



di Tommaso Biccardi - Psicoterapeuta, psicologo dello sport

L'ALLENAMENTO MENTALE O DELLE AZIONI DEL COACH

Il Dottor Tommaso Biccardi esprime con lucidità, competenza e precisione il concetto di allenamento mentale e quali sono le azioni che l'allenatore deve provare ad affrontare e rispettare.

Premessa
Parlare di allenamento mentale, preparazione psicologica, mental coaching, ecc., è improprio, soprattutto negli sport di squadra.

Il basket è, in sé, mentale, così come ogni cosa. La realtà è mentale. Per mentale intendo un tutto fatto da parti e da regole comprensibili.

Prima che Naismith inventasse il gioco del canestro, il basket non esisteva.

Lo ha costruito nella sua mente, costretto dall'ambiente nel quale viveva e insegnava. Ogni aspetto del basket è mentale. Dalle regole del gioco (la creazione di Naismith), alla continua evoluzione delle scarpe, del pallone, dei giocatori, del coach, delle società. Ognuno di questi livelli è mentale. Il pallone è costruito da formule chimiche, i giocatori da formule tecnico-tattiche, motorie, relazionali, il coach dai suoi modelli di gioco.

In realtà ogni oggetto può essere letto con formule sempre più complesse, dipende dal livello di analisi necessario ai problemi che si presentano.

Nell'esempio del pallone, il livello può essere quello chimico, geometrico (peso, volume), estetico, tecnico, ecc. Tutto è costruito (è mentale) con modelli inventati dagli uomini.

Il **basket** diventa uno e centomila basket a seconda del modello di gioco che il coach utilizza. La **pallacanestro integrata italiana** è una tra le infinite pallacanestro del mondo. E' un modello tra i tanti, una filosofia di gioco tra le tante. Costruita da uno o più allenatori. La sua trilogia? *Tecnica/tattica, coordinazione/forza/resistenza, soggettività/intersoggettività.*



I **giocatori** sono costruiti dai modelli di basket vigenti. Quando un coach afferma: "Basta con ruoli da specialisti: voglio play, guardie, centri che abbiano una universalità tecnico/tattica e una flessibilità ai compiti che richiede la partita!", possiede un modello (mentale) di giocatore del tutto diverso dai coach che costruiscono giocatori come Calebotta, Riminucci, Flaborea, ecc.

La **squadra** è l'allenatore.

L'**allenatore** costruisce, sperimenta ed applica le formule, il modello di gioco: genera, fa crescere e dà identità alla squadra. Le parti

sono i giocatori, la formula è il coach, il tutto la squadra (il gioco prodotto).

Per poi comprendere i giocatori e il coach stesso, i livelli di lettura dipendono dalla complessità dei modelli che si scelgono. Se sono considerati come persone, diventa necessario un modello antropologico che legga la soggettività e l'intersoggettività.

Coloro che parlano di allenamento mentale senza questo orizzonte, sono riduzionisti e frammentati.

1. La prima azione del coach: non ti frusciare.

Credere di essere il più bravo, prima, ma anche dopo, di aver vinto qualcosa. Credere che vittorie e successo siano lì ad aspettarlo. Che guadagnerà sempre più soldi e avrà un continuo successo. Che è il più forte e che avrà tutti i contratti che desidera. *Frusciarsi* in napoletano ha un significato simile a quello che gli inglesi chiamano *self-deception*. Una percezione distorta di sé, un illudersi, un alimentare una visione di sé (e del mondo) che si basa su un autoinganno che porta al vantarsi, al darsi un valore non corrispondente a ciò che si è.

Uscire dal frusciarsi ed entrare nelle parti nascoste, quelle che si temono e si nascondono. Questa è l'azione preliminare di tutte. Non si avvia alcun lavoro di allenamento integrato, per la parte psicologica, se il coach non è disponibile all'autoriflessione e all'autoesame. Rinunciare al Sè ideale e fare i conti con la realtà.

2. La seconda azione: non ti disunire.

Integra. Non disunire il gioco, sé stesso, il/i giocatori, lo staff, la squadra, la proprietà, il pubblico.

Se queste sono le parti fondamentali del basket integrato, chi deve tenerne contezza e maestria? Le singole parti vanno allenate/gestite separatamente o in una visione d'insieme? Quale è la prima azione di un allenatore sufficientemente capace?

Mettere in ordine le parti e ordine nelle parti.

Lui sa che ognuno ha un suo modello (idea) di basket, è necessario che lui **comprenda** quello del suo assistente, dei singoli giocatori, del manager, ecc. Nel **capire** lui mette ordine e organizza i modelli di ciascun componente, le parti in maniera gerarchica. Scopo ultimo è organizzare la squadra: la sua guida è il proprio modello di gioco e di relazione.

