

L'ISTRUTTORE DI MINIBASKET TRA APPRENDIMENTO EMOTIVO E LINGUAGGIO NON VERBALE

**di
Maurizio Canauz**

*"il cuore ha le sue ragioni
che la ragione non conosce..."*
B. Pascal

1) ALCUNE STORIE

Prima storia

La palla accarezza il ferro, vi si arrampica sopra pronta ad entrare nel canestro.

Pare essere ubbidiente nel perseguire la volontà di chi, un po' scompostamente, l'ha lanciata all'ultimo secondo dell'ultimo periodo dell'ultima partita del campionato.

Istruttori, bambini, genitori, spettatori, hanno tutti il fiato sospeso per non alterare con il loro respiro la traiettoria della palla. Per non forzare in alcun modo il destino incerto.

Gli istanti si allungano a dismisura come se il tempo non fosse oggettivo ma dipendesse solo dalla sensazione di chi lo percepisce.

Il bambino che ha tirato fissa il ferro e quel "maledetto" pallone.

L'istruttore ha detto di tirare solo se si è assolutamente certi di segnare.

Absolutamente certi.

Ma lui lo è veramente?

Quando ha tirato era veramente certo che avrebbe segnato?

Ma, in verità, si può mai essere certi del risultato di una azione?

Sente una stretta allo stomaco e quasi gli viene da piangere prima ancora di sapere come finirà il suo tiro.

La palla accarezza il ferro, dolce e docile...

Poi al culmine si ritrae.

Scivola piano giù verso il basso, verso la polvere abbandonando ogni possibile gloria.

I bambini vi si lanciano sopra come fiere fameliche su una preda.

L'arbitro fischia.

Un fischio lacerante.

La fine.

Il bambino che ha tirato è ora assalito dai peggiori fantasmi.

Triste si gira verso il suo istruttore forse per essere rincuorato.

In fondo il minibasket è solo un gioco. Nei giochi si può sbagliare.

Aveva sbagliato lui...

L'istruttore è rimasto fermo immobile come una statua di sale.

Le braccia aperte simili alle ali di e un uccello immobilizzato nell'istante in cui avrebbe dovuto spiccare il volo.

Una istantanea.

Lo sguardo del bambino si posa sul suo volto.

L'istruttore si sforza, cerca di fare appello a tutte le sue forze e mugugna qualcosa del tipo: "Non importa" ma sulla sua faccia è chiaro impresso il marchio della delusione e del rimprovero.

Una espressione contrita e contrariata che comunicava un concetto del tipo: "Tu non avresti mai dovuto tirare...mai".

Così la interpretano in molti.

Così almeno la interpreta il bambino che ha sbagliato l'ultimo tiro dell'ultima partita.

Quando si incammina verso gli spogliatoi si sente ancora più solo e afflitto di quanto è logico aspettarsi.

Soprattutto si porta negli spogliatoi (e anche a casa dopo la partita) la disapprovazione del suo istruttore malcelata dietro parole di circostanza che lo allontanano un poco dall'amore per questo sport.

Seconda storia

Prima della partita l'istruttore cerca di motivare i suoi miniallievi.

"Ogni impegno deve essere preso seriamente. Ci si deve divertire nel rispetto delle regole, dando in ogni momento il meglio delle proprie capacità cercando di eseguire quello che abbiamo imparato durante gli allenamenti.

Inoltre essendo una partita, pur nel rispetto degli avversari, un po' di agonismo, di voglia di vincere non guasta.

Detto fatto.

La squadra si presenta in capo per il riscaldamento nelle fiammanti tute amaranto.

Le magliette sgargianti brillano alla luce del sole che filtra dai finestrini della palestra.

Ma l'allenatore non è vicino ai suoi minicestisti è lontano a parlare con l'istruttore avversario o con un genitore.

Ride e sembra pensare ad altro.

Torna poi verso la sua squadra e cambia l'esercizio di riscaldamento.

Un istante e poi di nuovo a discorrere con altri adulti.

Inizia la partita.

Le sue parole sono impegno, determinazione, volontà.

Le proferisce con decisione.

Poi mentre i suoi piccoli allievi entrano in campo e si siede a braccia conserte in panchina dove rimane per tutta la partita tranne che nei momenti istituzionali dove deve alzarsi per forza.

Non un commento, non urlo, non un rimbrotto o un apprezzamento.

Una postura che trasmette chiusura o peggio disinteresse.

Quale messaggio comprenderanno i suoi allievi?

