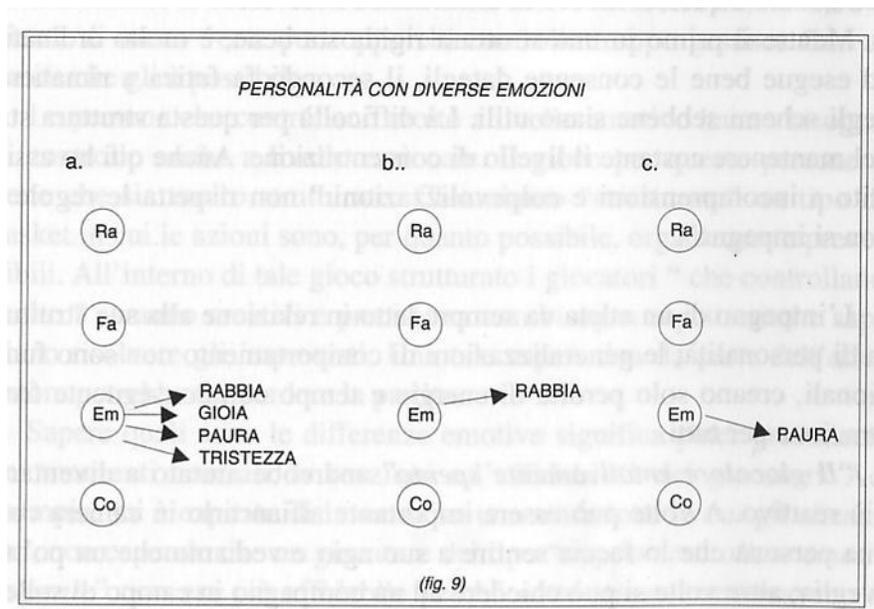


bene le consegne dategli, il secondo fa fatica a rimanere negli schemi sebbene siano utili. La difficoltà per questa struttura sta nel mantenere costante il livello di concentrazione. Anche qui ho assistito a incomprensioni e colpevolizzazioni: “non rispetta le regole, non si impegna”.

L’impegno di un atleta va sempre letto in relazione alla sua struttura di personalità; le generalizzazioni di comportamento non sono funzionali, creano solo perdita di energie e tempo con conseguente frustrazione per tutti. “*Il giocatore emotivamente spento*” andrebbe aiutato a diventare più reattivo. A volte può essere importante affiancarlo in camera con una persona che lo facci sentire a suo agio e vediamo che un po’ si sveglia; altre volte si può chiedere ad un compagno in campo di solleccitarlo delicatamente. Generalmente in un buon clima di squadra aiuta questa tipologia di atleti. “*Il giocatore coartato emotivamente*”, cioè molto rigido e molto distante dal mondo emotivo, preferiamo non toccarlo e speriamo che “non si svegli il can che dorme”.

Quando parliamo di “*qualità*” emotiva intendiamo il rapporto e la forza delle singole emozioni. All’interno della stessa sfera emotiva distinguiamo quattro principali emozioni: paura, rabbia, tristezza, gioia.

Ogni persona può avere familiarità maggiore con tutte o con nessuna o solo con alcune di queste emozioni. È molto importante valutare quali di esse sono dominanti, quali quelle che non sappiamo gestire. (fig. 9)



La figura “9.a” definisce la personalità ideale, la “9.b” la personalità rabbiosa, la “9.c” quella spaventata.

Tutte le emozioni hanno un'accezione positiva e una negativa. La rabbia, per esempio, può significare assertività, ma anche invida distruttiva. La paura può esserci utile laddove ci informa di pericoli esistenti, ma inutile se diventa ansia diffusa e paralizzante. Anche la voglia di vincere e far bene, però se non controllabile potrebbe creare dispersività, invadenza ecc.

Cerchiamo ora di focalizzare la prevalenza di alcune emozioni e le loro conseguenze.

