

INTERVENTO DI MENTAL TRAINING PER LE FIGURE ARBITRALI

Figura tanto significativa quanto bistrattata dal pubblico e dagli addetti ai lavori, l'arbitro si pone in una posizione molto delicata in quanto, durante lo svolgimento della gara, deve "esserci senza apparire".

Infatti, si è soliti definire il "buon arbitro", colui che passa inosservato durante la partita, ovvero colui che, attraverso le proprie decisioni, non influenza l'andamento della gara in modo negativo ma ne permette il regolare e corretto svolgimento. Il suo ruolo consiste, inoltre, non solo nel far rispettare le regole del gioco ma anche nel mediare le inevitabili situazioni conflittuali che si verificano in campo.

E come in ogni lavoro, anche in quello dell'arbitro è necessario possedere delle buone competenze psicologiche atte a fronteggiare adeguatamente lo stress insito nello svolgimento del proprio ruolo.

Tuttavia, nel caso specifico dell'arbitro, la capacità di gestione dello stress lavoro-correlato varca i confini del rettangolo di gioco andando ad abbracciare tutte quelle situazioni in cui anche a fine partita ci si trova a dover subire durissime critiche dal pubblico, ad essere attaccato da società sportive e dirigenti nonché dagli stessi genitori dei bambini che iniziano a praticare da giovanissimi il gioco del calcio. Ne consegue ovviamente un carico di stress e di sofferenza psicologica decisamente maggiore a cui molto spesso, se non adeguatamente preparati, nessun arbitro riesce a fare fronte.

Ovviamente per essere un buon arbitro le prime doti da possedere sono capacità atletiche e conoscenza precisa e indiscutibile delle regole del gioco. Avere una approfondita e completa conoscenza del regolamento permette al direttore di gara di essere non solo più sicuro nel prendere le decisioni durante lo svolgimento della partita ma anche di essere più credibile e competente agli occhi dei giocatori che sistematicamente possono metterne in dubbio le scelte e criticarne l'operato.

A tale conoscenza deve accompagnarsi una buona condizione atletica poiché l'arbitro deve trovarsi sempre in campo nella posizione migliore per seguire lo svolgimento del gioco e deve essere lucido nonostante sia costantemente in movimento.

Tuttavia però, come in ogni altra disciplina sportiva, alla domanda, rivolta sia a giocatori che direttori di gara, "Quanto tempo dedichi all'allenamento delle seguenti componenti :atletica, tattica e psicologica?" ancora oggi solo una piccola percentuale di addetti ai lavori considera davvero importante ***l'allenamento di abilità psicologiche(5-10%)***, mentre considera prioritarie (quasi a sfiorare il 90-95%) l'allenamento delle abilità atletico-tattiche.

Ciò risulta davvero troppo riduttivo se pensiamo che l'arbitro deve mantenere in campo anche capacità quali: concentrazione, fiducia, capacità decisionali, capacità di efficace comunicazione interpersonale e autocontrollo.

In realtà queste sono tutte competenze che sottendono alla buona riuscita di qualsiasi lavoro. Ma considerando che la figura dell'arbitro mai come in questo periodo viene sempre più assimilata a quella di un ***facilitatore*** si capisce bene quanto, oltre alle competenze tecniche, debbano essere ben sviluppate anche le competenze psicologiche.

PRIMA DI SVILUPPARE LE COMPETENZE PSICOLOGICHE

Ma prima di proporre un decalogo tecnico delle competenze psicologiche necessarie per essere un buon arbitro risulta prioritario passare attraverso una corretta conoscenza di se stessi. La conoscenza di sé diventa un anello fondamentale per poter affinare le necessarie competenze psicologiche. Conoscersi e conoscere davvero ciò che proviamo, sentiamo o viviamo è il primo passo per adottare il giusto atteggiamento e cambiare le cose.

