

COME “COMUNICARE” CON GLI ATLETI

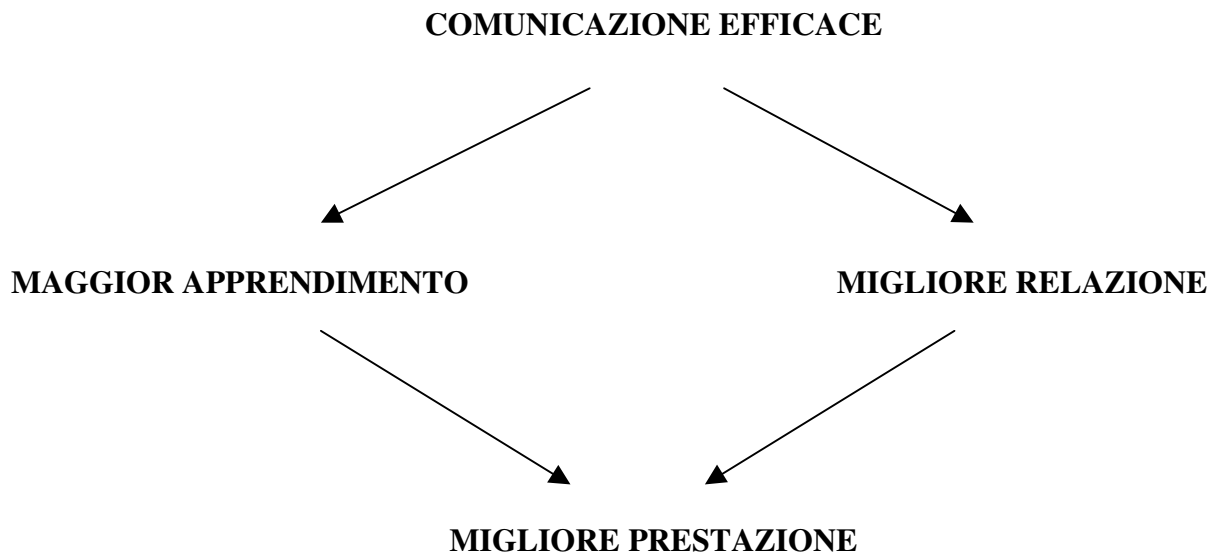
Dott.ssa Elisabetta Natale – SIPI Psicologia dello sport

A cosa serve la comunicazione?

La **comunicazione** tra un allenatore ed i suoi atleti riguarda un ambito relazionale di prima importanza, è in questo spazio che si colloca la contrattazione tra le due volontà: quella dell’atleta e quella del suo coach. In questo spazio si delinea il profilo di un rapporto che può andare dal totale affidamento alla pregiudiziale sfiducia.

Un allenatore quando comunica con un atleta, deve sempre ricordare che la sua parola, il suo atteggiamento devono influenzare non solo il gesto tecnico, ma tutto il comportamento, dalla fase di preparazione fino a quella agonistica o amatoriale che sia.

Comunicare bene significa insegnare meglio, che determina un maggior apprendimento, e migliorare la relazione, sia a livello individuale sia gruppal; entrambi gli aspetti favoriscono una migliore prestazione. Il basket come tutte le attività umane, richiede un lungo processo di apprendimento per raggiungere la maestria, grazie alla quale si potrà raggiungere lo scopo ultimo di una squadra sportiva, la prestazione.



Nessun allenatore è istituzionalmente allenato a comunicare bene. La comunicazione è un’**abilità** e così come le capacità motorie sono allenabili, lo è anche la comunicazione. Così come un giocatore lavora sulla forza esplosiva (l’elevazione) per rendere più efficace il suo tiro di sospensione e/o rimbalzo, anche il coach può apprendere stili comunicativi più funzionali nella trasmissione di informazioni ai giocatori.

Fare l’allenatore è un mestiere difficile che richiede una reale preparazione. Il gioco è troppo “scientifico” per lasciare spazio a persone impreparate. Nel giocatore la figura dell’allenatore è di estrema importanza perché ai compiti “istituzionali”, cioè tecnici, si deve aggiungere il lavoro di preparazione fisico-atletica e una discreta conoscenza della psicologia individuale e di gruppo. Le diverse funzioni a cui deve assolvere un allenatore sono: **il professionista** (la professionalità riguarda le idee, i programmi, i progetti, i suggerimenti per programmare); **l’insegnante** (è la persona che aiuta il giocatore a parlare cestisticamente; possiamo paragonare la pallacanestro con una materia scolastica, per esempio l’apprendimento di una lingua straniera, si comincia con la

grammatica poi qualche vocabolo, poi le frasi, poi leggere e poi scrivere e finalmente si arriva alla padronanza; ogni persona impara una lingua straniera in modo diverso da ogni altra); **l'educatore**, (deve trasmettere lezioni di sport e di vita ai giocatori e questo vuol dire aiutare a crescere, formare uomini e donne cioè la personalità); **lo psicologo** (deve capire i ragazzi, dare lo stimolo giusto per ogni ragazzo e ogni situazione); **il genitore** (deve saper sostenere quando è necessario ed essere severo quando è indispensabile) e **l'allenatore** (deve saper integrare queste diverse funzioni).

Conoscere le proprie idee

Allenatori non si nasce, si diventa! Voi vi trovate a passare da un ruolo di atleta a quello di allenatore/istruttore per diversi motivi, dove la voglia, la passione e il bisogno di sport magari sono gli stessi, ma ciò che cambia è il modo di metterli in atto e di esprimerli. Chiedervi cosa vi spinge a intraprendere questa carriera, vi porterà a capire se è una spinta che viene da dentro o dall'esterno, quindi dagli altri, per poi incominciare a rappresentarvi la strada che volete intraprendere; chiedervi quali mezzi usare nel percorso, dove giungerete... Questo è un modo per guardare la realtà, percepire se stessi, il proprio ruolo e l'ambiente, elementi fondamentali su cui riflettere per conoscere come ci si relaziona con il proprio ruolo.

