

3 giugno 1994

Tommaso Biccardi

Psicologia applicata allo sport: la preparazione psicologica nel basket

Premessa

Nel percorso formativo triennale dei corsi CNAG e nell'esperienza dell'anno scorso di Madonna di Campiglio, sono state analizzate le seguenti tematiche:

- psicologia dell'età evolutiva;
- motivazione e frustrazione;
- concetto di gruppo/squadra e sua gestione;
- ruolo dell'allenatore, sua crescita personale e professionale, influenza sulla squadra.

Come più volte abbiamo ricordato, allenare è una attività complessa: si lavora con persone e, quindi, con tutti i problemi relativi alle relazioni umane.

Il processo storico di concepimento/sviluppo del basket presenta una serie di distinte fasi e relativi modelli interpretativi:

- 1^a fase *pedagogica* (Naismith, la nascita di questo sport);
- 2^a fase *tecnica* (fino agli anni '40: blocchi, tiro in sospensione, ...);
- 3^a fase *tattica* (anni '50-'70: le difese, i vari tipi d'attacco);
- 4^a fase *atletica* (anni '70-'80 potenziamento fisico massimale: Erving, Jordan);
- 5^a fase *psicologica* (sviluppatasi molto lentamente a partire dagli anni '60).

Ciascuna fase storica ha contribuito alla costruzione di uno o più modelli interpretativi del gioco. Il modello psicologico resta, probabilmente quello più arretrato; il suo sviluppo sarà punto di passaggio decisivo per migliorare il nostro sport.

Concludiamo questa breve introduzione di carattere teorico, sottolineando l'importanza di modelli consapevoli di interpretazione/riduzione della realtà in quanto è sempre più chiaro che ognuno di noi ha/produce una sua teoria e che essa influenza il proprio agire. La realtà viene letta e filtrata attraverso modelli.

La preparazione psicologica del basket

Oggi e domani percorreremo l'ultima tappa di questo viaggio informativo sulla psicologia applicata al basket, prima di trattare l'aspetto metodologico, devo

dare alcune informazioni sull'idea di uomo (antropologi) che guida i miei interventi e sui motivi che mi fanno ritenere necessaria una preparazione psicologica dei giocatori, dei coach, dello staff e di altre figure del sistema sportivo.

Le discipline scientifiche che studiano la persona umana hanno cercato di superare il dualismo cartesiano mente - corpo.

Un modo per superarlo è stato il considerare l'uomo solo nei suoi aspetti osservabili e misurabili; in tal modo, per evitare la complessità strutturale, si è semplificato tanto da ridurlo a macchina (ottica materialistica).

Di contro, il modello che propongo, riporta la persona alla sua interezza di unità psicofisica, con tale definizione intendo affermare che quanto più questa unità è funzionale, tanto più i comportamenti dell'individuo sono efficienti.

Ottica intra - personale

Dal punto di vista intra - personale si considera l'uomo nella *razionalità* (Ra), *fantasia* (Fa), *emotività* (Em), *corporeità* (Co). Per razionalità va inteso l'uomo che pensa (idee, teorie, cultura), per fantasia l'uomo che nel suo aspetto creativo ed innovativo; per emotività le emozioni che avverte nel rapporto con il mondo e con gli altri (emozioni di base sono paura, rabbia, tristezza e gioia); per corporeità l'uomo come sensazioni muscolari e sistema osseo che riceve da sé e da gli altri stimoli e che attraverso la coordinazione di ossa e muscoli, produce piccoli e grandi movimenti, volontari e/o involontari (vedi figura n. 19). Questi livelli di struttura di personalità si influenzano reciprocamente e le loro interazioni generano comportamenti funzionali o disfunzionali.

Esempi

Un uomo spaventato può avere una muscolatura rigida, può sollevare le spalle, mantenendo questo atteggiamento per molti anni così da riportare rigidità nelle spalle e nella schiena con assenza di armonia (coordinazione) nei movimenti che richiedono il coinvolgimento di tali settori corporei (iterazione livello corporeo - livello emotivo). Ancora, un uomo spaventato può abitualmente avere lo sguardo basso e/o fisso, con scarsi movimenti oculari, con conseguente difficoltà nella percezione degli stimoli esterni. Un tale atteggiamento comporta una limitazione alla capacità di produrre strategie comportamentali adeguate alla situazione esterna non percepita (interazione livello emotivo-corporeo-razionale).

