

Alberto Azzarini

L' ASCOLTO SPORTIVO NELL' ALLENAMENTO

Ascoltare/si è una formidabile opportunità per l'allenatore e per l'atleta.

Sin da ragazzo, ho pensato che essere ascoltati e comunicare con il proprio allenatore fossero due cardini fondamentali della mia crescita come atleta e come uomo.

Ascoltare è un'azione semplice, che ogni allenatore vive quotidianamente con gli atleti che allena; ascoltare fa parte della normale condivisione dell'allenamento.

Generalmente - se ci pensate - è un ascolto breve, a cui segue spesso un suggerimento, un consiglio, un contraddittorio, un giudizio o una valutazione. In questo modo spesso si perdono delle occasioni, delle opportunità, perché è tutto fatto troppo in fretta.

Più che un ascolto si trasforma in una chiacchierata: uno scambio di opinioni veloce.

Una diversa modalità può rendere l'ascolto sportivo costruttivo e aprire nuove prospettive.

Un ascolto sportivo efficace si distingue per:

- **IL TEMPO DEDICATO**; gli atleti cercano un contatto, telefonano o scrivono quando sentono il bisogno e - la necessità di farlo, a qualunque ora. Se l'argomento è importante, bisogna trovare il giusto tempo per affrontarlo.
- **LA PRESENZA**; esserci per l'altro, in quel momento bisogna concentrarsi su quell' atleta e sul suo percorso/ progetto di allenamento; bisogna entrare in quello spazio, perché ogni atleta è diverso.
- **IL SILENZIO**; questo ha una duplice funzione, ci aiuta a prendere tempo per noi e a concentrarci con i tempi giusti.
- **LA LENTEZZA NEL RISPONDERE**; non sempre è necessario dare una risposta immediata o trovare una soluzione nel breve tempo, a volte è necessario aprire lo scenario, chiedere per conoscere meglio, prima di rispondere. Bisogna ascoltare, con maggiore attenzione e in profondità, le parole, i toni, le posture.
- **L'ACCOGLIENZA**; dedicare tempo, esserci, stare in silenzio, rispondere lentamente, sono comportamenti di **ATTENZIONE** e **CURA** verso l'altro.

C'è bisogno di tali condizioni per concedere all'atleta, a sua volta, il tempo di trovare le parole giuste, per raccontarsi e per raccontare.

Tutto questo nasce dalla curiosità e dalla disponibilità di chi ascolta, dalla voglia dell'allenatore e dell'atleta di mettersi in gioco, dalla necessità di ascoltarsi al di là delle parole. Questo apre un'opportunità di maggiore condivisione e di analisi dell'allenamento vissuto e arricchisce entrambe le parti in un dare e ricevere continuo costruendo un contatto fondato sull'affidarsi e il fidarsi.

Questo non è facile da ottenere sempre.

Innanzitutto bisogna approfondire la modalità che prevede una visione più globale dell'atto di allenare, più coinvolgente e impegnativa, individualmente, dove l'allenatore deve lavorare su di sé, sulle sue abilità mentali e maturare un percorso di crescita in questa direzione.

Questo percorso è fondamentale per passare alla fase due.

Per attuarla è necessario instaurare una forte "empatia" con l'atleta, non facile da ottenere. Non basta il desiderio dell'allenatore, ci vuole la condivisione e il bisogno dell'atleta. Non tutti sono disponibili ad aprirsi, ci vuole spesso molto tempo. Con altri si fatica a trovare punti di contatto e il rapporto rimane "freddo", nonostante la disponibilità.

Propongo alcuni esempi:

Esempio a) F. è un giovane atleta, pieno di entusiasmo e motivazioni. Lui ha scelto di farsi allenare e ha scelto l'allenatore. Al primo incontro ho avvertito in lui la voglia di crescere, il bisogno di confronto, l'attenzione, le sue motivazioni, ma soprattutto la capacità di ascolto e la voglia di imparare e di mettersi in gioco. Con lui è stato facile rapportarsi, condividere. Nonostante la giovane età, è stato subito un dialogo tra adulti. La condivisione di un progetto/percorso insieme è stata una conseguenza naturale. Nel suo caso si è affidato e fidato, e l'ascolto è stato naturale e spontaneo. Allenare un giovane è delicato e complesso: un percorso pieno di ostacoli. In questo caso la motivazione è stata una spinta fondamentale, ma il ragazzo era pronto, ha fatto una scelta consapevole.

