

Volley e Psicologia

La gestione del gruppo

di Giovanni Lamanna



Mai come in questi tempi ci si è resi conto di quanto sia importante la Psicologia applicata a tutte le attività esercitate dall'uomo. Questo articolo vuole essere il mio piccolo contributo per l'introduzione di questa disciplina nella pallavolo, alla luce delle mie personali esperienze.

Nella gestione del gruppo è importante tenere sempre presenti tre aspetti:

LE REGOLE

LO STILE DI GESTIONE

LE RESPONSABILITA'

LE REGOLE

Ogni attività di gruppo umana è necessariamente governata da regole che possono essere esplicite o implicite. Quando si prende in gestione una squadra è molto importante cercare di capire a quali consuetudini è legato il gruppo, quali di queste possono essere mantenute e quali devono essere eliminate o modificate.

Ogni allenatore deve comunicare in modo chiaro quali sono le sue aspettative di comportamento su tutti gli aspetti dell'allenamento e della partita (ad esempio l'orario di arrivo in palestra, i momenti in cui poter scambiare qualche parola e quelli in cui occorre lavorare in silenzio, portarsi o meno una riserva d'acqua per accorciare le pause, tenere gli scout delle compagne, rimanere a scaldarsi in piedi piuttosto che stare sedute in panchina, etc. etc.).

Se da una parte è quindi indispensabile mettere delle regole generali, è anche vero che una loro applicazione troppo rigida va a scontrarsi con le esigenze dei singoli atleti (soprattutto nelle squadre non professionistiche). Bisogna rendersi disponibili al dialogo e cercare sempre la soluzione ai problemi, scegliendo il compromesso migliore tra le esigenze della squadra e quelle dell'atleta.

LO STILE DI GESTIONE

Secondo la mia esperienza, lo stile di gestione della squadra deve essere mantenuto costante durante tutta la stagione, sforzandosi di non farsi influenzare dai risultati e dalle questioni non prettamente sportive.

La fiducia del gruppo la si ottiene mostrando competenza tecnica e tattica, capacità di insegnamento e capacità di gestire il rapporto umano, sia con le giocatrici, che con l'intero gruppo. E' molto importante capire chi all'interno del gruppo è considerato "opinion leader" perché confrontandosi con questo atleta (la cui opinione è in grado di influenzare quella di tutta la squadra) si potrà capire l'umore generale e adattare la gestione di conseguenza.

Un concetto importante da far capire al gruppo di atleti è il "paradosso della panchina". In teoria, la formazione che scende in campo dall'inizio dei set dovrebbe essere quella con le giocatrici più forti o più adatte al tipo di gioco che si vuole fare. Non sempre però il sestetto funziona e a questo punto devono entrare le "riserve". Chi parte in panchina entra in una fase di gioco spesso critica, in cui gli è richiesta una prestazione migliore di quella che ha fornito il giocatore titolare e quindi di grandissima responsabilità. Le riserve devono comprendere che quando saranno chiamate in causa, dovranno farsi trovare pronte e determinate perché dal loro rendimento, dipenderà l'esito dell'incontro.

LE RESPONSABILITA'

Ogni allenatore che si rispetti deve essere capace di prendersi le proprie responsabilità riguardo le sue scelte tecniche, tattiche e di gestione del gruppo.

Le principali responsabilità riguardano l'insegnamento tecnico, l'allenamento dei fondamentali e delle fasi di gioco di cui la squadra ha più necessità e la gestione della partita.

Un atleta non può scaricare le proprie responsabilità sull'allenatore per un fondamentale male eseguito (quando questo sia regolarmente allenato). Un coach non può pretendere che i suoi atleti improvvisino con efficacia gesti tecnici o situazioni di gioco che non siano state adeguatamente provate in allenamento.

Cerchiamo quindi di responsabilizzare ogni atleta a seconda delle sue possibilità e di non assegnargli compiti che non è in grado di eseguire.

ALTRI ASPETTI DELLA GESTIONE DEL GRUPPO

Un elemento fondamentale nella prestazione sportiva (soprattutto a livelli non professionistici) è la motivazione. Secondo me, la motivazione è slegata dalle capacità tecniche e dalle qualità fisiche dell'atleta. Generalmente la motivazione è generata dallo spirito di competizione verso se stesso, verso i compagni di squadra e verso l'avversario.

