

In psicologia dello sport ...

...nell'ambito degli studi sulla personalità occupa uno spazio consistente il tema dell'autoefficacia, vista come la fiducia che una persona ripone nella propria capacità di affrontare un compito specifico. (Bandura 1986).

Tale definizione pone in risalto la percezione soggettiva di capacità che corrisponde a ciò che un individuo si sente in grado di affrontare. (Cei 1998). Tale percezione può coincidere con la potenzialità oggettiva del soggetto ad affrontare il compito, ma anche non essere positivamente correlata ad essa.

In altre parole ci può essere un atleta potenzialmente e oggettivamente capace di affrontare un compito, ma soggettivamente orientato a considerarsi inadatto o non sufficientemente pronto.

Molti allenatori si trovano spesso a dover fronteggiare situazioni di questo tipo in ambito pratico. È frequente ad esempio imbattersi in un giocatore che, iniziata una partita con buone azioni e senza errori, la conduca in porto presumibilmente in modo ottimale. Ma quando lo stesso giocatore incappa in qualche difficoltà iniziale è altrettanto probabile che non riesca a correggere il proprio atteggiamento e che l'inizio impervio costituisca il preludio ad una prestazione mediocre e costellata di insuccessi.

A questo livello, che include più aspetti potenziali che situazionali, credo non si possa parlare più di autoefficacia da considerarsi come compito-specifica, ma di qualcos'altro che investe più estesamente la personalità del giocatore e in particolare la struttura della sua autostima.

L'autostima viene considerata in psicologia una delle componenti fondamentali della personalità e ritenuta determinante per la formazione di un Sé stabile e coeso. In pratica la stabilità nella modalità di affrontare un compito complesso nell'ambito motorio e sportivo non può prescindere da un buon grado di sicurezza psicologica.

Senza porsi il compito della problematica psichica del soggetto nella sua interezza e profondità, lavoro riservato agli specialisti, l'allenatore potrà, attraverso una relazione positiva, incidere più marcatamente su quegli aspetti e atteggiamenti del giocatore che potranno essere affrontati e facilmente modificati.

Credo che l'allenatore possa essere in grado in primo luogo di valutare nel proprio gruppo quei giocatori che si mostrano ad esempio più vulnerabili ai rimproveri ed ai giudizi, da qualunque parte essi provengano (compagni di squadra, tecnico, dirigenti ecc.) o ancora che si mostrano di fronte a prestazioni insufficienti e mediocri particolarmente abbattuti e privi di una reattività positiva, oppure piegati da un senso di responsabilità eccessiva e sproporzionata di fronte ad un compito nuovo.

In pratica l'allenatore dovrà essere attento rilevatore della fragilità psicologica dei propri giocatori, in tutti i casi essa si presenti, anche al di là dell'esempio citato, intervenendo sensibilmente mediante gli opportuni strumenti ed atteggiamenti psicologici.

Nella letteratura scientifica e in particolare nel modello psicoanalitico il basso livello di autostima viene ricondotto all'assenza, nell'esperienza familiare del soggetto, di modelli genitoriali positivi, capaci di infondere nel bambino serenità e fiducia nelle sue possibilità, attraverso atteggiamenti empatici e riconoscimenti pertinenti e puntuali di fronte alle sue conquiste e ai suoi successi.

Tutti i bambini attraversano la fase in cui esprimono bisogni di conferma nei loro comportamenti. La bambina si mostra orgogliosa al padre con il suo completo di danza classica e nel contempo desiderosa di riceverne in cambio apprezzamento e incoraggiamento.

Lo stesso fa il piccolo, ad esempio orgoglioso della sua prima uscita da calciatore.

Lo psicoanalista Winnicott (1965) parla del bisogno del bambino di sentirsi rispecchiato nel "brillio degli occhi della madre", definita come sufficientemente buona. Heinz Kohut (1984) descrive il bisogno di rispecchiamento e riconoscimento che il bambino esprime nei confronti delle figure significative.

