

Il rapporto allenatore/atleta

Scritto da Administrator

Martedì 30 Novembre 2010 10:35 - Ultimo aggiornamento Martedì 30 Novembre 2010 10:39

Condizioni essenziali del rapporto interpersonale Allenatore-Atleta

di Antonio Aita

Introduzione: il rapporto interpersonale

Il ruolo dell'allenatore è sicuramente una figura molto importante nel processo formativo di un atleta, in modo particolare per un tiratore con l'arco che necessita di metodologie e di modelli specifici per una corretta crescita sia tecnica che caratteriale.

Tra le molteplici funzioni dell'allenatore, vi è quella, importantissima, dell'educatore. L'allenatore è chiamato a svolgere un compito delicato, non potendo prescindere da questo suo ulteriore ruolo educativo che indubbiamente può influenzare il comportamento dell'atleta (soprattutto se di giovane età). La consapevolezza che lo sport contiene al suo interno, oltre ai contenuti tecnici ed agonistici, anche notevoli funzioni pedagogiche, ci spinge a fare alcune considerazioni di carattere pratico e comportamentale sui rapporti interpersonali tra allenatore ed atleta, arrivando a formulare la seguente equazione:

ALLENATORE = EDUCATORE (dell'atleta)

Equazione non esaustiva per quanto riguarda i ruoli dell'allenatore, ma che contiene sicuramente questa specifica identità tra quelli prefissati. Si può parlare di equazione, in quanto l'identità proposta non è composta da termini che possono essere considerati delle costanti matematiche (e quindi perfettamente definibili a priori), ma bensì entità che contengono delle "incognite" da definire. In altre parole, sia il termine di "Allenatore" che quello di "Educatore" in funzione dell'atleta possono essere visti come un insieme di variabili che contengono una o più "incognite" da definire per soddisfare l'identità proposta. Uno degli scopi di questo documento è la descrizione e possibilmente la definizione di queste variabili.

Per un'impostazione dell'attività sportiva in ottica anche pedagogica, che ne faccia quindi un supporto ed un sostegno alla costruzione ed al miglioramento generale della persona, non c'è altro modo che instaurare un rapporto interpersonale tra allenatore ed atleta che induca una modificazione ed una crescita costruttiva della sua personalità. Per costruzione e miglioramento generale della persona si intende un approccio interpersonale che non miri unicamente a fare dell'individuo un atleta più efficiente in base ai soli parametri tecnici, ma che contribuisca a migliorarlo come persona: compiti che non sono necessariamente incompatibili, ma frequentemente complementari ed a volte coincidenti.

Nella professione dell'allenatore, che implica obbligatoriamente dei rapporti interpersonali, è la qualità dell'approccio con l'atleta l'elemento più significativo nel determinare l'efficacia e la riuscita del lavoro proposto. Quali sono gli elementi, dovuti ad un particolare atteggiamento o ad una particolare esperienza dell'allenatore, che producono nel rapporto interpersonale questa

Il rapporto allenatore/atleta

Scritto da Administrator

Martedì 30 Novembre 2010 10:35 - Ultimo aggiornamento Martedì 30 Novembre 2010 10:39

atmosfera costruttiva? Per rispondere a questa domanda, si cercherà di descrivere questi elementi il più attentamente ed accuratamente possibile, benché vi sia la piena consapevolezza che raramente le parole riescono a cogliere o a rendere la qualità di un rapporto interpersonale.

Congruenza

In primo luogo, la crescita della personalità di un atleta può essere facilitata e favorita nel momento in cui l'allenatore si comporta per quello che è veramente, cioè quando nel rapporto con l'atleta è autentico, senza presentare esternamente maschere o "facciate". In altre parole, un allenatore si può definire autentico quando riflette apertamente i sentimenti, le sensazioni e le emozioni che fluiscono in lui in quel momento.

Il termine congruenza cerca di descrivere questa condizione. Vuole esprimere il fatto che l'allenatore è disponibile a non nascondere i propri sentimenti, è "ben disposto" nei loro confronti ed è perciò capace di viverli di fronte all'atleta, di avere con le proprie emozioni un approccio trasparente e di avere la capacità e la volontà di comunicarli, se è opportuno. In questo modo l'allenatore entra in contatto con il tiratore con un rapporto personale, sincero, trasparente e diretto, interagendo con lui con un modello da persona a persona; vuol dire che si presenta all'atleta come è veramente, da "se stesso", senza alcuna riserva.

