

## **Pallacanestro integrata: allenare la mente per migliorare le performance.**

### **Differenze tra training e coaching**

*“L’avversario che si nasconde nella nostra mente è molto più forte di quello che troviamo dall’altra parte” (Gallwey)*

Il destino di una competizione sportiva non dipende solo dalla prestazione e dalla condizione fisico/atletica, ma anche da quello che potrebbe essere definito l’*atteggiamento mentale-motivazionale* della squadra e/o dell’atleta.

Il coaching ha come obiettivo di allenare e sviluppare le **potenzialità mentali**, mediante **azioni programmate**, al fine di un miglioramento della performance che sia misurabile con risultati concreti.

Per ottenere la massima prestazione è necessario gestire l’emotività e ottimizzare la concentrazione, poiché la vittoria si gioca in millesimi di secondi in cui prendere decisioni importanti.

La preparazione mentale aiuta l’atleta a produrre schemi mentali, pensieri, intuizioni, ad allenarsi e ad apprendere mediante simulazioni e visualizzazioni, con lo scopo ultimo di gestire ansia e stress ed economizzare il dispendio di energie.

Allenarsi mentalmente significa acquisire il controllo dei processi motori di pensiero, dirigere e mantenere l’attenzione su un compito specifico senza lasciare spazio a distrazioni o all’emotività, essere massimamente focalizzati e raggiungere lo *stato di flow*, inteso come lo stato di massima prestazione.

Per poter sviluppare doti mentali di assorbimento totale nell’attività da svolgere, come quella *competitiva*, occorre sviluppare in prima istanza la capacità di concentrazione.

Concentrarsi equivale a fissare la mente, conservando la capacità decisionale, su un solo pensiero dominante, utile al momento contingente a cacciare fuori tutti gli altri.

L’atleta che vuole entrare in sincronia con l’evento sportivo, dovrà essere in grado di focalizzare la sua mente sul momento presente e sul contesto circostante: il campo, i compagni di squadra, la palla, la sua posizione nello spazio, gli avversari.

La capacità di concentrazione potenzia e amplifica l’efficacia di ogni tipo di attività.

Ogni sportivo che voglia raggiungere l’eccellenza deve essere in grado di portare in gara solo i punti di forza consolidati, lasciando all’allenamento e allo studio successivo tutto ciò che è migliorabile.

Le proprietà di un adeguato *allenamento mentale* includono tutta una serie di benefici secondari che solo in apparenza potrebbero sembrare secondari al risultato. Tra questi:

- Regolarizzazione dell’ipertensione
- Controllo dell’ansia
- Accesso a ricordi ed emozioni bloccanti
- Riequilibrio del metabolismo corporeo
- Innalzamento delle difese immunitarie
- Minori livelli di cortisolo
- Etc.

La mentalità vincente è quella capacità ossessiva di trovare ogni giorno qualcosa di migliorabile e di migliorarlo.

I team vincenti hanno sempre un elevato INDICE DI COMPETITIVITÀ che si manifesta con la trasformazione dei limiti in possibilità.

Poiché tutte le capacità, se allenate, tendono a migliorare progressivamente, anche la personale zona di MASSIMA PRESTAZIONE tenderà a spostarsi in direzione di sfide sempre più impegnative.

Compito del coach è di aiutare l'atleta o il team a definire obiettivi competitivi, ma che siano anche accessibili alle loro potenzialità.

Se la prestazione richiesta è superiore o inferiore alle loro caratteristiche, sia che si tratti di una squadra e di un singolo sportivo, si innescheranno due reazioni: l'ansia, laddove la sfida verrà vissuta come impossibile; la noia dove questa si connoterà come troppo semplice.

Se con l'atleta preso singolarmente si fa principalmente un lavoro di ottimizzazione delle potenzialità mentali, quando si lavora con la squadra è necessario ottimizzare il gruppo nel suo complesso, favorendo però il benessere e la massima espressione del singolo.

