

## **ISTRUTTORI ,GIOCATORI E PSICOLOGI NEL BASKET GIOVANILE**

*di Tommaso Biccardi*

### **Come “usare” la psicologia nell’ attività giovanile**

#### **1.PREMESSA**

Nell’incontro di stasera mi auguro di riuscirci a passarvi nel modo più chiaro possibile le mie idee e la mia esperienza sulla possibile collaborazione tra uno psicologo e un istruttore nell’ambito dell’attività giovanile,cioè con atleti tra i 12 e i 18 anni.

Sento necessario definire ,cosa penso del basket,della psicologia sportiva ,degli istruttori ,degli psicologi e dei ragazzi

procedendo in questo modo ,prevedo una maggiore semplicità espositiva delle mie argomentazioni oltre a dare a voi la possibilità di riflettere sulle vostre idee rispetto ai concetti chiave che guideranno il nostro lavoro:

- basket come attività umana finalizzata;
- psicologia come disciplina scientifica applicata al basket;
- giocatori come persone responsabili che vogliono apprendere e praticare questa attività
- istruttore come persona responsabile dello sviluppo del giocatore e della squadra;
- psicologo come persona responsabile della crescita professionale dell’istruttore e dei giocatori.

#### **2. IL BASKET E I SUOI SIGNIFICATI**

Il basket come tutte le attività costruite dall’uomo viene determinato dagli scopi e dai bisogni che porta chi lo promuove, lo insegna e lo pratica .Gli scopi attribuiscono il significato all’ attività.

Nella storia del basket è facile osservare come nel corso di un secolo sono cambiati gli scopi e i relativi “significati”:

Naismith, inventore del gioco è un professore il cui scopo è trovare un'attività motoria di gruppo da far praticare ai suoi allievi (maschi e femmine) al coperto visto la lunghezza e la rigidità degli inverni nel Montana; il suo scopo è il significato che attribuisce al nuovo sport è quello *pedagogico*. Ciò gli porrà problemi su cosa (quali regole sociali? quali valori umani?) veicolare ai suoi allievi attraverso questa pratica, questo è il periodo in cui si stabiliscono le regole del non contatto fisico, del passare la palla, del cambiare i giocatori ... regole che sottendono valori come rispetto della persona e del possesso di un oggetto (la palla), della cooperazione, della possibilità che ognuno deve avere nella società di affermarsi.

Quando poi il basket passa dal piccolo college alle grandi città e a praticarlo sono atleti adulti che ne fanno attività professionale (spettacolo e scommesse) lo scopo diventa la *vittoria* (battere l'avversario) ciò comporta prima una evoluzione della tecnica individuale (la scoperta del tiro in sospensione per es.) seguita negli anni successivi da uno sviluppo tattico sempre più raffinato (gli attacchi con i blocchi, difese a zona, difese miste, etc.).

Dagli anni 70 in poi al basket professionistico è stato chiesto una ulteriore spettacolarità per soddisfare i bisogni del pubblico e quindi della pubblicità e degli sponsor. Lo scopo è lo *spettacolo*.

Spettacolo significa "media": le partite NBA sono trasmesse in 160 paesi del mondo; il prodotto NBA è ambito dalle aziende per il prestigio e la diffusione mondiale che assicura.

Dovendo soddisfare queste esigenze, c'è stato un ulteriore sviluppo del gioco e conciliando le esigenze agonistiche con quelle spettacolari si è puntato sulla "fisicità" dei giocatori, accentuando le loro caratteristiche fisiche (aumento della statura e del peso) e motorie (velocità, elevazione, resistenza). Si è stimolato inoltre il fenomeno del "divismo", tipico di tutte le forme di spettacolarizzazione.

Nel basket pedagogico lo scopo ultimo della attività è lo sviluppo della persona umana (sviluppo delle funzioni intrapsichiche e interpersonali), nel basket agonistico la vittoria (sviluppo delle capacità tecniche e tattiche), nel basket spettacolo le performance atletiche e/o tecnico-tattiche: idealmente (raramente anche praticamente) questi tre scopi possono fondersi, nella prassi è difficile che accada.