Quello espresso a parole o quello mostrato con l'atteggiamento, la postura e la (non) espressione del suo viso ?

2) IL LINGUAGGIO NON VERBALE

Sorrisi, lacrime, alzate di spalle, occhiate, piccole smorfie della bocca, sguardi, ammiccamenti.

Sono solo alcuni dei gesti che punteggiano una partita di minibasket (o di basket) o anche solo il più " abituale" degli allenamenti.

Gesti che non sono però qualcosa di accidentale od inutile ma che rimandano alla comunicazione non verbale e a quella emozionale nonché alla tematica dei segnali non verbali ¹

¹ Anche se un segnale non verbale può diventare un ottimo "codice di controllo" della comunicazione verbale, solo pochi ne hanno fatto materia di approfondimento e di studio. In realtà rappresenta un tema di ricerca di grande importanza, sia che ci si riferisca ad una situazione educativa , soprattutto quando ci si trova in presenza di soggetti molto giovani, sia nel caso più generale del rapporto interpersonale e sociale.

Nella comunicazione emozionale un ruolo determinante è infatti ricoperto dai "segnali non verbali" che si possono considerare un complemento, di valenza analogica certamente molto complesso, al processo di interazione verbale.

In altre parole non è errato affermare che un gesto o un atteggiamento possa favorire oppure intralciare la comunicazione, gravando pesantemente sul linguaggio verbale.²

Soprattutto in certi momenti dove l'aspetto emozionale è particolarmente pregnante (ad esempio durante una partita).

L'istruttore di minibasket che volesse approfondire la tematica relativa al il linguaggio non verbale (e paraverbale³) per potersene servire nella sua attività di insegnamento (ed educativa) con i mini cestisti dei suoi corsi dovrebbe preoccuparsi di prestare la massima attenzione a tutti gli aspetti che riguardano il comportamento (suo e degli altri), procedendo per gradi e individuando, dapprima, i segnali non verbali (o paraverbali) più usati nell'interazione umana per poi tentare di scoprirne i significati e le possibilità di utilizzarli nel proprio contesto operativo.

Utilizzarli al meglio significa, infatti, implementare e migliorare la proprie capacità comunicativa nonché quella, fondamentale per chi ha un ruolo formativo e di guida di un gruppo, di poter interpretare lucidamente il messaggio proveniente dal proprio allievo.

La comunicazione interpersonale, infatti, avviene anche sempre su due piani, quella del *contenuto* e quella della *relazione*.

Per cui se con le parole si trasmette informazioni, con i segnali del corpo si fornisce informazioni alle informazioni.

In altre parole forniamo indicazioni su come interpretare e recepire le informazioni che si sta dando.

² Come sostiene V. F. Birkenbih: «Per comunicare con efficacia, devi stare attento a quel che dici, al modo in cui lo dici, ma soprattutto ai messaggi che il tuo corpo trasmette, spesso a tua insaputa. Cioè al linguaggio non verbale. Durante una conversazione, infatti, usiamo tre linguaggi. Ciascuno influisce in misura diversa sul successo della comunicazione. In percentuale:

- 7% è l'impatto del linguaggio verbale, cioè delle parole che utilizzi
- 38% è l'impatto del linguaggio paraverbale, cioè del modo in cui pronunci le parole
- 55% è l'impatto del linguaggio non verbale, cioè del corpo.»

Si veda: V. F. Birkenbih, *L'arte d'intendersi ovvero come imparare a comunicare meglio*, Franco Angeli, Milano 2003.

³ La **comunicazione non verbale** riguarda la postura, la prossemica, le espressioni del viso, i movimenti e gesti delle braccia e delle mani.

La **comunicazione paraverbale** riguarda la prosodia, i toni, il tempo, il timbro, il volume della voce.

Se tra i due piani si crea una dissonanza si verifica un punto debole nella comunicazione (l'uso dei codici analogici del comportamento corporeo che contraddicono l'uso di quello verbale).

Se l'istruttore cerca di rincuorare un suo allievo che ha commesso un errore durante un esercizio o una partita ma il volto esprime una emozione del tutto diversa (come nella storia sopra raccontata dove la sua mimica facciale esprime disapprovazione e rimprovero) si può creare qualche problema nella relazione tra istruttore e il suo allievo.

Spesso infatti, è il mancato controllo sui codici non verbali a causare l'indebolimento, o persino la chiusura della comunicazione con tutte le conseguenze negative che un tale processo può avere.

