

TIME-OUT PARTE 1°

Il guerriero sa che, di tanto in tanto, il combattimento viene interrotto. Forzare la lotta non serve; è necessario avere pazienza, aspettare che le forze entrino di nuovo in collisione. Nel silenzio del campo di battaglia, il guerriero sente i battiti del proprio cuore. controlla se la spada è affilata, se il cuore è soddisfatto, se la fede sta infervorando l' anima. E il guerriero approfitta dei momento in cui il tempo si ferma per armarsi meglio . .

Paulo Coelho da "Manuale del guerriero della Luce"

Ultimamente ho constatato come in tanti sport di squadra la spinta all'evoluzione sia soprattutto tattica ed atletica, poco tecnica, praticamente nulla nel campo delle risorse psicologiche e ciò è facilmente verificabile sfogliando la bibliografia sportiva o leggendo la maggior parte dei programmi di formazione per tecnici.

Parlando poi con gli addetti ai lavori, cioè dirigenti ed allenatori, alla domanda: "Che importanza attribuite alle attitudini mentali nell'approccio alla partita?", mi sono sentito dare risposte come: "Per il successo la mentalità è tutto, e quella, uno ce l'ha, o non ce l'ha", e ancora: "Se un giocatore ha padronanza della tecnica e della tattica può fronteggiare qualsiasi situazione indipendentemente dalle sue caratteristiche psicologiche".

E' uso comune che nei momenti in cui si deve intervenire sullo "stato" psicologico dei giocatori, in mancanza di strumenti adeguati, i tecnici usino il bagaglio di esperienze maturato nella loro carriera.

E' da qui che ho iniziato a cercare se esiste qualcosa in più dell'esperienza e del buon senso e ho trovato quello che cercavo nella PNL. Cos'è la PNL?

La PNL è una materia che studia la struttura del comportamento umano, e parte dal presupposto che tutti abbiamo in dotazione le stesse risorse mentali; quello che cambia tra individuo e individuo e tra giocatore e giocatore è la procedura utilizzata per esprimere queste risorse.

Cosa si può ottenere con la PNL?

La PNL ci può aiutare ad ottenere una gestione più efficace dell'allenamento e della partita utilizzando nuove risorse attraverso una serie di utili applicazioni che ora vi elenco:

- **Comunicazione efficace** attraverso il **rapport** (ovvero lo sviluppo dell'empatia e del feeling) - consiste nella costruzione del rapporto con il singolo atleta e con il gruppo applicando i modelli PNL che permettono all'allenatore di crescere nel ruolo di guida e capire le cause dei problemi del gruppo.
- **Motivazione** attraverso **vari metodi** - E' possibile potenziare la motivazione in vari modi: con tecniche di visualizzazione e di autocondizionamento, come ad es. il training autogeno, etc.
- **Strategie e modellamento** - sembrerà impossibile, ma con opportune tecniche di PNL, ricalcando giocatori eccellenti si ricavano gli elementi chiave del loro successo: queste ricette di eccellenza possono essere assimilate da chiunque arricchendo il proprio bagaglio di strategie vincenti.
- **Gestione dello stress** attraverso **l'anticipazione mentale del risultato** - lo stress spesso altera le situazioni di gioco, soprattutto quelle dove il pallone scotta: portare il giocatore con le giuste tecniche ad anticipare mentalmente il risultato può essere uno dei modi per non farsi sabotare dallo stress.

Potremmo continuare ad elencare altre possibilità che si hanno potenziando e controllando lo stato psicologico, ma è meglio fornire un esempio di una applicazione concreta in un contesto pratico come può essere lo svolgimento di una partita: consideriamo quindi il **Time-out**.

Il time-out esiste in tanti sport e viene usato per cambiare le situazioni a volte con risultati efficaci, altre meno.

Cos'è che lo rende efficace?

