

Comunicare con gli atleti

Andrea Da Ros

Tesina Corso Allenatori FICK 2012

Abstract

Le relazioni umane sono costituite da varie forme di comunicazione.

Dalla capacità degli interlocutori di scambiarsi adeguatamente le informazioni, dipende il rapporto interpersonale, l'efficacia della comunicazione e la probabilità che venga raggiunto l'obiettivo comune.

Introduzione

Comunicare è la cosa più semplice del mondo: qualsiasi organismo vivente lo sa fare.

Comunicare con efficacia e quindi **capire e farsi capire**, è un'operazione terribilmente complicata: è la più complicata che il nostro cervello riesce a fare. L'apprendimento del linguaggio non comporta la capacità di comunicare adeguatamente i propri pensieri, emozioni e sentimenti.

Parlando del comunicare si deve fare subito una distinzione fondamentale, perché spesso si usa il medesimo termine in due sensi diversi: parliamo sia di **comunicare qualcosa** (cioè esprimere qualcosa), sia **comunicare a qualcuno o con qualcuno** (cioè trasmettere qualcosa a qualcuno)

Comunicare *con* qualcuno (**nel senso di fargli poi anche capire il qualcosa che si vuole esprimere**) è un risultato, non così naturale e automatico, del processo ed è connesso con le caratteristiche delle entità/persona coinvolte e con quelle dell'ambiente.

Solo poche persone utilizzano la comunicazione per raggiungere concretamente i loro obiettivi. Nelle comunicazioni interpersonali, sovente ciò che dice un interlocutore non viene correttamente recepito dall'altro e i monologhi sono una realtà quotidiana che allontana invece di creare il senso comune.

La non corretta formulazione dei propri pensieri, intenti ed emozioni obbliga a chi riceve l'informazione **all'interpretazione** che comporta un enorme rischio di fraintendere il significato originale del mittente.

Formulare con chiarezza le proprie idee ed emozioni significa essere consapevole di ciò che accade dentro di se e di cosa si vuole dal prossimo.

Spesso le persone non **osano** esprimere i loro desideri; cercano di lasciar *intendere quali sono le loro aspettative*, desideri o sogni, sperando che l'interlocutore capti immediatamente il significato delle loro richieste occulte.

L'incapacità di formulare con chiarezza le proprie idee crea gli **equivoci** che portano al conflitto nelle relazioni, in particolar modo **tra genitori e figli** e tra allenatore ed atleta.

Metodologia

La **comunicazione** tra un allenatore ed i suoi atleti riguarda un ambito relazionale di primaria importanza; si vanno cioè a contrapporre ed integrare due volontà: quella dell'atleta e quella del suo allenatore/istruttore.

In questo spazio si delinea il profilo di un rapporto che può andare dal totale affidamento alla pregiudiziale sfiducia.

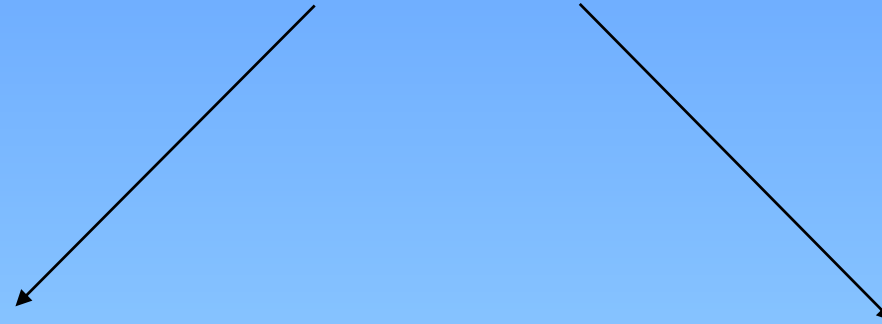
Un allenatore quando comunica con un atleta, deve sempre ricordare che la sua parola, il suo atteggiamento **devono influenzare** non solo il gesto tecnico, ma tutto il comportamento, **dalla fase di preparazione fino a quella agonistica o amatoriale che sia.**

Comunicare bene significa **insegnare meglio**, *che determina un maggior apprendimento*, e **migliorare la relazione**, *sia a livello individuale sia di gruppo*.

Entrambi gli aspetti favoriscono una migliore prestazione.