Riflettendo sul significato del termine congruenza e sulle azioni per metterlo in pratica, bisogna evidenziare che nessuno raggiunge completamente questa condizione; tuttavia, quanto più l'allenatore sa "ascoltare con accettazione" ciò che passa dentro di lui, quanto più sa rendersi consapevole della complessità dei propri sentimenti, tanto più elevata sarà la sua congruenza. Probabilmente ognuno di noi ha quotidianamente la possibilità di cogliere e riconoscere questa qualità. Ciascuno di noi, attraverso la propria esperienza, può affermare di conoscere persone che agiscono sempre (o quasi) mostrandosi dietro a una maschera, che recitano una parte, che abitualmente dicono cose a cui non credono e che non sentono e che quindi si comportano in base a modelli predefiniti: in tali individui vi è evidentemente una forte incongruenza. Di fronte a questo tipo di persone, di solito non riusciamo ad interagire apertamente e completamente, mostrando fino in fondo noi stessi. Dall'altra parte però, ognuno di noi conosce anche delle persone nelle quali ha fiducia totale, perché ci trasmettono quello che sono realmente, che parlando con loro si riesce ad entrare in contatto realmente con la persona che si ha di fronte e non con una facciata cortese o professionale. Questa è esattamente la qualità di cui parliamo: tanto più l'allenatore sa essere genuino e congruente nel rapporto con il tiratore, tanto maggiore sarà la probabilità che la personalità dell'atleta possa modificarsi in quella stessa direzione.

A questo punto nasce spontanea una domanda: ma è sempre utile essere autentici? Cosa dire, ad esempio, a riguardo dei sentimenti negativi? Come ci si deve comportare nei casi in cui il vero sentimento dell'allenatore (o meglio l'emozione percepita) nei confronti dell'atleta è una sensazione di noia, di stanchezza/svogliatezza, di apatia?

Anche di fronte a simili sensazioni, che si possono provare di tanto in tanto, è comunque preferibile che l'allenatore continui ad essere genuinamente se stesso piuttosto che "indossare una maschera", fingendo un interessamento ed una comprensione che in realtà non sta provando. Ma non è semplice raggiungere un tale livello di autenticità e di congruenza. Con questo non si vuole sostenere che sia utile manifestare apertamente ed impulsivamente ogni sensazione passeggera oppure ogni stato d'animo negativo nei confronti del tiratore, pensando che questo significhi essere genuini. La condizione di essere veramente autentici comporta il

Il rapporto allenatore/atleta

Scritto da Administrator

Martedì 30 Novembre 2010 10:35 - Ultimo aggiornamento Martedì 30 Novembre 2010 10:39

difficile compito di riuscire a far interagire le sensazioni del momento, che fluiscono dentro di noi, con l'esperienza accumulata nel tempo, attraverso un processo assai complesso di continua analisi ed eventuale modifica/aggiustamento dei propri sentimenti.

Così, seguendo il ragionamento appena descritto, se ad esempio ci sentiamo annoiati con un atleta e tale sensazione persiste nel tempo, abbiamo l'obbligo, per il rispetto che dobbiamo a lui ed al nostro rapporto, di condividere con l'atleta questo sentimento negativo. Ma dovremo comunque interagire costantemente con quello che avviene dentro di noi, analizzando in modo critico, ed in base alle proprie esperienze passate, quello che stiamo provando. Se lo facciamo, realizzeremo ed ammetteremo che quella che stiamo esprimendo è una "nostra" sensazione di noia, e non è necessariamente un fatto od una situazione oggettiva che fanno dell'atleta una persona noiosa. Se riusciamo ad analizzarla e ad esprimerla come una "propria" reazione ad una situazione contingente (magari anche di disagio), ciò potrà condurre ad un rapporto interpersonale con l'atleta più profondo. In questo modo cercheremo di condividere con lui il nostro rammarico per sentirci annoiati ed anche il disagio che si prova nel manifestargli questo aspetto negativo.

