

S p o r t M i n d s e t A g e n c y

LA PREPARAZIONE MENTALE

*"Un buon allenatore farà vedere ai
suoi giocatori quello che possono
essere piuttosto che quello che
sono"*



GUIDA ALLENATORI

Introduzione

La guida allenatori è pensata con l'obiettivo di creare una raccolta di informazioni, legate all'impiego della psicologia nel contesto sportivo, che possano aiutare l'allenatore a comprendere ed approfondire l'importanza dell'impiego delle abilità mentali nella pratica della disciplina sportiva e creare un bagaglio di strumenti utili al fine di poter creare un contesto di lavoro sportivo armonioso ed equilibrato.

Gli argomenti vengono suddivisi in 4 paragrafi andando a ricoprire le diverse aree di intervento che possono risultare critiche nella vita di uno sportivo. Oltre ad un obiettivo informativo la guida si pone anche l'obiettivo di suscitare la curiosità del lettore al fine di poter, in un secondo momento, approfondire e accrescere la propria consapevolezza e la propria conoscenza rispetto alle possibili applicazioni di questi strumenti all'interno del proprio contesto sportivo.

Condivisione degli obiettivi

All'interno del panorama sportivo un'abilità mentale fondamentale per l'atleta è il *Goal Setting*, il processo che permette di stabilire degli obiettivi individuali dell'atleta o della squadra orientati ai traguardi che si vogliono raggiungere.

Sia all'interno di un contesto di squadra che di un contesto individuale, fissare degli obiettivi chiari e specifici non solo aiuta l'atleta a mantenere alta la motivazione e a performare meglio, ma aiuta anche ad orientare il lavoro verso una meta comune grazie alla condivisione con il team.

Gli obiettivi possono essere distinti in tre grandi categorie: orientati al risultato, di processo e di performance.

I primi sono solo in parte sotto il controllo dell'atleta, essi possono dipendere, per esempio, da condizioni meteorologiche, dall'avversario, dal pubblico ecc... Tali obiettivi verranno raggiunti nel momento in cui si vincerà una partita, un torneo o si riuscirà a stare sotto un determinato range di tempo: ciò li porta ad essere quelli che generano un maggiore livello di ansia negli atleti anche a causa delle aspettative elevate.

I secondi sono quelli mirati alla costruzione di un percorso di crescita partendo da un'analisi realistica dello stato attuale dell'atleta.

I terzi, infine, si riferiscono all'acquisizione di determinate abilità o comportamenti ritenuti fondamentali al fine di ottenere la prestazione ottimale.

Obiettivi di processo e di performance sono strettamente interconnessi.

Il goal setting, quando efficace, aiuta ad alimentare la fiducia e la motivazione dell'atleta.

Un'ulteriore distinzione degli obiettivi può essere fatta a livello temporale, nella quale ritroviamo: obiettivi a breve (circa 1-2 mesi), medio (circa 3-6 mesi) e lungo termine (stagione sportiva o preparazione di una determinata competizione).

L'allenatore deve favorire l'alleanza non solo con l'atleta ma anche con i genitori. Occasioni come tornei o allenamenti possono essere momento di allineamento e aggiornamento sugli obiettivi dell'atleta e su quelli della squadra. La comunicazione di questi anche con le famiglie favorirà la collaborazione ed eviterà resistenze da parte della famiglia.

Comunicazione efficace

La comunicazione è un processo proprio e unico dell'uomo, che si basa sull'interazione sociale. Nel rapporto tra atleta ed allenatore è un elemento estremamente fondamentale per il raggiungimento di progressi efficaci, soprattutto se utilizzata frequentemente tramite feedback, permettendo così all'atleta di avere consapevolezza dell'andamento della sua prestazione e di condividere gli obiettivi.

La comunicazione è composta da 3 elementi: il canale verbale, il canale paraverbale ed il canale non verbale.

La dottoressa Nagliati ed il dottor Costa ci ricordano che: "Se sei un allenatore è importante che tu sappia che quando trasmetti un messaggio, questo coinvolge tutti e tre i canali comunicativi che incidono sul modo di sentire, pensare e agire dell'atleta".