Non essendo il minicestista (ma a volte anche il cestista già di età avanzata) in grado di rilevare il tasso di divergenza tra i tipi di segnali adoperati (anche tra quelli più comuni compreso quello paraverbale connesso al tono della voce) che possono essere facilmente fraintesi si potrà ottenere reazioni opposte a quelle volute e sicuramente una difficoltà comunicativa laddove il ricevente perde fiducia (o comunque dubita) del trasmettente.

Se dopo un tiro un po' fortunoso e fuori dalla "ortodossia cestistica" magari andato a buon fine come sarà interpretato il sorriso dell'istruttore da parte del cestista?

Come un sorriso ironico perché ancora una volta ha fatto "di testa sua" sperimentando la sua (a volte eccessiva) creatività o è un sorriso di approvazione quella che l'istruttore gli rivolge?

Si tratta di un silenzio che approva, o di un silenzio che disapprova, quella che viene mostrato dall'istruttore all'allievo che si sta giustificando per non aver potuto difendere adeguatamente sul proprio avversario (che magari ha realizzato un canestro importante) perché momentaneamente impegnato ad aiutare un compagno in difficoltà perché, a sua volta, superato dal proprio avversario?

A tale proposito è bene sempre ricordare che il linguaggio analogico ***non è univoco***, non possiede un criterio di qualificazione generale che permetta di sapere quale degli opposti significati sia quello esatto, né indicatori che consentano di disgiungere sfumature temporali.

Manca dei segnali del tipo "se allora", "o – o", della negazione e dell'espressione di concetti astratti o legati al tempo passato -presente- futuro.

Può quindi risultare ambiguo ed essere frainteso e interpretato in modi diversi.

La mancanza di un vocabolario della comunicazione analogica (anche in un ambiente conosciuto e familiare come può essere quello della propria squadra e con persone note come il proprio istruttore) impedisce di avere dei codici di riferimento consensuali e dà adito a svariate interpretazioni soggettive.⁴

Ma a loro volta le interpretazioni soggettive comportano risposte emotive che possono facilitare o rendere più difficile il processo di apprendimento.

Proprio per questo, tenuto conto delle varianti emozionali che nella comunicazione si possono utilizzare consapevolmente a inconsapevolmente, è importante porre la necessaria attenzione perché tutte vengano veicolate da segnali più a meno chiari e più a meno riconoscibili dai minicestisti.

Segnali che, in altre parole, mostrino sempre lo stato emozionale di chi li trasmette e che vengano fatti tenendo conto che si riflettono fortemente sulle capacità di agire e di apprendere di ogni bambino che li riceve.

3) COMUNICARE ED APPRENDERE ATTRAVERSO LE EMOZIONI

Il linguaggio non verbale (e paraverbale) oltre che fondamentale per comunicare può essere considerato anche come il canale privilegiato attraverso il quale esprimere le emozioni.

Aspetto questo da non sottovalutare in quanto il minibasket è (anche) emozione⁵ ed inoltre l'emotività ha necessariamente una rilevanza sul e per l'apprendimento.

In realtà le emozioni non hanno avuto nel corso degli anni, sia all'interno che all'esterno della palestra, vita facile ed anzi fino a poco tempo fa hanno trovato molta difficoltà ad avere piena cittadinanza, non tanto e non solo nelle riflessioni specialistiche

⁴ Solo alcuni gesti emblematici, hanno raggiunto una convenzione che li rende comprensibili in modo univoco alle persone che li hanno studiati.

⁵ Basta ricordare le parole di Maurizio Crenmonini: «Si parte dall'emozione, la scintilla che si deve accendere. Un bambino che entra in palestra timoroso, titubante, insicuro, impaurito deve tornare a casa e dire: *«L'Istruttore è fantastico, è buono, è dolce, mi sorride sempre, è sereno, non si arrabbia, mi fa fare delle cose divertenti, coinvolgenti. E' un posto dove ci voglio ritornare. Mamma, mi devi riportare anche la prossima volta, mi è piaciuto immensamente questo gioco!»*.

Dopo alcune volte il bambino deve esclamare: «Io da qui non mi stacco più! Il posto dove mi trovo meglio è il campo di Minibasket! Mi piace il rumore dei palloni, mi piacciono i canestri, mi piace cercare di fare canestro perché ogni tanto ci riesco» e non: «E' tanto tempo che vado e non sono capace ancora di fare canestro».

riguardanti il mondo della pallacanestro, ma più in generale gli studi riguardanti l'apprendimento⁶.

