

Volley e Psicologia II

*Il processo di apprendimento negli  
allenatori*

di Giovanni Lamanna



## **IMPARIAMO A IMPARARE**

Il processo di apprendimento (d'ora in poi PDA) è costituito da tutte le esperienze che una persona vive e dalla loro rielaborazione a posteriori. Questo processo fa sì che si codifichino e schematizzino una serie di situazioni a cui corrisponderanno in seguito una serie di comportamenti, risposte e reazioni.

La grande maggioranza degli allenatori ha avuto un passato da giocatore. I modi di insegnare e gestire il gruppo allora appresi, vengono trasferiti a questa nuova esperienza e applicati alle squadre prese in affidamento. Uno degli errori più diffusi, soprattutto all'inizio della carriera di allenatore, è quella di trasferire in modo automatico esercizi, tattiche e modi di gestire la squadra in modo acritico e senza una adeguata rielaborazione. Bisogna considerare che ogni squadra ha delle sue peculiari caratteristiche che la rendono unica; strategie e metodi utilizzati in altri contesti possono non essere applicabili, a causa di differenze fisiche e tecniche. Un buon metodo può essere quello di cercare esercizi (eventualmente di squadre di livello superiore) che possano adattarsi al gruppo che stiamo allenando, apportando modifiche che rendano accettabile il livello di difficoltà (da mantenersi sempre sostenibile).

Il PDA è favorito molto in quegli allenatori che grazie ad una adeguata, ma ancora poco diffusa, capacità di mettersi in discussione, riescono a superare i meccanismi psicologici di difesa. Questi sono procedimenti psicologici di natura solitamente inconscia cui l'individuo ricorre per proteggersi da ansia, conflitti emotivi, stress psicofisici e fattori ambientali. Il frequente ricorso a questi meccanismi impedisce un adeguato contatto con la realtà e blocca il PDA.

Capire perché una partita è stata persa o perché un atleta non rende come dovrebbe, può dipendere dal superamento di questi meccanismi di difesa. Chi non ammette di commettere errori, si rifiuta di analizzarli, riconoscerli e correggerli perché più preoccupato di giustificare le proprie scelte. Scaricare le proprie responsabilità è un atteggiamento autobloccante. Sarà difficile pretendere che gli atleti imparino a correggersi accettando le

indicazioni e i suggerimenti dell'allenatore, quando egli stesso offre loro un modello che rifiuta l'errore invece di affrontarlo.

Un atteggiamento aperto invece è utile per diversi aspetti tra i quali: l'analisi della partita; l'analisi delle proprie capacità e lacune; il rapporto con i singoli atleti e la squadra.

L'atteggiamento di apertura non deve però portare l'allenatore a considerarsi unico responsabile dei fallimenti della squadra e/o dei singoli giocatori. Egli deve esclusivamente essere "possibilista" e cercare di capire i motivi che stanno dietro a ogni sconfitta (o agli altri problemi della squadra), riuscendo così a trasformare un episodio negativo in preziosa esperienza.

Un altro punto importante per il PDA è il confronto. A tutti noi è capitato di discutere con altri "addetti ai lavori" di vari argomenti e di trovarsi in disaccordo. In queste occasioni, è importante calarsi nei panni del nostro interlocutore e cercare di capire le ragioni delle sue divergenze. A monte di visioni contrastanti su uno stesso argomento possono esserci tantissimi motivi come ad esempio un punto di osservazione diverso e/o l'abitudine a lavorare con una diversa tipologia di atleti. La cosa importante è che dal confronto si possano trarre nuovi spunti per migliorare il lavoro in palestra e aprirsi nuovi "orizzonti" di mentalità.

L'applicazione di questi accorgimenti non solo dovrebbe migliorare le nostre capacità cognitive ed il nostro PDA, ma dovrebbe anche renderli più veloci, facendoci accumulare più esperienza nello stesso arco di tempo.

Se condividete queste idee o volete esprimere delle critiche scrivetemi a questo indirizzo:

[giolam@hotmail.com](mailto:giolam@hotmail.com)

Buon Lavoro.

Giovanni Lamanna  
Allenatore 1° grado