



PALLAVOLO E PSICOLOGIA

Psicologia e sport si compongono di un legame inscindibile. E' sempre più chiaro che ogni atleta diventa infatti tale grazie alla stretta connessione mente-corpo che è in grado di creare e mantenere giorno per giorno. Ma come è possibile imparare ad acquisire tale consapevolezza interiore e tale controllo?

La letteratura internazionale dell'ultimo decennio dibatte da tempo su tale questione; solo in Italia ben 158 lavori di ricerca si pongono come finalità il miglioramento della prestazione, solo 32 lavori si occupano di salute e 25 di metodologia o aggiornamento. Appena 12 lavori studiano i problemi degli allenatori. Fra gli sport più indagati al primo posto troviamo la pallacanestro (26), seguita dal calcio (22) che precede il nuoto e l'atletica leggera (19), il tennis (16), la pallavolo (15), il rugby e l'hockey (11). Insomma il terreno pare significativo, interessante, tutto da esplorare.

COS'E' : PALLAVOLO FEMMINILE

Potremmo brevemente descrivere la pallavolo come un gioco piacevole e divertente, costituito da una sequenza di "tocchi" della palla, sotto forma di una catena, (di non più di tre passaggi) creando un chiaro rapporto di dipendenza tra i giocatori. Lo scopo del gioco è di mandare la palla oltre la rete nel campo avversario. La pallavolo è un gioco di squadra e di confronto/competizione, di grande capacità formativa sia per l'esercizio fisico che per gli effetti educativi del gioco quali: la solidarietà, l'impegno, il sacrificio, concentrazione e la volontà. Da una preparazione così attenta non possono che risultare effetti positivi generali sul fisico dell'atleta in via di sviluppo, ma ad alto livello questo sport è molto di più. In poche righe esplicative siamo in grado di riscontrare già diversi spunti di riflessione: *gioco di squadra, di confronto/competizione, che richiede concentrazione e volontà*. La nostra attenzione si volgerà di seguito a tutti gli aspetti psicologici che significativamente vi prendono parte, avvicinandosi in particolare alla pallavolo femminile.

GIOCO DI SQUADRA: La squadra può definirsi come un insieme dinamico costituito da individui che si percepiscono più o meno interdipendenti per qualche aspetto. Possiamo classificare i gruppi ristretti in:

- **gruppi primari**, nei quali lo scopo dell'aggregazione è di soddisfare i bisogni emotivi e sociali dei membri. Sono i "gruppi di fatto", ai quali si appartiene senza obblighi (es. la famiglia) oppure i gruppi spontanei, ai quali si partecipa per adesione spontanea (es. associazioni varie);
- **gruppi secondari**, nei quali lo scopo è di raggiungere degli obiettivi specifici e limitati vincolando le persone ad un ruolo ben definito. Si distinguono in "gruppi imposti", nei quali la partecipazione è imposta da una coazione esterna (es. gruppi militari); "gruppi contrattuali", a cui si aderisce in forma volontaria accettandone le norme in vista di scopi utilitaristici.

I gruppi possono, altresì, suddividersi in:

- **gruppi sociologici**, costituiti da un insieme di individui che hanno qualche caratteristica in comune e condividono un'attività e una condizione (es. gruppi di lavoro);
- **gruppi psicologici**, composti da persone la cui coesione deriva da una comune risonanza emotiva (es. tifosi, fans).

La squadra sportiva può essere, pertanto, considerata come un gruppo primario volontario (con connotazioni secondarie di tipo contrattuale, se professionistica) ed a simultanea rilevanza sociologica e psicologica.

Le caratteristiche del gruppo-squadra sono:

- *a livello individuale*: complementarietà, esistenza di uno scopo significativo comune, capacità di risolvere problemi e prendere decisioni;
- *a livello di gruppo*: visione comune, compenso basato sui successi della squadra (non del singolo), leadership solida e partecipativa.

La trasformazione di un collettivo di individui in squadra passa da 5 stadi. Il tempo necessario al passaggio da uno stadio ad un altro è vario; i diversi stadi non sono tappe obbligate, talvolta uno o più di essi possono essere saltati.

1. **Forming**: i membri familiarizzano, studiano forze e debolezze reciproche, verificano se sono parte del gruppo, identificano il loro ruolo, comparano l'attenzione che il coach dedica a ciascuno di loro; il gruppo individua i compiti.