Un uomo può avere pensieri tipo: "Non sono capace ... sono proprio stupido!!" o ancora "Sono egoista e cattivo ... ", o "Nessuno mi capisce ... gli altri vogliono farmi del male; non posso fidarmi di nessuno!!!".

Questi pensieri che sono generalmente il prodotto di esperienze precoci legate a figure genitoriali significative, stimolano a livello emotivo rabbia e/o paura, con conseguenti atteggiamenti corporei e comportamentali; tali comportamenti spesso possono non avere alcun legame con la situazione attuale

vissuta dalla persona, ad esempio completamente inconsapevoli, risultano disfunzionali al contesto.

La peculiarità in questi esempi è l'inconsapevolezza. Essa rende difficile, se non impossibile, in assenza di qualcuno che comprenda i comportamenti agiti e i diversi livelli che li sottendono, il controllo e quindi la modifica, in una direzione di funzionalità, dai comportamenti disfunzionali.

Modello strutturale di personalità di Giovanni Ariano

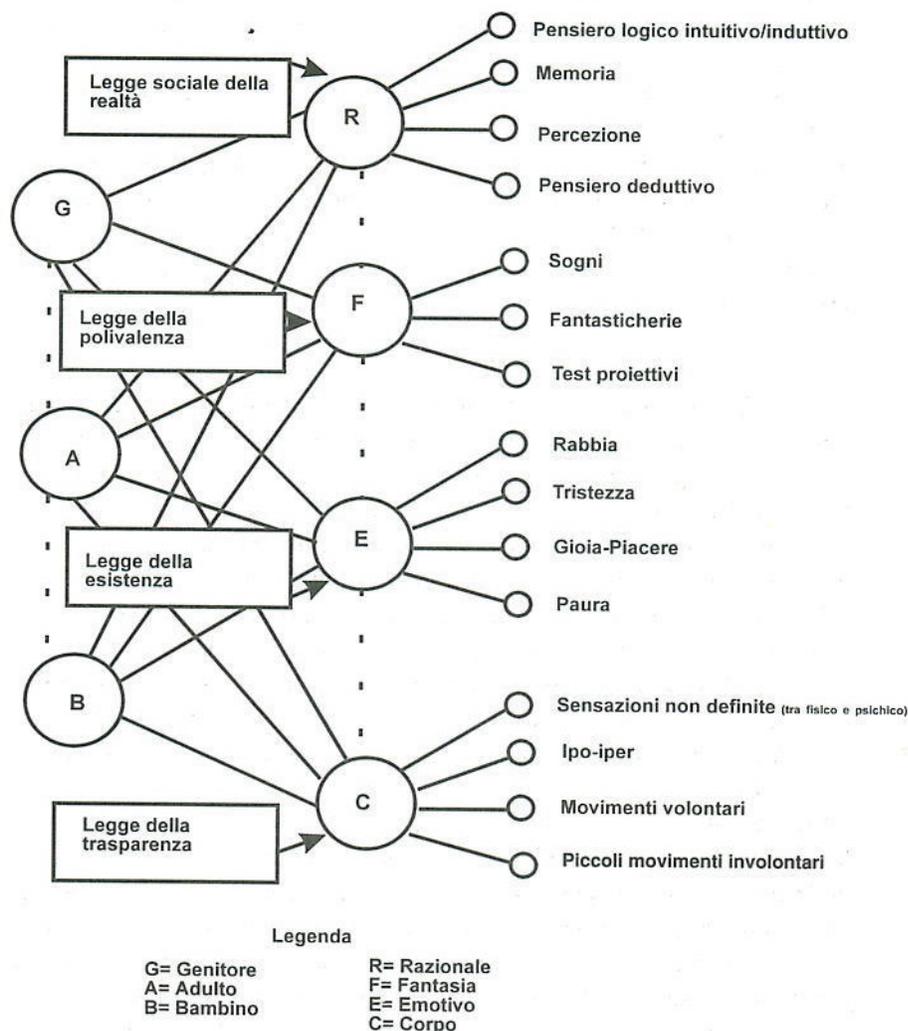


Figura n. 1

Ottica inter - personale

Da un punto di vista interpersonale, intendiamo focalizzare come interagiscono le diverse strutture di personalità tra loro e come si influenzano.