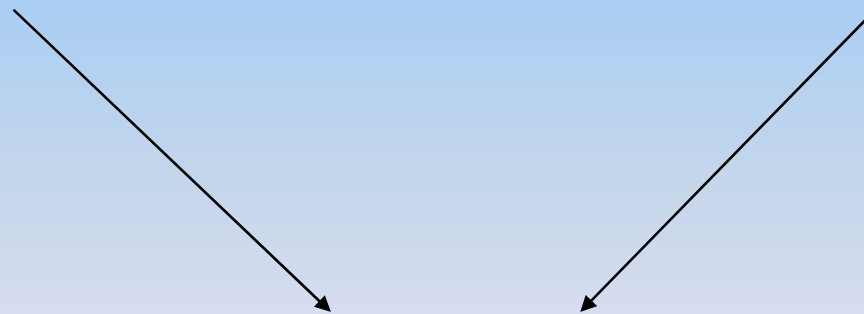
La canoa/kayak, come tutte le attività umane, richiede un lungo processo di apprendimento per raggiungere la maestria, grazie alla quale si potrà raggiungere lo scopo a livello agonistico, cioè la prestazione.

COMUNICAZIONE EFFICACE



MAGGIOR APPRENDIMENTO

MIGLIORE RELAZIONE



MIGLIORE PRESTAZIONE

Nessun allenatore è istituzionalmente allenato a comunicare bene.

La comunicazione è un'**abilità** e così come le capacità motorie sono allenabili, **lo è anche la comunicazione.**

Fare l'allenatore è un mestiere difficile che richiede una reale preparazione.

La pratica della canoa è troppo complessa per lasciare spazio a persone impreparate.

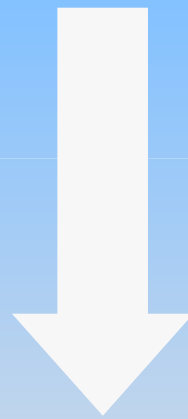
Nell'atleta la figura dell'allenatore è di estrema importanza perché ai compiti "istituzionali", cioè tecnici, si deve aggiungere il lavoro di preparazione fisico-atletica e una discreta conoscenza della psicologia individuale e di gruppo.

Le diverse figure che un allenatore deve saper rappresentare sono:

- **il professionista** (la professionalità riguarda le idee, i programmi, i progetti, i suggerimenti per programmare)
- **l'insegnante** (possiamo paragonare la canoa con una materia scolastica, per esempio l'apprendimento di una lingua straniera, si comincia con la grammatica poi qualche vocabolo, poi le frasi, poi leggere e poi scrivere e finalmente si arriva alla padronanza; ogni persona impara una lingua straniera in modo diverso da ogni altra)
- **l'educatore** (deve trasmettere lezioni di sport e di vita agli allievi e questo vuol dire aiutare a crescere, formare uomini e donne, cioè la loro personalità)
- **lo psicologo** (deve capire i ragazzi, dare lo stimolo giusto per ogni ragazzo e ogni situazione)
- **il genitore** (deve saper sostenere quando è necessario ed essere severo quando è indispensabile)

L'allenatore deve saper integrare queste diverse funzioni.

**RELAZIONE ALLENATORE-ATLETA
AL CENTRO DI TUTTO IL
PROCESSO EDUCATIVO**



**ALLENATORE COME MEDIATORE
DI UN'ESPERIENZA SPORTIVA**

Responsabilità dell' allenatore:

- Valutazione oggettiva della situazione competitiva**
- Giusta attribuzione d'importanza del risultato (assieme ai genitori)**

Comunicare con gli atleti di età diversa e diverso livello di specializzazione

La differenza di età è importante perché ci sono notevoli differenze tra ragazzi di 12/13 anni e ragazzi di 18/19 anni.

I ragazzi di **12/13 anni** si trovano in una fase di passaggio che coinvolge aspetti fisici, affettivi, sociali, motori.

E' un periodo caratterizzato da intense modificazioni a livello somatico e psichico, iniziano a vivere la sessualità e le situazioni conflittuali, che comportano ansia e incertezza.

Con questi ragazzi sarà normale trovare un atteggiamento **provocatorio, di opposizione**, tipico degli adolescenti.

Il linguaggio razionale è caratterizzato da postulati profondi (**dati dai genitori**), **insieme a postulati nuovi**, come l'idea di sport, l'idea di vivere un momento ludico insieme, **che saranno più fragili e meno radicati** (anche se vengono trattati con apparente sicurezza, nascondendo la reale confusione, **per dimostrare che loro sono grandi e hanno le loro idee**)

Emotivamente la rabbia, determinata da situazioni conflittuali con i genitori, con i coetanei e con se stessi, nasconde una forte paura inconsapevole.