E' stato dimostrato infatti che l'efficacia del messaggio viene influenzata da tutti e tre gli elementi in percentuali ben differenti: per il 7% dalla comunicazione verbale; per il 55% dalla comunicazione non verbale; per il 38% dalla comunicazione paraverbale.

Ma in cosa si differenziano queste tre tipologie di comunicazione?

La prima, la verbale, intende tutto ciò che si può esprimere attraverso l'utilizzo di parole ed è caratterizzata da strategie utili ed efficaci, sia per gestire le dinamiche individuali, che quelle di gruppo.

Alcune di queste strategie possono essere:

- Essere chiari e coerenti, mantenendo una certa congruenza tra ciò che si dice e ciò che si fa;
- Parlare in prima persona, attraverso il rinforzo di frasi come “penso che”, “la mia opinione è”;
- Essere specifico;
- Lavorare su un aspetto alla volta;
- Dare correzioni nel momento più opportuno, se un comportamento deve essere modificato è bene farlo subito;
- Appoggio e sostegno.

La comunicazione non verbale rappresenta tutto ciò che viene espresso tramite il linguaggio del corpo, trasmettendo informazioni da interpretare. Attraverso la postura, ad esempio, l'allenatore comunica il proprio stato d'animo, trasmettendo così messaggi concreti e definiti. I gesti diventano necessari nel momento in cui i messaggi verbali risultano poco chiari a causa di fattori esterni come il rumore ambientale o la distanza. Con il contatto del corpo e le espressioni facciali, invece, può trasmettere un rinforzo comunicativo utile per esprimere affetto, aiutare l'atleta a calmarsi o interrompere la comunicazione.

Infine, la comunicazione paraverbale rappresenta la modalità con cui viene comunicato il messaggio, quindi tutto ciò che riguarda il tono ed il timbro di voce, la velocità con cui si parla, le pause ed i silenzi.

Livelli di attivazione degli atleti

In psicologia fisiologica si usa il termine *arousal* che indica l'intensità dell'attivazione psicofisiologica di un organismo. L'*arousal* presuppone che il livello di attivazione vari lungo un continuum che va dal sonno all'eccitazione diffusa.

Quando si deve affrontare una competizione sportiva, o più semplicemente una performance il nostro organismo si prepara ad affrontarla attraverso l'attivazione psicofisiologica, ovvero mettendo in moto una serie di processi caratteristici in cui i livelli variano da persona a persona.

Risulta utile e indispensabile conoscere ed educare rispetto al fatto che l'attivazione non è ansia, in questi termini il coach dovrebbe allenare l'atleta al fine di permettergli di riconoscere i propri livelli di attivazione e comprendere le zone all'interno delle quali collocare la performance ottimale.

Nello specifico: una bassa attivazione sarà caratterizzata da un battito cardiaco regolare, buone capacità di dormire e di rilassarsi. Un'attivazione eccessiva, invece, sarà caratterizzata da insonnia e problemi di digestione oltre che mal di testa, senso di fatica e abbassamento del sistema immunitario. Questo oltre a creare un eccesso di pensieri, pessimismo e irritabilità sarà responsabile del declino della performance.

La zona di attivazione per una performance ottimale invece è distinta da un battito accelerato, tensione muscolare e aumento della forza fisica e della prestazione dell'atleta. Inoltre, sarà più semplice per l'atleta, dove richiesto, ritornare velocemente ad uno stato di bassa attivazione oppure incrementare l'energia, oltre che portare ad un senso di ottimismo e di eccitazione che porteranno ad un'alta produttività.

Un buon allenatore sarà in grado di uscire dal proprio filtro di interpretazione rispetto alla situazione che l'atleta sta vivendo ma si sforzerà di entrare all'interno del mondo personale dell'atleta ponendo domande sincere e curiose senza trasportare la propria esperienza. Le domande devono essere aperte, in modo da permettere il confronto e indagare la posizione e la consapevolezza dell'atleta.

Manifestazione emotiva dell'atleta

Quando si deve affrontare una competizione sportiva, o più semplicemente una performance il nostro organismo si prepara ad affrontarla attraverso l'attivazione psicofisiologica, ovvero mettendo in moto una serie di processi caratteristici in cui i livelli variano da persona a persona.

