

DAI E VAI: una storia di basket e psicologia

Monica Negretti



*Il mondo è nelle mani di coloro che hanno il
coraggio di vivere i propri sogni.
Ciascuno con il proprio talento*

Al mio sogno



L'INCONTRO

- La dirigenza e lo staff tecnico
- La squadra

*lo psicologo invita con il suo intervento
al CORAGGIO per riflettere
alla FIDUCIA nel cambiamento
al consentirsi la PAURA per tutto questo*



UN GRUPPO: la squadra di basket femminile dell'US Vertematese

- *“Che cosa vuole da me il dirigente, l'allenatore, l'atleta?”*
- *“Cosa posso e voglio dare?”*
- *“Qual è l'obiettivo che si sono prefissi nell'attività sportiva?”*
- *“Condivido questo obiettivo? E qual è il mio obiettivo primario? Qual è il loro?”*
- *“Posso come persona e come professionista godere di autonomia nell'intervento?”*



LE OSSERVAZIONI

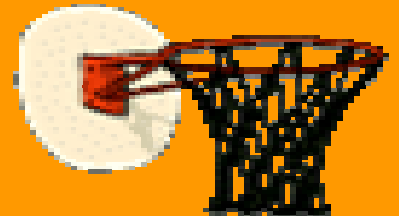
- PRIMA DELL'OSSERVAZIONE
L'ASCOLTO
- OSSERVARE LE ATLETE
- OSSERVARE IL COACH



OSSERVARE LE ATLETE

LA COESIONE

“Il benessere di una squadra inizia dal benessere dei singoli atleti e dal poter fare esperienza di “dare cose buone” di sé al gruppo, ricevendo in cambio alte cose buone”
(Raffuzzi, Inostroza, Casadei, 2003)



OSSERVARE IL COACH

*Leader
del “Come” e del “Perchè”*



HO OSSERVATO

Nella squadra:

- adattamento e passività
- incostanza
- frammentazione
- aggressività interna



HO OSSERVATO

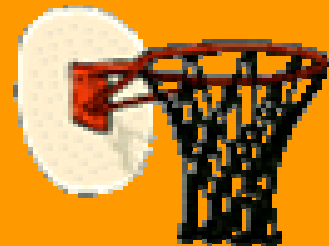
Nel coach:

- competenza tecnico-fisica
- metodicità
- difficoltà nella gestione delle emozioni



Ho avuto voglia di...

Pensare che il mio lavoro potesse essere l'occasione per recuperare la consapevolezza di tutti quegli aspetti "vitali" che tre sere la settimana da settembre e giugno, portano in quella palestra quattordici atlete e i tre tecnici da tanti anni e nonostante le tante difficoltà.



Il primo appuntamento: L'ANALISI

- La metodologia:

sto lavorando per il benessere dell'atleta o per la sua performance? Il mio focus è la psiche dell'atleta o la struttura dell'allenamento e i suoi metodi?

- Gli strumenti:

come impostare il lavoro perché già la fase di analisi diventi un momento di riflessione e consapevolezza per l'atleta, per la squadra e il coach? Quali strumenti specifici per rilevare le caratteristiche psicologiche importanti in questo sport?



Con le atlete..

Profilo Emotivo ®:

- Scheda di intervista
- Inventario Psicologico della Prestazione Sportiva®
- Scheda di valutazione dell'Autoefficacia
- Test di Banati-Fischer
- BFQ
- Test di Bender



Con il coach...

- Scheda di intervista
- Egogramma
- Osservazioni gara ed allenamento



Con la squadra...

- Osservazioni gara ed allenamento
- Sezione specifica nell'intervista delle atlete
- Sociogramma



IL GRUPPO: la squadra di basket femminile dell'US Vertematese

- L'ottimizzazione:

Ma che cosa intendo io per ottimizzazione?

Quando inizia?

Dove si attua?

Con chi si attua?



Ottimizzare con le atlete..

- RESTITUIRE I PROFILI EMOTIVI:
 - Metodo-rigidità
 - Collaborazione
 - Controllo emotivo
 - Autoefficacia
- COLLOQUI INDIVIDUALI
- TEST DI AUTOMONITORAGGIO
- LAVORI CON LA SQUADRA



Ottimizzare con il coach:

- CONFRONTARSI SULLO STILE DI LEADERSHIP:
 - Motivazione
 - Gestione delle emozioni
 - Organizzazione del lavoro
- SUPERVISIONI PERIODICHE
- TEST DI AUTOMONITORAGGIO
- LAVORI CON LA SQUADRA



Ottimizzare la squadra:

- RESTITUIRE LE OSSERVAZIONI FATTE:
 - Motivazione e concentrazione
 - Controllo emotivo
 - Divisione interna
- GIOCHI DI FIDUCIA E DI COLLABORAZIONE
- LAVORO SUL RITMO E LA SINTONIZZAZIONE DI GRUPPO
- INTERVENTO SPECIFICO SULLA SQUADRA PER UN LAVORO SULLA CONSAPEVOLEZZA E LA GESTIONE DELLE EMOZIONI:
 - gruppo di rilassamento profondo
 - gruppo ABC sulla consapevolezza emotiva



*“Come spiegherebbe ad un bambino
che cos’è la felicità?”*

*“Non glielo spiegherei ... gli darei un
pallone e lo farei giocare”*

(Dorothee Solle)