

## IL RUOLO FONDAMENTALE DELL'ALLENATORE

In tutti gli sport l'allenatore é certamente una figura basilare, sia per quanto riguarda la preparazione fisica dell'atleta, sia per quanto concerne il supporto psicologico di cui ogni sportivo sente la necessit .

L'allenatore si occupa principalmente degli aspetti tecnici e strategici delle performances agonistiche degli atleti, ma il suo ruolo di leader in seno alla squadra che dirige - o nei confronti dello sportivo che segue a livello individuale - lo pone in una relazione interpersonale di tipo complementare nella cosiddetta posizione one - up. Ci  sta a significare che egli si ritrova ad essere un punto di riferimento ed un modello di identificazione per i suoi ragazzi, sia sul piano agonistico che su quello umano.

Dal punto di vista psicoanalitico l'allenatore diventa un sostituto edipico molto importante: infatti il ragazzo in et  adolescenziale che si accinge a fare sport porta con s , nel rapporto con gli altri compagni e nei riguardi di una figura rivestita di una certa autorit  come pu  essere quella dell' allenatore, le sue dinamiche familiari non risolte.

Il ragazzo quindi rivive alcuni dei suoi conflitti interiori nella situazione agonistica e nei rapporti interpersonali.

L' allenatore, in questa chiave di interpretazione analitica, viene vissuto dall' atleta in qualit  di sostituto delle figure paterna e materna: paterna poich  assume una funzione di guida sicura ed autoritaria, materna in quanto dovrebbe proteggere e supportare il ragazzo.

Si pu  altres  sottolineare che l'attivit  sportiva e il determinante lavoro dell' allenatore diventano un elemento di mediazione tra il sistema familiare e il gruppo dei coetanei dell' atleta, che possono entrambi presentare delle situazioni interattive disfunzionali.

L' allenatore appare dunque come un punto di incontro tra le figure familiari, rivestite di autorit  ma anche di una certa carica affettiva, e il sistema sociale e scolastico del ragazzo ; l'attivit  sportiva e gli obiettivi agonistici perseguiti sotto le direttive dell' allenatore possono diventare un momento di prevenzione in situazioni e contesti sociali economicamente ed affettivamente svantaggiati, che potrebbero dare adito a condizioni di devianza.

Ma qual   l'effettiva realt  in cui si muove la figura dell'allenatore - leader ?

Secondo la ricerca condotta da Vanni sulla leadership dell' allenatore mediante l' utilizzo della " The leadership scale for sport ", viene riscontrata una certa incapacit  da parte degli allenatori di comunicare le proprie intenzioni agli atleti.

L'atteggiamento maggiormente messo in atto   quello autocratico : l'allenatore non   molto disponibile nel chiedere dei pareri ai ragazzi e nel seguire le loro indicazioni di carattere tecnico.

Alcuni allenatori tendono spesso a sopravvalutare la parte tecnica e a non preoccuparsi di offrire un adeguato sostegno educativo, rivelando una scarsa preparazione in questo

settore ed evidenziando una mancanza di sensibilità nei confronti delle problematiche giovanili.

Da questa ricerca si prospetta una situazione non molto positiva dei rapporti fra atleti ed allenatori: infatti questi ultimi sembrano basare la loro attività quasi esclusivamente sul rendimento fisico - atletico dei ragazzi, assumendo un atteggiamento autoritario nei loro confronti.

Il suo comportamento viene percepito dagli atleti come molto distaccato ed incurante di quelle che sono le loro aspettative, soprattutto a livello umano.

Non é sicuramente un compito facile gestire una realtà composta formata da parecchie variabili da tenere contemporaneamente in considerazione : saper mantenere l' equilibrio fra gli elementi che intervengono nella conduzione di un team sportivo richiede da parte dell' allenatore considerevoli doti tecniche e di organizzazione, nonché capacità relazionali di notevole spessore.