L'IO e il RUOLO

Il primo passo consiste nel distinguere tra i pensieri orientati su se stessi e quelli orientati al compito che si deve svolgere. Le due entità (l'IO e il mio RUOLO) possono avvicinarsi sempre più ma MAI fondersi lasciando sfumare l'uno nell'altro. Perché qualora un arbitro pensasse di non aver arbitrato bene una partita contestualizzerà l' "errore" o la scarsa performance solo al proprio ruolo di arbitro lasciando così intatta la propria identità di uomo.

Se, al contrario, si lasceranno fondere le due cose si determinerà un'immagine di sé completamente negativa del tipo: "sono un'incapace, ho sbagliato tutto" e queste valutazioni di sé vissute come un'attacco alla persona sono una delle cause più frequenti dei drop-out in questo lavoro.

Lavorare sull'incremento delle competenze psicologiche significa rafforzare l'IO al fine di rendere più efficace il mio RUOLO. Conoscenza di Sé e conoscenza del proprio ruolo sono i due elementi che se ben utilizzati, se ben strategicamente orientati possono fare la differenza tra un arbitro preparato ed efficace e un arbitro tecnicamente ben preparato ma praticamente poco efficace.

L'IMPORTANZA DEL CONOSCERE LE EMOZIONI (controllare seconda lezione e inserire i test tipo il quam)

Il passo immediatamente successivo alla conoscenza di sé riguarda la conoscenza e l'identificazione delle emozioni che si provano durante un avvenimento. Benché l'emozione sia rappresentata come un fenomeno fondamentalmente automatico e inarrestabile, la sua regolazione (o gestione) è una caratteristica normalmente presente nella vita quotidiana.

L' "emozionarsi" include diverse componenti:

- a) attivazione fisiologica
- b) valutazione dell'evento emotivo
- c) espressione motoria
- d) tendenza all'azione
- e) sensazioni soggettive

Gestire le emozioni è diverso da soffocarle o da controllarle! Significa affrontare gli eventi emotivi in maniera emozionalmente intelligente.

Cosa è necessario subito NON fare a proposito delle emozioni? Sicuramente NON sopprimerle:

" non posso avere paura di questo incontro"

" non è possibile che sia così agitato"

“sono uno stupido a reagire così” .

L’atteggiamento giusto è

“Effettivamente è una gara particolare, ma so che posso arbitrare bene anche su questo campo, farò del mio meglio”

L’ANSIA

Un’attenzione particolare merita il concetto di ansia che molto spesso viene definita volgarmente come un’emozione negativa e completamente scartata e demonizzata, qualcosa da cui liberarsi al

più presto. Sfatiamo subito una falsa credenza.. ossia quella che vede l'ansia come un qualcosa di estremamente negativo da cui liberarsi subito senza neanche soffermarsi e chiedersi se è giusto o meno essere tesi in quella determinata situazione o se è fisiologico sentire il cuore che inizia a battere più forte o la sudorazione che cresce.

In realtà il nervosismo che si avverte prima di una prestazione arbitrale è un elemento essenziale per fornire prestazioni efficaci. Infatti senza di essa si sarebbe privi di prontezza alla risposta e di energia. Pertanto, se si vuole imparare a sfruttarne gli aspetti positivi bisogna sapere riconoscere i segnali che ne dimostrano la presenza.

Quindi diventa fondamentale NON impressionarsi dei primi segnali fisici ma accoglierli come un normale stato di attenzione. Ciò permetterà di innescare maggiore concentrazione, veloce filtraggio delle informazioni essenziali rispetto a quelle superflue, aumento della capacità decisionale con conseguente aumento della percezione di autoefficacia.

LA TRAPPOLA DEI PENSIERI NEGATIVI

Accanto ai segnali fisici di pari passo dobbiamo imparare a gestire i segnali mentali che il cervello ci invia per farci sapere che siamo in un assetto attentivo. Ad esempio frasi come

"non ce la farò mai"

ci sono cose che, ad una certa età, non si possono fare

contro la sfortuna non c'è niente da fare

non fanno altre che incentivare i pensieri negativi che, a cascata, innescano comportamenti sempre più tendenti a confermare la nostra idea di base ossia che andrà tutto male o io non sarò capace di...