Non esistono, a livello scientifico, emozioni identificate come migliori di altre, tuttavia, le persone tendono solitamente a distinguere tra le emozioni positive e quelle negative. Quelle negative vengono percepite e considerate come "cattive", pertanto risulta sconsigliato provarle, o per lo meno esprimerle, devono essere soffocate sul nascere, demonizzate e demolite.

Questo per evitare etichette spiacevoli davanti alle “dure leggi” dell’apparenza sociale. Le emozioni ci permettono di analizzare l’ambiente e di preparare l’organismo a reagire nel minor tempo possibile, in modo da garantire la sopravvivenza. Ogni atleta, al fine di raggiungere la performance ottimale dovrebbe imparare a cogliere tutti i segnali che il corpo gli manda, in modo da comprendere le emozioni. Una volta riconosciute le emozioni è importante saperle gestire: la consapevolezza emotiva dell’atleta è una risorsa mentale fondamentale.

La reazione emotiva degli atleti può attivare reazioni emotive negli allenatori e queste possono scaturire comportamenti possibili quali contenimento, accoglienza, giudizio, e ancora chiusura e svalutazione. L’accoglienza favorisce l’accettazione dell’emozione e quindi la presa di consapevolezza dell’atleta, strumento utile per l’atleta.

Conclusioni

In questa guida per allenatori sono state indagate le principali aree che possono risultare di difficile gestione all’interno della vita sportiva di un coach, piuttosto che di un maestro oppure ancora un allenatore o di un mister. All’interno del primo paragrafo è stato fatto un accenno a quelli che sono gli obiettivi di performance, di processo e di risultato oltre che a quelli a breve e medio termine. Successivamente è stata illustrata l’importanza rispetto al fatto che l’allenatore condivida questi obiettivi non solo con gli atleti ma anche con i genitori al fine di favorire la collaborazione e la comprensione del lavoro che viene svolto.

All’interno del secondo paragrafo è stato fatto un approfondimento rispetto alla comunicazione efficace e quali sono gli strumenti che l’allenatore ha a disposizione al fine di favorire lo scambio con gli atleti e comunicare in modo efficace il messaggio.

Nel terzo paragrafo viene fatta una distinzione rispetto ai tre livelli di attivazione che l’atleta può avere, questo per capire con quale attivazione l’atleta sarà funzionale e dove invece l’atleta non performerà al meglio. È importante che sia l’allenatore che l’atleta conoscano questa zona ottimale che si differenzia, personale per ciascuno al fine di capire in quale range poter raggiungere la performance ottimale.

In ultima analisi l'importanza della manifestazione emotiva dell'atleta nella vita sportiva, in questo ultimo paragrafo viene fatta una breve introduzione rispetto a quelle che sono le emozioni, a cosa servono e in che modo possono manifestarsi. Anche qui, il primo passo per saper rendere un'emozione funzionale è riconoscere ed essere consapevoli di quello che è in atto sia da parte dell'allenatore che da parte dell'atleta.

Questa guida si propone quale strumento introduttivo che possa fornire una breve panoramica rispetto a quelli che sono i campi, a nostro avviso, di maggiore importanza per un allenatore ma il lavoro che si può fare è tanto e diversificato per cui non esitare a contattarci per maggiori informazioni.

Bibliografia

Gazzetta dello sport. (2022). La comunicazione tra allenatori e atleti. L'importanza di comunicare in modo efficace. <https://www.gazzetta.it/active/11-10-2022/comunicazione-tra-allenatori-e-atleti-i-consigli-degli-psicologi.shtml>, (31 gennaio 2024).

Mattarozzi, V., Verza, F. (2023). Comunicazione e feedback nello sport. Giornale Psicologi dello Sport Italia, <https://www.psicologidello sport.it/comunicazione-e-feedback-nello-sport/>, (31 gennaio 2024).

Menozzi, A. (2020). Relazione allenatore/atleta. <https://www.contigopsicologia.it/relazione-allenatore-atleta-modalita-comunicative/>, (31 gennaio 2024).

VUOI SAPERNE DI PIÙ? CONTATTACI!

[HTTPS://WWW.SPORTMINDSETAGENCY.COM/](https://www.sportmindsetagency.com/)