

PSICOLOGIA

ALLENATORE ATLETA: RAPPORTO DA PERFEZIONARE

DIEGO POLANI

Il dottor Diego Polani fa parte dell'Associazione Italiana di Psicologia dello Sport. In questa relazione espone i risultati di una sua ricerca nel complesso e delicato rapporto tra l'atleta e l'allenatore e il ruolo che può avere in tale ambito lo psicologo. La relazione è stata presentata all'ultimo Convegno Nazionale dell'Anan che ha avuto luogo a Capri nel settembre dell'87.

Vorrei ringraziare l'Anan per avermi invitato a partecipare al Convegno annuale, dandomi la possibilità di poter esporre nel campo del nuoto, e ad una platea così interessata e scientificamente aperta, quello che considero un approccio iniziale con la psicologia dello sport. Quest'ultima, in questi anni, ha ampliato nuovi campi di ricerca che potrebbero essere un valido aiuto per lo sviluppo ulteriore della pratica sportiva.

Per presentarmi vorrei ricordare che sono membro dell'Associazione Italiana Psicologia dello Sport, presieduta dal prof. Ferruccio Antonelli con il quale collaboro attivamente.

Da ex-tuffatore, il campo d'indagine da me prescelto è quello riguardante le attività natatorie ed è con questa filosofia che ho pensato di tracciare, per questo primo incontro un'analisi di quello che è il rapporto tra voi che siete i tecnici ed i vostri atleti. Non è mia intenzione sviluppare per ora argomenti più specifici tra disciplina e disciplina, quali il mental training, le tecniche di rilassamento, l'attenzione, la percezione degli stimoli, e così via.

Nel nostro mondo è ormai abitudine che ognuno di noi si improvvisi un piccolo esperto di materie non sue, ma se in alcuni campi, come la medicina, si

può sconfinare in reati che potrebbero condurre alla morte, in psicologia tutti si sentono in grado di risolvere i problemi pensando che basti solo il buonsenso e la furbizia. Si dice che ci sono tre cose che ognuno può vantarsi di fare: il giornalismo, la psicoterapia e l'equitazione. Purtroppo l'unico in grado di difendersi è il cavallo che può scaraventare a terra il malcapitato presuntuoso.

Lo stesso Freud affermava che, in un salotto, se si parla di elettricità nessuno osa intervenire, ma se, malauguratamente, si parla di psicologia ognuno parla, in quanto, come essere umano, dispone di pensiero e di ragione. È il caso di una signora che cercando una baby-sitter vide presentarsi una ragazza la quale, alle richieste di referenza, rispondeva che anche lei era stata una bambina.

La qualificazione richiede studio, tirocinio, esperienza, ed in particolar modo specificità. Ognuno si qualifica in un settore e soltanto in quello. Quindi o si è psicologi o si è, come nel vostro caso, tecnici sportivi; essere l'uno o l'altro non è possibile!

Naturalmente esistono allenatori-psicologi, come possono esserlo per dono di natura alcuni maestri e tanti genitori, però in questo caso la parola "psicologo" è usata come aggettivo e non come sostantivo. È altresì importante sapere che la psicologia non promette vittorie né tantomeno le garantisce, però la presenza di un professionista forse può aiutare a cambiare il corso degli eventi.

Questo preambolo mi ha aiutato a precisare che questo intervento tenta di psicologizzare gli allenatori, nel senso di dare a loro qualche nozione di psicologia. Ciò non vuol dire che ci si possa sostituire allo psicologo (a ciascuno il suo mestiere), però ci si può sensibilizzare alla collaborazione con lo psicologo, così come già si fa con il medico, e nel frattempo, ciò che si dirà, può aiutare a commettere meno errori possibili.

*Intraprendere oggi la carriera di allenatore è decisamente difficile in quanto si richiede una conoscenza tecnica, biomeccanica, fisiologica e psico-pedagogica adeguata ai tempi attuali. Spesso ci si rifà alla propria esperienza agonistica, all'allenatore avuto o ad un modello da imitare, però oggi i **modelli** non rendono più.*

*La pedagogia si sta evolvendo in continuazione, i vecchi modelli di "leader" non sono più validi, insomma le ricette con segnati sopra gli schemi e i modi di comportarsi non esistono più. Oggi l'allenatore il più delle volte è scelto dalle società ed imposto al singolo ed al gruppo, e, di conseguenza deve **conquistare** il gruppo. Deve trovarsi in futuro talmente inserito da creare un'omogeneità di consensi nella sua*

*figura. Ma per fare questo è necessario che l'allenatore accontenti tutti, è indispensabile che egli sia per ciascuno quel tipo di allenatore che ciascuno desidera di avere. Quindi deve essere **paterno** con quelli che vogliono un padre, **autoritario** per coloro che amano sentirsi pedine di un capo, **democratico** per coloro che sono consapevoli che "saranno famosi", sia pure in altri settori della vita, e che accettano la guida sportiva in quel solo settore senza permettere all'allenatore intromissioni o forzature nella loro vita privata.*

Si prenda ad esempio un gruppo di giovani che, da un paesino di una qualsiasi regione italiana, si ritrova a Roma per la finale dei Giochi della Gioventù. L'allenatore che li guida propone a coloro che si sentono spaesati ed insicuri un passatempo da fare insieme. Un altro gruppo tira fuori le carte e si mette a giocare. Infine quelli più grandi chiedono ed ottengono la possibilità di andare a visitare il centro cittadino con la raccomandazione di non tornare più tardi delle ore 20.00 che c'è la cena. Al ritorno scoccano le critiche per l'allenatore; ottimo, se arrivano le critiche di favoritismo vuol dire che avete fatto bene il vostro lavoro! Tutto ciò però non è favoritismo, ma è la prova di saper condurre un gruppo di giovani.