Allenarsi a un “pensiero positivo” che sottenda a una giusta e adeguata valutazione di sé aumenta i livelli di autostima e conseguentemente aumenta la possibilità di svolgere una prestazione più serena, attenta e con la giusta concentrazione.

Ognuno di noi è costantemente impegnato in un dialogo con se stesso..ma la vera differenza sta in questo: Parliamo con noi stessi per incitarci a fare ancora meglio o per buttarci giù dopo una prestazione negativa?

Per gestire ansia stress o paure prima di entrare in campo è necessario dotarsi di una **routine prepartita** in cui si sostituiscono i dialoghi negativi con i dialoghi positivi ad esempio:

- Es.1) Il pubblico mi irrita (pensiero negativo)

Il pubblico fa la sua parte e io devo pensare al gioco (pensiero positivo)

- Es. 2) la partita potrebbe essere troppo nervosa (pensiero negativo)

Sono preparato ad affrontare ogni situazione (pensiero positivo)

- Es. 3) spero di non commettere più quell'errore (pensiero negativo)

Ora devo pensare solo a quello che sta succedendo in campo (pensiero positivo)

QUALI COMPETENZE PER UN BUON ARBITRO.

Fatta questa doverosa introduzione di ciò che necessita per arrivare a sviluppare le competenze psicologiche iniziamo a definire quali sono le competenze per il buon arbitro.

- 1) LA GESTIONE DI SE' E DEL PROPRIO RUOLO ci si riferisce alla conoscenza di sé, alla costante fiducia in se stessi, all'impegno e all'orientamento al miglioramento, sia atletico che psicologico. L'arbitro non lavora solo per sé ma rappresenta in campo un'organizzazione che punta a realizzare i valori etici della correttezza e della sportività, assicurando che la sua integrità morale non sia mai messa in discussione
- 2) LA GESTIONE DELLE INFORMAZIONI l'information processing consiste proprio nel saper mantenere l'attenzione su più stimoli, distinguendo tra informazioni necessarie e superflue. Esercizi come il "timing" o il briefing prima di una partita possono far focalizzare nella giusta maniera l'arbitro su un determinato incontro, tenendo lontani ansie e pensieri negativi
- 3) LA GESTIONE DELLO STRESS Obiettivo primario riconoscere e accettare le reazioni. Tutte. Anche quelle più sgradevoli e sconvenienti, senza provare a nasconderle. Adottare tecniche di rilassamento o tecniche di recupero dell'energia psicologica, sia come routine nel prepartita che durante l'incontro, possono aiutare a gestire determinate emozioni e rifocalizzare l'attenzione già sulla successiva azione senza perdere la giusta concentrazione.
- 4) LA GESTIONE DEI RAPPORTI INTERPERSONALI: strettamente collegata alla gestione dello stress è la competenza di stabilire rapporti interpersonali efficaci. Saper comunicare è fondamentale come anche sapere quando ASCOLTARE e quando essere DIRETTIVI, quando mostrarsi aperti alle osservazioni e quando invece convergere rapidamente su una soluzione. Un aiuto può arrivare dal corretto utilizzo di mimica e gestualità (sguardo, postura, occupazione dello spazio) per enfatizzare e rimarcare determinate scelte mostrando a tutti la sicurezza delle proprie scelte.

ESEMPIO DI UN CASO CLINICO:

Intervento psicologico per gestire l'ansia prima di una gara particolarmente difficile.

Prima di una gara particolarmente nervosa e difficile per la rivalità storica tra le due squadre, A.N. si ritrova a sentire una forte tensione muscolare all'altezza della nuca ("come se avessi un peso sul collo"). Già durante il viaggio in macchina verso lo stadio avverte una discreta accelerazione del

battito cardiaco e inizia a incupirsi. In mente scorrono pensieri anticipatori catastrofici del tipo “entrambe le squadre saranno terribilmente agguerrite” “al minimo errore si potrà sfiorare la rissa”.

