

LA COMUNICAZIONE NELLO SPORT DI SQUADRA

di Marisa Muzio

Foto Ti-Press / Gabriele Putzu

E meglio dire: «Se vogliamo giocare meglio, una delle prime regole è il non essere stanchi. Giusto? Allora, siamo d'accordo di stabilire un coprifuoco per la notte prima della partita?».

O, in alternativa: «Se vogliamo giocare meglio, dobbiamo riposare di più. Perciò è stato fissato un coprifuoco per la notte prima della partita».

In apparenza, gli stessi contenuti, ma le conseguenze assolutamente diverse. La prima affermazione comporta una decisione condivisa, destinata a farci star bene, a favorire la chimica dello spogliatoio.

La seconda suona come un ordine caduto dall'alto, un'imposizione che difficilmente ci renderà collaborativi.

Imparare a comunicare

Se nella vita invidiamo la persona capace di essere assertiva - perché la vediamo più credibile e in fondo piace di più - l'esser capaci di comunicare in modo efficace è un bagaglio irrinunciabile all'interno di una squadra professionistica. Tra i giocatori, tra loro e il Mister, ma anche con lo Staff tecnico e, ancora, con la Presidenza. Naturalmente con i dirigenti e, non da ultimo, con il settore sanitario: missione impossibile? Forse sì - con danni molto gravi alle prestazioni in campo - se non si parte da un assunto di base: non è innata la capacità di comunicare, la si impara. Non diversamente dalla tecnica, o dalla tattica in campo; fondamentale, però, accettare che il comunicare implica una competenza: da apprendere e da allenare. Con alla base regole precise, basate su ruoli e responsabilità.

Ma non solo. Esiste una parola chiave: fiducia. Intanto - come assunto generale - una premessa ci viene dalla Scuola di Palo Alto: «non si può non comunicare». Ci



stupisce? Pensate ad una persona a caso: Mourinho. Le sue espressioni sarebbero fenomenali da studiare in un master di comunicazione. Impossibile sostenere che non comunichi in campo. Ma questo è solo il primo di cinque assiomi. E pensate che siamo negli anni '40.

Ancora: i mezzi per comunicare sono molti e non solo verbali.

In tema di gestualità, il lancio della maglia da parte di Balorelli durante Inter-Barcellona, dice più di mille parole; così il calcio di Totti durante la finale di Coppa Italia: due modi di comunicare a un intero stadio - assolutamente responsabile di tanto malessere - in modo preciso e inequivocabile.

Mimica e gestualità dunque, ma anche posizione del corpo e distanza dall'interlocutore. Si parla di prossimica - ma in campo i termini teorici poco contano.

Fondamentale, invece, tener sempre a mente quanto è più efficace un discorso di incoraggiamento accompagnato da una pacca sulla spalla e quanto risultino consolanti parole di conforto dette sottovoce, a distanza ravvicinata. Magari di un compagno carismatico, senza arrivare necessariamente alla voce dell'autorità.

Anche un occhio allo spogliatoio: quanti danni producono sguardi, o ammiccamenti negativi mentre il Mister parla? Ipotesi minima distraggono, allontanano dalla situazione, ma - lo sappiamo che ancor peggio - tolgono credibilità, autorevolezza alle sue parole. Il presupposto per una frattura pericolosa nel gruppo-squadra.

E allora come comportarsi?

Le regole esistono, qualcuna è immediata. Fondamentale è l'imparare a cogliere in modo tempestivo i segnali, cercare di esse-

QUANDO E COME COMUNICARE IN SPOGLIATOIO

NEL PRECAMPIONATO, ALL'INIZIO DELLA PREPARAZIONE:

A inizio stagione è importante illustrare gli obiettivi, dimostrare interesse e attenzione al giocatore e saper creare un clima di fiducia e trasparenza.

PRIMA DI UN INCONTRO:

Il discorso prepartita deve essere semplice e schematico, una sorta di ripasso generale degli accorgimenti tecnico-tattici preparati in allenamento. Sarà utile valutare il livello d'ansia, la motivazione dei giocatori e sottolineare i loro punti di forza. Il tutto in tempi ristretti per prevenire cali di attenzione e di partecipazione.