Se, ad esempio, si considerasse il mondo scolastico tradizionale si noterebbe come l'obiettivo è sempre stato quello di dominare e reprimere gli aspetti emozionali del discente.

Similmente (probabilmente per traslazione) lo stesso avviene in palestra laddove si vorrebbe (o almeno molti istruttori vorrebbero⁷) piccoli allievi più simili a "macchine" sempre recettive e concentrate che individualità uniche e irripetibili dotate di sensibilità ed emozioni.

Secondo una visione deterministica i gesti, la tecnica, i fondamentali sono ormai codificati e il compito (comunque difficile e delicato) dell'istruttore dovrebbe (potrebbe) essere quello di trasmetterli per dare la capacità agli allievi di replicarli adattandoli alle loro abilità fisiche e al loro sviluppo motorio.

Ogni altro fattore sembrerebbe disturbare questa trasmissione - acquisizione di tecnica "pura", di alfabetizzazione di base, che diverrà con il tempo la fondamenta su cui ogni atleta potrà costruire la sua personale capacità di giocare affrontando in campo le differenti situazioni.

Non è sbagliato credere che questa visione "trasmissiva" sia rassicurante e gratificante per l'istruttore il quale avrebbe sempre la certezza che i suoi insegnamenti, se corretti, troverebbero pieno riscontro nell'apprendimento dell'allievo consentendo risultati soddisfacenti per entrambi ed evitando altre possibili cause che ne influenzino la validità incidendo negativamente sul processo formativo.

Il successo dell'insegnamento si ottiene, infatti, se tutti i fattori (le "cause") ignorati (e/o ritenuti poco significativi) siano ininfluenti, vale a dire che i principi sono validi *ceteris paribus*.

L'insegnamento, funziona *se tutti gli altri fattori* (non considerati) *restano costanti*.

⁶ Verso la metà degli anni '90, il concetto di emotività è stato "sdoganato" da due noti autori quali: Howard Gardner e Daniel Goleman che probabilmente non hanno fornito un contributo decisivo al tema ma ne hanno reso quanto meno possibile la verbalizzazione.

⁷ Al di là delle razionalità del pensiero che sostiene la centralità del giocatore credo che sia esperienza comune quella di considerare, almeno in qualche momento, gli atleti (compreso i mini - atleti) come esecutori di quanto hanno appreso durante gli allenamenti.

La ripetitività e l'automatismo dei gesti sono ancora la base di molti metodologie di insegnamento.

Metodologie che, in base alla mia esperienza, sono spesso valide ma che devono essere spesso mitigate con una maggiore attenzione alle specificità dei singoli (fisiche, psichiche, emotive) soprattutto nel periodo adolescenziale perché si possa migliorare l'apprendimento.

Tuttavia l'insegnamento del minibasket non avviene in un laboratorio asettico ma in palestra, sul campo tra mille variabili ed incognite in continuo cambiamento.

La costanza dei fattori non accade quasi mai, e così l'istruttore deve cercare di individuare le "cause disturbanti" di cui tener conto per avere predizioni affidabili sul riscontro e sull'efficacia dei suoi insegnamenti.

Tra le cause "disturbanti" (ma che se ben usate possono essere facilititanti) vi sono senza dubbio le emozioni.

Ma se ci si interrogasse bene sul significato di che cosa significhi "essere umani" si dovrebbe notare che ad una prima risposta secondo cui l'umano è un essere razionale che si distingue dagli animali proprio per questa caratteristica ne seguirebbe una seconda più reale in base alla quale essere umani significa anche provare emozioni.⁸

Di fatto, l'intreccio quotidiano tra ragione ed emozione costituisce il nostro "*modus vivendi*" (compreso quando siamo in palestra) anche se spesso non consideriamo che tutto il sistema razionale ha radici emozionali nel senso che tutto il sistema razionale si costituisce operando su premesse accettate a priori a partire da una determinata emozione .

Così per quanto si tenda spesso a relegarla in "soffitta", in realtà, la sfera emotiva dovrebbe essere sollecitata in tutti i processi formativi degni di questo nome, anche se può essere vero che approcci sbagliati da parte del formatore o strumenti troppo rigidi o non bene utilizzati possono comprimere (se non reprimere) il potenziale valore aggiunto fornito dagli aspetti emozionali.

