

Apprendere la relazione

TOMMASO BICCARDI

premesse



Scopo del SEMINARIO

- Dare un contributo al Corso
"Le competenze psico-pedagogiche dell'allenatore"
utilizzando la mia esperienza di psicologo dello sport e psicoterapeuta
- Passare agli allenatori **concetti**, **atteggiamenti** e **tecniche** psicologiche per costruire una **relazione** con gli allievi, lo staff e i genitori

OSIMO, 1 APRILE 2006

Concetti 1

- Esistono molti modelli di psicologia costruiti su antropologie ed epistemologie diverse
- Il modello che utilizzo e che propongo fa riferimento alla corrente fenomenologica - esistenziale
- Per questo modello, denominato **modello strutturale integrato**, la psicologia è:

Concetti 2

- La scienza dei **vissuti** soggettivi e intersoggettivi dell'uomo, dei **significati** consapevoli ed inconsapevoli che l'uomo dà a se, agli altri e al mondo; come questi significati diventano **comportamenti** consapevoli/inconsapevoli), come questi comportamenti sono percepiti da se e dagli altri (**relazione**)

Concetti 3

- Questa psicologia postula un **uomo** capace:
- di riflettere sulle sue teorie con le quali costruisce se stesso, gli altri e il mondo;
- di essere libero;
- di essere eticamente responsabile;
- di essere capace di **intersoggettività**

Concetti 4

- L'intersoggettività (la relazione) come formula dell'uomo
- Passaggio dalla soggettività solipsistica al soggetto **in/di** relazione
- Fenomenologia: l'uomo come consapevolezza di...
- Mounier: "persona"
- Buber: io-esso, io-tu (relazione tra uomo e uomo), io-Tu
- Levinas: "volto"

Intersoggettività

come assimilazione ed accomodamento

- **Assimilazione**: mi adeguo all'altro restando all'interno della mia struttura (conservo la mia struttura)
- **Accomodamento**: sono costretto dall'altro, se resto nella relazione, a modificare la mia struttura.
- La **comunicazione** e la costruzione della **relazione**, sono gli unici strumenti che dispongo.

Concetti 5

- L'esistenza implica la **coesistenza**
- Identità e relazione sono coessenziali
- La comunicazione vera impegna le singole esistenze e le costituisce come **relazione**

Concetti 6

- Aver chiaro la struttura di personalità dell'atleta
- Fase e qualità della relazione costruita
- Vissuti cognitivi-emotivi-fantastici presenti nella relazione istruttore-allievo
- Fase del processo sportivo

Concetti 7

Preparazione psicologica di base (autonomia e collaborazione):

- Propriocezione
- Consapevolezza emotiva
- Consapevolezza riflessa

Concetti 8

- **Obiettivi di questo tipo di lavoro sono:**
 - stimolare l'istruttore ad un lavoro individuale con i giocatori per far crescere il giocatore e il rapporto ;
 - -dare pari responsabilità ad entrambi;
 - -creare uno spazio-tempo ove i limiti di qualsiasi tipo possono essere affrontati e non negati ;
 - -coinvolgere ed *integrare nel processo di crescita tutte le figure* che spesso in maniera marginale, gravitano intorno ai giocatori: preparatore atletico, medico, genitori, fisioterapista, psicologo.

atteggiamenti 1

- Una relazione tra due *soggettività*, che tendono verso una *intersoggettività*, è costituita dalla **capacità di aver cura** ovvero **volere il bene e il benessere dell'altro** oltre che il proprio

un allenatore o istruttore deve sviluppare questo atteggiamento

Atteggiamenti 2

Empatia , congruenza intrapsichica ed interpersonale, accettazione positiva come atteggiamenti fondanti per la costruzione di relazioni tra soggettività

appendice 1 (vedi):

- Questionario sulla capacità di relazione

Atteggiamenti 3

- Assunzione del **ruolo** nella relazione
- Ruolo "**recitato**", ruolo "**incarnato**"
- Intenzionarsi alla relazione ovvero "**gettare ponti**"
- Avere consapevolezza della propria **struttura** di personalità, sotto stress: **G,A,B.**



Atteggiamenti 4

- Considerare che siamo immersi in un orizzonte che, proprio perché si dà a noi con totale evidenza, è automaticamente escluso dalla nostra riflessione.
- Tutti come pesci in una boccia possiamo o "farci prendere" o "studiare" i vortici e la temperatura dell'acqua o ancora studiare il movimento degli altri pesci e il funzionamento delle proprie pinne, ma difficilmente un pesce può anche "uscire fuori" e studiare se stesso e gli altri pesci.
- Questa capacità di "uscire fuori" e diventare *consapevoli in maniera riflessa* dei propri atteggiamenti e comportamenti *spontanei* utilizzando poi questa capacità per incontrare l'altro, è una peculiarità umana che siamo *liberi di potenziare o lasciare nello sfondo*.