Nel momento in cui si riesce a rendere l'atleta partecipe di queste emozioni, ci rendiamo conto che la sensazione di noia provata può sorgere da un senso di distacco nei suoi confronti e che nasce in noi la necessità di essergli più vicino. Inoltre, nel momento in cui esprimiamo questi sentimenti, ci si accorge che essi inevitabilmente mutano (essenzialmente in meglio). In questo momento ci accorgiamo di essere meno annoiato, soprattutto nel momento in cui si cerca di far capire al tiratore questo nostro sentimento autentico che esprime noi stessi in questa situazione; non siamo sicuramente annoiati nel momento in cui aspettiamo, con impazienza e anche con un certo timore, la sua reazione e la sua risposta. Inoltre proviamo anche una sensibilità nuova e maggiore nei suoi confronti, ora che siamo riusciti a condividere con lui la sensazione negativa, che era comunque una barriera che ci separava. In questo modo possiamo cogliere molto più facilmente la sua sorpresa, lo stupore per la nostra reazione e magari anche un certo risentimento nella sua voce nei nostri confronti. Ma in questo modo e da questo momento l'atleta riuscirà a parlare più liberamente, aiutato dalla consapevolezza del fatto che abbiamo "osato" essere reali e spontanei con lui. Ci siamo mostrati reali ed imperfetti con la nostra reazione, e questo ha sicuramente favorito il miglioramento della nostra capacità di relazione. E da episodi come questo possiamo proseguire meglio il lavoro comune.

In questo paragrafo si è cercato di descrivere estesamente ed in dettaglio questo primo elemento, che abbiamo denominato congruenza, perché è da considerarsi molto importante e quindi elemento fondamentale; inoltre non è facile afferrarne in pieno il significato e riuscire a metterlo in pratica nelle situazioni reali. Si spera infine che sia emerso chiaramente che, parlando di congruenza, stiamo descrivendo un'autenticità dell'allenatore nei confronti dell'atleta vera e profonda, e non di un aspetto superficiale dettato da situazioni di comodo o da teorie più o meno standardizzate.

Empatia

La seconda condizione essenziale nel rapporto tra allenatore e atleta è che il primo sia in grado di sperimentare e mettere a fuoco una profonda comprensione empatica del mondo privato

Il rapporto allenatore/atleta

Scritto da Administrator

Martedì 30 Novembre 2010 10:35 - Ultimo aggiornamento Martedì 30 Novembre 2010 10:39

dell'atleta, e che sia anche capace di comunicargli qualche aspetto importante della sua comprensione.

Prima di addentrarci nello sviluppo di questo concetto, forse vale la pena dare una definizione ed un significato al termine "Empatia", in modo che sia maggiormente comprensibile a tutti di che cosa stiamo trattando. La definizione del termine Empatia è la seguente:

"L'empatia è la capacità di comprendere cosa un'altra persona sta provando".

Per quanto riguarda il suo significato, le frasi seguenti possono aiutare nella sua comprensione:

"Nell'uso comune, l'empatia è l'attitudine a offrire la propria attenzione per un'altra persona, mettendo da parte le preoccupazioni e i pensieri personali. La qualità della relazione si basa sull'ascolto non valutativo e si concentra sulla comprensione dei sentimenti e bisogni fondamentali dell'altro". Oppure:

"L'empatia è la focalizzazione sul mondo interiore dell'interlocutore, è la capacità di intuire cosa si agiti in lui, come si senta in una situazione e cosa realmente provi al di là di quello che esprime verbalmente". E ancora:

"L'empatia è la capacità di leggere fra le righe, di captare le spie emozionali, di cogliere anche i segnali non verbali indicatori di uno stato d'animo e di intuire quale valore rivesta un evento per l'interlocutore, senza lasciarsi guidare dai propri schemi di attribuzione di significato".

Secondo quanto esposto sopra nella definizione e nei significati dati al termine empatia, risulta essere fondamentale il "sentire", il "percepire" il mondo più intimo dei valori personali dell'atleta come se fossero i propri. Cercare quindi di cogliere la sua confusione, la sua timidezza, la sua ira o la sua sensazione di essere trattato ingiustamente come se fossero le proprie emozioni, senza però che le nostre insicurezze, la nostra paura o il nostro sospetto si confondano con le emozioni dell'atleta: questa è la condizione che stiamo cercando di descrivere e che deve essere ritenuta essenziale per instaurare un rapporto altamente produttivo con il tiratore.