La difficoltà che normalmente si incontra (e per cui si cerca di evitare) nel considerare la componente emozionale del comportamento umano sta nel fatto che non è facile esaminare "da vicino" le strutture affettive e motivazionali che attivano e orientano l'agire del bambino (e più in generale dell'uomo), decidendone nella maggior parte dei casi la direzionalità.

Gli stati emozionali comunia tutti, istruttori e allievi, e di cui tutti fanno e hanno fatto esperienza, infatti, appartengono ad un universo soggettivo difficilmente sondabile, (anche se costituiscono una delle componenti più importanti della dimensione sociale di

⁸ In realtà, come è stato scritto, affermare che solo la ragione caratterizzi l'essere umano significa accettare di portare dei paraocchi perché, qualunque espressione di razionalità comunicativa, in effetti, rende ciechi di fronte all'emozione. H.R. Maturana, *Macchine ed esseri viventi. L'autopoiesi e l'organizzazione biologica*, Astrolabio, Roma 1992.

ciascuno), in quanto rappresentano la parte non visibile (ma determinante) della situazione interattiva in cui ci si trova.

Tutti gli stati emozionali che caratterizzano l'agire umano richiamano i bisogni psicosociali (o di inclusione) della persona, cioè le istanze di appartenenza e di integrazione nei gruppi rappresentativi (nello specifico la squadra) nonché la sua situazione personale.

Gli stati emozionali richiamano inoltre i processi cognitivi che si svolgono a livello di coscienza di ciascuno, e che possono avere diversa natura, proprietà ed effetti.

Sulla base di queste condizioni, gli stati emozionali agiscono come catalizzatori positivi o negativi a seconda di come viene vissuto intimamente dall'organismo l'esperienza del momento.

In quanto essere umano una persona è in ogni momento "emozionato" e non è possibile non esserlo.

Ed è questo stato di emozione che ci fa da guida nei confronti degli altri e del mondo⁹.

Nella lezione di minibasket, lo scambio delle emozioni riguarda tanto chi insegna quanto chi apprende.

Da parte dell'istruttore, può accadere che, sperimentando stati emozionali nel suo lavoro in palestra sia legati al momento sia pregressi e portati dalla sua vita personale, a volte si mostra disponibile a mettersi in relazione con i suoi allievi, a volte invece si esclude assumendo nei loro confronti atteggiamenti difensivi e di chiusura.

Certamente per un istruttore non è sempre facile soffermarsi sulle proprie emozioni quando si rapporta con i suoi allievi.

Questo sia perché può ritenerlo poco rilevante, sia perché sente questo stato come una condizione che può evidenziare (mostrando senza veli e protezioni) sia il suo modo di essere rispetto alle sue emozioni sia il modo in cui può venire influenzato da esse.

Ecco perché, a volte, tende a riconoscere l'emozione come propria, ma a volte tende a negarla per liberarsi del suo peso ed evitare scomodi conflitti interni.

Allo stesso modo non è facile per un bambino comprendere le proprie emozioni e saperle gestire.

⁹ E questo vale per qualunque stato emozionale, anche quello del comportamento "freddo" secondo il quale si potrebbe pensare di trovarsi in assenza di emozioni. Per un approfondimento di questo concetto si suggerisce: H.R. Maturana, *Macchine ed esseri viventi. L'autopoiesi e l'organizzazione biologica*, op. cit.

Non è facile assorbire richiami, critiche rimbrotti cogliendone solo l'aspetto positivo senza introiettarne anche la negatività demotivante.

Per un bambino, come per un ragazzo, è infatti complicato affrontare insieme desideri e paure, perché si tratta di una condizione nella quale egli è costretto a guardarsi dentro, ad incontrarsi e ad incontrare gli altri, e questo comporta la fatica della consapevolezza dei propri stati emozionali, il vedere ciò che accade dentro, il saperlo accettare e padroneggiarlo.

Gli effetti sul processo di apprendimento di questa cattiva gestione emozionale sono spesso la parte visibile di quanto non funziona bene nella relazione istruttore – allievo (ma anche allievo – minibasket), anche se non sempre si evidenziano le ragioni di fondo che stanno alla base dei comportamenti emotivi e più in generale dei sentimenti quali ad esempio: il desiderio di ricevere approvazione da parte dell'istruttore, la paura di conoscere le proprie capacità, l'incertezza di non essere adeguato alle esigenze del basket, la paura del giudizio e della non accettazione da parte della squadra ecc.

