



La psicologia nei giovani sportivi **Dott. Riccardo Parrini**

Qual è il principale obiettivo nella relazione allenatore-giovane atleta?

Essere tecnici competenti?

Avere valori e obiettivi condivisi?

Avere un'ottima preparazione psicologica?

Avere una buona gestione delle proprie emozioni?

Essere in costante formazione e aggiornamento?

Quelle appena elencate sono tutte caratteristiche importanti e, ogni tecnico, in base alle proprie caratteristiche, avrà alcune delle peculiarità specifiche tra queste.

Valori e obiettivo del tecnico, differenze tra:

-tecnico auto-riferito: atleta come pedina da muovere;

-tecnico etero-riferito: conoscere il mondo dell'altro -del bambino/ragazzo/atleta, individua gli stimoli più opportuni per la crescita;

Competenze primarie per un tecnico moderno:

1. vision: individua gli obiettivi di crescita nel tempo

Risponde alle seguenti domande:

- "Quali sono i miei obiettivi di crescita nei prossimi due anni?"

- "Ho conoscenza degli obiettivi che ha la società per cui lavoro?"

2. consapevolezza: del proprio comportamento

Risponde alle seguenti domande:

- "Come reagisco agli eventi positivi o negativi?"

- "Come mi vedono e come mi vivono i ragazzi in questi momenti?"

- "Come posso monitorare e gestire al meglio le mie reazioni?"

3. comunicazione

Risponde alle seguenti domande:



-“Come migliorare la mia comunicazione verbale e non verbale con i ragazzi e con il mio staff?”

-“Quali sono le leve che posso utilizzare per motivare i miei atleti?”

Una comunicazione efficace parte dal reale interesse nel capire chi si ha di fronte. Se non si entra in una relazione profonda la comunicazione non avviene.

Per ogni tecnico, dunque, risulta fondamentale:

la gestione di sé stesso, “sintonizzarsi sul ragazzo”, avere consapevolezza dei propri valori, avere la consapevolezza dei propri limiti e dei limiti dell’allievo/i, entrare in rapporto con il/i ragazzo/i.

4. Strategie

Ricopre un ruolo fondamentale il feedback

Distinguiamo:

- generico positivo: “dai, forza, bene così”;
- generico negativo: “ma cosa fai? Mani nei capelli”;
- specifico prescrittivo: correzioni direttive;
- specifico descrittivo: sottolinea il comportamento;
- interrogativo: coinvolgere e stimolare il ragionamento.

Vi è una differenza tra il feedback generico positivo (“dai, forza, bene così”) rispetto al feedback specifico descrittivo (sottolinea il comportamento, “bravo, mi è piaciuto il passaggio che hai fatto): nel primo non si è in relazione, in rapporto con chi riceve il feedback mentre nel secondo si: il ragazzo in quest’ultimo caso, si sente riconosciuto. Il feedback interrogativo risulta il più “potente” perché si è in relazione costante con l’allievo e perché stimola la crescita di esso secondo il ragionamento.

Utilizzare l’errore come processo di crescita risulta di particolare importanza

Conseguentemente ad un errore ci dovrebbe essere un’analisi dello stesso in modo non giudicante, l’allievo sarà stimolato, pertanto, ad impegnarsi e a procedere per risolvere il suddetto errore, avendo come conclusione del processo un momento di crescita:

errore □ analisi □ impegno □ crescita

Lavoro sul ritmo

Attraverso la gestione del ritmo cresce la consapevolezza di sé (sia del tecnico che dell’allievo)

Punti di forza

Ogni giovane atleta deve essere stimolato a individuare i suoi punti di forza, quali:



- punti di forza fisici;
- punti di forza tecnici;
- punti di forza mentali.

Riassumendo, nelle strategie che un allenatore dovrebbe adottare nei confronti dei suoi atleti rientrano:

- la gestione ottimale del feedback;
- l'utilizzo dell'errore come momento di miglioramento e crescita;
- l'importanza di giocare con la variazione dei ritmi;
- porre l'accento sui punti di forza di ognuno, allenando i campi di miglioramento di ognuno.

5. Goal

Raggiungere gli obiettivi prefissati, ovvero raggiungere i quattro pilastri del successo:

1. allenare il desiderio dell'atleta in ogni allenamento, in modo tale da far emergere il talento;
2. condividere il valore sacro di ciò che si fa;
3. ogni cosa offre altre possibilità;
4. celebra i successi (non solo quelli legati al risultato).