Si auspica che nel formare un giocatore si perseguano questi tre obiettivi.

Il "campione" ideale integrerebbe queste tre dimensioni del gioco.

### 3.LA PSICOLOGIA APPLICATA AL BASKET

#### 3.1.Modelli di psicologia

Così come non esiste un unico modo di giocare il basket, anche nel campo della psicologia ci sono diverse idee sul funzionamento delle

persone; si parla di molteplici “modelli “ di psicologia : il modello comportamentista per es. legge la persona come se fosse determinata solo dall’ “ambiente”: sono gli altri , il mondo esterno attraverso mille condizionamenti a determinarci: noi non siamo altro che il risultato di questi condizionamenti; il modello psicomotricistico di contro assolutizza il mondo interno istintivo e biologico: siamo governati da pulsioni per lo più inconsapevoli che cercano di soddisfacimento nella realtà: la formazione della personalità dell’individuo si gioca allora tutta su come riuscirà a gestire gli impulsi mentre si rapporta con l’esterno (gli altri e le cose).

Il modello integrato (M.I.), costruito da G. Ariano nell’ambito clinico e da me utilizzato a livello sportivo, considera la persona come un sistema che si compone di parti in interazione tra loro ( un individuo è razionalità, fantasia, emotività, corporeità ); ma anche con altri sistemi (individui ) e con il mondo esterno.

Dalle proprie parti, più precisamente dal grado di integrazione e funzionamento di queste parti, l’individuo sarà determinato; in egual misura lo sarà dalla qualità dei rapporti che instaurerà con le persone e con il contesto che lo circonda nonché dai valori che si riconosce e che persegue nella vita. Faccio un esempio : un’auto è tanto più efficiente quanto le sue componenti (motore, telaio, freni e ammortizzatori, ruote, carrozzeria. ) sono funzionali di per se e integrate tra loro, ma ciò non basta per il funzionamento dell’auto: c’è bisogno di strade o piste che permettono all’auto di esprimere tutta la sua potenza (relazioni e contesto). Non va dimenticato l’ “autista” che sceglie dove andare e come , cioè su cosa puntare ( i valori-guida/ i postulati di fondo ).

### 3.2. Il modello integrato (M.I.) di personalità applicato al basket

Il M.I. legge la persona sia a livello intrapsichico (come percepisce e ragiona, come fantastiche e sogna, come esprime le proprie emozioni, come avverte ed utilizza il proprio corpo ) che a livello interpersonale (come si relaziona con gli altri ? Quali ruoli tende ad assumere ? Diventa un “adulto” (A) che sa contenere le proprie emozioni, riconoscere i propri bisogni e quelli altrui , assumersene la responsabilità e perseguirli autonomamente? Oppure è un “genitore normativo” (G) che automaticamente approva, disapprova, interdice obbedendo a postulati inconsapevoli ( Si deve... E’ così... Non si fa... ecc)? O ancora, diventa nella relazione un “bambino” (B) egocentrico ed onnipotente che riduce il mondo e gli altri ad oggetti per soddisfare i suoi bisogni? O ancora , sempre un “bambino” teso a soddisfare i bisogni dei suoi genitori ad accontentarli sino ad annullarsi come individuo?

Esemplificando il M.I. permette di valutare come un giocatore in campo capisce il gioco e risponde (è “cieco”, è ripetitivo. è creativo?); come questo “comunicare” risente del suo mondo emotivo (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? i deficit tecnici che presenta sono legati ad un difettoso apprendimento oppure sono determinati dalla struttura e funzionalità del corpo ?), 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, e l’allenatore come risponde al suo atteggiamento relazionale ? Cosa diventa a sua volta ? Un G, un A, un B ? ).

A livello applicativo ,il M.I. mi consente di valutare il funzionamento individuale e relazionale di ciascun membro della squadra allenatore compreso e di intervenire sul singolo giocatore,sull'allenatore e/o sull'intera squadra :ovvero sulle parti del sistema che valuto non funzionali ai compiti prefissi.

