

Non solo tecnica , Non solo scienza

Di Seied jamaladdin Nekoofar

La psicologia, prima di essere una scienza che si studia nelle università e sui libri, è un modo di conoscere l'uomo che ha una base sperimentale e naturale. Prendiamo l'esempio della funzione materna: una donna può essere un'ottima madre per i suoi figli, anche se non possiede una cultura superiore e non ha mai letto nulla di psicologia.

Immaginiamo una madre che vive in un paese del terzo mondo: non sa nè leggere nè scrivere, non ha ricevuto un'educazione scolastica, però riesce ugualmente bene nel compito di educare i propri figli, e riesce anche a capirli profondamente.

La psicologia moderna è una scienza complessa e articolata, che poggia su robuste colonne come il metodo sperimentale, e che si articola in diversi settori specialistici. Uno di questi settori, appunto, è la psicologia dello sport.

La psicologia dello sport è diffusa nei paesi sviluppati come l'Italia da almeno trent'anni, ed è praticamente impossibile che si realizzino dei successi sportivi di alto profilo senza che si tenga anche conto del contributo di tale disciplina.

Alcuni allenatori hanno sviluppato la capacità di utilizzare tecniche psicologiche non apprendendole teoricamente, ma scoprendole sul campo: fra queste l'utilità di parlare in un certo modo agli atleti prima di una gara, rinforzare la fiducia negli atleti in sé stessi, capirne le debolezze per poterli sostenere: l'esperienza personale è il miglior insegnante, anche nel campo del karate, ma la vita umana

è troppo corta per consentirci di imparare tutto quello che è opportuno sapere.

Sapere apprendere anche dalle esperienze e dall'insegnamento degli altri è dunque indispensabile per rendere più veloce il proprio miglioramento.

Appare dunque utile, nell'ambito di una concezione evoluta della pratica e della preparazione sportiva,

verificare l'efficacia delle diverse metodologie utilizzate nel training degli atleti da diversi allenatori,

per mezzo di studi ispirati alle moderne conoscenze scientifiche e psicologiche. Si potrà così giungere

a selezionare le metodologie più adeguate per ottenere i migliori risultati dai praticanti, mirando anche

al miglioramento della loro determinazione psicologica e delle loro motivazioni.

L'allenatore è una persona che mira al raggiungimento di un obiettivo prestabilito in campo sportivo,

e che per fare ciò ricorre alla preparazione atletica, tecnica ma anche mentale dei suoi atleti, utilizza conoscenze di psicologia individuale e di gruppo, realizza strumenti organizzativi adeguati per consentire a questi di esprimersi al massimo; di affrontare la preparazione motivati, di reagire ai momenti di difficoltà e di scoraggiamento.

Diversi fattori possono assumere importanza nel condizionare l'attività dell'allenatore:

1. intelligenza, intesa come capacità di valutare correttamente le situazioni e fare previsioni adeguate;
2. Livello di motivazione dell'allenatore stesso;
3. rapporto fra il singolo allenatore, i tecnici e i funzionari superiori (a livello federale);
- 4 capacità psicologica di entrare in rapporto con il gruppo di atleti;
5. valore atletico e sportivo;
6. preparazione tecnica;
7. capacità di porsi, di fronte agli atleti che prepara; come una persona di "valore" sul piano umano, non solo tecnico e sportivo;
8. sportività;
9. qualità personali del carattere (per esempio lealtà, determinazione, capacità di ascoltare, capacità di

porsi come una valida "guida", cioè di possedere carisma di fronte agli atleti).

L'intelligenza, la capacità cioè di capire l'atleta nelle sue potenzialità e nei suoi limiti è basilare. Altrettanto importante è la capacità dell'allenatore di sapere dare il giusto peso a preparazione atletica, tecnica e psicologica.

L'utilizzo di tutti i requisiti esposti mettono gli allievi nella condizione di apprendere al meglio e di fornire il migliore rendimento agonistico.

Ancora oggi alcuni allenatori non considerano abbastanza le risorse (e i problemi) psicologici degli atleti, e in ciò sbagliano, rischiando di rimanere tagliati fuori dall'evoluzione che ha portato alla moderna concezione del ruolo del tecnico sportivo. Altri attribuiscono valore alla preparazione psicologica ma non ne approfondiscono adeguatamente la conoscenza scientifica, altri ancora ricorrono all'uso di sostanze farmacologiche piuttosto che a strumenti di natura psicologica.

Un buon allenatore prepara il fisico dei suoi atleti sul piano muscolare e tecnico, ma ne prepara altresì

la mente: la fiducia in sé stessi, la capacità di concentrarsi, di puntare con determinazione a un obiettivo sono caratteristiche che devono essere apprese per raggiungere la vittoria nello sport, ma anche per realizzarsi nella vita