A seconda che una persona sia più razionale o emotiva, avrà atteggiamenti relazionali identificabili nel momento integrato come comportamenti *genitoriali*, *adulti* o *infantili*; più specificatamente vogliamo dire che ci sono persone, per esempio “razionali”, che nel “relazionarsi con ...”, utilizzano la modalità del “prendersi cura di ...”; altre per esempio “emotive” che nel “relazionarsi con ...”, ottengono migliori risultati nel “farsi prendere cura da ...”.

Esempi

È importante che se un giocatore ha una modalità relazionale di tipo razionale-genitoriale, l'allenatore sia capace di utilizzare nel dirgli istruzioni un tipo di comunicazione che tenga presente la struttura della personalità del giocatore; più concretamente un modo di dire “Che ne pensi se utilizziamo questo movimento?” (atteggiamento collaborativo), sarà più efficace di dirgli: “Fa questo!” (atteggiamento impositivo).

Con un giocatore sul versante emotivo - bambino, l'allenatore deve essere più deciso, ma anche più rassicurante nel passare istruzioni.

La complessità delle interazioni a livello intra - personale e interpersonale, non è comunemente oggetto di studio di coloro che si rifanno al pensiero materialista: essi tendono alla spiegazione dei soli dati immediatamente osservabili e “consapevoli”.

Nel passato le scienze applicate allo sport avevano fondamentalmente questa ottica; non a caso la fisiologia e la metodologia dell'allenamento, la medicina dello sport in genere, si limitavano ad intervenire strettamente solo sull'area corporea, scindendola dai restanti livelli della persona (vedi figura n. 1). Per esempio il medico poteva soffermarsi su un paramorfismo del giocatore (atteggiamento scoliotico o piedi “piatti”), il tecnico su come questa postura alterata influenzava l'ottimizzazione del gesto tecnico (per esempio nel tirare), ma senza entrambi ipotizzare che le costruzioni muscolari, le vere cause dell'assetto disfunzionale, potevano essere dovute a problemi emotivi della vita passata del giocatore non consapevoli e non risolti.

Guardare dunque il giocatore come una persona globale che vive in un contesto (vedi figura n. 2) e che integra il livello Ra - Fa - Em - Co (ottica olistica⁹, ci consente una maggiore discriminazione delle problematiche che lui porta e, quindi, la possibilità di scegliere l'intervento specifico per migliorare la sua prestazione in campo.

Mappa dei rapporti tra i sistemi ed i sotto sistemi del mondo sportivo che influenzano i giocatori