Occorre innanzitutto distinguere tra il Time-out chiamato per un adeguamento tattico, ed un time-out che punta ad un cambiamento di stato emotivo. Il linguaggio nei due casi sarà molto differente; infatti nel I° caso l'allenatore è soddisfatto della mentalità della sua squadra e si rivolgerà ai suoi giocatori con informazioni tecnico/tattiche che aggiungono dei tasselli alla comprensione del match. Solitamente questa situazione viene percepita positivamente dal gruppo infatti quando si ha la carica giusta si crede nella vittoria anche se si è sotto nel punteggio. Questo momento è molto utile per farsi dire dai giocatori cos'è che li rende convinti di loro stessi. Se queste parole escono all'esterno delle loro menti, si sfrutta il potente effetto domino che si innesca fra compagni di squadra nei momenti positivi.

A noi interessa soprattutto affrontare il tema del time-out psicologico: prendiamo un esempio pratico come può essere il caso in cui si voglia uscire da uno stato emotivo limitante, tipo la **rassegnazione** di chi sta perdendo senza reagire.

Il linguaggio da adottare sarà molto diverso rispetto al primo: innanzitutto diciamo cosa l'allenatore **NON** deve dire e quali sono le cose che difficilmente portano a migliorare la situazione:

- fare raccomandazioni tecnico/tattiche
- leggere gli score

si tratta di tempo sprecato, perché la parte di cervello che permette il cambiamento è quella che controlla le emozioni e non la logica.

- evitate di dire ad un giocatore "tira fuori le p.", oppure "devi stare tranquillo!", perché sono ordini paradossali che non si possono eseguire a comando, è circa come chiedere ad una persona di non respirare. La conseguenza è una frustrazione sempre maggiore del giocatore.

Possiamo invece intervenire con efficacia sul cervello "inconscio", quello delle emozioni in tanti modi: eccone alcuni:

- creare rottura della situazione limitante (mi viene in mente un time-out in un momento terribile in cui il mio allenatore sputò involontariamente la dentiera; bene, da quel momento si è girata la partita ed abbiamo vinto). Perciò funzionano benissimo **situazioni che allontanano la mente dal vortice negativo**, un gesto strano, una risata per esempio.
- chiedere ai giocatori di vedersi dall'esterno, per esempio mettersi nei panni del pubblico; questa operazione si chiama **dissociazione** ed ha il pregio, se ben eseguita, di abbattere gli stati d'animo interni.
- richiamare nel gruppo uno stato mentale vincente, già vissuto in passato; una frase, un gesto, un'immagine ricordata: questo in PNL si chiama utilizzare gli **ancoraggi**. Gli ancoraggi sfruttano il principio per cui basta accedere ad una parte di un'esperienza vissuta per ritrovarla tutta, compreso lo stato emotivo collegato (pensate a cosa vi succede se ascoltate un pezzo di musica collegato ad un momento magico della vostra vita). Le emozioni ricompaiono con la stessa intensità.

Consiglio di finire il time-out con il **rito del saluto** /urlo di guerra, in cui ci sia l'identità della squadra. Il saluto va costruito in modo personalizzato, dal minibasket alla serie A in modo che le parole e i gesti non siano "contaminati" dalle esperienze passate. Sentirsi parte di un gruppo dà forza, appiana i dissidi ed aiuta ad andare verso un obiettivo comune. Il massimo del saluto/urlo di guerra che conosco nello sport è la Haka dei rugbisti neozelandesi. Il nostro contesto è molto diverso ma osservate la carica di quei guerrieri e ditemi se non vi piacerebbe vederla anche nei vostri giocatori.

Come si fa a capire se ciò che avete fatto sta funzionando?

Vi suggerisco di abituarvi, se non lo fate già, ad utilizzare come termometro dello stato emotivo dei vostri giocatori il colorito del loro volto, la direzione dello sguardo, se la respirazione e' affannosa, il tono della voce e tutto ciò che siete in grado di notare, perché quello che noi esseri umani proviamo dentro, lo riflettiamo all'esterno. Per questo motivo, sapremo che, se dopo aver parlato, nulla è cambiato nello stato esterno, probabilmente non è cambiato nulla nemmeno nello stato interno.

L'argomento del time-out e' molto vasto e può essere approfondito, magari in altre occasioni di incontro: spero che questo articolo abbia stimolato la vostra curiosità nei confronti della mentalità PNL, sicuramente argomento ricco di spunti per il lavoro di allenatore, dirigente e manager.

A presto **Roberto Mazzali**