COME GESTIRE LO STRESS:

1) NEL PRE-PARTITA INIZIARE CON UN BRAINSTORMING

Il brainstorming, letteralmente “tempesta cerebrale” consente di liberare la mente sulle possibili fantasie che si hanno prima di un incontro. Consiste nel buttare giù il più velocemente possibile, idee, sensazioni, fantasie paure, seguite subito da possibili soluzioni, frasi di incoraggiamento e sostegno psicologico. E’ utile da effettuare sia da soli che con l’intera terna arbitrale. Va fatta attenzione a concludere il brainstorming SEMPRE con frasi positive.

2) PROGRAMMA DI MENTAL TRAINING:

- **Prima fase:** valutazione del mio stress, cosa sento che non va in me, dove percepisco maggiore tensione, in quale distretto corporeo, cosa faccio solitamente per alleviare l’ansia?
- **Seconda fase:** inizio ad applicare le tecniche di respirazione e rilassamento. Prendo consapevolezza del mio livello di tensione fisica presente in quel momento in una determinata zona del corpo.
- Aumento volontariamente la tensione attraverso la fase di contrazione graduale (inspirando) della durata di 10 secondi circa per poi diminuirla attraverso la fase di rilassamento graduale (espirando), sempre di 10 secondi circa.
- Ripeto 6/7 volte le fasi di contrazione-rilassamento graduale
- Al termine di queste ripetizioni, resto un minuto ad avvertire quella sensazione di pesantezza e di distensione muscolare che si proverà nella zona del corpo che è stata contratta e rilassata gradualmente.
- **Terza fase:** iniziare a dialogare positivamente con se stessi:
- “è normale essere tesi prima di una gara, è normale perché devo alzare il mio livello di attenzione, la giusta attenzione mi garantisce una buona performance, ho già arbitrato adeguatamente partite dello stesso livello, posso essere un buon arbitro”

3) DURANTE LA PARTITA: Avere un adeguato possesso del “timing” inteso non solo come gestione oraria del match ma anche come confini temporali da dedicare alle singole decisioni: es. se ci si accorge di una simulazione essere direttivi con sguardo, postura, gestualità.

Il contatto visivo con il giocatore a terra non deve superare i quattro/cinque secondi, dopodiché invitarlo ad alzarsi con il gesto della mano e dirigere immediatamente lo sguardo all’intero

campo. Questo atteggiamento comunicherà al giocatore che siamo convinti e sicuri della nostra decisione.

Qualora ci si accorgesse di un errore di qualsiasi entità non soffermarsi col pensiero più di una manciata di secondi: la ruminazione mentale sul perché di un errore può portare alla perdita di concentrazione e, da questa alla paura di sbagliare di nuovo.

Per sedare atteggiamenti troppo aggressivi non perdere troppo tempo a chiedersi “perché fanno così” piuttosto orientarsi al “cosa devo fare per bloccare immediatamente queste provocazioni”.

Anche se si riconosce di aver fatto un errore palese, riorientare il pensiero alla gara, in quanto un minuto o un errore non necessariamente fa la gara! Bloccare i pensieri negativi e innescare subito un dialogo positivo.

Ripetere gli esercizi di respirazione, almeno tre, per recuperare la giusta energia psichica.

4) A FINE PARTITA:

- Come in palestra a fine allenamento si esegue un defaticamento, anche con la mente risulta necessario questo passaggio.
- Effettuare una veloce disamina dell'incontro valutando con equità i successi e gli insuccessi di quel particolare arbitraggio. Annotare criticità e margini di miglioramento, ma anche riconoscere successi e capacità.
- Essere sinceri con se stessi e sapere che si può sempre migliorare
- Ripetere se si avverte addosso la tensione gli esercizi di rilassamento
- Tornare a casa consapevoli che si è svolto comunque il proprio lavoro.
- Essere obiettivi se si è sbagliato ma anche gratificarsi se si è fatto un buon lavoro!