"Lui è un bravo allenatore!" oppure semplicemente "Voglio migliorare, cerco una persona preparata che possa aiutarmi!"

Questo non basta per definire un ascolto sportivo, ma è un punto di partenza solido, su cui costruirlo.

Esempio b) A volte gli atleti usano gli allenatori per arrivare a uno scopo, ottenere risultati. C. è un'atleta evoluto tecnicamente, nel suo momento migliore. Mi chiama per chiedere una collaborazione. In passato avevamo ottenuto buoni risultati insieme, ma lo avevo allontanato perché alcuni suoi comportamenti relativi all'allenamento non mi erano chiari. In sostanza, faceva confusione e seguiva anche altre indicazioni tecniche, e questo rendeva difficile collaborare.

Ci chiariamo senza parlare troppo e per tre – quattro mesi tutto procede – apparentemente - bene. Con lui avverto sempre qualcosa di omesso, di non detto, ma cresce nei risultati sino ad ottenere il personale su una distanza.

Questo risultato coincide con un nuovo distacco da parte sua, motivato con bugie, che in un ambiente piccolo come il nostro vengono subito in evidenza. Non sono mai riuscito a condividere con lui il percorso, lui sentiva il suo correre in una direzione diversa dalla mia, c'era distanza tra di noi, poca condivisione, un rapporto freddo, facendomi diventare un “tabellaro” (= un allenatore che si limita a somministrare tabelle di allenamento) e lui un esecutore, non un interprete dell'allenamento. Ascoltarlo era complesso, difficile, mi lasciava dubbi, non mi era chiaro qualcosa, troppo sfuggente. In questo caso l'ascolto sportivo si è arenato, e il distacco è stato un bene. Questa esperienza mi ha arricchito

Esempio c) Alcune volte il rapporto parte piano e cresce durante il percorso. N. proviene da un altro sport (di squadra), praticato a buon livello per 15 anni circa, si avvicina alla corsa con curiosità, come molti, e comincia a gareggiare. Lo ho incontrato a una gara e mi è stato presentato da un atleta che alleno. Cominciamo, lentamente, a conoscerci. Lui si allena seriamente, segue, a volte ha paura che i km non bastino mai e tende a incrementare i carichi di lavoro, e a recuperare poco. Fa una marea di domande, vuole capire, vuole imparare ad ascoltarsi, ad ascoltare, è iperattivo, a volte incontenibile, e ha uno spirito competitivo con sé stesso. È come se volesse fare 2 anni in uno, o che avesse poco tempo per dimostrare il suo valore.

Il rapporto è cresciuto, gradualmente, e si è arricchito, mentre lui si fidava e si affidava sempre di più. Questo grazie anche a un ascolto sportivo, senza giudizio. Attraverso la sua consapevolezza ai cambiamenti fisici e mentali, ai suoi risultati e all'esperienza fatta in questi mesi, il suo cambiamento è stato notevole. Sono cambiato con lui, anche grazie ad un corretto ascolto.

Ripeto e vorrei sottolineare che la comunicazione in allenamento è collegata all'ascolto.

Il modo di dare o ricevere notizie o informazioni spesso viene dato per scontato e invece spesso è fonte di equivoci e di non comprensione. È sempre meglio essere precisi, non stupirsi di dover ripetere l'ovvio. L'atleta ha solo bisogno di conferme, di sentirsi dire cose o concetti che conosce benissimo.

“Il rinforzo” è fondamentale, non è mai abbastanza, bisogna spesso ribadire i concetti base di un allenamento. L'allenatore ha le idee chiare, l'atleta deve comprenderle, farle proprie ed interpretarle perché ha bisogno di conferme.