Quanto più riesce ad **integrare** con coerenza tutte le parti in gioco, tanto più la squadra si struttura in complessità e in coesione. Se **disunisce**, semplifica e frammenta, depotenzia se stesso, i giocatori, lo staff e la squadra.

3. La terza azione del coach: "Ma tu, m'vuò bene?"

Ogni interlocutore a livelli e ruoli diversi gli porrà questa domanda (quasi sempre senza porgliela).

Più il coach sa mettersi nei panni dell'altro (capire ciò che pensa, sente, desidera), decentrandosi da sé senza perdersi, tanto più ha possibilità di costruire relazioni. Più sa farlo con tutti gli attori del pianeta basket, più diventa **coach** (il cocchiere che conosce il percorso e i suoi compagni di viaggio).

Il coach può capire l'altro per usarlo o per prendersene cura (volere il bene dell'altro).

Sta entrando nella testa dell'altro per mettere ordine ovvero potenziare, ridurre, eliminare, (qualità e difetti) per il bene del giocatore e della squadra oppure per accentrare, dominare e far che tutto ruoti intorno al coach?

Quanto vuole bene a sé e al proprio modello di basket e quanto vuole il bene della società, della squadra, dello staff, di ciascun giocatore? Saper declinare proprio e altrui, è una capacità complessa. Soggettività e intersoggettività, auto ed etero riflessione, rispetto di sé e dell'altro.

Per costruire (aiutato dallo staff), un basket di alto livello, con risolutezza e umiltà, il coach ha bisogno di entrare in nuovi mondi/modelli (proprietà, staff, giocatori) e costruire con loro un meta-modello ancora più complesso ed efficace (grazie alle tre azioni: stare nella realtà, non disunirla e volerne il bene).

Volersi bene e volere il bene, integrare e non frammentare, stare con i propri limiti nella realtà, queste le capacità che ne fanno un coach di alto livello (anche se allena il minibasket o le giovanili).

4. La quarta azione del coach: "Chi capisce, patisce"

Il coach ha l'obbligo di conoscere le sue condotte quando è sotto stress; altrettanto dello staff, dei giocatori, della proprietà. Ha pure l'obbligo di ripartire compiti, premi e punizioni, allo staff e alla squadra, aspettandosi di ritorno malumori, rabbia e provocazioni. Di destrutturare comportamenti e/o abitudini tecniche/tattiche e relazionali non adatte al funzionamento



del modello di gioco del coach. Di insistere e non mollare, pur avendo molti mal di pancia intorno a lui.

Di non farsi ingannare dal “giocare insieme” che è superficiale a fronte del “vedere e pensare insieme”. Questo è il basket integrato. Un quotidiano e duro lavoro individuale e di squadra, con resistenze, attacchi e minacce di coloro che difendono il proprio modello di gioco e di vita.

Il coach sa correggere, e non lusingare. Il coach sa punire, con equità. Sa calmare/contenere la squadra (la rabbia e/o la paura che gira per la squadra, lo staff, la società).

Conosce il dovere dell'autocontrollo sia in panchina (pubblico) che negli spogliatoi (privato). Sa chiedere a se stesso dolorosi “pizzichi sulla pancia”.

Al bravo coach, infine, si chiede capacità di gestirsi/re, il rispetto della liturgia, ironia, eleganza. Ci sono stati e ci sono coach che hanno avuto, hanno, queste caratteristiche. Sono dei modelli.