Nel momento in cui l'allenatore ha ben chiaro il mondo e le sensazioni dell'atleta tanto da potersi muovere ed operare liberamente nel suo contesto, allora è in grado sia di comunicare al tiratore la sua comprensione di ciò che gli è noto, sia di dare a certe esperienze e sensazioni dei significati di cui l'atleta stesso è poco consapevole. È questa particolare proprietà, definita come "empatia profondamente sensibile", che risulta essere importante per rendere una persona capace di avvicinarsi a se stessa, di imparare a conoscersi e quindi di conseguenza di essere in grado di modificarsi, di evolvere e migliorare.

Forse ognuno di noi si renderà conto che questo tipo di comprensione profonda è poco frequente: raramente la riceviamo e altrettanto raramente la offriamo. Quello che di solito offriamo e proponiamo è un tipo di comprensione molto diversa. Il nostro approccio di fronte a situazioni del genere è tipicamente del tipo: "Capisco cosa è che non va in te..." oppure: "Capisco cos'è che ti fa agire in questo modo...". Questi esempi fanno capire che il tipo di comprensione che spesso offriamo (o siamo in grado di dare) o riceviamo è di tipo diverso: è una comprensione che valuta la situazione e l'individuo dall'esterno, in base a fattori diversi e non in modo empatico.

Il rapporto allenatore/atleta

Scritto da Administrator

Martedì 30 Novembre 2010 10:35 - Ultimo aggiornamento Martedì 30 Novembre 2010 10:39

Se siamo invece veramente aperti e propensi a cercare di comprendere lo stile di vita sperimentato e proposto da un'altra persona, se riusciamo ad entrare nel suo mondo e possiamo far entrare il suo mondo nel nostro, allora è anche possibile che si riesca a vedere la vita nel suo modo, con la sua ottica, con il rischio di mutare noi stessi: ma solitamente nessuno di noi vuole cambiare. Così (e per questo motivo) tendiamo a vedere il mondo dell'altra persona soltanto dal nostro punto di vista, non (o quasi mai) dal suo. Lo analizziamo, lo valutiamo e lo giudichiamo: ma solitamente non lo comprendiamo fino in fondo. Anzi, non lo capiamo affatto. Se invece si crea la situazione in cui qualcuno capisce quello che sentiamo e come pensiamo di essere, senza volerci forzatamente o superficialmente analizzare e giudicare, allora percepiamo in tale contesto ed in questa atmosfera di poterci aprire e crescere.

Benché l'accuratezza di questa comprensione sia molto importante per una migliore interazione allenatore-atleta, è altrettanto utile il saper comunicare all'altro la propria volontà ed intenzione di capire la controparte. Anche nella condizione di dover trattare con un atleta incoerente o confuso, è indispensabile fargli comprendere che si sta cercando in tutti i modi di capire cosa egli vuole esprimere e comunicare: il fatto che i suoi sentimenti e le sue emozioni vengano presi in considerazione lo colpisce e lo rende partecipe dell'importanza che si attribuisce alla sua persona.

Purtroppo nessuno di noi riesce a raggiungere fino in fondo un livello di empatia così completa e profonda, ma è altrettanto vero che è possibile cercare di migliorarla costantemente in tale direzione.

Considerazione positiva

Analizziamo e descriviamo ora la terza condizione, la terza "variabile" della nostra equazione di partenza: quella che abbiamo definito la "considerazione positiva". È molto probabile che lo sviluppo, la crescita e la trasformazione "positiva" in un atleta si verifichino con tanta maggior probabilità nel momento in cui l'allenatore sperimenta e mantiene nei suoi confronti un atteggiamento "caldo", positivo, consapevole e comprensivo di quanto e come veramente sia il suo atleta. In altre parole quando l'allenatore dà valore all'atleta come persona, quasi nello stesso modo in cui un genitore dà valore al suo bambino, considerandolo come persona e non come un proprio "oggetto", senza tener conto del suo particolare comportamento in quel momento.