Da un punto di vista formativo, ciò che ho cercato di evidenziare nelle riflessioni precedenti, è l'importanza che assume la dimensione intersoggettiva (molto spesso comunicata attraverso il linguaggio non verbale o para verbale) nel rapporto che lega il contesto dinamico dell'incontro e l'utilizzazione di tecniche formative non centrate sulla gerarchia e sulla distanza autoritaria.

Si tende così a proporre anche in palestra una strategia metodologica dell'approccio centrato sulla persona (nello specifico sul bambino)¹⁰, ricordando come sosteneva Taurisano che al di là degli insegnamenti dati alla fine è il giocatore quello che è in campo e deve operare le scelte migliori in base alla situazione e a quanto appreso durante gli allenamenti.

Ogni squadra è per l'istruttore un insieme di mini-giocatori, ciascuno con una sua specifica individualità. Nessun mini-giocatore risulta uguale ad un altro, né per la sua apparenza esteriore, né per il suo modo di comportarsi, né per il suo rendimento.¹¹

¹⁰ Sul punto si rimanda a Aa. Vv., Il minibasket, Roma 2006, pag. 88 e ss. Nelle squadre miste, composte da bambini e bambine, le differenze sono ancora più marcate soprattutto da un punto di vista psichico e attitudinale per cui ancora maggiore deve essere l'attenzione. Sul punto e sulle peculiarità femminili si rimanda a: R. Nanni, C'è un minibasket per tutti in funzione del basket femminile, in http://www.minibasket.org/articoli/follonica/minifemminile_nani/.

¹¹ E' evidente che fin dai primi allenamenti, per quanto cerchi razionalmente di sospendere il giudizio, ogni istruttore percepisce delle diversità tra i suoi piccoli cestisti e si avvicina ad essi in modo diverso.

E' indubbio che ogni istruttore percepisce queste diversità tra gli allievi e agisce con loro in modo diverso ottenendo reazioni diverse.¹²

Senza dubbio un atteggiamento positivo servirà da motivatore e spingerà il minicestista verso un buon risultato mentre un atteggiamento negativo, di chiusura porterà spesso a risultati negativi.

Si tratta della famosa profezia che si autoavvera.

Se penso che un allievo non sia dotato o adatto alla pallacanestro agirò inconsciamente in modo tale da suscitare una reazione negativa, giungendo così a realizzare quanto ipotizzato dal sociologo William Thomas secondo cui *"Se gli uomini definiscono certe situazioni come reali, esse sono reali nelle loro conseguenze"*.

Proprio per questo si deve cercare di prestare sempre molta attenzione agli atteggiamenti che si tiene e ai giudizi che ci si forma cercando di rimandarli il più possibile nel tempo (tenendo anche conto che mai come in queste fasi di crescita e sviluppo i bambini, nei loro aspetti psichici e fisici, cambiano radicalmente e velocemente¹³).

Basandosi sulla comunicazione (soprattutto su quella non verbale e paraverbale) l'istruttore dovrà pertanto tentare di interagire con ogni allievo cercando di porlo emotivamente nella migliore condizione per ricevere i suoi insegnamenti senza chiusure o "corti circuiti" che potranno solo rallentare il suo processo formativo o peggio rendere una emozione positiva in negativa facendo diventare la gioia per il gioco una sofferenza se non proprio un dolore che potrà, se reiterato, portare all'abbandono del minibasket.

4) ALCUNI POSSIBILI SUGGERIMENTI

Non necessariamente una analisi deve essere seguita da un momento propositivo.

Ognuno può leggere e riflettere se in quello che ha letto ha trovato qualcosa di interessante o utile per la propria attività.

Tuttavia mi sembra doveroso lasciare piccoli promemoria indicatori di un possibile percorso da seguire, almeno come ipotesi) per migliorare la propria capacità di comunicare attraverso le emozioni e di saperle meglio recepire.

¹² Da una ricerca svolta in campo educativo risulta che nel valutare gli allievi, il 21% di insegnanti si basa sul rendimento, il 55% sugli atteggiamenti e il 33% sui tratti caratteriali.

¹³ In questo senso si rimanda alle illuminanti parole di James Hillman che descrivere molteplici esempi di uomini e donne di successo che da bambini risultavano apparire problematici e ben al di sotto della media. J. Hillman, *Il codice dell'anima*, Adelphi, Milano 2005, pag. 41 e ss.