Comunicare letteralmente significa far comune ad altri, ciò che è nostro. Significa trasmettere dei contenuti, condividere. Prima di fare ciò è opportuno **riflettere** su ciò che è nostro! Quindi, prima di poter comunicare, dobbiamo sapere cosa vogliamo comunicare, questo ci costringe a **pensare**.

Le regole per giungere ad una comunicazione efficace, sono essenzialmente: il sapere “cosa” comunichiamo, a “chi” comunichiamo e “come” lo facciamo.

Questo vuol dire che prima di trasmettere degli insegnamenti di basket, è importante sapere che idea si ha del basket stesso. Senza consapevolezza delle nostre idee corriamo il rischio di perdere molto tempo e fare meno bene pur investendo molte energie. Sono problemi che sembrano di natura filosofica ma, sebbene lo siano, hanno un forte riscontro operativo/pratico.

Quando un allenatore insegna una nuova tecnica o un nuovo schema non può prescindere dalle seguenti problematiche:

1. idea di gioco che ha (cosa), e di conseguenza la sua metodologia di allenamento e la selezione di un certo tipo di giocatore (come).
2. Idea di giocatore che l'allenatore ha, cioè qual è il tipo di giocatore ovvero il tipo di uomo che meglio si adatta alla sua filosofia di gioco (chi).

I giocatori prima di essere tali sono degli esseri umani, di conseguenza avere “consapevolezza “ di cosa intendiamo per “essere umano” diventa fondamentale.

L'idea di se, degli altri condiziona fortemente le scelte, in tutti i sensi, pedagogico, psicologico, didattico. Un istruttore è importante che sia “consapevole” di che tipo di allenamento far fare all'allievo, quali obiettivi si pone, di quali modalità preferisce attivare. Questo è importante per non andare in palestra e improvvisare un allenamento senza obiettivi di insegnamento/apprendimento, senza avere un'idea di chi siamo, quali sono i nostri limiti e quali le nostre risorse, chi sono gli allievi che abbiamo di fronte.

Spesso però il giovane allenatore non ha delle idee chiare su ogni cosa, ha delle impressioni ma non è sicuro ne convinto dei diversi argomenti cestistici. Prima di trasmettere una “filosofia” bisogna averla già formulata. Una filosofia è solamente un modo di vedere le cose, è un'opinione, un punto di vista. Chi ha una sua filosofia può dire: “io vedo la pallacanestro così...”, oppure “io vedo la tecnica del tagliafuori in questo modo...”.

Ogni allenatore deve subito cominciare a formare la “sua filosofia”.

La “mia filosofia”

Così come ci possono essere diverse idee di basket o di giocare il basket in psicologia ci sono diverse idee sul funzionamento delle persone, diversi modelli di psicologia. Le mie idee che oggi vi sto trasmettendo appartengono al *modello strutturale integrato*, costruito da *Giovanni Ariano*, che considera la persona come un sistema che si compone di parti in interazione tra loro (un individuo è razionalità, emotività, fantasia, corporeità), ma anche con altri sistemi (individui) e con il mondo esterno.

Questa precisazione mi serve per farvi capire come dietro ad ogni idea ci sia un *modello*, a cui facciamo riferimento e l'importanza di averne consapevolezza. Senza questa consapevolezza io non avrei potuto farvi questa lezione, comunicarvi il mio punto di vista.

Alla base dei diversi modelli psicologici ritroviamo diversi valori antropologici (l'antropologia è la scienza che studia l'uomo), idea di uomo (chi sono e chi è la persona che ho di fronte):

- Il *modello comportamentista* ha una visione dell'uomo come di un oggetto. Il soggetto è un registratore che coglie l'oggetto per quello che è (corrente empirista); un allenatore con questo valore antropologico nell'osservare un giocatore può percepirlo per quello che è senza farsi influenzare dai suoi pregiudizi; es. si fa un'idea della squadra, delle sue caratteristiche tecniche e tattiche ritenendo che il suo modo di essere non influenzi minimamente i giocatori;
- Il *modello cognitivista*, vede l'uomo come soggetto attivo che interagisce con l'oggetto che stimola la sua consapevolezza senza subire alcuna modifica dalla relazione; la conoscenza dipende unicamente dai suoi preconcetti, il soggetto costruisce l'oggetto (corrente idealista); es. un allenatore con questa visione antropologica, è convinto che le sue idee e il suo tipo di gioco influenzino moltissimo la squadra e non viceversa;
- Il *modello strutturale integrato* considera l'uomo come un organismo fisico e mentale che condiziona e si lascia condizionare da altri organismi; le sue idee, i preconcetti possono influenzare la lettura di quella determinata situazione che a sua volta influenzerà la sua precedente visione; vi è una influenza reciproca tra oggetto e soggetto (costruttivismo); es. un allenatore che condivide questa posizione antropologica pensa che le sue idee, le sue emozioni condizionino la squadra e che i giocatori a loro volta influenzino le sue idee e il suo modo di allenare.