### 3.3. .L'applicazione del M.I. al Settore Giovanile

Nell'allenamento giovanile ,le problematiche che l'attività comporta,sono strutturalmente diverse da quelle presentate nel lavorare con atleti adulti. Tali differenze si riferiscono a:

- fasi del ciclo vitale del giocatore ;
- eventi critici che avvengono lungo il processo d'apprendimento ;
- sviluppo delle funzioni psicofisiologiche dei giocatori.

Intendo con queste definizioni :

- il ciclo che percorre la persona dalla sua “nascita “ alla sua “morte “come giocatore (ci sono giocatori che “nascono” da bambini con il minibasket,altri da adolescenti o da giovani reclutati con leve o “rubati” ad altri sport;giocatori che poi “muiono” prima dell'attività giovanile o durante o quando passano al basket professionale ) ;
- gli eventi “critici” personali o professionali che frequentemente si presentano nell'attività giovanile ;
- lo sviluppo umano dall'infanzia all'età adulta ,particolarmente per la fascia adolescenza,letto con il M.I.

#### 3.3.1. Fasi del ciclo vitale

a.dalla famiglia /scuola al centro di minibasket;

b.dal minibasket (gioco) al basket (lavoro);

c.dal gioco spontaneo (playground,oratorio,scuola) alla Società

- d.da altri sport al basket
- e.attività agonistica giovanile:medio -alto livello
- f.termine dell'attività giovanile(apprendistato)
- g.attività professionale, semi professionale e amatoriale;
- h.conclusione dell'attività ("morte prematura"-“morte biologica”)
- i."rinascita"come allenatore ,arbitro,dirigente,etc.e avvio di un nuovo ciclo o abbandono ?

### 3.3.2. Eventi critici

Intendo tutti gli eventi che per la loro carica emotiva o per il vissuto che suscitano nel giocatore possono determinare un arresto,una regressione o la distruzione della carriera intrapresa.

#### 3.3.2.1. Eventi critici prodotti dal basket

- a.cambiamento di città ( vita in foresteria o altro )
- b.passaggio da una società all'altra
- c.passaggio da una squadra all'altra (giocare campionati diversi)
- d.cambio dell'istruttore/conflitto con l'istruttore
- e.conflitto con dirigenti
- f.conflitto con compagni di squadra
- g.struttura dell'allenamento (maggiore frequenza e durata)

h.qualità dell'allenamento (passaggio da livelli tecnici-tattici grossolani a quelli più evoluti);

i.traumi fisici.

### 3.3.2.2 Eventi critici prodotti dalla vita

a.malattie/incidenti

b.mutamenti biologici (pubertà)

c.problemi con i genitori ( morte/malattia di un g.;separazioni;conflitti tra i g.e il giocatore)

d.problemi sentimentali ( separazioni,gravidanze )

e.problemi con la scuola o con il lavoro

### 3.3.3.Accenni sullo sviluppo umano secondo il M.I.

Il concetto di sviluppo contiene l'idea di processo (un qualcosa che si manifesta lungo un tempo con un inizio ed una fine),di quantità (acquisizione di strategie e comportamenti adattativi) e di qualità (capacità da parte dell'organismo di discriminare le risposte più funzionali alle richieste dell'ambiente).

Lo sviluppo umano che va dalla nascita alla morte,presuppone un immagazzinamento di acquisizioni( a livello motorio, emotivo ,cognitivo )ed una capacità di utilizzo ,lungo la crescita biologica e psicologica ,di questi dati.

Un esempio: un giocatore adulto per sviluppare le sue capacità ha dovuto percorrere un cammino lungo il quale patrimonio genetico e stimolazioni ambientali hanno interagito tra loro costruendo nuove strutture e nuove funzioni,sempre più "funzionali" per l'organismo nel suo rapporto con la realtà.