Un “*atleta rabbioso*” secondo l’accezione positiva sarà giustamente competitivo, testardo, deciso, assertivo: avrà una mentalità vincente e la capacità di sostenere questo obiettivo. L’atleta rabbioso secondo un’accezione negativa, invece, sarà competitivo ma invidioso, non tanto centrato sul far bene, ma desideroso che il compagno faccia male per emergere. Purtroppo, non sempre un occhio non specialista è in grado di costruire una relazione di casualità tra la rabbiosità subdola e la tensione che si sviluppa in una squadra. Sto cercando di dire che la rabbia legata all’invidia istruttiva è dannosa sia nel giocatore che nell’allenatore, ma nella misura in cui è implicita, cioè non esplosiva ma più manipolativa e sotterranea, è ancora più pericolosa perché il più delle volte non la si capisce. Ho visto giocatori “nientificarsi” quando venivano affiancati da altri e “risorgere” nella separazione. Questo succede perché noi siamo abituati a pensare alla rabbia solo come un sentimento esplosivo. Ci sono persone molto rabbiose ma controllate che invece di esplodere fanno esplodere chi sta al loro fianco. La rabbiosità subdola è difficile da cogliere per una persona non esperta. Ci sono poi atleti in cui la *paura* è il sentimento dominante. Quando la paura significa prudenza, capacità di cogliere il pericolo, aiuta a fare buone strategie funzionali alla situazione. Atleti che non vivono questo sentimento sono molto poco prudenti, tendono per esempio a giocare da soli, fanno anche laddove dovrebbero lasciar fare. Aumentare la paura in queste persone è utile se si vuole migliorare il gioco di squadra. Certo non è cosa facile. Esiste poi una paura paralizzante legata a un sentimento di sfiducia o eccessiva aspettativa verso se stessi, o difficoltà ad essere sereni con i propri errori. Bisogna in questi casi essere attenti ai momenti di stress e trovare le strategie migliori per aiutare i giocatori a gestire l’ansia. Anche la paura può essere esplicita ed implicita. Come per la rabbia la paura implicita necessita di un occhio esperto. La paura implicita porta, per esempio, deconcentrazione, demotivazione e dispersione. Potrebbe capitarvi di vedere, in certi periodi, che un giocatore si distrae in particolari situazioni (state attenti se capita in momenti in cui la partita diventa tesa ed impegnativa). Altre volte può succedere che il giocatore divenga pigro, non ha molta voglia di fare. Altre volte fa, ma quello che fa sembra inconcludente. Non sempre è opportuno arrabbiarsi soprattutto se il tutto non è da addebitarsi alla pigrizia ma alla paura implicita. Certo è molto più facile leggere la paura se vedete il panico sul viso del giocatore e conseguente paralisi motoria. Gli altri atteggiamenti, invece, possono essere più facilmente male interpretati.

La *gioia* (intesa anche come eccitazione) è positiva quando dà una grossa motivazione alla vittoria. Diventa negativa quando la persona che la vive non sa gestirla. Mi spiego meglio. Ci sono giocatori (ma anche allenatori) che quando le cose vanno bene, non sapendo vivere senza tensione, commettono acting-out distruttivi per sé e per la squadra. L'acting-out è un comportamento distruttivo completamente al di fuori della consapevolezza. Questo significa che la persona che lo attua non è per niente consapevole che sta facendo qualcosa di distruttivo. Così un giocatore che ha paura della gioia (=eccitazione), dopo una partita andata molto bene sia da un punto di vista tecnico - tattico, che comportamentale, potrebbe cominciare ad arrivare tardi agli allenamenti trovando delle scuse banali. La persona in questione è realmente convinta delle giustificazioni che porta, quindi, è in perfetta buona fede. A questo punto l'allenatore e i compagni di squadra cominciano a provare rabbia e la tensione diventa forte. Senza l'aiuto di un esperto, l'esperienza di gioia si trasforma in una di rabbia e il giocatore che ha messo in atto l'acting-out ha ripristinato un clima di tensione e, quindi, di distanza rassicurante.