Secondo il m.s.i. ogni uomo è diverso dagli altri, rispetto ai seguenti **valori**:

- consapevolezza che ci permette di conoscere e ordinare le cose intorno a noi e sapere riconoscere quello che accade dentro di noi. Quanto più siamo consapevoli delle nostre idee, dei nostri limiti tanto più potremo sforzarci di ragionarci sopra e di superarli; un istruttore di minibasket che si avvicina per chiedere spiegazioni, risponde sorridendo, con cenni di assenso, lo guarda negli occhi, si mostra approvante; un altro istruttore, avvicinato, volge lo sguardo, si allontana, guarda l'orologio, continua a parlare con gli altri...l'allenatore che prende consapevolezza di come comunica con la squadra può rifletterci e incominciare a modificare la sua comunicazione verbale e non verbale.
- libertà che rappresenta la capacità di poter scegliere quello che si ritiene più giusto e funzionale; un allenatore consapevolmente potrebbe decidere di non modificare i propri limiti, nonostante li reputi dannosi per se e per gli altri.
- responsabilità, valore che dipende dalla consapevolezza delle nostre azioni, riguarda le responsabilità relative alle conseguenze delle nostre scelte; se un giocatore non ha capito lo schema proposto, non sarà responsabile se sbaglierà quanto uno che l'ha capito.
- intersoggettività che rappresenta la capacità di mettersi nei panni altrui e agire nel rispetto di se e dell'altro; un allenatore che pensa che basti insistere per realizzare il gioco che si propone, senza rendersi conto delle differenze individuali emotive e cognitive nell'apprendimento.

“Cosa” comunichiamo

Per una comunicazione efficace è quindi importante conoscere i valori di fondo, le idee, quelli che noi chiamiamo valori antropologici che ogni allenatore ha e che tecnicamente si traducono su come funzionano le due identità allenatore-allievo e che determinano il tipo di interazione che si va ad instaurare.

I valori antropologici ci possono servire per sapere quali sono i nostri valori di riferimento, come funzioniamo con gli altri, come sono fatte le persone con cui interagiamo.

Un allenatore può agire secondo le tre posizioni antropologiche che ho descritto senza accorgersene e capirete queste diverse modalità come influenzino il gioco, l'allenamento etc. E' importante che ogni allenatore abbia chiari i valori su cui costruisce la squadra, questa chiarezza gli darà sicuramente più stabilità

Capirete sicuramente la notevole differenza di considerare noi o l'altro come cose o come persone; questi valori con i relativi obiettivi che ne derivano si concretizzano nel lavoro, in palestra e nel rapporto coi ragazzi con modalità di allenamento diametralmente opposte. Quando un allenatore, nell'insegnare, si sforza di capire le differenze individuali, cioè, la capacità del giocatore di fare o meno, di capire o meno determinate cose, e sceglie gli interventi più adatti a questo tipo di situazione, cercando in qualche modo un adattamento funzionale alla squadra, sta mettendo in pratica, anche se non lo sa, tutti i valori sopra menzionati.

“Chi” siamo e con “chi” comunichiamo. L'identità

Per arrivare ad una comunicazione efficace abbiamo visto che è importante avere chiari i propri valori, la propria filosofia che ci permette di fissare e avere ben delineati gli obiettivi da perseguire, il cosa. Abbiamo visto che è importante, oltre a sapere il compito da svolgere, anche con “chi” andiamo a svolgerlo e “come”.

Il chi richiama il concetto **d'identità**. La comunicazione implica una relazione in cui due *identità* (un *io* = l'istruttore, e un *tu* = l'allievo) interagiscono.

Il *modello strutturale integrato* definisce **l'identità** secondo due livelli:

1. **livello intrapsichico** con i linguaggi d'identità, in cui l'individuo è considerato come un sistema che si compone di parti in interazione tra loro:
 - Il linguaggio **razionale** si riferisce a come una persona legge la realtà, al suo modo di ragionare, alle sue idee (praticamente lo si evince in come una persona parla, come si comporta; se un allenatore ha come valore che le capacità atletiche sono innate, quando incontrerà un ragazzo dotato farà di tutto per allenarlo al contrario non si impegnerà a fare la stessa cosa con un ragazzo senza particolari doti). Questo linguaggio permette agli uomini di costruire un mondo di significati condivisi dal gruppo di appartenenza. La funzione specifica che a noi interessa è: *la percezione*, la capacità di ricevere ed elaborare gli stimoli provenienti dal mondo esterno e dal mondo interno; un allenatore non può capire un giocatore se non lo vede, lo ascolta, non prova sensazioni, non ha contatto. Un allenatore esperto, in allenamento o in partita, deve saper cogliere, nel suo campo percettivo, innumerevoli segnali (con maggiore o minore consapevolezza), provenienti dal singolo giocatore, dalla squadra, dagli avversari, dalla panchina, dagli arbitri, etc.; le sue scelte tattiche e/o didattiche dipendono dall'elaborazione delle informazioni percepite, selezionate e valutate;
 - il linguaggio **fantastico**, questo linguaggio nella nostra cultura è molto svalutato, pieno di pregiudizi, anche se, di fatto, occupa molto spazio. E' il frutto dei nostri desideri, delle nostre paure, della nostra visione del mondo, vi fanno parte l'immaginazione, la creatività (la scoperta del salto Fosbury, deve essere stata una sintesi di induzione e creatività, così come lo sono in genere le scoperte). In questa sfera rientrano i sogni, le fantasie, le fantasticherie;
 - il linguaggio **emotivo** nel *modello strutturale integrato*, rappresenta le emozioni che l'individuo prova. Al contrario di quanto accade per i nostri pensieri, che possono nascondere cosa veramente proviamo, più difficilmente possiamo farlo con le nostre emozioni. Alla base di ogni pensiero, di ogni idea, di ogni comunicazione c'è un'attivazione emotiva che spesso viene

tralasciata. Spesso si pensa che per essere efficienti, nello sport e più in generale nella vita, bisogna focalizzarsi sulla prestazione cognitiva o corporea perfetta reprimendo la tensione emotiva o qualsiasi emozione che potrebbe interferire. Ma senza un giusto “tono emotivo” non ci sarebbe performance. Il modello identifica quattro emozioni fondamentali rabbia, paura, tristezza e gioia, le altre emozioni vengono definite miste e ricondotte a queste. E’ importante valutare quali di esse sono dominanti in noi, quali quelle che tendiamo a non contattare, a non riconoscere e quali quelle che non sappiamo gestire. Ci sono persone che hanno una forte emozione di fondo, la rabbia, di cui non sono consapevoli ma che la esprimono nel modo di porsi, di esprimersi, di pensare.