Da neonato ha conquistato,grazie alle sue dotazioni genetiche e alle stimolazioni dell'ambiente(i genitori), la postura eretta ; da bambino ,si è impadronito,sempre grazie alla progressiva maturazione biologica e alle richieste della realtà di una serie di schemi

posturali e motori dai più semplici (camminare) ai più complessi (correre, arrampicarsi, etc); da preadolescente ha dovuto conciliare il nuovo sviluppo corporeo con i vecchi schemi motori; per poi apprendere la tecnica cestistica e i postulati tattici; infine ha dovuto applicare il tutto in gara, valutando e scegliendo i movimenti e/o i gesti tecnici più efficaci. Il suo sviluppo è partito da una base esclusivamente biologica e lentamente si è evoluto verso un funzionamento prevalentemente psicologico

#### - Tappe e funzioni dello sviluppo psicologico

La nozione di sviluppo presuppone un continuum che parte dalla nascita per giungere all'età adulta; il principio-guida di tale processo risiede nella crescita per stadi. Lo sviluppo di quello inferiore permette la nascita (e il funzionamento ottimale) di quello superiore: altro principio-guida è che si passa da una estrema indifferenziazione (simbiosi), tipica dei primi due mesi di vita, a livelli di differenziazione sia delle proprie funzioni (pensare, fantasticare, sentire emozioni, sentire sensazioni) che del rapporto con la realtà, sempre più differenziati.

Per es. la fase dello svezzamento costringe il bambino a staccarsi dalla madre come fonte di cibo, ma tale separazione a livello psicologico, gli dà il senso che esiste un "io-tu" e non un "noi" indifferenziato; la deambulazione poi rinforza la separazione, introducendo a livello senso motorio le categorie di spazio e di tempo che il bambino è costretto a subire quando percepisce il suo movimento nello spazio; contemporaneamente l'educazione sfinterica gli dà controllo sul corpo e gli permette una sempre maggiore indipendenza dall'intervento degli adulti.

L'acquisizione del linguaggio gli consente poi un'ulteriore autonomia cognitiva e sociale: l'uso della parola gli permette di designare un oggetto o un evento in modo simbolico rappresentarlo a se e agli altri, memorizzarlo, indipendentemente dalla presenza o assenza dello stesso. A livello sociale ciò si traduce in relazioni che vanno oltre i confini familiari (accesso ai contenuti di TV, radio, prima scolarizzazione).

Il successivo sviluppo del linguaggio parlato e scritto (7-10 anni circa) rende il bambino sempre più autonomo ma lo costringe anche a sottostare alle regole della realtà: esistono regole grammaticali e semantiche per "comunicare con" come pure esistono comportamenti accettati ed altri puniti ed esiste, lo impara a scuola, un patrimonio di nozioni che è necessario che lui come membro della comunità in cui vive deve appropriarsene (studiare). Tutto ciò gli richiede fatica e controllo ma in cambio il bambino si gratifica con la maggiore competenza acquisita e con i riconoscimenti che gli tributano gli adulti nei campi nei quali lui si cimenta (vita quotidiana, scolastica, sportiva, artistica, etc.).

Queste competenze sviluppate lungo il processo evolutivo, qui rapidamente accennate, preparano il bambino ad affrontare la pubertà e l'adolescenza.

- Prima adolescenza (11-16 anni circa)

Questa fase si caratterizza per i cambiamenti fisici, cognitivi e sociali che il ragazzo deve affrontare, per i compiti che tali cambiamenti gli impongono, le responsabilità che richiedono e le conseguenze che comportano.

Già in questa premessa si intravede che l'adolescente ha due fronti sui quali battersi: uno interno e riguarda tutte le modifiche che si succedono nella sua struttura (il corpo, il pensiero, le fantasie, le emozioni); l'altro esterno, la realtà, alla quale deve accomodarsi sempre più contando sulle proprie capacità, senza la mediazione rassicurante e continua degli adulti (genitori principalmente). Per es all'inizio della pubertà (il substrato biologico della prima adolescenza), il ragazzo/la ragazza si ritrovano a vivere un corpo che si trasforma al di là del loro controllo e che mostra le mutazioni all'esterno: la statura per entrambi, la peluria permaschi, il seno per le femmine. A livello interno, i cambiamenti somatici aprono problemi relativi all'identità: "Chi sono ora?", "Chi sarò?", vissuti emotivamente con paura, con il desiderio di arrestare tutto e ritornare nelle sicurezze del corpo di bambino, ma anche con la gioia e speranza per l'adulto che spera di diventare; a livello esterno pongono il problema del come comportarsi, come esistere con gli altri (con gli "altri" bambini, adolescenti, adulti) e come interpretare e criticare le aspettative che gli "altri" hanno su di loro.

