efficace dialogo con i giocatori. Al di là delle conoscenze tecnico/tattiche sport specifiche necessarie, sviluppare una intelligenza emotiva adeguata da parte di chi allena è fondamentale e ciò è possibile innanzitutto se 1. ci si rende conto dell'evidenza che i migliori mister curano tantissimo gli aspetti psicologici e motivazionali, 2. si impara a fare tesoro delle informazioni provenienti dall'esperienza 3. ci si rende disponibili a studiare formandosi anche attraverso la pratica di esercizi mirati.

Intelligenza Emotiva

Secondo Goleman, che ne è stato il suo teorizzatore, l'Intelligenza Emotiva può essere messa in forte relazione con i risultati sportivi : le emozioni guidano i nostri pensieri, i comportamenti e le relazioni sociali e questi fattori pregiudicano fortemente la carriera di uno sportivo. Stiamo parlando della capacità di conoscersi, di capire gli altri, di automotivarsi al miglioramento e rispondere alle proprie emozioni in modo efficace e funzionale al risultato, anche in un campo sportivo. Aumentando la propria consapevolezza, conoscendo le proprie spinte interiori, il proprio modo di sentire e di reagire a ciò che si sente, si impara a modulare le proprie risposte e si può affrontare ogni situazione con efficacia e fiducia. Diventando consapevole delle proprie emozioni e sapendo riconoscere quelle dei propri atleti, un coach troverà un sostegno metodologico al suo intuito e potrà meglio dirigere le sue scelte ed i suoi comportamenti in funzione del risultato atteso.

L'allenatore, così come l'atleta emotivamente intelligente, sa leggere come le emozioni personali influenzano la sua prestazione, e ne prende atto, individuando nelle varie situazioni i suoi pensieri e le sue emozioni e soprattutto le reazioni ad essi che lo aiutano e quelle che lo danneggiano per imparare poi a modularle a beneficio della sua crescita continua.

Le emozioni, anche quelle negative, possono essere amiche se aiutano a migliorare se stessi, il rapporto con gli altri, la capacità di non arrendersi e di fronteggiare l'imprevisto, la comprensione del sistema in cui si vive e si opera come persona e come sportivo. Il migliore allenatore è quello le cui reazioni, anche quelle forti, non sono mai fuori controllo o distruttive ma sempre strutturate e mirate alla realizzazione degli obiettivi.

Allenare l'intelligenza emotiva vuol dire allenare le sue tre componenti:

- L'auto-conoscenza : conosci le TUE emozioni?
- L'auto-regolazione: sei in grado di modularle?
- L'auto-motivazione: nelle difficoltà e di fronte a emozioni spiacevoli sai riprogrammarti e rimanere motivato verso il tuo obiettivo e/o positivo circa la tua vita in generale?

Nella Tabella 1 e nella Tabella 2 riportiamo due semplici esercizi che hanno il fine di portare l'attenzione dell'allenatore sulla sua intelligenza emotiva per iniziare a migliorarla.

Tabella 1.

Prova a costruire una tabella divisa in tre colonne come nell'esempio. Nella prima scrivi le spinte emotive, come dire le motivazioni più profonde che ti legano allo sport, nella seconda colonna scrivi le emozioni che tali spinte ti fanno provare, nella terza i comportamenti e le scelte che ne conseguono.

MOTIVAZIONE	EMOZIONE	COMPORAMENTO
Voglia di migliorare sempre	Gioia	Massimo impegno in tutto quello che faccio

Tabella 2.

Crea una tabella con 3 colonne : sulla prima appunta le emozioni che provi quando sei in panchina in una gara importante, sulla seconda scrivi i tuoi comportamenti più frequenti (determinati da quelle forti emozioni). Sulla terza scrivi le emozioni più frequenti che ti sembra di vedere sul volto degli atleti che alleni durante quella stessa gara importante. Ora confronta gli elenchi :

il modo in cui agisci le tue emozioni è funzionale all'integrazione positiva con quelle che provano gli atleti in questione?

Colloquio

La psicologia dello sport può offrire utili consigli su cosa chiedere all'atleta per conoscerlo meglio al fine di migliorare e sostenere la sua prestazione sportiva. L'impostazione del colloquio che si consiglia è di tipo semistrutturato, questo significa che non esiste solo una traccia di argomenti da affrontare, ma ci sono domande specifiche da porre che risultano essere aperte a successivi approfondimenti.