In questo modo l'allenatore si interessa al tiratore in un modo non possessivo, nel senso che non lo considera come una sua "creatura" di cui poter disporre a piacimento e su cui esercitare un ruolo predominante, ma bensì considerandolo una persona con le proprie esigenze e le proprie potenzialità. Questo atteggiamento comporta però, da parte dell'allenatore, una completa disponibilità nei confronti dell'atleta, qualunque siano i suoi sentimenti ed indipendentemente dalle sue emozioni e sensazioni momentanee nei confronti del tiratore: che di volta in volta possono essere ostilità o tenerezza, ribellione o sottomissione oppure una grande autostima o la sfiducia totale in se stessi.

È inoltre da mettere in evidenza, se ancora non fosse emerso dalla trattazione appena fatta, che quanto descritto deve essere visto ed interiorizzato come un sentimento non paternalistico: deve essere un modello di interazione e di porsi nei confronti dell'atleta che rispetta l'altra

Il rapporto allenatore/atleta

Scritto da Administrator

Martedì 30 Novembre 2010 10:35 - Ultimo aggiornamento Martedì 30 Novembre 2010 10:39

persona in quanto la considera distinta da sé, senza il tentativo di possederla o di prevaricazioni nei suoi confronti.

La percezione dell'atleta

A questo punto della trattazione potrebbe (o dovrebbe) sorgere una domanda: ma di tutto questo, l'atleta cosa ne pensa? O meglio: in che modo l'atleta percepisce questo tentativo del suo allenatore di modellare il loro rapporto? Oppure, ancor più semplicemente, rispetto a tutto quanto detto finora, quali sono gli aspetti ed i sentimenti che l'atleta effettivamente percepisce da parte del suo allenatore?

Finora tutte le asserzioni riguardanti la possibilità di uno sviluppo costruttivo della personalità dell'atleta attraverso un modello di interazione corretto e metodologico si sono basate sull'esistenza e l'eventuale costruzione di certe condizioni riguardanti l'allenatore. Esiste tuttavia anche una condizione che deve essere presente nell'atleta. Se gli atteggiamenti ed i modelli comportamentali che sono stati descritti non vengono, almeno in parte, comunicati e soprattutto percepiti dall'atleta, questo significa che in tal caso non esistono nel suo mondo percettivo e quindi non possono produrre modificazioni e miglioramenti. Questi modelli di interazione, queste azioni basate sulle variabili analizzate nei precedenti paragrafi devono assolutamente essere "percepiti" dall'atleta, devono "arrivare" al tiratore. Di conseguenza è necessario aggiungere un'altra condizione: la percezione dell'atleta.

Tale condizione può essere spiegata nel modo seguente: quando l'atleta avverte, sia pure in misura minima, l'autenticità dell'allenatore (la sua "congruenza" descritta in precedenza), quando il tiratore percepisce l'accettazione e l'empatia che l'allenatore prova nei suoi confronti, allora (e solo allora) si verificheranno uno sviluppo della sua personalità ed una modificazione migliorativa del suo comportamento.

Tutto questo comporta per l'allenatore un'ulteriore condizione aggiuntiva: deve essere non solo sensibile a ciò che avviene in lui stesso, al modo in cui presenta le sue sensazioni, all'analisi della corrente di sentimenti che passano nell'atleta, ma deve essere sensibile anche al modo in cui l'atleta riceve le sue comunicazioni ed in generale al livello di percezione che il tiratore ha ricevuto e memorizzato rispetto ai comportamenti dell'allenatore. In altre parole, l'istruttore deve cercare di capire le percezioni dell'atleta: rendersi conto di che cosa è arrivato, quanto e in che modo è arrivato all'atleta.

Ad esempio, è possibile che l'empatia possa essere percepita, da alcune persone, come mancanza di impegno, che la considerazione positiva possa essere interpretata come indifferenza, che il calore umano possa essere visto come una vicinanza minacciosa. In pratica che i sentimenti più veri e reali dell'allenatore possono essere percepiti come falsi. Da questi esempi si può ben comprendere quanto sia importante rendersi conto di quale sia stata e quale sarà la reale percezione dell'atleta nei confronti di questi modelli comportamentali. Bisognerà quindi porre ulteriore attenzione al modello di interazione tra allenatore ed atleta: è quindi necessario comportarsi in modo tale da poter entrare in rapporto con il tiratore secondo modalità chiare e da lui ben comprensibili, per affermare che ciò che stiamo provando nei suoi confronti sia percepito assolutamente in modo non ambiguo.

