

# PALLAVOLO E PSICOLOGIA NEL FEMMINILE

---

di Giovanni Lamanna

La gestione del gruppo: alcune considerazioni sul settore femminile.

La gestione del gruppo in una squadra femminile è molto più complessa di quella di una squadra maschile. La cosa dipende dal fatto che le ragazze non sentono solo la competizione per il posto in squadra, hanno una spiccata sensibilità su questioni extra sportive che può generare aggressività e rivalità. Altra peculiarità delle squadre femminili sta nel fatto che le ragazze tendono molto più dei colleghi maschi a portarsi in palestra i propri problemi personali, sottraendo attenzione ed energie psicofisiche al lavoro individuale e di squadra. Detto questo possiamo affermare che l'unica cosa che può limitare questi atteggiamenti e comportamenti è LA MOTIVAZIONE al gioco e a superare se stesse e i propri limiti.

Una ragazza ben motivata anche se non eccelsa dal punto di vista tecnico, riesce a dare alla squadra più di quello che ci si potrebbe aspettare e in questo trascina anche le compagne. Per questo credo sia una cosa molto intelligente non basare il sestetto solo sulle capacità tecniche e fisiche delle atlete ma fare moltissima attenzione anche all'aspetto motivazionale e prestare attenzione agli aspetti psicologici della gestione del gruppo..

Un fenomeno che ho spesso riscontrato nelle squadre che ho seguito è quello delle "giocatrici gemelle". E' molto facile accorgersi di queste "coppie" visto che solitamente effettuano il riscaldamento insieme e cercano di agevolarsi negli esercizi rendendoli meno difficili o rallentandone il ritmo. Nonostante questo sia un fenomeno molto diffuso credo sia giusto cercare di prevenirlo, magari predisponendo noi stessi le ragazze in gruppi o coppie diverse. Questi comportamenti sono altamente devianti: ho visto personalmente ottime giocatrici (anche dal punto di vista caratteriale) peggiorare tantissimo sia a livello tecnico, sia come approccio alla partita e all'allenamento. Naturalmente le altre giocatrici notano questi comportamenti e spesso finisce che la squadra si divide in piccoli gruppetti ognuno con il suo leader portando la situazione all'anarchia.

Un altro atteggiamento molto diffuso che deve essere assolutamente corretto è quello riassunto dalle frasi "non ci riuscirò mai", "per me è impossibile", "non sono mai stata capace". Queste frasi che spesso gli allenatori si sentono dire in palestra indicano che la persona che le ha pronunciate tenta di RIMUOVERE l'ostacolo che gli si pone di fronte invece di affrontarlo cercando di superarlo. Le atlete devono invece imparare che anche gli esercizi più difficili o le richieste più esigenti dell'allenatore vanno affrontati con spirito combattivo e che il loro lavoro servirà comunque di esempio alle compagne. E' altresì vero che provando e riprovando alla fine un qualche tipo di apprendimento si verifica comunque e questo è sempre un fatto positivo per una atleta.

Un ulteriore argomento che dobbiamo conoscere è il rapporto tra l'atleta e l'errore. Anche in questo caso l'atteggiamento più naturale che possiamo notare in campo quando ci troviamo di fronte ad un errore è quello di giustificarsi addossando la responsabilità al compagno piuttosto che all'arbitro o a qualsiasi altra variabile che possa aver influito. ERRARE UMANUM EST.. dicevano i romani! Sbagliare è naturale, talmente naturale che anche i campioni più vincenti e i nazionali sbagliano. La cosa da fare dopo un errore è CAPIRE quali sono state le cause dell'errore e essere determinati a non commetterlo più! L'atteggiamento giusto da parte delle compagne sarà quello di incoraggiare chi ha sbagliato e incitarlo; assolutamente negative sono invece le compagne che fanno pesare l'errore commesso rendendo l'atleta più nervoso e distraendolo dal pallone successivo. Altra cosa importante è che dopo un errore dobbiamo riprenderci subito perché se le compagne riescono a rimediare e ci mandano il pallone nella nostra zona dandoci fiducia, NON POSSIAMO sbagliare di nuovo.