La funzione espletata dallo psicologo dello sport accanto alla figura - chiave dell' allenatore diventa allora una serie di strumenti per risolvere molte delle complesse situazioni che possono sorgere fra allenatore, atleti, dirigenti del team sportivo e i familiari degli atleti.

Per non parlare della spinosa problematica del 'Burn - out': l' espressione 'Burn - out' si riferisce al fenomeno per cui un allenatore - ma questo discorso é valido per qualsiasi categoria professionale - esaurisce la sua energia, ha un crollo psicologico e motivazionale e non riesce più a far fronte alle onerose esigenze della sua attività.

Come abbiamo già in parte constatato, il lavoro dell' allenatore si svolge in un ambiente piuttosto stressante caratterizzato dalla presenza delle responsabilità riguardanti l' adeguata preparazione atletica, le interferenze dei dirigenti del gruppo sportivo e le pressioni degli sponsors, i rapporti con i genitori degli atleti e con il pubblico, i problemi di carattere disciplinare che possono sorgere all' interno della squadra e così via.

Sono stati individuati alcuni comportamenti che possono contribuire all' insorgenza del Burn - out: essere perfezionista e non tollerare i possibili errori propri e degli sportivi, mancanza di capacità assertive, essere insoddisfatti, avere delle aspettative troppo elevate o farsi assorbire troppo dall' attività agonistica.

Sembra che sia stato rilevato un più alto livello di Burn - out nei protagonisti di sport individuali che in quelli di squadra e che la causa più rilevante di questo fenomeno sia l' incapacità di sviluppare rapporti adeguati fra allenatori ed atleti.

Secondo questa indagine risulta che la professione di allenatore sia intrapresa da soggetti assertivi ed estroversi che resistono agli insuccessi ed alle frustrazioni in maggior misura rispetto ad altre professioni.

Non possiamo dimenticare che la figura - chiave dell' allenatore ha anche il delicato compito di sostenere lo sportivo nei momenti di maggiore difficoltà e di prevenire con il suo supporto il Burn - out di questi.

Infatti dalla letteratura si evince che gli atleti, durante l'attività agonistica, sperimentano fattori stressanti dovuti all'incertezza del risultato, al timore del fallimento ed alla paura di non riuscire a dare il meglio di sé in gara.

L'allenatore dovrebbe far fronte alle richieste degli sportivi da lui seguiti sviluppando la capacità di esprimersi in maniera adeguata nei loro confronti, non consigliandoli e basta ma ascoltandoli e prestando loro una maggiore attenzione.

Infatti una efficace comunicazione interpersonale può sciogliere le tensioni che possono insorgere fra atleta ed allenatore a causa di incomprensioni e qui pro quo, venutesi a creare in un contesto di scarsa attenzione e di ascolto superficiale, oppure troppo aggressivo o invasivo.

Un buon allenatore dovrebbe essere tecnicamente preparato ed aggiornato ma dovrebbe anche aver acquisito una certa sicurezza personale che gli permetta di improntare il suo allenamento prima sulle esigenze umane e poi sull'obiettivo della vittoria.

Egli dovrebbe aver sviluppato una propria autoconsapevolezza e una sincera autostima: credo che senza queste caratteristiche non si possa pretendere di relazionarsi in maniera corretta e funzionale con gli altri, né si possano raggiungere risultati elevati in campo agonistico.

Concludo riportando i risultati di Lavarda riguardanti il Direttore Sportivo nell'ambito ciclistico, oggetto del presente lavoro.

Egli emerge da questo studio come una figura che tende alla conquista di una certa notorietà a livello personale, che è interessata soprattutto alle vicissitudini del capitano della squadra, poco disponibile nei confronti dei 'gregari' - da cui pretende il massimo rendimento -, incapace di stabilire dei rapporti di fiducia e di stima con i corridori e capace di creare risentimenti e una situazione competitiva tra di loro.

Ne risulta quindi un quadro piuttosto problematico, che sarebbe opportuno approfondire con ulteriori indagini in merito.

Marina Gerin