Ogni emozione ha una valenza positiva ed una negativa:

1. **Rabbia** siamo abituati a darle un connotato negativo, viene vista come una reazione dannosa, come aggressività ma non è sempre distruttiva, serve anche per mettere limiti, per difendersi laddove viene minacciata l’integrità della persona. Nello sport una rabbia positiva, può essere identificata nella sana competizione. Un atleta con una sana rabbia nello sport sarà competitivo, deciso, assertivo, fermo sui suoi obiettivi da perseguire. Sarà invece negativa la rabbia di un allievo invidioso, pronto a raggiungere i suoi obiettivi giocando e agendo scorrettamente sugli altri; quella di un allenatore che è sempre pronto ad attaccare gli errori invece di riflettere per capire cosa sta succedendo (È intimorito? È teso? È distratto? E come mai ciò è tanto irritante?)
2. **Paura** emozione che generalmente s’identifica con la debolezza. Può essere utile laddove c’è una situazione di pericolo a cui dobbiamo fare attenzione. Ci fa capire i nostri limiti e ci permette di essere prudenti e ci permette di mettere in atto strategie adatte, funzionali per affrontare o evitare pericoli. Chi non ha paura finisce per sopravvalutare le sue capacità, sfociando così nell’incoscienza e nell’idea d’essere onnipotente. E’ negativa quando questa è eccessiva fino a diventare paralizzante, reazione spesso legata ad una insicurezza e sfiducia nelle proprie capacità che porta a non fare per paura di sbagliare, sopraggiunge un blocco del pensiero o del corpo, nei movimenti; in questo caso è opportuno riconoscerla e trovare strategie adatte per gestirla ed affrontarla. Spesso l’inconcludenza, la pigrizia sono legate alla paura di fare, non alla mancanza di volontà.
3. **Tristezza**, anche quest’emozione ha un aspetto funzionale, è positiva se spinge la persona a stare di più con se stessa, a prendersi cura di se, è negativa quando tende ad isolarsi, chiudersi in se e perdere l’interesse per il mondo. Indica il valore di qualcosa che si è perso, come in un lutto. La tristezza nella pratica può emergere dinanzi ad una partita persa, un risultato non raggiunto, un’aspettativa tradita. Questo può provocare dolore, in quanto, l’atleta deve accettare la sconfitta, il processo di elaborazione di questo sentimento sarà positivo se l’atleta riuscirà, anche grazie ad un giusto supporto di un allenatore, che senza banalizzare il suo dolore, ma rispettando, lo aiuti a capire che nella vita si possono avere delle sconfitte, che questo non significa essere un fallito, che è necessario che impari a rialzarsi; sarà negativo se l’atleta non riuscirà ad accettare la sconfitta, anche per colpa di un allenatore che, invece di sostenerlo, potrebbe colpevolizzarlo e farlo sentire un fallito al punto tale da non riuscire più a riprovare e decidere di lasciare.
4. **Gioia** siamo abituati a vederla con un’accezione positiva, nello sport si può tradurre nella motivazione alla vittoria, quindi è positiva quando motiva alle prestazioni e mette in atto comportamenti che vanno verso gli obiettivi prefissati. La gioia crea vicinanza, legami con luoghi, persone, attività, comporta investimenti, collaborazione; quando la persona che le vive non riesce a gestire l’eccitazione che deriva dal successo, della vicinanza, della condivisione con l’altro, per reazione può innescare, inconsapevolmente, comportamenti che tendono a “rovinare le cose” diventando distruttivo. Nella pratica possiamo riscontrarlo quando un’atleta che ha paura della gioia e della vicinanza che questa determina, dopo aver vinto una gara importante, inizia ad arrivare sistematicamente in ritardo agli allenamenti successivi senza addurre alcuna buona ragione che lo giustifichi, nell’istruttore può nascere rabbia e confusione. La rabbia crea distanza e tensione, questa atmosfera permette all’atleta di mantenere una

distanza rassicurante perché lo allontana dalla gioia che gli crea disagio. Questo succede a quelle persone che hanno fatto esperienze negative di vicinanza (fiducia tradita), ed hanno paura che si ricreino situazioni di vicinanza; prima che si realizzino mettono in atto comportamenti per evitarle.

- il linguaggio **corporeo** si riferisce alle posture, alle reazioni somatiche, a ciò che il nostro corpo esprime. Il corpo comunica, è un linguaggio che va conosciuto e utilizzato per creare incontro è il luogo dove leggere e capire le emozioni e i sentimenti., come avverte ed utilizza il proprio corpo.

Nel corpo infatti possiamo vedere incarnate le diverse emozioni che vi ho descritto, da questo possiamo ricavare il linguaggio non verbale, che per noi psicologi è la vera comunicazione. Questo perché riteniamo che sia più diretta, cioè che a differenza del linguaggio verbale può essere meno mascherato.

Dal grado di interazioni e funzionamento di queste parti sarà determinato l'individuo.