Circa la responsabilità personale e sociale, i bisogni sessuali e la capacità di procreare, richiedono un controllo dei propri impulsi e delle regole sociali certamente differenti che nei bambini, infatti le conseguenze (malattie, gravidanze) hanno una portata decisiva e in negativo sul futuro del ragazzo.

Con la stessa polarità interno-esterno egli si ritrova ad affrontare grandi temi della sua età: il rapporto con la famiglia, con la scuola, con i coetanei, ma fondamentalmente il tema centrale è come organizzare la sua vita presente in funzione al futuro: scegliere che futuro costruirsi. Questo è il compito più difficile che, aiutato dagli adulti, dovrà svolgere e vedremo come anche nel basket ciò dovrà essere affrontato.

#### 4. GIOCATORI COME PERSONE RESPONSABILI NEL PROCESSO DI APPRENDIMENTO

Il basket come tutte le attività umane richiede un lungo processo di apprendimento per raggiungere la maestria. Un bambino impiega 5-6 anni per salire le scale di corsa e molto di più per imparare a parlare e scrivere correttamente nella propria lingua; se poi di professione vuole diventare un giornalista, uno scrittore o cose simili dovrà dedicarci tutta la vita.

Apprendere il basket è simile, ma più complesso per le componenti motorie ed emotive che richiede la sua pratica, all'apprendimento di

una lingua.

#### 4.1. Il giocatore-apprendista

Fondamentalmente il giocatore deve imparare a riconoscere ,riprodurre,combinare “segni”che avversari e compagni producono ed eseguire gesti tecnici sempre più automatizzati ed efficaci.

Usando un modello semiotico , possiamo dire che tatticamente il basket può essere interpretato come un “ sistema di segni codificati “Il giocatore che “legge” un movimento della difesa,un taglio del compagno o una sua finta,uno spazio da occupare o far occupare ,sta comunicando a se stesso e/o ai compagni i comportamenti di risposta a ciò che hanno emesso gli avversari:La comunicazione è fatta di gesti tecnici e tattici che per essere efficaci allo scopo (fare canestro;impedire il fare canestro), vanno appresi esattamente come un efficace linguaggio verbale o scritto;con regole simili a quelle della sintassi che regolano i comportamenti in campo (la comunicazione tra compagni di squadra).

Visto da questa prospettiva non è esatto parlare di “gioco”data la complessità dell’attività che si desidera apprendere;allo stesso modo così come non si parla di gioco quando bisogna decidere ,dopo la scuola dell’obbligo, se continuare a studiare ovvero quale corso di studi intraprendere ,oppure iniziare a lavorare.

##### 4.1.1. Età e responsabilità

Comunemente la “Responsabilità” la si ritiene una capacità dell’adulto o del “giovane”:sembra stridere l’accostamento bambino-responsabilità o adolescente-responsabilità.Invece credo che il concetto di responsabilità vada declinato a tutte le età relativamente alle capacità del soggetto e ai compiti che la sua età gli pone:un bimbo di due anni deve “assumersi la responsabilità “di far cacca nel vasino e non sul tappeto del soggiorno;un adolescente può scegliere responsabilmente se intraprendere il basket come un secondo lavoro ( “andare a bottega” ) oppure come un piacevole passatempo senza impegno con l’istruttore ,compagni e genitori.Questa è una decisione che lui deve prendere ,a livello propaganda o ragazzi esattamente come dopo la scuola dell’obbligo decide se proseguire e come, oppure lavorare.

#### 5. ISTRUTTORI COME PERSONE RESPONSABILI DELLO SVILUPPO DEL GIOCATORE E DELLA SQUADRA

Dicevamo che la vita pone all’adolescente (in realtà a tutti) dei compiti .L’adolescente che sceglie il basket come possibile lavoro va aiutato dagli adulti (istruttore,genitore,dirigenti) a perseguire realisticamente questo obiettivo.