Fattori rilevanti: la strategia di gioco deve coinvolgere tutti, importante ciò che accade al primo allenamento.

2. **Storming:** i membri attuano atteggiamenti di resistenza al leader, rifiutano il controllo da parte del gruppo, sono in conflitto con le richieste poste; il gruppo comincia a fissare le prime regole di squadra.
Fattori rilevanti: il coach deve attuare un tipo di comunicazione aperta, lo stress deve essere ridotto per ridurre l'ostilità;

3. **Norming:** i membri sostituiscono l'ostilità con cooperazione e solidarietà, elaborano uno spiccato senso di umiltà, sono rivolti alla coesione, nutrono un profondo senso di rispetto per gli altri, avvertono la stabilità dei reciproci ruoli; il gruppo lavora per un obiettivo comune.
Fattori rilevanti: complimentarsi per gli sforzi, i miglioramenti e la qualità della performance;

4. **Performing:** i membri incanalano tutti gli sforzi per il successo del team, ricorrono al problem solving come processo di gruppo, si aiutano reciprocamente; il gruppo è orientato alla performance.
Fattori rilevanti: creare un clima di collaborazione, eliminare competizione ed aggressività verso i compagni;

5. **Adjourning:** i membri diminuiscono i contatti tra loro, si riduce il senso di dipendenza reciproca, avvertono di aver completato il loro compito, sono consapevoli che il compito del gruppo è finito.

La gestione del gruppo in una squadra femminile è molto più complessa di quella di una squadra maschile. La cosa dipende dal fatto che le ragazze non sentono solo la competizione per il posto in squadra, hanno una spiccata sensibilità su questioni extra sportive che può generare aggressività e rivalità. Possiamo affermare che l'unica cosa che può limitare questi atteggiamenti e comportamenti è LA MOTIVAZIONE al gioco e a superare se stesse e i propri limiti. Una ragazza ben motivata anche se non eccelsa dal punto di vista tecnico, riesce a dare alla squadra più di quello che ci si potrebbe aspettare e in questo trascina anche le compagne. La squadra deve crescere come un tutt'uno compatto in grado di fondare sulla forza del gruppo e non delle singole giocatrici, la salda base da cui partire per una vittoria. L'errore di una deve essere vissuto come l'errore di tutte: va analizzato, contestualizzato, capito e superato con un senso di appoggio condiviso. Solo così potrà assumere un valore formativo e favorire l'ulteriore sviluppo del team.

GIOCO DI CONFRONTO/COMPETIZIONE: Un'opinione molto diffusa è quella secondo cui la competizione è l'essenza della produttività (o prestazione). Inoltre, sembra ormai ovvio, soprattutto nel mondo occidentale contemporaneo, che per fare bene sia indispensabile fare meglio degli altri. Già nell'antica Grecia Eraclito sosteneva che "tutto accade secondo contesa" ed ancora "la guerra è la madre di tutte le cose". Ma siamo davvero sicuri che le nostre prestazioni aumentano quando cerchiamo di superare qualcuno o, nel caso di un gruppo, quando questo cerca di superare l'altro? Oggi possiamo rispondere con maggiore consapevolezza a questa domanda. Nel 1949, Morton Deutsch compie per primo un'indagine volta ad indagare il valore della competizione correlata con la resa in un compito, sottoponendo alla ricerca studenti della facoltà di psicologia. Ne risultò che i gruppi "collaborativi" divennero dei veri gruppi; le loro discussioni produssero molte più idee, non solo, ma la loro qualità fu superiore. Al contrario nei gruppi "competitivi" non ci fu integrazione tra i membri e i risultati furono nettamente inferiori a causa del palese individualismo. In uno studio svolto dalla psicologa Teresa Amabile (Brandeis University) su bambini di età compresa tra i 7 e gli 11 anni presso la scuola di appartenenza, i ragazzi non imparano meglio quando l'apprendimento viene trasformato in una gara. In un articolo apparso su "Psicologia contemporanea" del 1988, Alfie Kohn riporta i risultati di alcuni studi, a sostegno della sua tesi: meglio collaborare che competere. Kohn aggiunge: "Può ben darsi che l'insegnante preferisca fare della lezione un gioco a premi per tenere avvinta l'attenzione degli alunni, ma il vantaggio reale di questa strategia è di rendere l'insegnamento più facile, non più efficace: è un modo per aggirare i problemi pedagogici, piuttosto che risolverli"