La filosofia implicita

Dovrebbe risultare abbastanza evidente che gli atteggiamenti che sono stati descritti nei paragrafi precedenti non possono essere vissuti da un allenatore che non condivida una

Il rapporto allenatore/atleta

Scritto da Administrator

Martedì 30 Novembre 2010 10:35 - Ultimo aggiornamento Martedì 30 Novembre 2010 10:39

filosofia dei rapporti interpersonali in cui tali comportamenti vengono considerati positivi. Deve cioè esistere una “filosofia implicita” che guida le azioni dell’allenatore e che caratterizza il suo modello di comportamento, nella vita e non solo nella sua professione.

Glia atteggiamento ed i modelli comportamentali descritti non possono avere senso se non sono inseriti in un’atmosfera ed in una filosofia generale di grande rispetto per l’atleta, sia in quanto persona sia per le sue capacità potenziali. Se il punto centrale del sistema di valori dell’allenatore (e quindi della sua “filosofia implicita”) non è basato sulla dignità della persona, allora non sarà in grado di provare un interessamento reale nei confronti dell’atleta o un desiderio di capirne le esigenze, e probabilmente dimostrerà di non saper rispettare abbastanza se stesso da riuscire ad essere veramente autentico nei confronti del proprio allievo.

Certamente l’allenatore che sostiene che gli atleti siano essenzialmente oggetti che debbano essere abitualmente manipolati o forgiati “per il risultato a tutti i costi” o “per il loro bene” o peggio ancora per soddisfare il proprio bisogno di ambizione, di forza e di autorità, non può far propri gli atteggiamenti ed i modelli di comportamento che sono stati descritti precedentemente per la realizzazione di un rapporto interpersonale in grado di costruire una relazione produttiva.

Conclusioni

Nelle pagine di questo documento si è cercato di tracciare, descrivere e definire un modello di interazione tra allenatore ed atleta in grado di favorire (e possibilmente di massimizzare) la capacità di crescita dell’arciere in tutti i suoi aspetti.

La definizione delle “variabili” dell’equazione proposta a formare il modello relazionale proposto non è stata semplice e anche la loro descrizione risulta essere in alcuni casi abbastanza complessa. Questo perché gli argomenti affrontati riguardano aspetti caratteriali delicati e concetti anche di complicata comprensione; inoltre le variabili caratteristiche definite come fondamentali nel profilo di un allenatore e di un atleta per far sì che il modello relazionale funzioni sono concetti di difficile applicabilità e che richiedono un notevole sforzo per essere realizzati.

Concetti quali ad esempio la congruenza e l’empatia, sebbene vengano inconsciamente affrontati quotidianamente, non sono costruibili “a tavolino” oppure basandosi soltanto su teorie, anche se consolidate. Necessitano di un’applicazione, di un “esercizio” costante e coerente per essere percepite come assolutamente autentiche. Per questo motivo si parla in conclusione di “filosofia implicita”, che è alla base della corretta applicazione del modello.

Inoltre sarà molto importante non solo applicare su se stessi i concetti ed i modelli comportamentali descritti, ma avrà un ruolo fondamentale anche il “dosaggio” personale che ogni allenatore riuscirà a fare di questi ingredienti, per produrre una ricetta personale ed efficace. Correttezza, onestà, congruenza, coerenza, capacità di percezione, considerazione positiva: tutti elementi importanti che vanno dosati in base al proprio buon senso, alle proprie

Il rapporto allenatore/atleta

Scritto da Administrator

Martedì 30 Novembre 2010 10:35 - Ultimo aggiornamento Martedì 30 Novembre 2010 10:39

capacità ed alle abilità specifiche, oltre che a seguire modelli predefiniti. Che faranno la differenza tra la sola applicabilità, la buona riuscita di un modello (di per sé comunque già molto apprezzabili) e la capacità di creare in più anche qualcosa di unico e speciale.

Allenatore Nazionale

Antonio Aita