Tecniche 1

- costruire *la relazione didattica e agonistica, quindi, migliorare l'apprendimento e la prestazione, significa far diventare oggetto di riflessione proprio l'orizzonte che include la relazione allievo-istruttore.*

Tecniche 2

comunicazione funzionale a 6 feedback

- parlare a... ;
- guardare attentamente *se, l'altro, la relazione;*
- far concludere le verbalizzazioni ;
- verificare la ricezione di se, dell'altro e della diade (far attenzione alle reazioni) ;
- accomodarsi al contesto ;
- evitare i messaggi trasversali ;
- evitare i concetti contaminati ;
- evitare parole con significati multipli.

COMUNICAZIONE FUNZIONALE A 6 FEED - BACK

- **Empatia:** sto con te, ti capisco (capisco cosa pensi, provi, fantastichi), ti accetto;
- **Congruenza intrapsichica:** so cosa penso, provo e fantastico;
- **Congruenza interpersonale:** come (con quali strategie), quando e perché (con quale obiettivo) comunicare all'altro ciò che penso e provo per lui

Tecniche 3

- Comprendere per far comprendere (focalizzare, esplorare i vissuti del giocatore),
"seminare" per aprire alla consapevolezza
- Verbalizzazione delle emozioni (paura, tristezza, rabbia ...)
- Sostegno e contenimento corporeo

Tecniche 4

- Lavoro individuale con l'istruttore
- Primo obiettivo è fargli avere consapevolezza di come la sua visione del mondo e la sua struttura di persona influenza i suoi giocatori e se stesso.
- -tracciare un suo *profilo psicologico e prestazionale* (definire i suoi limiti più critici)
- -insegnargli a leggere le coppie e le triadi della sua squadra
- -aiutarlo a valutare i suoi giocatori lungo i parametri *egocentrismo-interpersonalità* e *autosostegno-eterosostegno*.
- -definire gli interventi che lui è in grado di

Lavoro individuale con i giocatori

- -osservazione dei giocatori in campo (allenamenti e partite);
- -analisi di video dei singoli e della squadra;
- -colloqui e test con i singoli giocatori;
- -commentare i risultati con il coach e lo staff;
- -individuare limiti tecnici -tattici-motori-psicologici degli allievi;
- -parlarne agli allievi singolarmente, saggiare la loro reazione e valutare la motivazione ad un *lavoro individuale sui limiti* ritenuti più invalidanti per la loro attività;
- -se c'è motivazione al lavoro si appronta insieme allo staff (se c'è !), un piano di intervento definendone la frequenza settimanale e la durata;
- -verificare l'efficacia dell'intervento attraverso le prestazioni in campo e video riprese.

conclusioni

- lo scopo era di farvi dare uno sguardo d'insieme alla complessità del lavoro che va svolto nell'attività giovanile.
- In particolare, come un'ottica psicologica e interdisciplinare può complessificare enormemente il lavoro, ma in cambio, dare agli allievi e all'istruttore una possibilità di sviluppo personale e professionale che il solo modello tecnico non concede.

COMUNICAZIONE DISFUNZIONALE A SENSO UNICO

- Scarsa o assente consapevolezza di sé e dell'altro o amplificata consapevolezza di sé (Io egocentrico che ignora il Tu) – assenza di sforzo per definire insieme la realtà

Questionario sulle capacità di relazione

- Ti eserciti regolarmente per migliorare la tua capacità d'ascolto?
- Riesci ad ascoltare senza farti distrarre da suoni e rumori?
- Pensi ad altro mentre gli altri parlano?
- Fingi di ascoltare anche quando non ascolti affatto?
- Ti concentri su quanto ti viene detto, anche se non t'interessa?
- Ascolti il punto di vista di un altro anche se è diverso dal tuo?
- Smetti di ascoltare chi dice qualcosa su cui non sei d'accordo o che non t'interessa?
- Ascolti solo quello che t'interessa trascurando il resto del messaggio?
- Riesci ad ascoltare prima di giudicare o criticare chi parla?
- Quando presumi di indovinare che cosa stanno per dirti, smetti di ascoltare?

● [

Appendice 1

Questionario sulle capacità di relazione

- Ti preoccupi di chiedere il significato delle parole che non conosci?
- Ti limiti a seguire il senso del discorso senza chiedere specificazioni?
- Ti rendi conto che le parole non hanno lo stesso significato per tutti?
- Verifichi, riassumendo con parole tue ciò che ti hanno appena detto?
- Ti fai un'idea di ciò che vuole dirti chi parla?
- Guardi le persone con cui parli, ne ascolti i toni?
- Guardi il volto delle persone con cui parli?
- Ti accorgi se non sei ascoltato dall'interlocutore?
- Ti concentri sulle parole di chi parla senza osservare le reazioni emotive (paura, tristezza, rabbia, gioia)?
- Lasci che l'interlocutore esprima disappunto senza interromperlo immediatamente?

Questionario sulle capacità di relazione

- Rifletti su quel che vuoi ottenere con la tua comunicazione?
- Sai aspettare l'occasione migliore per comunicare quel che vuoi dire?
- Pensi a come ribattere mentre ti stanno ancora parlando?
- Pensi a come potrebbe reagire il tuo interlocutore? .
- Prendi appunti per ricordare meglio?
- Sai scegliere il momento e la maniera (scritta, orale, telefono, lavagna, un - appunto ecc...) che ritieni migliore per quella specifica comunicazione?