Tutto ciò tenendo sempre presente che la riuscita degli allievi nelle situazioni sociali e di rendimento è legata a una complessità di variabili personali (per esempio capacità mentali, competenze relazionali, caratteristiche fisiche, standard di rendimento) e situazionali (per esempio condizioni socio-organizzative della società in cui gioca, composizione della squadra), nonché dal comportamento dell'istruttore che è il fattore fondamentale per il sereno inserimento del bambino nel gruppo e per la crescita armonica degli allievi stessi.¹⁴

A tale proposito propongo delle domande che possono fungere da "punto di partenza", da analisi dei prerequisiti.

- Come descriverei il clima che creo con e nella squadra?
- Come mi comporto con i mini cestisti che ritengo meno portati o meno capaci di apprendere?
- Che tipo di rapporti interpersonali incoraggio nella mia squadra sia formalmente che informalmente?
- Come descriverei il mio modo di insegnare ed allenare?
- Quanto di me stesso/a apro ai miei mini-giocatori?
- Quanto sono in grado di accogliere le loro emozioni?
- Come affronto avvenimenti relazionali nella mia squadra?

L'ultima domanda consente di riflettere sulle strategie da utilizzare durante gli allenamenti.

Strategie che necessariamente devono essere di tipo stimolante ed incoraggiante.

¹⁴ Crescita armonica che si ottiene anche prendendo in considerazione gli stili e i ritmi individuali di apprendimento. Stili e ritmi che hanno il loro peso nel facilitare o nell'ostacolare lo sviluppo delle capacità e della personalità del mini cestista.

STRATEGIE INCORAGGIANTI

- Saper ascoltare efficacemente
- Sapersi concentrare sugli aspetti positivi
- Saper accettare gli altri
- Accettare un coinvolgimento affettivo
- Stimolare la cooperazione e i rapporti nella squadra
- Saper stimolare il "gusto" e la gioia per il minibasket
- Saper sdrammatizzare le tensioni

L'incoraggiamento è di fatto comunemente considerato come approccio elettivo per la promozione delle persone in divenire.

Attraverso un processo di semplificazione esso può essere descritto come un processo di cooperazione tra istruttore e giocatori che mira a generare in questi ultimi uno stato d'animo positivo, di coraggio, rispetto alla possibilità di superare le diverse situazioni e raggiungere gli obiettivi proposti.

In particolare, un allievo è dotato di coraggio quando sente di poter gestire le situazioni che di volta in volta gli si presentano in campo, quando cioè ha fiducia nelle sue capacità di controllare gli eventi e di raggiungere le mete desiderate.

Tale fiducia può essere legata a particolari situazioni di gioco (per esempio affrontare un scelta difficile in un determinato momento della partita oppure essere consistente nello spazio e nel tempo.)

L'esperienza di coraggio si configura come una struttura psichica complessa che dispone gli allievi ad agire in senso proattivo. Essa è il risultato di processi cognitivi tramite i quali la situazione da affrontare è valutata come superabile o quanto meno gestibile, valutazione che motiva la ricerca di soluzioni e l'assunzione di responsabilità.

Aspetti questi che ritengo acquistino una estrema rilevanza in un gioco come quello del (mini) basket che presenta sempre nuove situazioni che devono essere affrontate con autonomia e creatività dai giocatori.

A tale proposito l'istruttore dovrà cercare di svolgere la sua attività ispirandosi a due principi fondamentali: quello dell'attivare e quello del comprendere.

Secondo il principio dell'*attivare*, l'istruttore dovrebbe promuovere le attività degli allievi facendo leva sulle loro motivazioni interne (per esempio interesse, passione,

agonismo), anziché esterne (per esempio ricompense materiali e sociali), rendendosi presente in un atteggiamento di cooperazione e disponibilità.

Ciò per permettere agli allievi di sentirsi attivamente partecipi del loro agire e non manipolati o sostituiti nella gestione delle situazioni che si realizzano in campo.

Il principio del *comprendere* sta a sottolineare che l'istruttore deve non solo fornire risposte ma aiutare a comprendere la situazione di gioco a cui gli allievi devono concretamente far fronte.

L'istruttore rispetta tale principio quando aiuta i suoi giocatori a coscientizzare le loro esperienze e le loro idee rispetto alla situazione in concreto e a prendere atto di come questa si presenti nella sua interdipendenza oggettiva (possibilità reali di azione, aspettative degli altri, norme sull'interagire).

Non deve, in altre parole, imporre la sua soluzione ma, tenuto conto delle specificità del giocatore e della situazione di gioco, aiutare l'allievo a comprendere quale è (o quale sarebbe stata se l'analisi è fatta a posteriori) la soluzione migliore da realizzare.¹⁵

Alle strategie incoraggianti vanno poi aggiunti altri suggerimenti che consentono una miglior comunicazione emozionale e quindi un miglior apprendimento e un miglioramento generale della motivazione del mini – atleta.