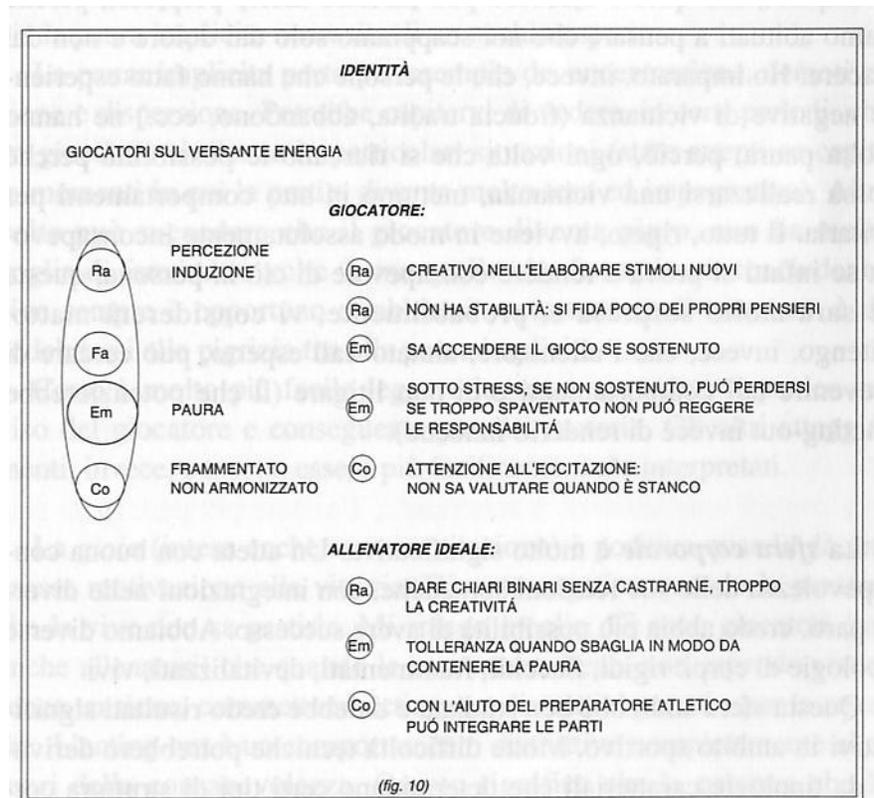
Capisco che questo discorso può lasciare molto perplessi, perché siamo abituati a pensare che noi scappiamo solo dal dolore e non dal piacere. Ho imparato, invece, che le persone che hanno fatto esperienze negative di vicinanza (fiducia tradita, abbandono, ecc.) ne hanno molta paura; perciò, ogni volta che si ricreano le possibilità perché possa realizzarsi una vicinanza, mettono in atto comportamenti per evitarla. Il tutto, ripeto, avviene in modo assolutamente inconsapevole; se infatti si prova a rendere consapevole di ciò la persona, questa ne sarà molto sorpresa e, probabilmente, vi considererà matto. Ritengo, invece, che l'allenatore, aiutato dall'esperto, può cercare di prevenire tali comportamenti e di non litigare (il che potenzierebbe l'acting-out invece di renderlo innocuo).