Alcuni esempi:

a) un giorno in pista, parlando a un gruppo di atleti diedi scontato che uno di loro sapesse che una pista di atletica è lunga 400 mt. Mi sbagliavo. Questo è un esempio estremo, ma situazioni simili ne sono capitate nel corso degli anni

b) recentemente, in una settimana che precedeva una gara importante, un atleta ha interpretato male un'indicazione, mettendo insieme due allenamenti e correndo 2 ore, non proprio il massimo in una “settimana di scarico”, precedente a una gara

c) un atleta, in particolare, fa fatica a comunicare il suo allenamento. A volte bisogna fare una decina di domande per capirlo perché risponde in maniera ermetica e in questo caso un buon ascolto aiuta, gli concede la possibilità di comunicare con i suoi tempi

d) spesso mi capita di proporre un allenamento e ricevere sms o email che lo confermano con frasi di questo genere:

“Allenamento tutto ok! Cosa mi proponi per la prossima settimana?”

oppure

“Eseguiti 10 da mille, nei tempi indicati! Come procediamo?”

L'atleta risolve velocemente la pratica. Ha fretta di conoscere il nuovo allenamento. Non è così. Chi allena sa che un esercizio, una metodologia non vengono mai eseguite come vengono proposte, perché il “pensato dell'allenatore”, spesso, non coincide con l'azione del allenarsi. Soprattutto se chi “pensa” è l'allenatore e chi “interpreta” è l'atleta.

È una dicotomia pericolosa, da limitare, che spesso crea contraddittorio. Un allenamento non si riduce ai tempi di esecuzione, di recupero, o a tecniche più o meno ben eseguite. È vissuto, interpretato, sentito. Un allenatore non lo deve

dimenticare mai, altrimenti rischia di perdere di vista il contesto, altrimenti il rischio reale è che l'allenatore viaggi in una direzione e l'atleta in direzione opposta.

Questi sono solo alcuni esempi di quello che mi è capitato allenando.

L'ascoltare e il comunicare per un allenatore sono faticosi, ma sono fondamentali per fare un buon lavoro con gli atleti.

ANALOGIE

Vorrei citare una definizione di ascolto, espressa da Chiara Barbasio nel libro “Esperienze di ascolto in situazioni di crisi” a cura di Antonella Granieri (Fratelli Frilli Editori 2009):

“Ma come possiamo definire l'ascolto? Partiamo innanzitutto da ciò che ascolto non è. Ascoltare non equivale a sentire. Si sente con le orecchie, ma si ascolta con la mente. Noi ascoltiamo dei suoni ma ascoltiamo dei significati, ovvero ascoltiamo le parole del paziente che non rimandano solamente a un livello esplicito e di senso comune, ma piuttosto veicolano sfumature e significati personali e privati. Si ascolta analiticamente attraverso una sorta di decentramento dell'attenzione da ciò che il paziente dice e non dice:” (Cap 1 – pag. 12)

Mi ha colpito particolarmente per alcune analogie con l'ascolto sportivo dell'allenamento.

Il rapporto allenatore – atleta è lontano dal rapporto terapeuta – paziente, ma è comunque una relazione d'aiuto, un'occasione, un'opportunità di ascolto.

Se l'allenatore impara a farlo nella modalità corretta può cogliere sfumature e significati personali e privati, può cogliere quello che l'atleta “dice e non dice”, e arricchire così il suo bagaglio di informazioni senza “rubare il lavoro a un altro”, anzi questa può essere l'occasione per collaborare con uno psicologo dello sport e arricchire il pensare di tutti.

Dall'altra parte l'atleta ha l'opportunità di ascoltarsi.

Gli atleti hanno bisogno di raccontare le proprie sensazioni, le difficoltà, i dubbi, di condividere e di comprendere le scelte tecniche e di sentire unicità d'intenti, di sentirsi protagonisti del loro fare e non semplici esecutori di tecniche o ritmi.

La scorsa settimana mi è capitato di proporre un allenamento intenso ad “un atleta evoluto”, partecipe e coinvolto nel suo fare, oltre ad essere un buon atleta come risultati tecnici.

La sua reazione è stata di forte perplessità. È possibile che le sue “aspettative” fossero diverse.

In questo caso il suo “dire non dire” era esplicito. Potevo ignorarlo, invece di ASCOLTARLO. Ho motivato l'allenamento, l'ho messo nel contesto del periodo di preparazione e ho cercato di condividere con lui l'insieme del percorso, di motivarlo rispetto all'obbiettivo finale, soprattutto ho ascoltato i suoi dubbi. Perché un conto è eseguire un'esercitazione, convinti della sua utilità e un altro è avere una scarsa motivazione o peggio poca spinta emozionale nel farla.