Il gruppo è un'entità vivente ed è necessario che dica la sua, che si confronti. Gli allenatori sono essenziali, ma per essere dei buoni allenatori bisogna prima di tutto spiegare, capire, discutere. In un processo di democratizzazione che ha coinvolto tutta la società, lo sport sembra essere rimasto un'isola a sé. Nello sport vige ancora una gerarchia verticistica dove uno comanda e gli altri debbono ubbidire: è un controsenso anacronistico e va eliminato.

Bisogna dare voce al gruppo, trovarsi e discutere, fare esplodere le tensioni, appianarle, esaminare la formazione della squadra nella pallanuoto, e così via. Alla fine la decisione la prende l'allenatore, che ha le sue responsabilità, ma intanto nessuno resta nel dubbio o nell'amarezza di presunte preferenze o incomprensioni.

A questo punto l'allenatore vecchio stile inorridisce, ma oggi si preferiscono allenatori più sensibili, adeguati, sintonici, capaci di capire che autorità non è sinonimo di autoritarismo.

Tutto ciò non cerca di minare il carisma di capo, anzi, lo arricchisce con un'adesione più convinta da parte della base.

Una volta un allenatore chiese al prof. Antonelli che cosa avrebbe dovuto dire ad un ragazzino pudico che si faceva la doccia senza togliersi il costume; ci rimase male quando gli venne risposto: "ma lei che ci fa nelle docce?".

L'allenatore, quindi, non perde né

autorità né potere concedendo ai ragazzi ampi spazi dialettici.

Per essere, in definitiva, un allenatore gradito a tutti, ossia capace di essere come ciascun atleta vuole, è necessario "capire" i ragazzi. Capire un bambino piccolo, per esempio, è facile purché si sia disposti a stendersi sulla moquette accanto a lui a giocare con i soldatini; entrare nel suo mondo, e giocare di rimessa, aspettare i messaggi, verbali o no che siano.

Per dirla con Antonelli "capire significa uscire da se stessi per potersi mettere nei panni dell'altro". E non certo arroccarsi nella propria iattanza e limitarsi a dettare legge.

È noto che ognuno pensa che lo psicologo sia il professionista del consiglio; questo è giusto. Ma il problema è comunque come dare questo consiglio. Improvvisarsi psicologi può nella maggior parte dei casi portare a risultati decisamente negativi e controproducenti. Se qualcuno chiede un consiglio è meglio non darlo.

Non ci si riferisce, chiaramente, al consiglio tecnico, se un atleta di pallanuoto chiede dove inserirsi per tirare meglio in porta con il braccio sinistro, è logico che bisogna formare subito una risposta chiara.

Ma se per esempio, senza che nessuno ci abbia chiesto un parere specifico, affrontiamo una persona dicendogli: "fa così, fa come ti dico", gli forniamo i cosiddetti **consigli non richiesti**. È bene che ognuno si tenga le proprie idee per sé, perché ciascuno sa sbagliare da solo.

Seguendo la traccia dei consigli da non dare possiamo esaminare ora quelli detti **disattesi**. Sappiamo, ad esempio, che ognuno ama la propria autovettura. Quando qualcuno deve comprarne una, c'è subito chi afferma che la propria è la migliore con frasi tipo: "fatti la mia, è la migliore!". Tutti regalano questo tipo di consigli e contemporaneamente tutti li rifiutano. Alla base di questo comportamento c'è un innato senso di superiorità (perlomeno presunta). Non a caso, sotto sotto, quando ci capita una situazione del genere si pensa al perché ci si debba far dare un consiglio da un altro come se non si sapesse ragionare da soli.

Alla fine abbiamo i cosiddetti **problemi sciocchi**. Spesso ci capita di osservare delle persone in crisi e d'impulso siamo portati ad assumere un atteggiamento sia paterno che ironico dicendo la classica frase: "ma dai, fa così che ci vuole?". Si ha la presunzione di ritenersi i depositari della verità, del buonsenso, mentre gli altri non si sanno muovere e si perdono in un bicchiere d'acqua. Eppure se ci riflettiamo ci rendiamo conto che la ragione non l'abbiamo noi

come non l'hanno gli altri. Non è facile dire chi ha ragione.

Per semplificare, con un esempio, cerchiamo di immaginarci come spettatori esterni ad un eventuale collegiale giovanile. Ogni partecipante riceve una lista di indumenti da portare: tre tute, due accapopatoi, tre costumi, sei mutande, e così via.