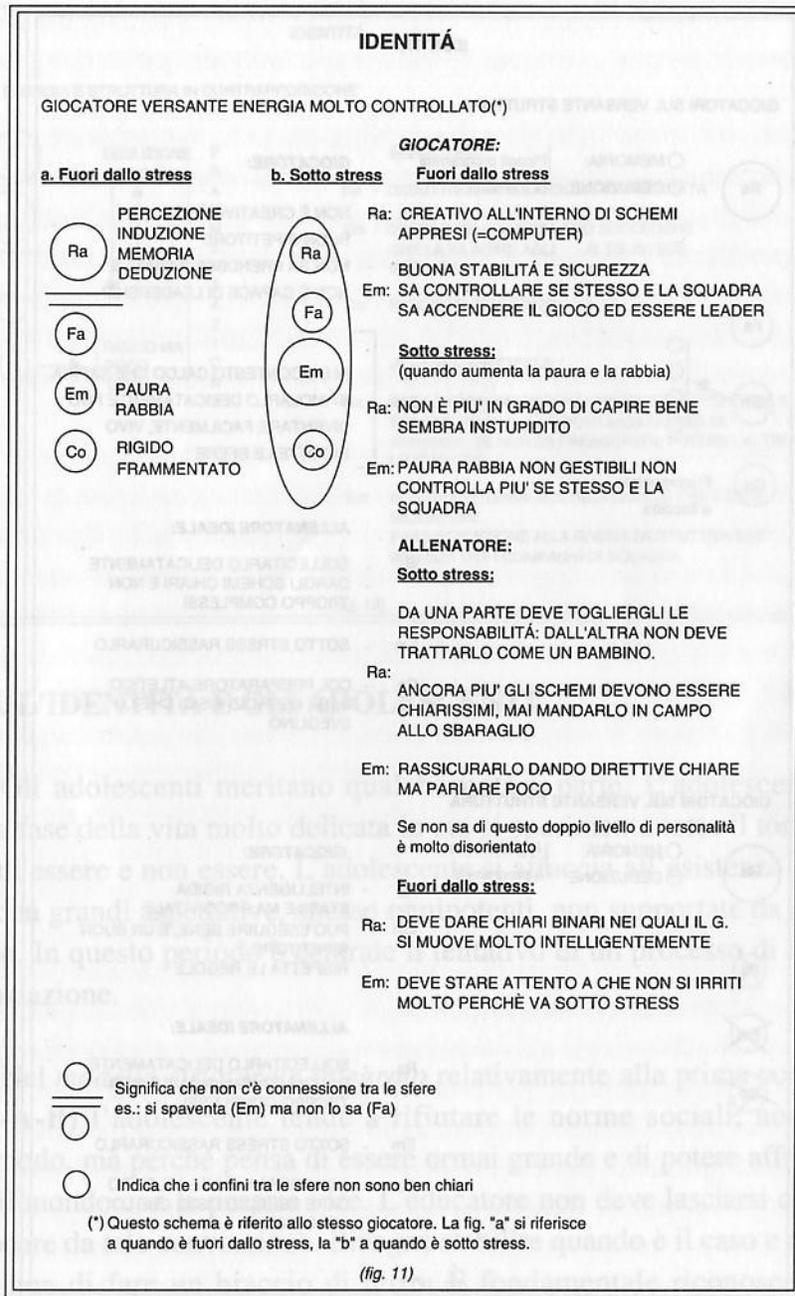
La **sfera corporale** è molto significativa. Un atleta con buona consapevolezza delle sue reazioni somatiche, con integrazioni nelle diverse parti, credo abbia più possibilità di avere successo. Abbiamo diverse tipologie di corpi: rigidi, flaccidi, frammentati, devitalizzati, vivi.

Questa sfera andrebbe ben studiata e darebbe credo risultati significativi in ambito sportivo. Molte difficoltà tecniche potrebbero derivare da tipologie caratteriali che determinano certi tipi di struttura corporea. Per quanto molto interessante, diventerebbe troppo complesso, in questa sede, dilungarmi sul corpo.

Parlerò solo brevemente della **sfera fantastica**. Esplorarla può essere di grande utilità per comprendere le fantasie paurose di giocatori e allenatori, relativamente ad alcune situazioni di gara o a persone specifiche. Ciò potrebbe prevenire comportamenti distruttivi, aiutando le persone a valutare realisticamente le situazioni e a prendere le dovute precauzioni.

Seguono degli esempi grafici di alcune tipologie di giocatori relativamente ai livelli razionale, fantastico, emotivo, corporale. Vengono focalizzate le caratteristiche comportamentali e cosa dovrebbe fare l'allenatore ideale per migliorarne il rendimento. (figg. 10, 11, 12 e 13)





IDENTITÀ

GIOCATORI SUL VERSANTE STRUTTURA

MEMORIA: Piccoli programmi
 DEDUZIONE di memoria

GIOCATORE:

Ra - NON È CREATIVO È UN BUON RIPETITORE
 Em - NON SA PRENDERE INIZIATIVE
 - NON È CAPACE DI LEADERSHIP

Fa
 Em → ○
 ○
 ○
 ○

Ra IN UN CONTESTO CALDO CHE SAPPIA
 Em STIMOLARLO DELICATAMENTE PUÒ
 Co DIVENTARE FACILMENTE, VIVO
 IN TUTTE LE SFERE

Co Frammentato e flaccido

ALLENATORE IDEALE:

Ra - SOLLECITARLO DELICATAMENTE
 - DARGLI SCHEMI CHIARI E NON TROPPO COMPLESSI
 Em - SOTTO STRESS RASSICURARLO
 Co - COL PREPARATORE ATLETICO
 DARE ESERCIZI FISICI CHE LO SVEGLINO

GIOCATORI SUL VERSANTE STRUTTURA

MEMORIA: Rigidi ma piccoli programmi
 DEDUZIONE

GIOCATORE:

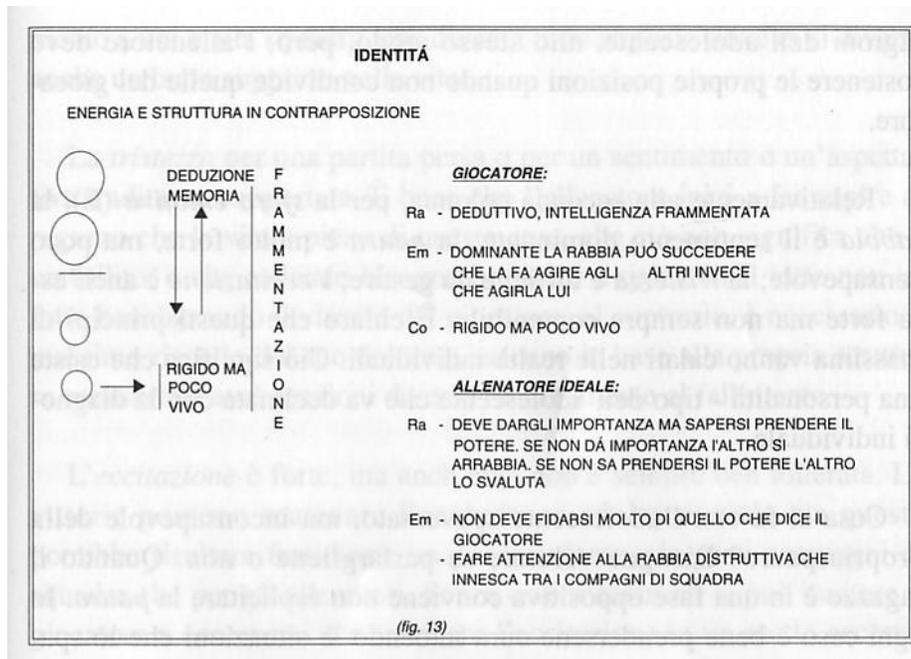
Ra - INTELLIGENZA RIGIDA
 - STABILE MA POCO VITALE
 Em - PUÒ ESEGUIRE BENE. È UN BUON RIPETITORE
 - RISPETTA LE REGOLE

Ra
 Em
 Co

ALLENATORE IDEALE:

Ra - SOLLECITARLO DELICATAMENTE
 - DARGLI SCHEMI CHIARI E NON TROPPO COMPLESSI
 Em - SOTTO STRESS RASSICURARLO
 Co - COL PREPARATORE ATLETICO
 DARE ESERCIZI FISICI CHE LO SVEGLINO

(fig. 12)



3.4 L'identità e gli adolescenti

Gli adolescenti meritano qualche nota a parte. L'adolescenza è una fase della vita molto delicata in cui si sperimenta tutto il tormento di essere e non essere. L'adolescente si affaccia all'esistenza adulta con grandi aspettative, spesso onnipotenti, non supportate da realismo. In questo periodo è centrale il tentativo di un processo di differenziazione.

Nel modello strutturale integrato relativamente alla prima colonna (**G - A - B**) l'adolescente tende a rifiutare le norme sociali, non per comodo, ma perché pensa di essere ormai grande e di potere affrontare il mondo con le proprie idee. L'educatore non deve lasciarsi condizionare da tale convinzione. Bisogna stabilire quando è il caso e quando non di fare un braccio di ferro. È fondamentale riconoscere le ragioni dell'adolescente, allo stesso modo, però l'allenatore deve sostenere le proprie posizioni quando non condivide quelle del giocatore.

Relativamente alla seconda colonna, per **la sfera emotiva (E)**, la rabbia è il sentimento dominante; la paura è molto forte, ma poco consapevole; la tristezza è difficile da gestire; l'eccitazione è anch'essa forte ma non sempre contenibile. È chiaro che questi principi di massima vanno calati nelle realtà individuali. Ciò significa che esiste una personalità - tipo dell'adolescente che va declinata con la diagnosi individuale.