L'allenatore in questo può aiutare il ragazzo a crescere, guidandolo verso la realtà, aiutandolo a superare quelle incertezze spesso frutto di idealizzazioni o semplificazioni, portandolo verso un maggiore equilibrio.

La comunicazione con i ragazzi di quest'età dovrà essere soprattutto empatica, così da sostenerli laddove è possibile.

Nei ragazzi di 18/19 anni troveremo più esperienza, più responsabilità. Razionalmente avremo dei ragazzi più deduttivi, con delle idee già chiare sulle loro preferenze e aspettative, delle metodologie e personalizzazioni tecniche già acquisite, saranno più stabili. Qui la comunicazione potrà alternarsi tra empatica e congruente in base ai diversi momenti e diversi atleti.

- **la comunicazione empatica** avviene mettendosi nei panni della persona a cui ci si relaziona, considerando il suo stato emotivo, il suo punto di vista, etc.; **più centrata sul sostegno e sull'altro.**
- **la comunicazione congruente** consiste nel comunicare quello che si sente, si prova, fantastica e pensa in modo che all'interlocutore sia possibile comprenderlo **in funzione della sua crescita.**

Comunicazione tra allenatore, atleta e genitore

Spesso il nodo cruciale di tutto il sistema Allenatore-Atleta è rappresentato da una variabile esterna ma, al contempo, intimamente inserito nel sistema stesso: **il genitore**.

Umanamente il genitore ha delle **aspettative** nei confronti del figlio: talvolta proietta su di lui i propri sogni spingendo il figlio a seguire un tipo di attività sportiva che forse spontaneamente non avrebbe mai scelto da solo. Altre volte esalta il proprio figlio anche senza che questo ultimo abbia le doti necessarie per diventare campione aumentando così le frustrazioni del malcapitato che, nonostante gli sforzi, non raggiunge livelli di prestazione proporzionali. Molti giovani fanno dello sport, anche a livello agonistico perché spinti dai genitori che, convinti l'attività sportiva sia educativa e contribuisca positivamente alla formazione della personalità, obbligano i figli a rinunciare ad una parte della propria vita privata e a sottostare alle scelte degli altri.

L'alleanza tra genitori e sportivi contro l'allenatore possono contribuire a creare un'immagine illusoria delle caratteristiche atletiche del figlio, giustificare carenze e creare una visione distorta delle proprie qualità psico-fisiche.

Il sostegno dei genitori può provocare una sorta di ribellione contro le richieste dell'allenatore al punto da isolare l'atleta nella squadra o nella società.

Molti genitori si sentono poco adeguati a fare gli educatori e presi dalla vita quotidiana delegano alla scuola o all'allenatore l'educazione del proprio figlio, caricando così di enorme responsabilità il tecnico.

Conclusioni

Metodi didattici e stili di insegnamento

Il metodo è diverso da ogni insegnante. Però c'è una regola da cui non sfugge nessun insegnante: **imparare ad insegnare.**

L'atleta rispecchia sempre il carattere e il tipo di persona che è l'allenatore.

Il vero insegnamento-apprendimento deve essere fatto di *idee chiare e spiegazioni semplici* (avere padronanza della materia da insegnare, la conoscenza tecnica e saperlo spiegare); oltre ciò è importante la *dimostrazione del gesto*, osservare e capire se e dove ci sono problemi, provare a risolverli, invece di demonizzare gli eventuali errori, analizzarli, e prima di proporre nuove soluzioni, trovarle con gli atleti, al fine di stimolarne la curiosità e portare più risultati.

Una buon allenatore è colui che ha certi principi educativi, lo stimolo giusto per ogni atleta in ogni situazione, una parola, un cenno, una manata sulla spalla, ma anche quando occorre, alzare la voce.

Deve avere la capacità di guardare, vedere e riflettere prima di agire.

In ultima analisi v'è ricordato che sono gli adulti (complesso istruttore-genitori) che rendono educativo lo sport dei giovani

*Non importa quante volte cadi,
ma quante volte cadi e ti rialzi.*

Vince Lombardi

Bibliografia

www.psicologiasportiva.wordpress.com

www.psicologiasportiva.it

Andrea Da Ros

Maturità Classica

Master in F&B Management

Formatore Aziendale per conto di Lavazza S.p.A.

Partecipazione Finali A e B a carattere Nazionale K2
1000

Tecnico Canoa Club Mestre

Assistente-Tecnico di Lorella Bellato (Atleta

ParaCanoa Nazionale Italiana- Bronzo V1 200m

World Championship 2010 Poznan/ 4[^] posto V1 200m

World Championship 2012 Poznan)