L'allenamento articolato e non di facile esecuzione, è stato poi portato a buon fine, interpretato con soddisfazione dall'atleta. Ma se la “resistenza” fosse stata più forte e motivata, sarebbe stato meglio modificare l'allenamento e adeguarlo alla nuova situazione.

È fondamentale non irrigidirsi sulle proprie convinzioni, ascoltare le esigenze degli atleti.

ASCOLTARE IL CORPO.

Un altro elemento fondamentale del mio allenare è quello di chiedere agli atleti di ascoltare il proprio corpo, le proprie sensazioni. Il corpo ha una sua memoria che la mente può raccontare, trasmettere e tradurre. Non è facile perché ognuno ha un suo sentire, la fatica, il dolore fisico, la resilienza, la tolleranza, la sopportazione alla frustrazione, lo stress, l'ansia ect.

Per molti ascoltarsi è difficile e complesso.

Spesso sento dire frasi di questo genere:

- “Non pensavo di riuscirci, ero scarico fisicamente”
- “Questa sera ho dovuto fermarmi prima, non avevo energie mentali”
- “Credevo di aver più energie fisiche ma dopo 8 ripetizioni arrivare a 10 era un'impresa titanica”
- “Ho cominciato lentamente, ma più correvo, più avrei corso! Così ho aggiunto ancora 5 km”
- “25 ripetizioni mi sembravano tante, una cosa impossibile da realizzare a quella velocità e invece l'esercizio mi è riuscito facile”

- “Accidenti, Caio è riuscito a correre a quell'andatura, non l'avrei detto ..è veramente cresciuto“
- “Oggi in gara stavo benissimo (oppure malissimo)”
- “Nel riscaldamento ero come legato, legnoso, dopo gli allunghi mi sono liberato dalle tensioni e allenarmi è stato facile”
- “Cerco di ascoltare, sentire i miei piedi quando toccano terra, mi sembrano sordi senza reattività”
- “Mi sentivo benissimo, pronto per fare un allenamento a bomba, dopo la prima ripetuta mi si è spenta la luce”

Per ognuno il sentire è diverso, unico.

Perdere l'occasione di ascoltare è come privarsi di un'opportunità per dare qualità al proprio allenamento.

LE SINERGIE INDISPENSABILI

Aiutare gli atleti a esprimere le proprie sensazioni fisiche e mentali, comunicare con loro, condividere e confrontarsi costruttivamente sono verbi qualitativi dell'allenare, essenziali quanto conoscere tecniche-tattiche e metodologie.

Ogni volta che un allenatore scrive un programma o propone una singola seduta di allenamento crea una serie di potenziali stimoli e di reazioni nell' atleta, non solo dal punto di vista tecnico o fisico, ma soprattutto da quello delle abilità mentali che vengono stimulate e sollecitate in ogni allenamento.

Le abilità mentali di ogni atleta sono allenabili e osservabili:

- con un buon intervento di Mental Training, mirato a individuarle e a definirle;
- con un allenamento fisico-tecnico-tattico, mirato a stimolarle ed esaltarle o a evidenziarle;

è possibile costruire una sinergia tra tecniche di Mental Training e un allenamento mirato nella direzione delle abilità mentali dell'atleta, attraverso un **ASCOLTO SPORTIVO** attento e una corretta comunicazione.

Questo necessita una sinergia tra uno psicologo dello sport e un allenatore, una ricerca continua che fa dell'allenatore un esploratore non solo di tecniche o di metodologie.

L' ascolto sportivo corretto è un primo passo possibile in questa direzione.

Azzarini Alberto

Allenatore 2° grado F.I.P.A.V (attività 15 anni)

Istruttore F.I.D.A.L – Allenatore di mezzofondo e lunghe distanze (attività 30 anni)

Diploma di Counselor nelle relazioni di aiuto c/o Scuola di psicoterapia comparata sede di Genova. Accreditato Assocounseling 2014.

Master online in Mental Training e psicologia dello sport- corso base e avanzato c/o Psymedisport Group 2015

Collabora con SPS Servizio di Psicologia dello Sport c/o Consultorio CSTCS-APS di Genova dal 2014.