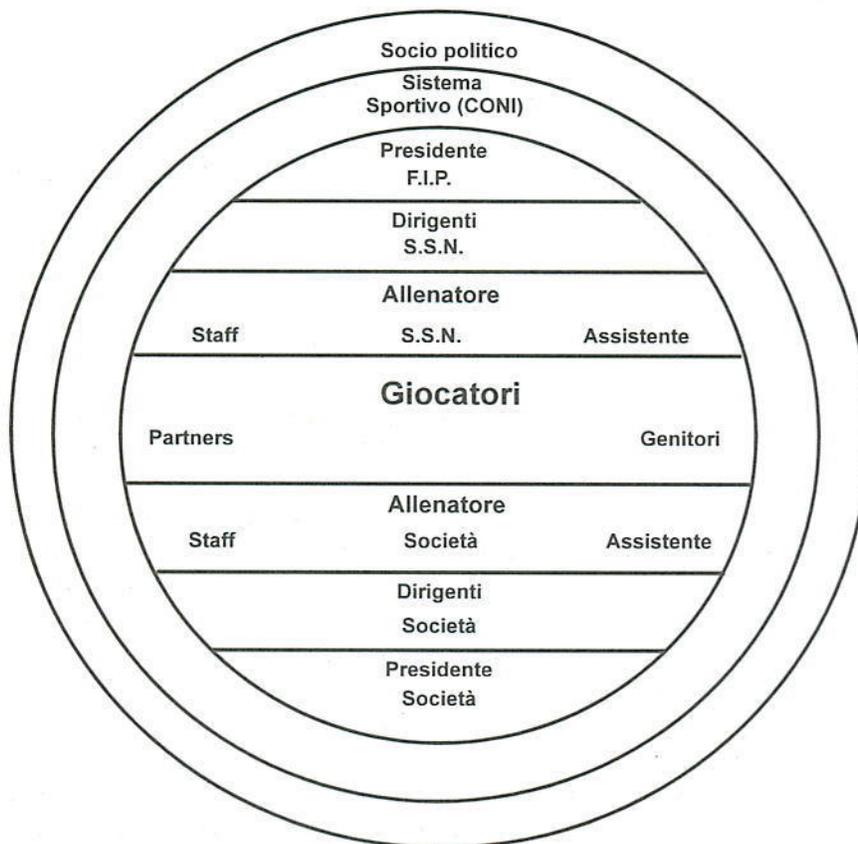


Figura n. 2

Obiettivi operativi

- Pianificare la preparazione psicologica di pari passo a quella tecnica e fisica.
- Concordare con il coach, l'assistente, il metodologo ed il medico i tempi ed i modi.
- Adeguare l'intervento al tipo di squadra costruita e agli obiettivi che il coach persegue.
- Individualizzare gli interventi (a seconda della struttura di personalità del giocatore e del coach).

Collaborazione con il coach, l'assistente, il metodologo e il medico

L'esperienza mi ha convinto che coltivare solo il proprio orticello non serve a nessuno: né alla squadra, né al tecnico, né a ciascun membro dello staff. In più ogni intervento sul giocatore è inevitabilmente **tecnico, motorio, biologico, psicologico**; intendo dire che ciascun esperto sia altamente esperto nel suo ambito. Non di meno, però, dovrebbe esserci una possibilità di comuni-

cazione tra i rispettivi responsabili per poter valutare *quando, come e perché* le problematiche di uno specifico settore possono essere risolte con l'aiuto di altri settori.

Esempi

In un giocatore con tendenza agli incidenti (distorsioni, strappi muscolari, ecc.) si potrebbe ricercare la causa in uno scarso sviluppo muscolare dei settori che determinano quel movimento (area medico - motoria); ma potrebbe, invece, dipendere da una frammentazione dello schema corporeo, con conseguente disarmonia nel giocatore nei suoi movimenti (area psicologica). Un'ottica interdisciplinare che prevede la possibilità di guardare il singolo caso dai diversi punti di vista, rende un intervento adeguato.

Per un giocatore "lento" il solo lavoro di potenziamento muscolare potrebbe non risolvere il suo problema. Guardare, invece, alla sua struttura globale corporea, in particolare come usa gli appoggi dei piedi, come il bacino fa da cerniera tra gli arti inferiori, tronco e arti superiori, dipendentemente dalle sue problematiche emotive, potrebbe risultare utile per decidere un piano di lavoro che integri l'area tecnica, metodologica, psicologica e biologica.

La consulenza psicologica al coach

Il lavoro del coach è di primaria importanza, esso non consiste solo nel fornire un profilo psicologico del giocatore, ma, soprattutto, nell'esplicitare che il coach è una persona con una sua storia, che interagisce con la squadra e la influenza. Il focalizzare le problematiche inconsapevoli dell'allenatore e della sua relazione facilita la comunicazione e, quindi, il rendimento dei giocatori. Ciò significa lavorare sui *postulati* di fondo del coach e sulle sue *emozioni* di base: entrambi spesso se non esplicitati, producono ciò che io chiamo "innamoramenti" o "repulsioni" verso un giocatore; producono "alleanze" o "isolamento" nella squadra e favoriscono l'insorgenza di sottogruppi ostili tra loro.

Quello che comunemente viene chiamata "simpatia" o "antipatia" se non gestita consapevolmente, influenza la scelta dei giocatori, il loro apprendimento e la loro resa agonistica, così pure i pregiudizi ("I ragazzi che giocano con la serie A, quando ritornano nelle giovanili non si impegnano!") possono distorcere la realtà ("sono una banda di str... non mi cac.. proprio più!").

Da qui l'importanza per il coach di avvicinarsi al suo atteggiamento emotivo e alle idee che ha verso la squadra, in quanto si ritrova con i giocatori ad instaurare un rapporto che rassomiglia a quello tra padre e figli. I figli esprimono le parti più profonde dei genitori, così il coach passa ai giocatori le parti più profonde di sé. Egli produce un plagio a due livelli: uno consapevole a livello tecnico - tattico, l'altro (in genere meno consapevole) a livello emotivo - cognitivo.

Questo non è né un bene, né un male, ma semplicemente esiste. Nella consulenza con il coach, vanno chiariti i valori che lui passa e come questi spes-

so contrastino con i valori inconsapevoli dei giocatori; ciò può sfociare in un conflitto sotterraneo che crea tensione tra le due parti, sino a causare cali nell'apprendimento e nella gara.