DURANTE LA PARTITA:

Goal fatti e subiti, fattore campo, decisioni arbitrali, situazione in classifica, sostituzione dei giocatori, richiedono che l'allenatore mantenga equilibrio. I giocatori sono influenzati dai suoi atteggiamenti e comportamenti; la comunicazione - e ci riferiamo naturalmente non solo a quella verbale - quando corretta è in grado di ottimizzare l'ansia, richiamare la giusta concentrazione, migliorare la coesione del gruppo, rinforzare la motivazione.

NELL'INTERVALLO:

Le informazioni devono essere molto specifiche e non devono sconvolgere bruscamente i piani, tattici. Le nuove direttive possono essere interpretate come mancanza di sicurezza e determinare disordine ed irrequietezza nella squadra. Se la prima parte della partita ha avuto un esito positivo, compito del mister è prevalentemente quello di rinforzare le scelte tattiche, per prevenire cali di motivazione e concentrazione in situazione di eccessiva fiducia del traguardo acquisito. Anche l'orientamento di gioco del secondo tempo deve trovare adeguato spazio nelle parole dell'allenatore.

A FINE PARTITA:

È importante resistere alla tentazione, soprattutto in caso di sconfitta eclatante, di chiudere la squadra in spogliatoio per un discorso "a caldo". Il momento più adatto per l'analisi della sconfitta resta sempre l'allenamento successivo, o una riunione tecnica, in ogni caso lontana dalla partita. Questo dà modo a mister e giocatori di fare un bilancio personale dell'incontro, liberi dalle emozioni del momento.

A FINE STAGIONE:

Fase spesso trascurata, ma importante perché l'inevitabile calo di tensione emotiva tende a far perdere di vista il gruppo-squadra e l'importanza del mantenimento di un progetto comune. Gli obiettivi principali sono due: la valutazione della stagione terminata e la programmazione di quella futura. Contempla il bilancio tra obiettivi fissati e raggiunti. Elementi oggettivi (statistiche) e soggettivi (revisione della resa in campionato, di comportamenti e di atteggiamenti) sono i contenuti della comunicazione tra allenatore e atleta.

Sandro Gamba - ex CT Nazionale Italiana di Basket, Hall of Fame, Responsabile tecnico di Psicosport

re obiettivi, concreti, costruttivi. Ad esempio, per parlare alla squadra, il primo accorgimento utile da adottare è di mettersi in una posizione da cui poter guardare tutti i giocatori negli occhi.

Utile anche fissare delle regole: magari tempi brevi, ma in questi massima concentrazione. Da qui parte la passione condivisa in campo, dal senso di appartenenza nel sentirsi parte di un processo. La squadra, in fondo, non è altro.

Quanto conta chi ho davanti?

Una difficoltà che un allenatore incontra spesso, soprattutto se allena squadre giovanili, è il gap generazionale. Immediato il fallimento se si tenta di motivare, con

esempi eroici di battaglie storiche, giovani atleti abituati ai combattimenti tra Pokemon.

E ancora, fare un passo verso l'ascoltatore, cercare di comunicare con il suo linguaggio, non è un segno di debolezza. Parliamo di intelligenza emotiva. Assolutamente da chiamare in causa pena danni nei percorsi di crescita - quando l'atleta è giovane e deve attuare le prime scelte, spesso difficili o conflittuali, quali ad esempio, gli indirizzi di studio, le scelte affettive, i trasferimenti.

Dove e quando:

scegliere il momento giusto

Un fattore molto importante, ma spesso

sottovalutato, nelle dinamiche comunicative è il contesto entro cui si attua la comunicazione. Bisogni e paure, motivazioni e aspettative vengono più facilmente a galla, lontani dalle tensioni della partita. Magari anche lontani dal campo: saper comunicare può voler significare avvicinare lati poco noti di personalità, con la possibilità di incrementare rispetto e credibilità reciproci.

Domande che dimostrano interesse, capacità di ascolto, libera da pregiudizi. Al bando le conclusioni e i giudizi affrettati: per rimuovere timori, infondere fiducia, dimostrare rispetto e apertura mentale. Il benessere che presuppone i risultati in campo. ●