- Imparare sempre i nomi propri degli alunni e utilizzarli;
- Trovare il tempo e l'attenzione per ciascuno alunno
- Cercare di personalizzare alcuni esercizi per evidenziare le capacità di ognuno
- Provare a recepire i messaggi che provengono dei giocatori più che dare importanza solo ai propri
- Considerare l'emotività di ognuno e cercare di gestirla (aiutando l'allievo a prenderne conoscenza e a saperla gestire) per renderla motore trainante e non freno dell'attività di apprendimento.

Suggerimenti che devono essere realizzati tenendo conto di tre principi ispiratori fondamentali in tutte le relazioni docente - discente

¹⁵ Riassumendo, il principio del comprendere pone in luce l'importanza di considerare le situazioni di gioco così come vissute dai giocatori allievi, per poi aiutare questi ultimi a guardarle nella loro oggettività. Ciò al fine di renderli più capaci di controllare e gestire le situazioni stesse.

- SOTTOLINEARE IL POSITIVO
- RIDIMENSIONARE
- RESPONSABILIZZARE

Il principio del *sottolineare il positivo* evidenzia il valore, in educazione, di apprezzare gli elementi di positività anziché combattere quelli di negatività.

L'istruttore che segue tale principio preferisce riconoscere gli sforzi e i tentativi degli allievi nel conseguimento delle mete desiderate, piuttosto che rilevare le loro manchevolezze o insuccessi. L'apprezzamento dello sforzo e dell'impegno posti incrementa negli allievi la fiducia circa la possibilità di controllare le situazioni di gioco mentre al contrario, l'evidenziazione degli errori produce scoraggiamento.

Il principio del *ridimensionare* consiste nello sdrammatizzare esperienze di insuccesso di situazioni di gioco (tra cui la sconfitta) sperimentate come ansiose.

L'applicazione di tale principio si rivela particolarmente utile negli insuccessi ripetuti, che facilmente portano i giocatori a dubitare delle loro capacità di controllare le situazioni, inibendone ulteriori tentativi di superamento (la famosa "paura" di perdere che rende la palla pesante e difficile da gestire al termine delle gare).

In circostanze del genere l'istruttore può, tramite il suo sostegno, far capire ai giocatori le cause dell'insuccesso che potranno essere interne (come ad esempio la mancanza di concentrazione o di impegno) ed esterne (forza delle squadre avversarie, tipo di campionato), aiutandoli a trovare elementi che inducano a sperare in nuovi tentativi.

Il principio del *responsabilizzare*, infine, rileva l'importanza di rendere gli allievi gestori delle situazioni di partita che incontrano e di riconoscerli meritevoli dei loro successi.

L'aiuto dell'istruttore in questo caso è quello di far sì che i minicestisti si sentano artefici della loro scelte e del loro comportamento tenendo conto delle conseguenze per il singolo e per la squadra delle stesse.¹⁶

¹⁶ Altro aspetto importante del principio del responsabilizzare è quello di riconoscere agli allievi i meriti dei loro meriti dei loro successi, riconoscimento che ne incrementa l'impegno e il senso di fiducia nei propri mezzi.

Ho scritto in precedenza che il basket non si gioca in un laboratorio asettico ma in una palestra dove interagiscono molti elementi.

Sicuramente con gruppi composti da dodici – quindici elementi che interagiscono con l'istruttore e tra di loro non è affatto facile gestire la palestra dando attenzione e importanza ad ognuno scegliendo sempre il giusto approccio, il giusto principio, la giusta emozione.

Ognuno deve potersi esprimere liberamente sapendo però che l'atteggiamento, l'attenzione lo stile di insegnamento tenuto hanno delle conseguenze che possono accelerare o rallentare il processo di apprendimento.

Nell'interesse di tutti, istruttori, minicestisti, minibasket sarebbe mio avviso già importante metabolizzare queste (presunte) verità e cercarle di metterle in pratica. Anche se inizialmente può costare fatica e ci impegna a dare qualcosa di noi in più dell'insegnamenti di gesti tecnici e atletici puri.

Io credo, per quel che può valere, che se così si facesse (almeno in parte) i risultati, in termine di soddisfazione, apprendimento e perché no, di vittorie, non mancherebbero...