Nell'uomo "ideale" questi sistemi dovrebbero essere tutti egualmente sviluppati e in equilibrio tra di loro, ma nella realtà questo non avviene sempre (o quasi mai), un individuo può avere prevalenza di una sfera e non utilizzare le altre e viceversa.

Le sfere che vi ho descritto, racchiudono i linguaggi attraverso cui un individuo si esprime, conoscerli ci può aiutare a conoscere meglio noi stessi. Conoscere come siamo, come sentiamo, come pensiamo, come incarniamo le emozioni ci aiuta a capire quali sono i nostri limiti, quali i nostri punti di forza.

Questo serve per fermarvi a osservare voi stessi e gli altri, a valutare come allenate, come un giocatore in campo capisce il gioco e risponde (ad es. è cieco, è ripetitivo, è creativo?), come questo comunicare risente del suo mondo emotivo (es. sotto stress riesce a capire e a rispondere? come funziona? quanto riesce a mantenere il suo grado di funzionalità?), come il funzionamento cognitivo ed emotivo determina il funzionamento motorio tecnico-tattico (come usa il proprio corpo? riesce ad utilizzarlo a fondo? quali parti del corpo blocca inconsapevolmente?)

Non si può dare per scontato che tutti conosciamo "naturalmente" i quattro linguaggi d'esistenza. Nessuno li conosce tutti alla perfezione, c'è chi ne conosce meglio uno di un altro, chi ne utilizza uno più degli altri. Il lavoro è imparare a conoscerli tutti, usarli e saperli integrare. Ognuno di noi in base alle esperienze di vita acquisisce canali preferiti di comunicazione che spesso diventano automatici. Alcuni di noi di fatti, sono più centrati sulla sfera razionale (quelle persone che tendono a spiegare tutto razionalmente, che stanno molto coi loro pensieri); chi invece è più centrato sul lato affettivo, emotivo; chi è più nella sfera fantastica (persone che vivono molto delle loro immaginazioni, fantasie, poco aderenti alla realtà); quelli più sulla sfera corporea che seguono le loro sensazioni. Nel rapporto, nella prestazione sportiva, il giocatore e l'allenatore sono un "tutto", di cui non è possibile ignorare una parte senza falsare l'altra o distruggere il resto. Ogni sua manifestazione, tecnica, tattica, motoria, psichica o sociale, è manifestazione dell'unità, espressione del suo essere persona.

2. **livello interpersonale** che considera come l'individuo (sistema), interagisce con altri sistemi(individui) e con il mondo esterno, la qualità delle relazioni che la persona instaura con gli altri e con il contesto che lo circonda. Distingue tre modalità relazionali:

- "B", il "*bambino*" rappresenta più i nostri bisogni e la loro soddisfazione, il piacere;
- "G", Il "*genitore*" rappresenta le regole sociali, quindi il dovere;
- "A", l' "*adulto*" è la capacità di armonizzare in modo realistico dovere e piacere.

Una persona normale è più o meno sviluppata secondo questi livelli, ma spesso alcuni sono più focalizzati sul dovere, altri sul piacere altri vivono in contrasto tra questi.

E' importante stabilire a quali di queste categorie appartenga ognuno di voi e l'allievo.

Si potrebbe pensare che il bambino in quanto tale abbia una struttura "*bambino*", perché più spontaneo, ma non è sempre così. Vi sarà capitato di incontrare bambini più seri e meno creativi, questo indica che la struttura di personalità è qualcosa di più complesso.

Il “*bambino*” di solito è molto più creativo del “*genitore*”, il secondo invece è più stabile. In questo caso essendo il “*bambino*” molto vivo ma poco strutturato (il bambino è più E rispetto all’adulto che invece è più Ra), la difficoltà con questo tipo di struttura è nella giusta mediazione tra l’incanalarlo su un binario senza ucciderne la creatività. Senza un chiaro orientamento sia sulla tecnica sia sulla tattica, quest’allievo può perdersi (regole). Nello stesso tempo costringerlo troppo rigidamente in schemi, potrebbe creare un gran senso d’agitazione con spreco d’efficacia e tempo. Non è semplice coniugare questi due livelli e la riuscita o meno dipende anche dalla struttura di personalità dell’istruttore (relazione).

Il “*bambino*” può essere “*al servizio degli altri*” oppure “*egocentrico*”.

Il “*bambino al servizio degli altri*”, diventa creativo e funzionale quando trova un istruttore adulto-genitore che sappia dargli supporto e ben dirigerlo con chiare strategie cognitive, senza castrarlo eccessivamente rispetto alle sue iniziative. Lo stesso allievo con un istruttore castrante capitolerà verso il basso.

Il “*bambino egocentrico*” non rispetta le regole e non si assume le proprie responsabilità circa i limiti e gli errori e soprattutto non capisce gli altri. Si possono trovare anche degli allievi che invece sono più focalizzati sul dovere, quindi meno creativi, questi vanno sollecitati ad essere più spontanei, senza essere però invadenti e spaventarli

Ad esempio un allievo che ha un atteggiamento genitoriale (molto stabile, poco vitale, rispettoso delle regole, poco spontaneo, ubbidiente) sarà certamente più utile un “allenatore adulto” che lo spinge a pensare con la propria testa, ad essere più creativo, sostenendo le sue idee. In pratica tutto questo si traduce in un semplice intervento: invece di dire “ fa questo movimento! ” (impositivo ed inutile perché il bambino già rispetta le regole, è già ubbidiente) otterrà maggiori risultati dicendo “ che ne pensi se proviamo a fare questo movimento? ” oppure “ che intervento credi si possa fare per migliorare questo esercizio?”. In questo modo il bambino è stimolato ad essere creativo ma anche sostenuto e gratificato nel rapporto con l’istruttore.