Il ruolo dell'allenatore non deve per forza essere quello del leader autoritario. Leader non si nasce ma .. si viene eletti. ... in che senso? Anche se l'allenatore dovrebbe essere il leader della squadra in realtà spesso lo è solo formalmente mentre il gruppo segue le indicazioni, i commenti e i giudizi dei leader informali. Leader si diventa conquistandosi il rispetto e l'attenzione della squadra grazie alla competenza tecnica, alla sensibilità nel capire e saper affrontare le situazioni delle ragazze sia per quanto riguarda la palestra che per i problemi personali (che, come ho detto prima, influenzano tantissimo il rendimento nelle squadre femminili) e alla capacità di prendersi la responsabilità delle proprie decisioni e saperle motivare. Troppi allenatori non sanno giustificare le loro scelte e si trincerano dietro al "qui comando io", ma è solo una scusa che nasconde una certa incompetenza o incapacità o quantomeno incertezza e insicurezza. Un vero leader sa mettersi in discussione e capisce i propri errori. Chi non ammette i propri errori non impara mai e perde il rispetto del gruppo. In tantissime squadre gli allenatori per far accettare al gruppo le proprie scelte, devono appoggiarsi al giocatore di punta della squadra che assume in questo modo un ruolo da mediatore.

## **“Empowered team & coach”.**

Secondo me il ruolo dell'allenatore dovrebbe cambiare, nel senso di una condivisione responsabile delle decisioni in modo da lasciare il giusto spazio alle individualità di squadra e lasciare che queste la influenzino in maniera positiva. Il compito principale (oltre a migliorare le prestazioni fisiche e tecniche della squadra) è quello di motivare in modo adeguato le atlete e far sì che l'impegno sportivo diventi una parte importante della loro scala dei valori personali. Una mia proposta è quella di cercare per ogni fondamentale l'atleta che lo sa fare meglio, renderlo partecipe della nostra scelta e prenderlo a esempio da seguire per tutte le compagne: insomma dargli da un lato il piacere della stima nostra e del gruppo, e dall'altro

renderlo responsabile di trasmettere questa sua capacità alle compagne per farle crescere.

L'allenatore di solito è visto su un piano diverso e di solito più elevato di quello delle giocatrici. In un'ottica di "empowered team" invece egli rimane sullo stesso piano delle atlete ma con la peculiarità di un ruolo diverso: dovremmo così vedere oltre a palleggiatori, centrali e martelli anche l'allenatore! Con questo "empowered coach" le ragazze dovrebbero sentirsi libere di discutere apertamente degli eventuali problemi senza pensare che questo le penalizzerà.

Un elemento da non trascurare se si vuole gestire la squadra in questa maniera è il dover dare una giusta valutazione al carattere individuale di tutte le giocatrici.

L'"empowered team" è possibile solo se si ha a che fare con giocatrici determinate e orientate al risultato, già abituate a lavorare in gruppo, ad affrontare sacrifici e a prendersi le proprie responsabilità sugli errori.

Altri suggerimenti.

Un'altra cosa importante è la costanza di comportamento del coach. Chi inizia la stagione con uno stile autoritario non può man mano ammorbidirsi senza che alcune giocatrici se ne approfittino. Viceversa chi inizia dando troppa confidenza alle giocatrici non può nel corso dell'anno irrigidirsi perché questo sarebbe giudicato come un atto ostile da parte delle ragazze che hanno sempre seguito le regole.

Insomma, bisogna tenere conto di questo effetto "imprinting" che ha luogo con il primo approccio della squadra con il coach.

E' altresì importante che l'allenatore si immedesimi nelle proprie giocatrici al momento delle decisioni importanti in partita e tenga conto del momento psicologico delle persone e del match. Ad esempio se una giocatrice è rimasta in panchina per molto tempo non si può pretendere che entri e ti risolva il match perché comunque avrà bisogno di un po' di tempo per ambientarsi. A volte anche le giocatrici più forti devono essere cambiate se non altro per dar loro un attimo di riposo e permetterci di reinserirle fresche nel momento decisivo.

Secondo me è sbagliato battezzare sei giocatrici titolari e puntare solo su queste perché nel corso della stagione la curva del rendimento non è costante e a volte insistere su certe persone è controproducente, mentre dare una occasione a una giocatrice partita in panchina può riservare notevoli sorprese: non è infatti infrequente che una giocatrice partita in panchina salga in campo con tanta grinta e voglia di dimostrare le proprie capacità contagiando in senso positivo anche le proprie compagne e meritandosi la riconferma.