Lo sviluppo di una mentalità vincente in una squadra dipende dal potenziamento di alcuni aspetti:

- Atteggiamento di piena responsabilità rispetto al risultato;
- Costante confronto costruttivo con chi è più abile
- Capacità di problem solving
- Obiettivi chiari ed eccellenti

Il senso di squadra, il rapporto con i compagni e lo staff, costituiscono la base di partenza dell'intervento del coaching sportivo.

Relazione, motivazioni, obiettivi, piani di azione sono alcune delle parole chiave che definiscono un intervento di coaching.

### **Differenze tra coach ed allenatore**

Il duplice uso che viene fatto semanticamente del termine "coach" potrebbe indurre a pensare, erroneamente, che tra i due ruoli, quello di coach inteso come "mental coach" e coach inteso come "trainer", vi siano delle sovrapposizioni di campo.

Va quindi specificato che il coach sportivo è in realtà un partner dell'allenatore e riconosce a quest'ultimo il ruolo di leader.

Laddove il trainer allena i muscoli, migliora la posizione in campo, la visione di gioco e sviluppa un'idea strategica ed un comportamento tattico, il coach sportivo lavorerà su:

- motivazione,
- intelligenza emotiva
- concentrazione
- autoefficacia
- resilienza
- gestione della paura
- gestione dello stress
- definizione e perseguimento di obiettivi sfidanti
- riduzione dei livelli di ansia
- potenziare o costruire lo stato di flow

- allenare le potenzialità personali
- accelerare il recupero da infortunio

Il giocatore o la squadra che sanno interpretare al meglio la partita sono paradossalmente quelli che si astengono dal pensare al risultato finale: esso sarà una diretta conseguenza di quanto positivo è stato fatto istante per istante.

In un intervento di coaching sportivo, il ruolo dell'allenatore è fondamentale e risulta tanto più efficace quanto maggiore è la lingua parlata dalla squadra.

Sta a lui, in quanto leader del team, creare, mantenere e perfezionare un linguaggio che identifichi la squadra stessa.

Sarà il coach a favorire una *reppresentazione mentale* di squadra tanto potente da dominare sulle rappresentazioni individuali dei singoli atleti.

Solo quando questa rappresentazione di un Sé di squadra sarà completata, si potrà parlare realmente di un Team, ossia di un organismo che si muove in sincronia e in cui le individualità vengono messe al servizio dell'obiettivo condiviso.

Il coach è colui che allena a sviluppare la capacità di problem solving con un **metodo processuale** che si basa sulla relazione.

Inoltre, il processo e le tecniche di coaching sono *generative*: maggiore è l'uso che se ne fa, più facilmente si automatizzeranno, dando maggiore consapevolezza di sé e ottimizzazione delle energie.

Per far ciò, il coaching utilizza forme di allenamento altamente gratificanti: gli esercizi devono essere altamente semplici, divertenti e personalizzati.

Nel coaching concetti apparentemente astratti quali attenzione, schemi mentali ecc. trovano sempre il loro corrispettivo in azioni pratiche.

Laddove gli obiettivi iniziali stabiliti con l'atleta, la squadra e/o l'allenatore siano ben formulati e seguiti da un programma di azione ad hoc, i risultati porteranno verso un miglioramento della prestazione nella direzione concordata.

### **Motivazioni e obiettivi**

Vincere e primeggiare sono il fine ultimo che spingono un atleta o un allenatore a richiedere l'intervento di uno sport coach.

La **motivazione** costituisce uno degli elementi cruciali con cui lavora il coach.

Essa costituisce il motore dell'azione ed è formata dall'insieme dei fattori che generano e indirizzano l'atto, ma affinché vada a buon fine è necessario che vi sia un'adeguata programmazione.

Il riconoscimento delle proprie passioni e pulsione, incluse le emozioni bloccanti, diventa un fattore basilare per imparare a gestirle e a far sì che non diventino un intralcio al successo.