Cosa si fa con l'adolescente spaventato, ma inconsapevole della propria paura? Bisogna valutare se parlargliene o non. Quando il ragazzo è in una fase oppositiva conviene non esplicitare la *paura*. In

ogni caso è bene prendersene cura intuendo le situazioni che lo spaventano e fornendogli delle soluzioni di contenimento. Ad esempio, quando in partita comincia a sbagliare, gli si può suggerire di chiedere aiuto al giocatore X. Il giocatore X è quello che sa gestire meglio la propria paura. In questo modo l'adolescente fa un'esperienza positiva di supporto e può superare il problema senza sentirsi svalutato nelle sue capacità.

Può accadere che la *rabbia* sia forte e il giocatore non abbia le capacità emotive e cognitive di viverla in modo funzionale. Tenterà allora di reprimerla, facendo poi degli acting-out; a questo punto la rabbia la vivrebbero gli altri. Abbiamo già parlato degli effetti distruttivi di tale atteggiamento per tutta la squadra. È bene, allora, che l'allenatore espliciti la situazione aiutando il giocatore a trovare soluzioni funzionali: la rabbia potrebbe dipendere da tensioni con altri giocatori, con gli allenatori o, se tutto in squadra funziona, con i genitori, essendo i rapporti familiari dell'adolescente molto conflittuali. Otterrete due vantaggi: il primo è la crescita e il secondo è l'attaccamento a voi e alla squadra, che diventa oltre al posto dove ci si diverte, anche un buon supporto alla vita.

La *tristezza* per una partita persa o per un sentimento o un'aspettativa tradita va supportata. È bene che l'allenatore inizi a far capire al ragazzo che la vita è piena di queste cose, che ciò non significa che è un fallito, e che cadendo bisogna imparare a rialzarsi. Il tutto non va fatto banalizzando il vissuto del giocatore: al contrario, è necessario il massimo rispetto del suo dolore. Ciascuno in base alla propria struttura caratteriale avrà reazioni diverse relativamente al fallimento.

L'eccitazione è forte, ma anch'essa non è sempre ben tollerata. Le vittorie possono scatenare l'esuberanza adolescenziale ma questa potrebbe risultare fastidiosa, un po' invadente, sia per i compagni di squadra che per gli allenatori. Senza essere castranti si può invitare il giocatore a contenersi o a scaricare l'eccitazione in un modo accettabile. Alcuni ragazzi, ad esempio, si muovono molto, altri toccano spingendo. In quest'ultimo caso si può spostare l'eccitazione dal piano fisico a quello verbale, invitando il giocatore a raccontare una barzelletta o qualcosa di divertente. Il ragazzo si scaricherà e voi avrete tolto dall'imbarazzo chi, sentendosi troppo toccato, provava fastidio (non dimentichiamo che le problematiche relative all'omosessualità sono forti a questa età).

La **sfera corporea** (CO) degli adolescenti rispecchia la loro fragilità emotiva. Per questo motivo sono contraria a quei lavori fisici che potenziano troppo la muscolatura senza un lavoro di rinforzo emotivo. Così a volte capita di vedere giocatori che esternamente sembrano "supermen", ma possono terrorizzarsi per molto poco. Trovo che questa dissociazione tra "muscoli" e "forza della personalità globale" sia dannosa per il singolo giocatore e per l'ambiente in cui va ad inserirsi. L'ambiente, infatti, potrebbe avere delle aspettative non realistiche. Questo non significa che con gli

adolescenti non bisogna mai fare un lavoro di potenziamento muscolare, ritengo però che nel farlo sia necessario tenere conto della struttura di personalità globale.

Relativamente alla **sfera razionale** (RA) l'adolescente è più confuso dell'adulto, anche quando non lo ammette. È bene tenerne conto, infatti quando l'allenatore spiega deve essere molto chiaro. Spesso le premesse da cui gli adolescenti partono sono sbagliate, perché frutto di idealizzazioni o semplificazioni. Ad esempio a volte pensano che essere liberi significhi fare tutto ciò che ritengo giusto, dimenticando che la libertà coesiste con il rispetto.

Qualche volta, migliorando la comprensione a livello cognitivo, il ragazzo potrebbe destabilizzarsi emotivamente (per esempio si spaventa). Qualora ciò dovesse succedere è opportuno esplorare il motivo del turbamento, in modo da potere intervenire. Se le competenze del solo allenatore non dovessero essere sufficienti è bene rivolgersi a un esperto.