Un giorno un allievo di circa dieci anni si avvicina all'allenatore e chiede quale tuta si deve mettere. Ci si potrebbe rivolgere al ragazzo in maniera sgarbata rispondendo: "fa come vuoi", oppure saggia dicendo: "quella grigia". In ogni caso il ragazzo resterebbe deluso.

Quindi sarebbe utile rispondere, senza dare un consiglio, chiedendo il perché di una tale domanda. A questo punto il giovane dovrebbe sentirsi soddisfatto del contatto ottenuto e potrebbe rispondere: "vede, oggi fa caldo e la tuta grigia è troppo pesante; quella blu andrebbe meglio, però ieri ha piovuto ed essendo tutto infangato ho paura di sporcarla". A questo punto ci si rende conto che la domanda iniziale non era un semplice caso di immaturità comportamentale, bensì una crisi ragionevole e ben motivata. L'allenatore allora si informa sulla terza tuta e viene a sapere che è quella riservata alle cerimonie e che il ragazzo ha paura di rovinarla.

Con un colpo di genio l'allenatore risponde: "mettiti sopra la giacca blu e sotto i pantaloni grigi, così non soffrirai il caldo e non sporcherai di fango la tuta blu". Il ragazzo apparentemente contento ringrazia e se ne va. Ho detto apparentemente perché in realtà si sta dando del cretino perché non c'era arrivato da solo. In ogni caso il rapporto allenatore - atleta si è rotto e potrebbe diventare un reale problema nella gestione futura degli allenamenti. Quell'allenatore ha commesso un grave errore: ha dato un consiglio!

Il consiglio dato del sopra blu e dei pantaloni grigi è buono, però bisogna fare in maniera che l'allievo ci arrivi da solo, per uscire contento e "vincente" dal colloquio con l'allenatore. Il problema deve risolverselo da solo, sennò non sarà contento né di sé né dell'allenatore. La soluzione ideale è nel non dare consigli, ma nel guidare il ragazzo a scoprire da soli la soluzione. Una buona risposta sarebbe potuta essere: "vediamo un po', che cosa puoi fare, parliamone un momento, proviamo a trovare una soluzione".

Presto la soluzione emergerà da sola e con molta umiltà l'allenatore dovrà rafforzare questo stimolo positivo affermando che il ragazzo forse ha ragione, anzi sicuramente ha ragione e potrà utilizzare ulteriori frasi di rinforzo quali ad esempio: "sei grande!".

Sicuramente il tecnico così facendo avrà acquistato un favoloso punto a suo favore che gli renderà il lavoro successivo molto più semplificato, in quanto l'atleta cercherà di mettercela tutta per evitare una insoddisfazione del proprio idolo.

Quindi si è visto che ci vuole poco, basta utilizzare quella frase "magica" che è la chiave di volta di ogni intervento in un rapporto duale che voglia essere psicologicamente corretto: **"vediamo che cosa puoi fare"**.

Per ripetere un insegnamento di Antonelli, la frase può essere così analizzata:

- 1) "Vediamo": prima persona plurale. Io e te. Eccoti la mia disponibilità. Parliamone. Sono pronto ad aiutarti;
- 2) "Che cosa puoi fare": seconda persona singolare. Tu. Sei tu che devi decidere. Libero, consapevole, responsabile. Io ti aiuto ma tu concludi.

"Vediamo che cosa puoi fare" è il fulcro portante di ogni psicoterapia, la garanzia di una psicologia che non plagia né forza né condiziona ma che aiuta a crescere, affrancarsi, maturare; il segreto per fare gli psicologi anche senza esserlo per professione.

Ovviamente non tutti i problemi si possono ricondurre alla dimensione della tuta, e si possono comunque risolvere.

L'allenatore deve essere cosciente di tutto ciò e sentirne la responsabilità. Non deve indispettirsi se qualcuno pare gli faccia dei dispetti o se qualcun altro lo annoia. Egli deve solo domandarsi il perché di ciò. Non è una cosa astrusa, basta capitare spesso, "per caso", vicino a questi soggetti, mettersi in condizione di essere pronto a recepire qualche messaggio. Prima o poi quest'ultimo arriverà. L'allievo si farà capire, e a quel punto sarà pronto ad un colloquio, disponibile ad un nuovo rapporto.

Lo stesso psicologo, che non è un mago, prova ad aiutare a gestirsi la realtà e se stessi al meglio. Come si predica al medico di non sentirsi onnipotente tanto più lo si suggerisce allo psicologo. La parola d'ordine è **mai disperare**.

Lo psicologo è fautore di ottimismo intelligente, che non è sciocca faciloneria, ma ragionevole speranza.

Quindi dovete imparare a muovervi con i vostri atleti cercando prima di capire, poi di decidere.

Il vostro è un lavoro dove l'essere tecnico si interseca con l'essere educatore e, quindi, nell'attesa di poter utilizzare lo psicologo oltre al medico nello staff tecnico scientifico, cercate di avvalervi del vostro "buon senso" sfruttando al massimo anche tutte quelle cognizioni che psicologia e pedagogia hanno formulato in questi anni.