Si possono distinguere due tipi di motivazioni:

- motivazione intrinseca: è una spinta soggettiva che proviene dall'interno e che porta ad impegnarsi in un'attività perché la si trova stimolante e gratificante.
- Motivazione estrinseca: lo spinta motivazionale è legata ad elementi esterni, a vantaggi secondari quali ricevere lodi, ricompense, evitare di fare brutte figure ecc.

Seppur è necessario che tra i due tipi di motivazione vi sia un equilibrio, è la motivazione intrinseca quella su cui si costruisce un proprio progetto di crescita.

Nello sport coaching, quello che normalmente viene chiamato con il termine passione, è definito MOTIVAZIONE SPORTIVA.

Il concetto di motivazione richiama però un altro concetto al quale è strettamente interconnessa, ossia quello di **obiettivo**.

*Senza obiettivi non esiste motivazione, senza motivazione non si raggiungono obiettivi.*

Gli obiettivi:

- Creano un focus attento, permettendo la canalizzazione di energie
- Indirizzano l'attenzione verso ciò che serve per conseguirli
- Generano ordine poiché definiscono ruoli, mansioni e compiti
- Consentono di misurare le performance

Una tecnica molto efficace usata nel coaching per il miglioramento delle prestazioni degli atleti è il GOAL SETTING (o pianificazione degli obiettivi).

La base teorica di questa metodologia prevede che le mete future o gli stati desiderati giochino un ruolo *causale* nella determinazione del comportamento stesso.

L'obiettivo diviene quindi un vero e proprio regolatore della condotta umana.

L'obiettivo affinché possa essere considerato efficace deve essere SMART ossia:

- **Specifico**
- **Misurabile**
- **Attivabile**
- **Temporizzato**

Si è visto infatti che obiettivi specifici regolano l'azione in modo più preciso di obiettivi generali.

Inoltre obiettivi moderatamente difficili miglioreranno maggiormente la prestazione, rispetto ad obiettivi del tipo "fai del tuo meglio", così come la programmazione di obiettivi sia a breve che a lungo termine.

Stabilire obiettivi intermedi SMART da conseguire per realizzare il goal finale ha un valore di carattere strategico: un obiettivo sviluppa una propria FORZA MOTIVANTE tanto maggiore quanto più il suo perseguimento è percepito come vicino e raggiungibile, sia da un punto di vista temporale che in termini di valutazione dello sforzo che ancora si deve produrre per realizzarlo.

Gli obiettivi possono essere distinti in.

- **Obiettivi di performance:** si concentrano sul miglioramento della prestazione e sul potenziare il processo creativo, indirizzando i pensieri verso ciò che può essere fatto in modo migliore.
- **Obiettivi di risultato:** si focalizzano sul risultato della prestazione. L'attenzione e la spinta emotiva sono indirizzate su ciò che non è direttamente controllabile dalla volontà di azione (per e. decisioni arbitrali).

Un obiettivo di performance è indipendente da ciò che fanno gli avversari, è maggiormente sotto il controllo dell'atleta e si basa sul confronto con se sé stessi e la consapevolezza delle proprie capacità, definita anche **autoefficacia**.

Le regole principali per un'efficace *setting* (pianificazione) degli obiettivi prevedono: specificità, misurabilità, capacità di attivare l'atleta, temporalità, adesione del team agli obiettivi comuni.

Gli studi hanno mostrato come la combinazione dei differenti tipi di obiettivi articolati su piani temporali diversi è associata ad esiti prestativi più favorevoli, oltre ad intervenire sullo stato di attivazione degli atleti e a mantenere elevata la coesione di gruppo.

In conclusione, quando si parla di pallacanestro integrata è inevitabile parlare di relazione: tra corpo e mente, tra allenatore e squadra, tra gli atleti del team, tra allenatore e coach. Tutti si muovono nella stessa direzione, guidati da un unico obiettivo: vincere.