L’allievo “*genitore*”, molto centrato sul dovere, è più adatto a mantenere un equilibrio, funziona meglio nelle situazioni dove c’è molta tensione, ma non in quelle che richiedono una lettura veloce del gioco.

Questi ruoli si declinano sia per l’allenatore che per il giocatore e nel basket queste dinamiche si complicano quando ci si riferisce al sistema squadra.

E’ importante osservare se stessi (allenatore) e i propri giocatori (come mi relazionano con gli altri? E con il giocatore X? quali ruoli tendo ad assumere? e il giocatore Y?) divento un “A” che sa contenere le proprie emozioni, riconoscere i propri bisogni e quelli altrui, assumersi le responsabilità e perseguirli autonomamente? O un genitore normativo “G” che automaticamente approva, disapprova interagisce obbedendo a postulati inconsapevoli (si deve..., è così..., non si fa...etc); o ancora divento nella relazione un “B” egocentrico ed onnipotente che riduce il mondo e gli altri ad oggetti per soddisfare i suoi bisogni?; o ancora sempre un “B” però teso a soddisfare i bisogni dei suoi genitori, ad accontentarli fino ad annullarsi come individuo?

Come il funzionamento globale del singolo giocatore sia poi determinato dalla relazione con i compagni di squadra (lui è G,A,B e gli altri come sono con lui?) ma soprattutto con l’allenatore (lui è G,A,B l’allenatore come risponde al suo atteggiamento relazionale? Casa diventa a sua volta? Un G, un A o un B? Come funzionano le due identità che tipo di interazione si va ad instaurare?).

Quanto detto ci fa riflettere che è importante avere una metodologia di insegnamento ma che ancora prima bisogna mettersi in discussione e prepararsi per una professione non facile.

Questi esempi ci indicano le innumerevoli variabili che dobbiamo considerare durante la comunicazione, non tutte le relazioni sono uguali ne noi siamo uguali nelle diverse relazioni. Per riuscire quindi in una comunicazione efficace dobbiamo osservare, guardare prima di parlare.

L'importanza degli obiettivi

Per la crescita dell'allenatore è importante capire la finalità del lavoro. Se non sa dove va a finire il suo lavoro, l'insegnante non può lavorare bene, deve sapere lo scopo, l'obiettivo. Sapere perché fa quello che sta facendo.

Gli obiettivi generali di tutti gli allenatori all'interno di una squadra sono:

- velocizzazione e ottimizzazione dell'apprendimento;
- coesione emotiva;
- innalzamento delle prestazioni.

Se è più facile identificare degli obiettivi comuni è meno facile trovare una modalità comune per raggiungerli, cioè il “*come*” conseguire questi scopi. Questo perché sono legati alle diverse concezioni che si hanno dell'essere umano, nello specifico, del basket, del giocatore, etc.

“Come” comunicare

La **comunicazione** implica una relazione in cui due *identità* (un *io* = l'istruttore, e un *tu* = l'allievo) si incontrano, interagiscono attraverso il linguaggio verbale e il linguaggio non verbale. Queste identità che non sono in un rapporto statico ma dinamico, il che significa che si influenzano reciprocamente.

Abbiamo visto com'è importante conoscere i valori che spingono verso gli obiettivi, conoscere chi abbiamo di fronte ma dobbiamo sottolineare quanto sia importante essere consapevoli di “come” si esprimono i contenuti, le idee, attraverso la comunicazione. “Non si può non comunicare”, ogni comportamento, infatti, è comunicazione. E' un messaggio la parola, il silenzio, il gesto, il contesto... Ogni volta che entriamo in relazione con qualcuno o qualcosa il nostro corpo reagisce (comunica), prestare attenzione alle nostre reazioni emotive e corporee, cognitive e fantastiche, ci aiuta ad avere consapevolezza del nostro modo di relazionarci. Teniamo presente che nessuno di noi è perfettamente identico nelle diverse relazioni. Quando incontriamo una persona nuova, già dal primo impatto incominciamo a provare qualcosa; è importante che prima di pensare e parlare impariamo a sentire e guardare!

Nella comunicazione possiamo distinguere un:

- aspetto di fondo – valori antropologici
- aspetto tecnico – a due livelli: comunicazione verbale ciò che esprimiamo con le parole, devono essere concetti chiari, precisi, comprensibili;
comunicazione non verbale, ciò che esprime il nostro corpo, attraverso gli atteggiamenti.

C'è una forte correlazione tra comunicazione verbale, che riguarda più il livello razionale e la comunicazione non verbale, che invece è relativa al linguaggio emotivo e corporeo. Quest'ultimo si coglie in modo più immediato ed è il messaggio più forte. Se la comunicazione non verbale non è consapevole, ci può essere un'incongruenza con il linguaggio verbale; si può contraddire il messaggio verbale con atteggiamenti non consoni, il messaggio verbale sarà inefficace perché arriva in un clima confuso; avremo una **distorsione** della comunicazione

Oltre a trasmettere contenuti, informazioni la nostra comunicazione tende a definire la relazione esistente tra noi e il nostro interlocutore. Il comunicare non è sufficiente, occorre comunicare bene. Vi sono infatti dialoghi inadeguati, caratterizzati da mancanza di ascolto e da tentativi di sopraffare l'altro.

Ci sono diversi modi di comunicare, possiamo distinguere una comunicazione empatica e una congruente, la comunicazione empatica avviene mettendosi nei panni della persona a cui ci si relaziona, considerando il suo stato emotivo, il suo punto di vista, etc.; più centrata sul sostegno e sull'altro. La comunicazione congruente consiste nel comunicare quello che si sente, si prova, fantastica e pensa in modo che all'interlocutore sia possibile comprenderlo in funzione della sua crescita.