Compito primario dell'istruttore è chiarirsi se nella sua attività cerca ragazzi da usare per i suoi fini oppure ragazzi da far crescere come giocatori e uomini.

### 5.1. I valori-guida ovvero l'antropologia dell'istruttore

Un istruttore ben funzionante a livello razionale ,emotivo etc,in una buona società che gli consente di esprimere tutta le sue capacità , nel lavoro con i ragazzi esiste solo lui (i ragazzi sono un mezzo per perseguire i suoi obiettivi).Questo sarà valore -guida che lo orienterà in palestra e nella vita;fa sì che la sua meta sportiva e umana sarà diversa da un suo collega che con simili caratteristiche personali ,in una società di pari livello,fa esistere anche i ragazzi (che sono persone con cui confrontarsi e scontrarsi da far crescere nel rispetto e nella responsabilità di ciò che sono e ciò che fanno ).

Entambi pur avendo capacità ed ambienti simili ,hanno valori e obiettivi completamente opposti .

Valori e obiettivi che si concretizzeranno nel lavoro in palestra e nel rapporto con i ragazzi con modalità di allenamento diametralmente opposte.

Es:un istruttore centrato su di sé ,utilizzerà le proprie capacità cognitive,emotive etc solo per se stesso non preoccupandosi di entrare nel mondo cognitivo,emotivo, tattico del giocatore:il quale appare ai suoi occhi come una pedina da muovere ,si con intelligenza, ma pur sempre una pedina nelle sue mani ,uguale a tutte le altre.

Un istruttore del secondo tipo, sarà aiutato dal suo valore (esiste l'altro ed è un mondo a se da conoscere e rispettare) ad essere più "intelligente" per capire chi ha di fronte ,per valutare le sue capacità,per cercare gli stimoli opportuni alla sua crescita,per portarlo ad essere un giocatore-persona maturo e responsabile,in campo e nella vita.

### 5.2. Fantasie e realtà

L'istruttore lungo il suo cammino ,oltre a tutti i possibili ostacoli che abbiamo accennato (prg.3.2.1.e successivi),deve far fronte a tre tipi di pericoli:

- le proprie fantasie relative ai ragazzi talentuosi che ha la fortuna di allenare;

- quelle dei genitori ;
- quelle del ragazzo.

Non entrerò nei dettagli, ma fondamentalmente sono tre gli strumenti che ha a disposizione per affrontarle:

- la consapevolezza dei suoi valori;
- la consapevolezza dei suoi limiti e di quelli dell'allievo;
- lavorare quotidianamente sui limiti di entrambi.

In altre parole il suo sforzo è di restare ancorato alla realtà e di ancorarci allievi e genitori invece di confondersi e confondere mezzi (capacità attuali) e potenzialità. Il rischio è che il giocatore diventi vittima delle fantasie dell'istruttore dei genitori e di se stesso ed invece di essere quello che è (un apprendista ) diventa ciò che le esigenze altrui vogliono che già sia. Credersi giocatore uccide la possibilità di diventarlo: compito dell'istruttore è costruire nella realtà smantellando tutto ciò che possono essere fantasie distruttive per il processo di formazione.

## 6. PSICOLOGI COME PERSONE RESPONSABILI DELLA CRESCITA DEGLI ISTRUTTORI E DEI GIOCATORI

Lo scopo ultimo di uno psicologo ,indipendentemente dal modello scientifico che utilizza,dovrebbe mirare ad ampliare nelle persone la consapevolezza del proprio funzionamento ;successivamente aiutarle, se vogliono, a sostituire i comportamenti non funzionali con altri più efficaci .

A livello giovanile perseguo questo scopo utilizzando una metodologia che raccoglie tutte le nozioni teoriche suesposte.

### 6.1. Applicazione del M.I. alla fascia "Propaganda-Ragazzi"

Innanzitutto vanno verificati motivazione, obiettivi e valori dell'istruttore; se porta obiettivi realistici (lavoro a medio-lungo termine) e valori che condivido (crescita degli allievi) ,la collaborazione nasce con buone basi ;di contro, rinuncio.