Motivazione e antifragilità nello sport di alto livello

Al giorno d'oggi, una coerente e moderna scienza della performance dovrebbe basarsi sia su valori etici sia sulla costante ricerca di sé stessi e delle proprie possibilità.

entusiasmo \neq motivazione

Entusiasmo: ricerca costante con uno stato d'animo attivo e concentrato, una gestione delle proprie emozioni.

Costruzione della performance

-Goal settings (percorso di raggiungimento di un obiettivo a piccoli step, fino al traguardo finale) condiviso tra atleta e tecnico e individuazione della zona di successo.



Una performance si costruisce:

- al 100%: nella strutturazione di un obiettivo di performance nulla può essere lasciato al caso, tutto va preso in considerazione;
- al 80%: è sufficiente considerare questa percentuale, poiché strutturare un obiettivo di performance al 100% risulta essere perfezionistico e nel perfezionismo si nasconde la paura dell'errore;
- al 2%: velocità di progressione di ogni obiettivo (costanti e piccoli miglioramenti di performance).

Si procede a ritroso rispetto alla zona di successo: in prima istanza si costruiscono gli elementi della performance, successivamente si prendono in considerazione gli elementi che portano ad una zona prossimale a quello che è l'obiettivo finale (la zona di successo), e, in ultimo, si considerano gli elementi prossimi all'obiettivo (zona prossimale). Riassumendo, nella costruzione di una prestazione di successo si dovrebbero considerare i seguenti elementi:

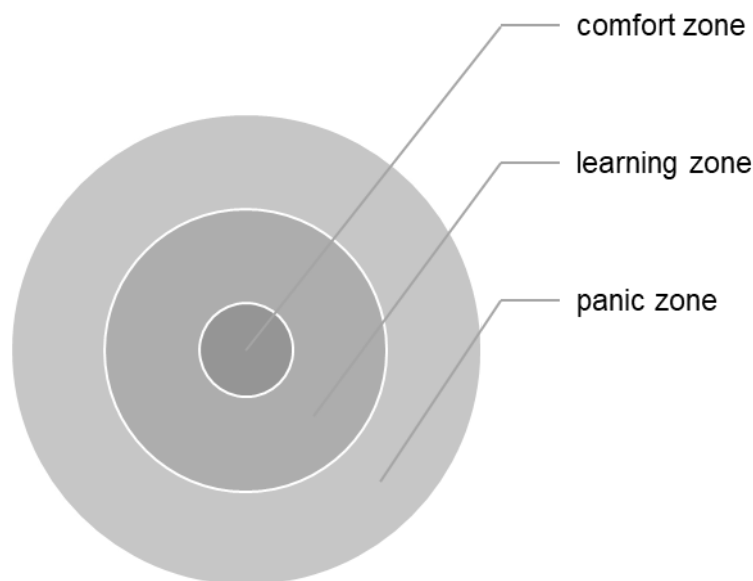
- gestione del fuoco emotivo in modo produttivo, sia in positivo che in negativo;
- individuare e condividere la zona di successo, procedendo a ritroso per raggiungerla mediante obiettivi divisi in piccoli step;
- importanza psicologica della pazienza nel raggiungere l'obiettivo;
- la costanza e la flessibilità, alla lunga, vincono sul talento.



La prestazione eccellente

Fondamenti della prestazione eccellente:

-ricopre un ruolo importantissimo l'allenamento alla presenza, ovvero mirare ad ampliare la conoscenza del proprio funzionamento, conoscere sé stessi.



-L'allenamento alla conoscenza di sé stessi.

Esistono tre zone:

1. comfort zone: zona in cui si vive continuamente a proprio agio;
2. learning zone: zona in cui ci si riesce a mettere in condizioni di imparare;
3. panic zone: zona troppo lontana da noi stessi.

L'allenamento mira ad ampliare la conoscenza del proprio funzionamento, di conoscenza di sé stessi avviene nella learning zone. Questa zona, trovandosi in un punto intermedio tra la zona di comfort e la zona di panico, è quella in cui l'atleta è produttivo. L'alibi impedisce la crescita, poiché giustifica l'errore e non lo analizza. Il perfezionismo, invece, si nutre della paura di sbagliare.

L'atleta dovrebbe, pertanto:

-essere flessibile

-robusto: l'atleta resiste alle avversità;

resiliente: l'atleta affronta e supera le difficoltà, alle avversità;

-antifragile: il contrario di fragile, l'atleta non solo supera l'evento negativo, ma lo utilizza come evento trasformativo a suo favore.