Kohn sostiene che la competizione è spesso causa di ansia. Anche se "... in fondo è un gioco", la posta psicologica è molto alta; e la possibilità di uscire perdenti provoca uno stato emotivo che interferisce sul rendimento. Insomma, sembra che proprio la competizione non promuova l'eccellenza; e questo per un motivo semplicissimo: *cercare di far bene e cercare di battere gli altri, sono semplicemente due cose diverse*. Questa diversità deriva dalla diversa motivazione che ognuno di questi due scopi ha alla base. Si tratta quindi di nuovo di porre l'attenzione sulla MOTIVAZIONE. Gli individui rendono al massimo nelle attività a loro particolarmente piacevoli, quelle attività per le quali hanno una motivazione intrinseca. Molti studi hanno dimostrato (afferma Kohn) che un fattore motivante esterno (motivazione estrinseca) come il denaro, i bei voti scolastici o le lusinghe della competizione, semplicemente non bastano a farci ottenere risultati altrettanto buoni, come quando siamo impegnati in un'attività che è di per sé gratificante. Come dire che un qualsiasi professionista è tale perché crede in ciò che fa', a prescindere da quello che guadagna. Da questi studi sulla motivazione intrinseca ed estrinseca, si evince che la voglia di fare meglio degli altri (la competizione, dunque) agisce esattamente come un qualunque altro fattore motivante estrinseco. In una situazione di competitività non è l'attività in sé ad essere gratificante, ma le sue conseguenze, la "...soddisfazione di sentirsi migliori di qualcun altro". E' dunque davvero meglio collaborare e non competere? Se ci fermiamo ai dati la risposta è sì, ma la storia ci smentirebbe per troppa superficialità. Pare

invece più opportuno pensare ad una sana forma di competizione che potremmo definire "collaborazione a competere": progredire insieme condividendo come finalità la competizione. Un tipo di impostazione che tenga conto della possibilità reale di collaborare mediante competizione permettendo comunque una certa tensione emotiva (frutto dell'ansia della competizione) che se non è eccessiva risulta produttiva. Sfruttare i vantaggi della collaborazione rende ogni gara più avvicinabile.

GIOCO DI CONCENTRAZIONE E VOLONTÀ': La concentrazione rappresenta uno dei problemi principali nella pratica sportiva. Si tratta della capacità di focalizzare l'attenzione verso un determinato compito per un certo periodo di tempo, eliminando pensieri irrilevanti o disturbanti. Lo sportivo deve essere in grado di modificare l'attenzione per adattarsi in maniera flessibile alle circostanze.

Occorre tenere ben presente che ogni sport richiede uno stile attentivo appropriato.

Negli sport di contatto qual è la *pallavolo*, diverse modalità attentive devono essere sviluppate durante una partita. La capacità di utilizzare in maniera flessibile la direttività e la selettività delle proprie operazioni mentali è un'abilità che il giocatore deve necessariamente acquisire. Negli sport di contatto, durante la fase di battuta, l'atleta ha modo di valutare, analizzare preparare ed eseguire. Il focus attentivo è inizialmente ampio, ma poi si restringe sulla zona o giocatore su cui si intende battere. L'attenzione è sempre rivolta verso il sé per controllare il proprio stato psicofisico. Durante la partita, gli atleti devono sviluppare un focus attentivo ampio per anticipare l'azione dell'avversario e dei propri eventuali compagni di squadra. Nel momento in cui intercettano il pallone devono valutare con certo anticipo la possibile traiettoria e velocità. L'attenzione quindi si restringe. L'anticipazione è quindi favorita da uno stile attentivo flessibile che si manifesta con la capacità di passare da un focus attentivo ampio ad uno ristretto, esterno o interno, a seconda delle esigenze di gioco.