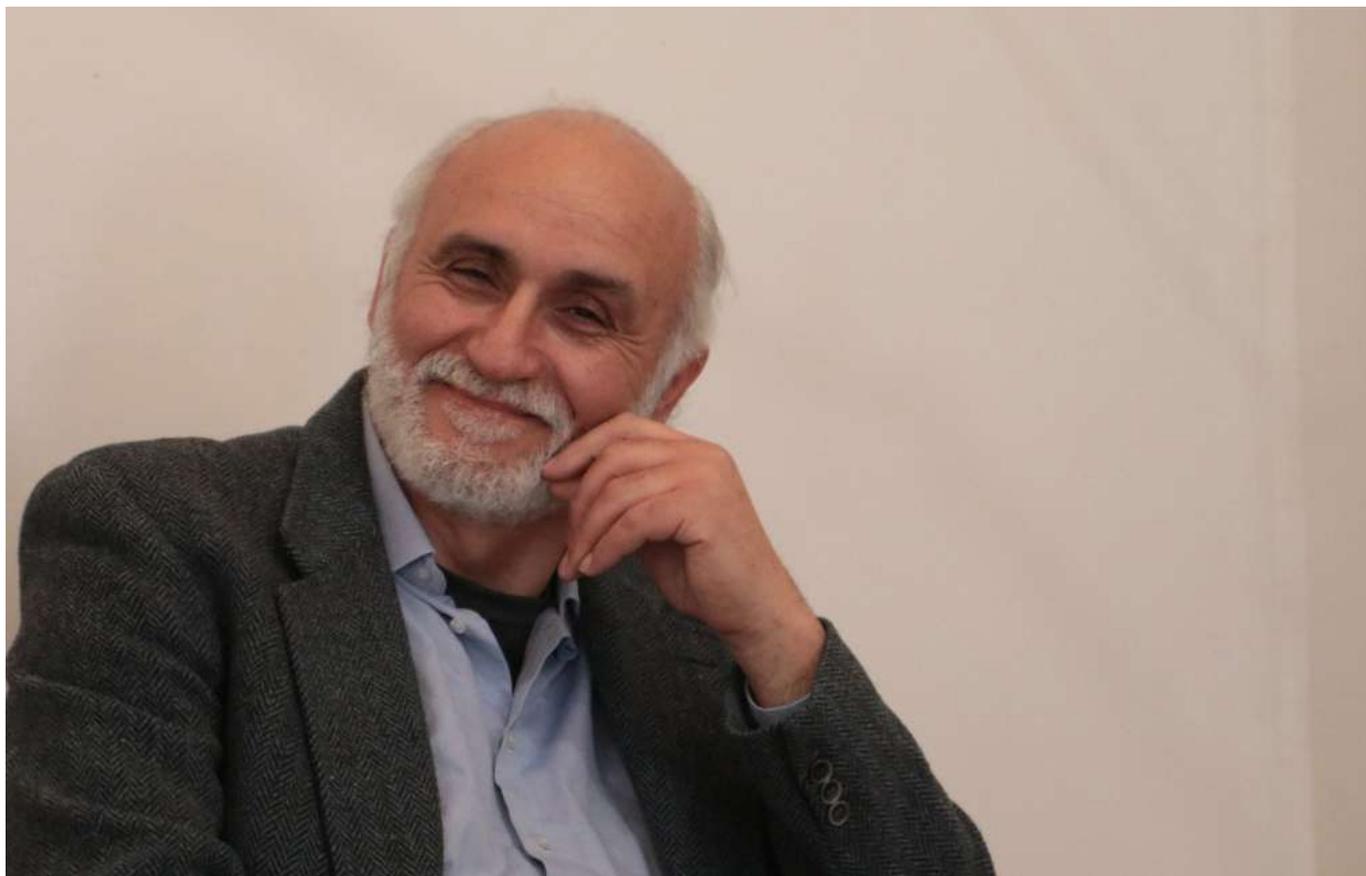
Conclusioni

Ho sempre e solo lavorato nel basket, con il coach e lo staff. Sia nelle società, sia in Fede-

razione. Sono rari i lavori diretti con i giocatori.

L'allenamento mentale integrato si basa su:

1. Costruire le condizioni per facilitare l'autoriflessione del coach e dello staff.
2. Verificare la coerenza logica del proprio modello di basket; grado di implementazione nello staff e nella squadra; difficoltà e resistenze dello staff e di ciascun giocatore. Interventi sempre partendo dalla squadra.
3. Gigi Del Neri diceva: *“Su Cassano non c'è da lavorare. Non è lui il problema. Lo è invece la difesa sulla quale bisogna lavorare molto!”*
4. Costruire relazioni vere con i giocatori, lo staff e la proprietà. Imparare le proprie reazioni *controtransferali*¹, saper leggere quelle *transferali*². Con l'ottica di stare al servizio della coesione e della finalità (obiettivi della stagione agonistica).
5. La capacità di *rêverie*³ del coach. Per Bion, consiste in uno stato mentale del genitore che accoglie ed elabora tutto il caos cognitivo ed emotivo del bambino, e ne dà ordine e struttura e significato.
6. Il *genitore è il coach*: contiene e canalizza le energie (positive/ negative) dello staff e della squadra nella partita e nel campionato. ●



¹Le emozioni, i pensieri, le fantasie ed i comportamenti del coach nei confronti del giocatore

²Le emozioni, i pensieri, le fantasie ed i comportamenti del giocatore nei confronti del coach

³La capacità da parte di un allenatore di contenere le parti più caotiche o disorganizzate di un giocatore indirizzandole nella direzione giusta