La scelta dell'assistente

Anche in questo caso gioca molto la sfera emotiva. Il coach può scegliere (inconsapevolmente) per:

- condividere e confrontarsi;
- avere un sostegno;
- avere una vittima da tiranneggiare;
- paura delle responsabilità;
- complementarità (per esempio un coach molto freddo e razionale si sceglie un assistente caldo e passionale);
- similarità (per esempio entrambi spaventati i arrabbiati).

Anche in questo caso averne consapevolezza, fornisce alla "coppia" la possibilità di poter crescere insieme e di aiutare la squadra a crescere, proprio come una coppia genitoriale ben affiatata.

Individualizzare gli interventi a seconda del coach e dei giocatori

Nel perseguire questo obiettivo ho bisogno di:

- farmi un'idea (diagnosi strutturale e dinamica) del giocatore. Cioè apprendere il suo funzionamento nei diversi livelli Ra - Fa - Em - Co e come questi livelli interagiscono tra loro. Comprendere come le relazioni del passato con le figure genitoriali significative, abbiano influenza sia nella sua struttura di personalità sia sulle relazioni che intrattiene con il coach, i compagni di squadra e lo staff. Costruire una strategia d'intervento.
- farmi un'idea del sistema squadra, delle dinamiche che intercorrono tra i giocatori, tra coach, assistente e giocatori; di come si influenzano reciprocamente. Costruire una strategia d'intervento.
- farmi un'idea tra sistema squadra e gli altri sistemi del contesto sportivo.

Rapporti con lo staff, con i dirigenti ecc., costruire una strategia di intervento.

Metodologia dell'allenamento psicologico (A.P.)

L'ottica sistemica consente, nella pratica, di focalizzare la "parte giocatore" per esempio relazionandola ad altre parti del tutto. Con il coach, il compagno di squadra, il pubblico, i genitori, ecc. Cercherò di descrivere gli interventi che opero a secondo del sotto sistema che evidenzio rispetto agli altri, cioè alla parte che rendo "primo piano" rispetto alle altre che restano momentaneamente sullo sfondo (vedi figura n. 2).

Lavorando con persone poi, ho bisogno di un modello di funzionamento delle persone, così come il meccanico per intervenire su un'auto, si avvale del mo-

dello di funzionamento dei motori a scoppio. Il modello da me utilizzato è quello **integrato** di Giovanni Ariano. L'applicazione del modello nelle relazioni umane permette di leggere il funzionamento della persona (e delle relazioni) lungo quattro livelli:

comportamentali relazionali stereotipati G - A - B;

linguaggio dell'energia abitualmente usato Ra - Fa - Em - Co, (vedi figura n. 1).

Fasi dell'allenamento psicologico

- Fase informativa
- Fase diagnostica
- Fase di riflessione e confronto (con il tecnico, il metodologo, il medico)
- Fase operativa

Fase informativa

Lo scopo è fornire informazioni sulla preparazione psicologica:

- al coach ed all'assistente attraverso colloqui individuali;
- allo staff con riunioni di gruppo;
- ai giocatori con colloqui di gruppo e individuali.

È indispensabile informare e motivare i giocatori (e lo staff) all A.P.

Preferisco dare le informazioni sui colloqui individuali, sui test psicologici e sulle regole di etica professionale che governeranno il nostro rapporto in gruppo; sempre in gruppo organizzo gli incontri con i giocatori e lo staff, gli appuntamenti per i colloqui ed i test, la scelta dell'ambiente. Informo sul tipo di colloquio, di test che somministrerò ed il loro scopo.

Fase diagnostica

Per un qualsiasi intervento è indispensabile avere un'idea consapevole di cosa fare, con chi, quando, come ed ipotizzarne le conseguenze.

Per costruire la mia idea del singolo e della squadra utilizzo:

osservazione diretta dell'allenamento e della partita

- focalizzazione del giocatore (struttura corporea, atteggiamento emotivo di base, capacità percettive e tattiche, comportamenti motori e tecnici stereotipati).