Gli atleti che imparano meglio e più velocemente sono di solito quelli che cercano di superare i propri limiti spendendo tutte le energie nella ricerca di prestazioni al limite delle proprie capacità. Questo genere di atleti è molto importante perché di solito traina verso l'alto il livello di agonismo sia nell'allenamento che nella gara.

I giocatori che sentono molto lo spirito di competizione con i compagni sono positivi per la squadra a patto che non venga mai meno il rispetto per gli altri componenti del gruppo. Le energie del collettivo devono infatti essere indirizzate verso la gara: è in quel momento che ogni giocatore deve fornire la sua miglior prestazione e deve poter riporre la propria fiducia nei compagni in campo.

Anche gli atteggiamenti generali che l'allenatore trasferisce alla squadra sono molto importanti: un atteggiamento che consideri le aspettative positive sull'andamento della stagione, già nella fase di formazione del gruppo e della preparazione iniziale, aiuta senz'altro a propagare l'ottimismo e la fiducia in se stessi e nella squadra. Un atteggiamento negativo, invece, porta il gruppo a "giustificare" le proprie prestazioni negative e a scaricare le proprie responsabilità.

Durante la gara è importante immedesimarsi nelle proprie atlete e cercare di capire quale sarà il loro atteggiamento durante le azioni di gioco: capire in anticipo lo stato d'animo delle giocatrici in campo può permetterci di fare il cambio giusto al momento giusto, magari inserendo una riserva molto motivata e grintosa. Dato che molte partite si vincono con il carattere più che con la tecnica e la tattica, questo è un aspetto della gestione della squadra che non va sottovalutato.

Per quanto riguarda la gestione dei tempi, è molto importante avere sempre la situazione sotto controllo e non farsi vincere dalle emozioni negative durante lo svolgimento della gara. Nei momenti critici infatti le giocatrici in campo possono aver bisogno sia di indicazioni tecnico/tattiche che di incitamento. A volte può servire alzare un po' il tono di voce, ma questo atteggiamento non sempre aiuta e a volte su certe atlete ha l'effetto contrario. Anche i tempi chiamati dalla squadra avversaria devono servire per caricare le proprie ragazze e magari diversificare gli obiettivi di gioco.

COMPORAMENTI ANOMALI

Nella mia esperienza di allenatore ho riscontrato alcuni comportamenti delle atlete che vorrei qui analizzare.

Alcune giocatrici tendono a formare coppie fisse sia per quanto riguarda l'esecuzione degli esercizi a due, sia per quanto riguarda il riscaldamento prepartita. Questo atteggiamento ha due aspetti negativi che a mio parere vanno corretti: il primo è costituito dal fatto che le atlete in questione tendono ad agevolarsi a vicenda rendendo più facile l'esercizio e privandolo in questo modo del suo effetto allenante; il secondo invece nasce dalla considerazione che un atleta deve confrontarsi con più compagni per allenarsi alla diversità dei colpi e delle tecniche.

Quando si insegnano nuove tecniche e/o situazioni di gioco, alcune giocatrici si trovano in difficoltà e reagiscono con un rifiuto (rivelando una bassa autostima di sé e delle proprie capacità). Una buona tecnica per riuscire a sbloccare questi atleti è quella di spiegarli che gli insuccessi iniziali sono una fase assolutamente normale dell'apprendimento e solo col tempo, dopo molte prove e tanto impegno si avranno risultati e soddisfazioni personali. Sollevare l'atleta dallo stress da prestazione gli permetterà di lavorare in tutta tranquillità e in vista di un obiettivo lontano ma raggiungibile.

Un argomento molto interessante è il rifiuto dell'errore da parte degli atleti. Molti atleti, quando commettono un errore, cercano di scaricare le proprie responsabilità (sui compagni, sull'allenatore, sugli arbitri, etc.). E' invece importante che, chi sbaglia, si renda conto dei motivi del suo errore e cerchi di correggersi sin dall'azione successiva.

CONCLUSIONE

Ho scritto questi appunti di pallavolo per trasmettere a tutti gli appassionati interessati le mie convinzioni su questo argomento ritenendo che un buon allenatore sia in fin dei conti anche un buon “psicologo”.

I casi descritti derivano dalle mie esperienze personali e mi piacerebbe conoscere se sono stati riscontrati in altre realtà e/o ricevere critiche per un confronto costruttivo che migliori le nostre conoscenze in materia.

Potete scrivermi a questo indirizzo:

giolam@hotmail.com

Ed ora... BUON LAVORO.

Giovanni Lamanna
Allenatore 1° grado