Passo successivo è ascoltare le richieste dell'istruttore ,trasformarle in un progetto operativo ed incominciare ad operare.

6.1.1.Lavoro individuale con i giocatori Nella prassi seguo questa metodica :

- tracciare un profilo psicologico dell'istruttore,in quanto a questa età gran parte del lavoro toccherà a lui;cioè lui lavorerà con me e poi sarà lui a fare interventi sui suoi giocatori non io;
- osservazione dei giocatori in campo (allenamenti e partite );
- analisi di video dei singoli e della squadra;
- colloqui e test con i singoli giocatori;
- commentare i risultati con il coach;
- individuare limiti tecnici -tattici-motori-psicologici degli allievi;
- parlarne agli allievi singolarmente , saggiare la loro reazione e valutare la loro motivazione ad un lavoro individuale sui limiti ritenuti più invalidanti per la loro attività;
- se c'è motivazione al lavoro (prg.4.1.1)si approinsieme (con il preparatore atletico per es.) un piano di intervento definendo la quantità di tempo settimanale e la durata;
- verificare attraverso prestazioni in campo e videoriprese l'efficacia dell'intervento.

Obiettivi di questo tipo di lavoro sono :

- stimolare l'istruttore a fare un lavoro individuale con i giocatori:ciò fa crescere il giocatore e il rapporto ;
- dare pari responsabilità ad entrambi;
- creare uno spazio ove i limiti di qualsiasi tipo possono essere affrontati realisticamente e non negati ;
- coinvolgere nel processo di crescita tutte le figure che spesso in maniera marginale gravitano intorno ai giocatori:preparatore atletico,medico,genitori,fisioterapista,psicologo.

Faccio degli esempi: un ragazzo di 14 anni con problemi di postura (cattivo appoggio dei piedi, atteggiamento cifotico) può beneficiare di un lavoro pre o post allenamento nel quale dedica tempo ad affrontare, aiutato dal medico, dal fisioterapista e dall'allenatore, questi problemi; un altro con difficoltà di concentrazione potrà fare un lavoro concordato con lo psicologo e il coach; un altro ancora dovrà seguire una dieta e fare esercizi specifici per gli addominali e i dorsali in tal caso medico, genitori e preparatore dovranno seguirlo in maniera integrata.

#### 6.1.2. Lavoro individuale con l'istruttore

Primo obiettivo è fargli avere consapevolezza di come il suo mondo (cognitivo, fantastico, emotivo, corporeo) influenza i suoi giocatori; passo successivo è aiutarlo a valutare i suoi giocatori lungo questi parametri: egocentrismo-interpersonalità,

autosostegno-eterosostegno. Brevemente illustrerò questi concetti.

Come sport di squadra il basket ha bisogno di giocatori che fanno esistere i propri compagni, compito dell'allenatore è stimolare questa esistenza nei giocatori più "egoistici"; di contro rendere più "egoisti" quelli troppo al servizio degli altri ("Voglio che mi fai tre tiri da tre a partita e tre entrate al posto di passare!")

Rispetto all'autosostegno ci sono giocatori troppo sicuri di sé e di ciò che fanno, ma di una sicurezza irrealistica: compito dell'istruttore è cercare con rispetto di rompere questa corazza e far accedere alla coscienza i limiti che essa copre; nel fare ciò spesso l'istruttore deve far soffrire o far arrabbiare l'allievo: questo non è male se lo scopo è in ultimo la sua crescita.

Invece ci sono allievi che pur avendo ottime capacità pensano sempre negativamente di sé stessi: con loro il rapporto va centrato sulla comprensione del loro mondo interno svalutante e sostenuti nelle cose positive che producono.

## 7. CONCLUSIONI

Credo di aver messo insieme molte nozioni che poi non ho potuto approfondire, ma lo scopo era di farvi dare uno sguardo d'insieme sulla complessità del lavoro che va svolto con atleti adolescenti.

In particolare come un'ottica psicologica e interdisciplinare può complessificare enormemente il lavoro, ma in cambio, dare agli allievi e all'istruttore una possibilità di sviluppo personale e professionale che il solo modello tecnico non concede.