Tipo di relazioni che ha ⇔ tecnico

⇔ compagni di squadra

⇔ assistenti

⇔ staff

⇔ dirigenti

- focalizzazione sulla relazione allenatori - giocatori.
Tipo di relazione, chi tra i due si prende cura dell'altro? Chi ha più senso di realtà e capacità di valutazione? Chi invece si affida i si lascia guidare? Capacità comunicative e linguaggi preferiti da ciascuno (Ra - Fa - Em - Co); emozioni di base nella "coppia"; competenza del coach nell'uso dei feedback. Capacità empatica del coach nel dare feedback. Capacità di fare da "modello" a:
 - ⇒ livello cognitivo (saper far pensare, insegnare ai propri giocatori a costruirsi strategie);
 - ⇒ livello comportamentale (gestire le proprie emozioni, i rapporti sociali);
 - ⇒ livello etico (valori, norme).
- focalizzazione sulle dinamiche di squadra.
Esistenza di "coppie"; "innamoramento" e rivalità. Giocatori che danno sostegno, giocatori che vanno sostenuti, alleanze simbiotiche, simbiosi costruttive e simbiosi distruttive.
Colloqui e test
 - Da 1 - 3 colloqui (psicologici)
 - Test della Figura Umana (F.U)
 - Test squadra
 - Test di Raven (per l'intelligenza)
 - Reattivo delle forme identiche (per la capacità attentiva e discriminativa)Se necessari
 - Test di P.N. (per capire la personalità)
 - Test di Rosarch (per capire la personalità)

La batteria di test sopra elencata indaga la sfera razionale, fantastica ed emotiva della persona. Sono elencati dal più semplice al più complesso rispetto ai tempi di somministrazione e di correzione; non li uso su tutti a priori, ma a secondo dei problemi che rilevo, passo a successivi approfondimenti. Le ulteriori indagini sono a cavallo tra l'area biologica e psicologica. Per esempio l'uso delle foto per la postura, le impronte dei piedi e la spirometria.

Fase di riflessione e confronto

Consiste nella sintesi, mirata ad una "diagnosi" multi - disciplinare del giocatore, dai dati acquisiti nella prima fase, integrati dai dati dei test clinici (area medica), dei test motori (area metodologica) e delle abilità tecnico - tattica (area tecnica).

Lo scopo è che ciascun esperto abbia chiaro cosa concretamente fare, in concerto con i colleghi ed i tecnici per aiutare il giocatore a sviluppare le sue aree deficitarie. Le strategie le tecniche di intervento prese collegialmente si

traducono sia in un profilo multidisciplinare del giocatore a disposizione dei tecnici e dello staff; sia in piani di lavoro individuali da realizzare con il giocatore.

Fase operativa

- Lavoro con i giocatori
- Consulenza con coach/assistente
- Collaborazione con lo staff

Lavoro con i giocatori

Attraverso colloqui individuali, do informazioni ai giocatori sui risultati dei test nelle varie aree, ed in particolare sulla sua struttura di personalità. Chiarisco che le informazioni più delicate (o che il giocatore non desidera che siano divulgate) reitereranno segreto professionale. Le altre, invece, convergono nel suo “profilo psicologico”, a disposizione del coach e dello staff. Ripeto che tutto questo (profilo psicologico, motorio e tecnico) viene fatto in funzione della sua crescita personale e professionale.

In questo processo di crescita, chiarisco che lui è parte attiva e responsabile. Che se vuole migliorare deve assumersi l’impegno di lavorare sulle aree giudicate meno sviluppate. Questa premessa è necessaria prima di costruire con il giocatore un piano di lavoro individualizzato e adatto veramente a lui.

Solo dopo questi passi si può lavorare con esercizi di sensibilizzazione (stretching) e di rilassamento (respirazione), o focalizzare i comportamenti tecnici e tattici da modificare, sul costruire strategie per il cambiamento e sul focalizzare parti del corpo da:

- potenziare;
- coordinare con altre;
- sensibilizzare;
- rendere flessibili (rilassare),

sull’accedere alle idee di fondo (verso il sé e gli altri). Su come queste idee ed emozioni, influenzano nel bene e nel male le sue relazioni con i tecnici e i compagni di squadra e come esse possono limitare o esaltare le sue capacità di apprendimento e di resa agonistica.

Spiego che nell’A.P. si sono momenti in si potrà sentire confuso e disorientato (spaventato), ma informo che sono passaggi normali, tipici di ogni processo di cambiamento.

Lavoro con il coach

A seconda del livello di formazione psicologica del tecnico, ma anche dalla sua motivazione, dal tempo a disposizione, dalla durata del rapporto, dalla distanza geografica, posso stabilire il tipo di intervento più adatto ovvero:

- informazioni occasionali;

- informazioni stabili;
- utilizzo e verifica nella pratica delle nuove acquisizioni;
- modifica di atteggiamenti di superficie;
- mettersi in discussione come allenatore;
- modifica di atteggiamenti profondi nel lavoro e nella vita (mettersi in discussione come persona).