La preferenza di questo tipo di scelta è dettata dal fatto che è interessante considerare anche altri risvolti, implicazioni e motivazioni di determinati comportamenti, atteggiamenti e opinioni degli atleti che possano facilitare la comprensione del suo carattere. Le domande che si consigliano hanno come argomento principale le esperienze sportive passate o presenti degli atleti, ad esempio : qual è il risultato positivo che è rimasto più impresso nella tua memoria? Oppure qual è la delusione sportiva che è rimasta più impressa nella tua memoria? Dal racconto schietto dei fatti verranno fuori spontaneamente molti più elementi critici di quanti ne verrebbero fuori se chiedessimo all'atleta delle sue considerazioni o opinioni su quanto accaduto. La teoria alla quale facciamo riferimento è quella di John Flanagan sulla tecnica degli incidenti critici. Le ricerche che riguardano la tecnica degli incidenti critici hanno dimostrato che raccontare fatti che riguardano il comportamento è preferibile alle raccolte di interpretazioni, valutazioni e opinioni basate su impressioni generali. Questa tecnica più che collezionare opinioni e valutazioni, ottiene una registrazione di comportamenti specifici da parte di coloro che si trovano nella posizione migliore per fare le necessarie osservazioni perché ne sono i protagonisti.

Ad esempio potrebbe essere molto utile per ogni allenatore sapere quali emozioni facilitano la prestazione dei suoi atleti e quali la inibiscono, che tipo di approccio alla gara adottano, a quali fattori collegano una buona prestazione, cosa li fa sentire sicuri di sé, che valore danno al giudizio altrui, ecc. perché è tutto questo che determina

come giocheranno. Ancora più strategico può essere per l'allenatore venire a conoscenza dei linguaggi usati nello spogliatoio, dei codici, della subcultura e della coscienza collettiva di quel sistema chiamato squadra fatto di regole esplicite e implicite, fatto di avvenimenti che ne hanno segnato la storia e di retroscena illuminanti.

La buona capacità empatica del mister unita all'abitudine di un dialogo efficace con l'atleta gli consente dunque di mettere in evidenza, per poi lavorarci sopra, un notevole numero di fattori e comportamenti che possono essere associati alla vittoria o alla sconfitta.

L'osservazione

Per quanto riguarda le capacità tecniche e tattiche di un atleta ogni buon allenatore sa cosa osservare senza indugi, ma vale lo stesso per quanto riguarda le abilità cognitive, la motivazione o le qualità della personalità? Spesso quest'ultima valutazione è lasciata al buon senso, all'esperienza e a parametri troppo soggettivi per essere considerati sempre affidabili.

Nella Tabella 3 compaiono alcuni parametri che possono essere degli indicatori preziosi (maggiormente per gli sport di situazione) della qualità psicologica dell'atleta. Affinare la capacità di osservare e valutare tali aspetti potrebbe dare al tecnico delle informazioni molto preziose sulle aree e sui margini di miglioramento di quell'atleta.

Tabella 3.

Griglia sostegno per osservazione												
Singolo atleta												
		istinto incosciente								delega costante		
CORAGGIO	-5										5	
		aggressione								tirarsi indietro		
AGGRESSIVITA'	-5										5	
		decisioni affrettate								eccesso di riflessione e immobilismo		
DECISION MAKING	-5										5	
		eccesso di altruismo								egoismo		
TEAM SPIRIT	-5										5	
		eccesso di cambiamento								incapacità di reagire riorganizzandosi		
RISTRUTTURAZIONE COGNIT	-5										5	
		rigidità/blocco								fragilità/rottura		
GESTIONE STRESS	-5										5	
		iperventilazione								apnea		
RESPIRO	-5										5	
		sempre collegato senza pause								mai collegato		
CONCENTRAZIONE	-5										5	

La terminologia utilizzata può apparire un po' ostica ma a ben guardare si riferisce a concetti, riscontrabili in allenamento e in gara, che ogni allenatore già tratta e conosce : per Coraggio si intende la capacità di prendersi la responsabilità di agire per il meglio in modo più o meno audace, anche rischiando l'errore, Con Aggressività si intende la capacità decisa di andare incontro all'avversario e alle difficoltà senza trascendere in comportamenti violenti. Il concetto di Decision Making è legato al saper prendere decisioni efficaci spesso in lassi di tempi brevissimi, il Team Spirit indica l'altruismo e il saper essere uomo/donna squadra, con Ristrutturazione Cognitiva si intende la preziosissima capacità di adattamento ai contesti problematici attraverso cambiamenti di prospettiva e soluzioni creative, la Gestione dello Stress è la risposta che l'atleta fornisce sotto pressione. Osservando il Respiro in gara ci rendiamo conto se l'atleta compie sforzi fisici e mentali in apnea e se utilizza la respirazione per recuperare durante le pause del match. E infine, ma di grande importanza, con il fattore Concentrazione si prende in considerazione la capacità dell'atleta di avere sempre la testa nel gioco, di stare sul presente gestendo al meglio le divagazioni mentali dovute a input interni o esterni.

Conoscendo bene le peculiarità della persona o del team e ricostruendole nella loro complessità generale, è possibile compiere scelte consapevoli riducendo la possibilità di errore; l'allenatore, inoltre può essere agevolato nel definire le coordinate di una strategia di intervento, nella certezza che tutte le abilità mentali possono essere migliorate con la giusta pratica.

Buon lavoro!