Secondo il nostro *modello*, l'importanza di percepirsi e percepire persone e non cose, permette al coach di accorgersi che un'informazione (ad es. spingi con le dita!) o un comportamento tecnico (tirare a canestro, difendere etc..) non influenza solo l'area tecnico-motoria del giocatore, ma la sua intera personalità che appare nelle risposte emozionali, cognitive, corporee, fantastiche. Avere contatto con il proprio sé, aiuta l'allenatore ad apprendere come le risposte del giocatore provocano in lui reazioni e come lo influenzano: può essere arrabbiato e/o contento del comportamento del giocatore; può avere minore o maggiore disponibilità nell'entrare in rapporto, a seconda delle risposte e dei comportamenti dei giocatori (feedback).

La comunicazione consiste nella trasmissione di un determinato messaggio da un'entità emittente ad una destinataria (ricevente), pronta a riceverlo e ad elaborarlo.

Durante la comunicazione è utile accorgersi di cosa sta succedendo nell'interlocutore e in sé. Questo aspetto, viene definito **comunicazione a doppio feedback**: ogni messaggio viene continuamente verificato sulla base della reazione che produce in noi, lungo le quattro sfere di cui vi parlavo, e sull'interlocutore. Potremmo essere tesi (Co), accorgerci che siamo spaventati (Em), perché immaginiamo (Fa), che ciò che stiamo dicendo (Ra) possa far arrabbiare il nostro interlocutore; mentre parliamo possiamo vedere le sue reazioni, che incomincia ad arrossire, a stringere i denti (Co), da cui deduciamo che si stia effettivamente arrabbiando (Em) e la nostra reazione a sua volta potrebbe essere un aumento della paura, una maggiore tensione muscolare e così via.

Nella comunicazione a doppio feedback distinguiamo quindi:

- a) il feedback che arriva dall'interno (intrapsichico) e riguarda la risonanza che il messaggio inviato o ricevuto, ha nell'inviante;
- b) il feedback esterno (interpersonale) quando è legato alle reazioni che l'inviante "legge" sul ricevente. Ad esempio, mentre state parlando, notate che l'allievo con cui state interagendo ha delle reazioni corporee che indicano paura; riuscendo a riconoscerle, potrete regolare la vostra modalità comunicativa/relazionale per renderla più adeguata alla situazione (nel caso specifico vi permetterà di essere più accoglienti e rassicuranti). Oppure sapere come stiamo (percezione e propriocezione), in una situazione di stress o di fronte ad un allievo in difficoltà, cosa pensiamo, cosa proviamo, come stiamo nel corpo, che fantasie abbiamo, può esserci utile per non improvvisare un intervento (che solo casualmente può andare a buon fine), quanto piuttosto a programmare ciò che vogliamo dire o fare in funzione degli obiettivi che vogliamo raggiungere. Questo atteggiamento di auto ascolto o di auto percezione facilita la costruzione di una relazione funzionale.

Comunicare con gli atleti di età diversa e diverso livello di specializzazione

La differenza di età è importante perché ci sono notevoli differenze tra ragazzi di 12/13 anni e ragazzi di 18/19 anni.

I ragazzi di 12/13 anni si trovano in una fase di passaggio che coinvolge aspetti fisici, affettivi, sociali, motori dei ragazzi, caratteristica dei ragazzi in questa fascia di età (12-14 anni). E' un periodo caratterizzato da intense modificazioni a livello somatico e psichico, iniziano a vivere la sessualità e le situazioni conflittuali, che comportano ansia e incertezza. Con questi ragazzi sarà normale trovare un atteggiamento provocatorio, di opposizione, tipico degli adolescenti.

Il linguaggio razionale è caratterizzato da postulati profondi (dati dai genitori), insieme a postulati nuovi, idea di sport, l'idea di giocare insieme che saranno più fragili e meno radicati; anche se, vengono trattate con apparente sicurezza, nascondendo la reale confusione, per dimostrare che loro sono grandi e hanno le loro idee. Emotivamente la rabbia, determinata da situazioni conflittuali con i genitori, con i coetanei e con se stessi, nasconde una forte paura inconsapevole.

L'allenatore in questo può aiutare il ragazzo a crescere, guidandolo verso la realtà, aiutandolo a superare quelle incertezze spesso frutto di idealizzazioni o semplificazioni, portandolo verso un

maggiore equilibrio. La comunicazione con loro dovrà essere soprattutto empatica, così da sostenerlo laddove è possibile e congruente per contrastandolo quando è necessario.

Nei ragazzi di 18/19 anni troveremo più esperienza, più responsabilità. Razionalmente avremo dei ragazzi più deduttivi, con delle idee già chiare sulle sue preferenze e aspettative, degli schemi di gioco già acquisiti, sarà più stabile. Emotivamente, si possono trovare le diverse emozioni, con intensità e prevalenza diversa nei vari giocatori. Qui la comunicazione potrà alternarsi tra empatica e congruente in base ai diversi momenti e diversi giocatori.

Per quanto riguarda i diversi livelli, verificare sempre il livello a cui stanno e basarsi su questo.

Gestire i gruppi di allievi

Essendo uno sport di squadra il basket esalta il concetto di gruppo: è uno di quei chiari esempi di sport in cui le probabilità di vittoria sono direttamente proporzionali all'altruismo dei giocatori in campo. L'identità di una squadra è data dalla sommatoria delle diverse componenti e da come loro si combinano. Non tutte le persone sono tra loro compatibili, e a volte se pure lo sono potrebbero non essere funzionali per un determinato scopo.