Si impara a gestire l'attenzione e la concentrazione sin dalle prime fasi dell'allenamento, per poi modularlo in maniera sempre più idonea durante la gara. E' pertanto opportuno distinguere due momenti:

ALLENAMENTO: L'allenamento specifico al superamento di situazioni di stress sia fisico che psichico, agisce favorevolmente sulla nostra tranquillità dinanzi a gare dal risultato incerto. L'allenamento a raggiungere obiettivi tecnici di rilievo ed a superare difficoltà propedeutiche al gioco, va studiato apposta per rinforzare la nostra determinazione presente. Questa preparazione si rivela un grande alleato insieme ai ricordi positivi di ogni gara vinta compiendo una piccola impresa sportiva. Sapere di aver già superato situazioni complesse, operando difficili rimonte o vincendo diverse azioni consecutive, ci sprona a non demordere e a non cadere nella trappola dell'incertezza e della perdita di stima in se stessi o negli altri. L'allenatore dovrà provvedere a fornire informazioni precise e selezionate: "Per raggiungere il risultato, occorre evitare di evidenziare ogni singolo errore, per concentrarsi invece su quelli più importanti. Questo, che è quello che definisco 'sentire' il gioco, è ciò che vi guiderà nelle vostre azioni" sostiene JULIO VELASCO, ex allenatore affermato della nazionale Italiana. Gli allenatori dovrebbero infatti rendere più semplice il compito dei giocatori. Ed ancora: "La pallavolo di alto livello mondiale consiste nell'eseguire molto bene le cose più banali, quelle più quotidiane, la perfezione non è l'obiettivo di una squadra. L'obiettivo è quello di battere gli avversari!". Una sua classica affermazione è: "Anche se non siete all'altezza in questo aspetto particolare, potete vincere lo stesso".

Raggiungere la capacità di controllare l'ansia, la fiducia nella proprie possibilità e l'uso delle capacità immaginative come strumenti che migliorano la prestazione è insomma l'obiettivo da raggiungere. Così nasce l'esigenza della preparazione delle abilità mentali che comprende una serie di esercizi da inserire nei programmi di allenamento: valutazione dei bisogni dell'atleta, analisi della comprensione tra atleta e allenatore come strumento indispensabile per lo sviluppo di prestazioni sempre migliori, insegnamento di tecniche per migliorare l'autoconsapevolezza, assunzione di un pensiero positivo, uso di immagini mentali ed interruptori di attivazione.

Sarebbe bello che i giovani comprendessero che i grandi campioni non sono "di un altro pianeta" e tanto meno "un mito". Sono come noi, solo più bravi. Hanno anche loro paura, ma riescono a superarla. Anche loro sbagliano, ma non si demoralizzano e riprovano. Avere talento è un dono, il merito è saperlo utilizzare.

Può arrivare ai vertici sia l'atleta di talento sia chi, avendone meno, supplisce con la volontà.

GARA: Come in ogni fase del pre-gara, anche nella gara il segreto è concentrarsi il più possibile sul presente, su ciò che occorre fare, attimo per attimo, per arrivare al meglio della condizione all'incontro da disputare.

Concentrarsi sul presente è il modo migliore per combattere l'ansia da prestazione o gli effetti collaterali negativi che ogni ricordo sofferto ci procura. Cercare di vivere in sincronia con ogni compagna, condividendo un chiaro obiettivo comune e vivere motivatamente un ritmo univoco per tutta la squadra è l'unico modo per arrivare ad una vittoria.

La spinta più forte nell'ascesa dell'uomo è il piacere che egli trae dalle sue stesse abilità. Ama fare ciò che gli riesce bene e desidera fare sempre meglio"(J Bronowski).

Osserva i pensieri come il traffico per la strada. La gente va e viene: l'attenzione lo registra meccanicamente. All'inizio può non essere facile, ma con un po' di pratica vedrai che la mente può funzionare allo stesso tempo a vari livelli, e che tu puoi esserne consapevole ad uno ad uno.

Nisargadatta Maharaj

L'arte è l'espressione del pensiero più profondo nel modo più semplice.

Albert Einstein

Un uomo che ha commesso un errore e non lo ha riparato, ha commesso un altro errore.

Confucio

La vera felicità costa poco; se è cara, non è di buona qualità.

François René

Bibliografia:

Luigi Fasce, Genova, (Relazione presentata al 1° Convegno Provinciale di Sport e Medicina - Genova - 30.5.98)

Michele Loporcaro, Dinamica dei Gruppi e Sport, Tesi discussa all'ISEF di L'Aquila - sede di Foggia -, a. a. 1996-97.

Roberto Tavola, "New Volley Time"

http://server-it.imrworldwide.com/cgi-bin/count?url=&rnd=1115365787234&cid=it_Libero-it_0&ref=http%3A//digilander.libero.it/mister79/Psico

<http://www.ntsearch.com/search.php?q=stress&v=56>

www.psicologiasportiva.it/ \t "_blank"