Durante la crescita, questo bisogno di risposta speculare si evolve, in condizioni normali, in bisogni più evoluti quali ad esempio ammirazione e apprezzamento.

Il bisogno di essere apprezzati ed ammirati appartiene in tono maggiore o minore pressoché a tutti e tutti ne beneficiamo, soprattutto al fine di mantenere il piacere dell'azione e un livello stabile di autostima.

Diverso è il bisogno nella personalità fragile, dove il desiderio di conferma alle proprie azioni diventa imperioso e nel caso in cui non venga mai soddisfatto può produrre grave abbattimento dell'umore o frammentazione del Sé.

Una deficitaria risposta a questi bisogni conduce il bambino prima e l'adulto poi ad una struttura dell'autostima debole e instabile.

Nelle fasi successive della crescita tutto questo può essere modificato e il soggetto può migliorare le proprie strutture psicologiche, in funzione di nuove relazioni interpersonali, improntate alla reciproca fiducia.

Tornando all'esempio del calciatore vulnerabile agli errori, è mia opinione che un comportamento appropriato in senso psicologico dell'allenatore, non solo possa contribuire al miglioramento della crescita tecnica dello stesso ma possa, nel contempo, creare i presupposti per un miglioramento dell'autostima e quindi di un rafforzamento della struttura psicologica nel suo insieme.

Stiamo parlando di un soggetto instabile, che magari non ha nulla a che vedere con la generalità del gruppo e soprattutto con coloro che di fronte a un rimprovero o una critica dell'allenatore, non solo non mostrano reazioni negative ma sono pronti ad accogliere i rimproveri come stimoli positivi, se non addirittura ad interpretarli come un'attenzione personale dell'allenatore nei loro confronti.

Il comportamento dell'allenatore dovrà contenere un messaggio autentico di fiducia nei confronti

del giocatore e tale fiducia dovrà concretizzarsi nel prendere in carico il calciatore nella sua totalità come persona.

Nel caso citato occorre partire dalle altre qualità positive del calciatore, e dopo averle riconosciute, quindi facilitando l'espansione delle potenzialità, l'allenatore potrà tornare agli errori, valutandoli e vivendoli assieme all'altro come occasione importante per la crescita tecnica, come arricchimento del corredo motorio e come crescita della personalità nel suo insieme.

Ho parlato di messaggio autentico di fiducia in quanto l'allenatore dovrà sentirsi autenticamente volto al recupero del proprio calciatore e far pervenire ad esso tutto il senso della propria accettazione e considerazione positiva.

Se l'intervento dovesse essere solo di facciata non porterebbe a nessun cambiamento in quanto verrebbe recepito come falso o, peggio, come forma intrusiva di controllo. Rogers (1961) considera l'accettazione incondizionata dell'altro come componente fondamentale allo sviluppo di una relazione positiva.

Se l'allenatore dovesse sentirsi poco disposto psicologicamente o sprovvisto delle necessarie qualità empatiche, per un intervento ispirato alle considerazioni di cui sopra e quindi non volto all'accoglimento della personalità nel suo insieme del calciatore, sarebbe molto più saggio intervenire in maniera spontanea, facendo appello alla propria peculiarità e affidandosi all'esperienza.

In questo modo non vi sarebbero comunque ulteriori danni e verrebbero almeno riconosciute l'autenticità e la genuinità del proprio modo di essere.

Oltretutto nella realtà attuale si vedono allenatori la cui condotta tende ancora ad una valutazione meno attenta delle implicazioni psicologiche del loro operare, dove spontaneità e genuinità risultano sempre le qualità distintive del loro lavoro, spesso raggiungendo comunque discreti obiettivi.

Ritengo tuttavia che un allenatore moderno non possa prescindere dalla considerazione delle componenti mentali dei propri atleti.

I giocatori non sono più macchine da addestrare, ma sempre più soggetti consapevoli dei propri bisogni e dei propri obiettivi; orientati ad essere protagonisti attivi della propria crescita, sia tecnica che personale, a vantaggio delle mete del gruppo.

(Vittorio Tubi Psicologo)

PIZZINNO