Senza intesa con i compagni o con la predominanza inadeguata delle azioni individuali rispetto a quelle collettive può determinare una prestazione scadente. Fondamentale anche tra i giocatori la volontà e la capacità di comunicare, che spetterà all'allenatore insegnare a comunicare bene, riflettendo su se stessi, guardando i compagni di squadra.... I giocatori di una squadra sono avvantaggiati se nel gruppo è presente una coesione elevata. La coesione è definibile come il grado con il quale i membri del gruppo desiderano rimanere nel gruppo stesso (Cartwright, 1968), è un fattore legato alla struttura affettiva del gruppo, al successo. Questa sembra facilitare la capacità di scambio comunicativo tra i membri che tendono a essere sintonizzati sia in termini emotivi, sia in termini motivazionali. Un obiettivo dell'allenatore deve essere creare coesione.

La squadra come ogni gruppo possiede un suo funzionamento, l'allenatore deve avere chiare sia le leggi sia il funzionamento.

Per il buon funzionamento della squadra ci sono dei fattori determinanti:

- **obiettivi comuni**, la condivisione da parte di tutti giocatori, allenatore, dirigenti. Per essere condivisi devono necessariamente essere pertinenti: i dirigenti non possono chiedere alla squadra più di quello effettivamente può dare. Oltre ad essere pertinenti e condivisi gli obiettivi devono essere chiari e non doppi, se si punta alla promozione non può venire fuori, dopo poche partite che si punta alla permanenza. Creerebbe confusione, rabbia, incertezze. E' importante che l'allenatore si accerti che gli obiettivi siano percepiti e accettati dai suoi giocatori. Bisogna verificare che abbiano compreso non solo chiedendo ma anche osservando i loro comportamenti, se vanno nella stessa direzione; osservare queste discrepanze subito, all'inizio evita momenti di crisi al coach e alla squadra.
- **Suddivisione dei ruoli e dei compiti**, è fondamentale che ogni giocatore sappia come, e per grosse linee, quanto sarà impiegato. Fargli avere una precisa identità tecnica all'interno della squadra che lo motivino all'allenamento e lo facciano identificare nel suo ruolo.
- **Regole**, in ogni squadra come in ogni gruppo, ci sono quelle esplicite e quelle implicite (nascoste); è importante che quelle esplicite siano chiare e quelle nascoste, che il coach se ne accorga, in quanto sono esse che regolano la squadra (una regola palese è "ci si allena sempre alle 17"; quella nascosta è che la squadra esce dagli spogliatoi alle 17,00).

Questi fattori favoriscono la coesione di squadra, prevengono i conflitti tra i sottogruppi, sempre presenti soprattutto a livello emozionale

Metodi didattici e stili di insegnamento

Il metodo è diverso da ogni insegnante. Però c'è una regola da cui non sfugge nessun insegnante: l'imparare a insegnare.

“La squadra rispecchia sempre il carattere e il tipo di persona che è l'allenatore. Fondamentalmente riteniamo che:

- Istruttori diversi danno giocatori diversi
- Il giocatore è frutto del modello dell'istruttore allenatore.
- Si postula che istruttori appartenenti a scuole con posizioni antropologiche differenti, pur avendo strutture, metodologie e contenuti uguali, producono giocatori con comportamenti e finalità diverse.

Il vero insegnamento apprendimento deve essere fatto di idee chiare, spiegazioni semplici (avere padronanza della materia da insegnare, la conoscenza tecnica e deve sapere spiegare), dopo questa è importante la dimostrazione del gesto, osservare e capire se e dove ci sono problemi, provare a risolverli; invece di demonizzare gli eventuali errori analizzarli e prima di proporre nuove soluzioni trovarle con i giocatori, questo stimola la curiosità e porta più risultati, e poi ripetere fino a quando ce n'è bisogno. La voce dell'insegnante nella conduzione dell'allenamento è una cosa importante, deve avere autorità senza essere autoritaria. Se la voce è troppo bassa o troppo alta non l'ascolta nessuno. Non meccanizzare l'allenamento, varietà, novità tende a tenere i ragazzi interessati e svegli; ci deve essere una continua stimolazione delle funzioni cognitive (facendo domande, conducendo alla scelta più giusta rispetto alle situazioni specifiche, chiedendo sempre il perché; non bisogna tendere alla riproduzione di gesti).

Può sembrare tutto molto difficile ma basta avere tecnica e buon senso che aiuta a crescere sia l'allenatore che il giocatore, questo ci porta a riflettere, chi ragiona bene può capire molto. Chiedersi se quell'esercizio va bene per quel ragazzo, se quello schema è troppo sofisticato per il livello a cui è la squadra. Osservare, essere attenti! La metodologia cresce con il buon senso non hanno capito lo stacco da terra in terzo tempo, domani lo rispiegherò diversamente; quell'esercizio di passaggi era troppo sofisticato, ne farò uno più semplice.

Importante l'allenamento individualizzato, ossia prevedere una personalizzazione degli obiettivi in riferimento alle esercitazioni programmate

La conduzione dell'allenamento migliora se l'allenatore ricorda i tre motivi che portano il ragazzo da lui e che devono essere sempre i suoi tre principi: imparare, divertirsi, giocare. Più lui riuscirà a realizzare questi tre principi più successo avrà come insegnante.

Una buon allenatore è colui che ha certi principi educativi, lo stimolo giusto per ogni ragazzo e ogni situazione, una parola, un cenno, una manata sulla spalla, ma anche quando occorre, alzare la voce. Deve avere la capacità di guardare, vedere e riflettere prima di agire.

Bisogna sempre fare un allenamento giusto, appropriato, secondo i reali bisogni, con intelligenza; con flessibilità e adattabilità a qualsiasi livello di gioco, dal minibasket alle squadre di Prima Serie.