Utilizzo nella pratica dell'A.P.

Gli interventi, se efficaci, devono produrre cambiamenti in tre direzioni:

gestione di sé (ansia pre-gara, sintomi vari, emozioni ed idee di base più consapevoli), senso di realtà verso sé stessi ed il proprio lavoro, aspettative realistiche, programmazione del lavoro con obiettivi realistici;

gestione della squadra, idee ed emozioni verso la squadra, pregiudizi, tendenza a :

- negare;
- delegare (ai giocatori, all'assistente, ai dirigenti);
- affrontare il problema,

verifica nella pratica del proprio stile comunicativo. Utilizzo di test e/o del modello di personalità, per farsi un'idea dei propri giocatori. Capacità di individualizzare l'allenamento e rapporto con l'assistente;

gestione dell'ambiente, Rapporti con lo staff (tendenza ad essere collaborativo o competitivo, emozioni ed idee verso lo staff, "alleanza" con chi, "ostilità" verso chi, coordinare, esplicitare i ruoli, tracciare i confini sulle proprie competenze e responsabilità), rapporti con i dirigenti (idee ed emozioni verso i dirigenti), esplicitare i ruoli, tracciare o confini sulle proprie competenze e responsabilità rapporti con altri allenatori:

- colleghi del Settore Squadre Nazionali;
- colleghi del club;
- colleghi in formazione,

idee ed emozioni verso essi, valutazione delle loro motivazioni rispetto ad un progetto comune, disponibilità ad una formazione continuativa, disponibilità ad una collaborazione continuativa (per i tecnici di club), disponibilità ad una formazione e supervisione (per i tecnici in formazione).

Inevitabilmente, l'utilizzo dei nuovi comportamenti provoca, sia nell'allenatore, sia nelle persone che lo circondano (giocatori soprattutto), cambiamenti, stabilizzando quelli già appresi.

In tal modo un "nuovo fare" spinge sempre verso un "nuovo essere". Questo era il concetto centrale della lezione che ho tenuto nell'agosto '93 a Madonna di Campiglio: "Come crescere allenando".

Più un allenatore è motivato a crescere come professionista e come persona, più riesce a far crescere i giocatori e le persone che lo circondano ed ottenere dei risultati.

Lavoro con lo staff

Per staff intendo: masso fisioterapista, medico, metodologo, psicologo. Ciascuno possiede un campo di intervento ben definito e ciascuno ha rapporti con i giocatori ed i tecnici.

Nel 1989 i medici dell'Alta Specializzazione si occupavano della prevenzione dei traumi, del pronto soccorso e dell'alimentazione. Nel 1993 i dott. Mauro Maiani e Alberto Ferrantelli hanno curato nella fase diagnostica il rilievo dell'impronte e le fotografie dei giocatori usando questo materiale a me utile per il suo profilo psicologico, per valutare i paramorfismi dei giocatori.

Nel 1989 il metodologo guardava gli atleti soprattutto come macchine neuromuscolari da coordinare e potenziare. Concetti come propriocezione, respirazione consapevole, rapporto corpo - emozioni erano per lui innovativi. Nel 1992 il Professore Piero Mango a Caspoggio propone un modello di allenamento delle capacità senso - propriocettive che si fonde su concetti biologici e psicologici: lo stretching, le tecniche di rilassamento e di sensibilizzazione, diventano capisaldi nella sua metodologia dell'allenamento.

Sono due esempi di come il lavoro interdisciplinare abbia influenzato i membri dello staff. Operativamente può essere utile per facilitare la collaborazione fra i singoli esperti, avviare un lavoro di formazione psicologica dell'intero staff nel quale si focalizzano principalmente le dinamiche interpersonali tra i membri stessi e con i giocatori, cercando di rinforzare le relazioni positive e funzionali ed evitare quelle distruttive e disfunzioni.

Conclusioni

Mi auguro di essere riuscito nel compito prefissomi: descrivere le idee, il metodo, le tecniche dell'A.P. e di come lo applico. Dell'importanza, in questo modello, di intervenire sulla *struttura globale di personalità del giocatore e sul sistema nel quale vive*. Solo una maggiore funzionalità intrapsichica e interpersonale produce un innalzamento della prestazione individuale e della squadra.