

IL COACH
A cura di Roberto De Luca
&
Lara Liotta

Premessa:

Un marinaio allontanandosi dal porto con la sua barchetta, trova a largo marosi e vento forte.

Il cielo è livido, cupo.

Il volo basso degli uccelli annuncia piogge torrenziali.

Qualche lampo a tratti illumina l'uomo che durante quei brevi bagliori cerca di scorgere all'orizzonte altri natanti in grado di aiutarlo a fargli guadagnare di nuovo la riva.

Davanti a sé nient'altro che fulmini ed onde altissime che lo sospingono ora da una parte e ora dall'altra senza riuscire ad opporvi alcuna resistenza.

Si sente terribilmente solo e gli sembra che il mare, il cielo, la natura tutta sia contro di lui.

Quando si convince sempre più che la sua sorte sia ormai segnata, che un'onda più forte arriverà presto a prenderselo e a farlo prigioniero degli abissi, per un imponderabile miracoloso accadimento, a lui si svela un'isoletta vicina, un approdo sicuro dove ormeggiare e rinfrancarsi da tanto spavento.

L'unico squarcio di cielo sereno è là, sull'amico fazzoletto di terra, e l'uomo sa che quella è la sua salvezza.

Atleti di tutte le discipline sportive, nei mari e nei marosi della vostra pratica agonistica, che calciate una palla o la percuotate con le mani, una mazza o una racchetta, che il vostro traguardo lo raggiungete a piedi, in bicicletta, in macchina, a cavallo o in sella ad una moto, che il vostro campo di gara sia una piscina, uno stadio, un palazzetto, una palestra, che inseguiate dei tempi o delle misure, che praticiate uno sport da combattimento, o teniate in mano un'arma, qualunque cosa voi fra queste o altre facciate, che sia per voi come l'isola il coach: una sicurezza, l'approdo su cui attraccare nei momenti di burrasca, la certezza di non essere soli quando tutto sembra troppo difficile e ci si sente appunto, barche alla deriva.

Certe sensazioni, tensioni, stati d'animo o crisi dell'atleta sono comuni a qualsiasi disciplina.

Sia il praticante di livello che l'amatore le vivono nella loro vita sportiva.

E' per questo che, pur provenendo noi dal karate, non abbiamo voluto realizzare un'opera settoriale, riferita solamente ai karateka, al loro vissuto agonistico ed emozionale.

L'intenzione è quella di rivolgerla allo sportivo di qualunque ambiente che voglia approfondire le funzioni e le peculiarità della figura del coach come guida; perché tale dovrebbe poter essere per l'atleta che se lo trovi accanto, gli errori più comuni da evitare nel gestire il potenziale umano che l'agonista rappresenta, e portarlo a risultati prestativi sempre migliori.

Una scelta ardimentosa? Forse... ma le sfide, lavorando nello sport ci sono sempre piaciute molto.

Ovviamente la base dalla quale ci muoviamo per intraprendere tale compito è la nostra esperienza diretta nel mondo del karate: "Ognuno trae gli esempi dal mondo che conosce meglio" scriveva Susanna Tamaro in "Va dove ti porta il cuore".

Se però il lettore saprà, andare aldilà del suggerimento tecnico rivolto alla nostra disciplina, e riuscirà a coglierne un'essenza che sia trasferibile al suo sport, e alla sua esistenza di coach, allenatore o atleta, allora potremmo ritenerci soddisfatti perché l'intento sarà stato colto appieno.

Le lezioni per diventare un bravo coach si tengono negli stessi giorni nei quali gli allievi vanno in palestra per allenarsi.

Cominciano quando essi arrivano sul tatami, ad inizio lezione, e terminano quando tutti alla fine della seduta, guadagnano gli spogliatoi.

Non si ricevono dei voti, ma in ogni settimana di lavoro il contatto con gli atleti porterà sempre alla verifica delle proprie capacità di supporto tecnico e d'efficacia comunicativa.

Tale verifica avrà esiti positivi tanto più che si riesca ad eseguire un lavoro personalizzato in base all'allievo che si ha di fronte.

Anche senza libri, i campi dai quali si possono trarre le proprie argomentazioni nell'assistere l'atleta sono i più diversi, e spesso avranno a che fare con la fiducia, l'autostima, l'accettazione dei propri limiti, la voglia di mettersi in discussione per superarli, la capacità di perdonarsi se le cose non riescono precise quanto si vorrebbe e di tenere duro quando tutto sembra difficile.

L'esame di quanto appreso il coach lo sostiene il giorno steso della gara: nei minuti che precedono il turno dei propri atleti, durante la loro prova e dopo.

Dal fatto che la gara termini con una premiazione sul podio, o con l'allievo che torni a casa a mani vuote non dipende la promozione del coach.

Quella la guadagnerà solo se, indipendentemente dal risultato, sarà riuscito a mettere l'atleta nelle più probabili condizioni di riuscita.

E se leggete questa sezione è molto probabile quell'allievo siete voi .

Una frequente contraddizione presente nel karate e in molte altre discipline agonistiche è la separazione dei ruoli di tecnico e coach.

Basta un colpo d'occhio sui tatami di gara di qualsiasi livello per rendersi conto che in genere queste due figure vicine all'atleta fuori e durante la competizione, non siano racchiuse nella stessa persona.

Questa consolidata tendenza prevede che il tecnico sia colui che si occupa di pianificare e far eseguire un sistematico programma d'allenamento in palestra, che costruisce strategie idonee alle esigenze prestative dei suoi discenti con metodi e mezzi diversificati, e che s'impegna a rielaborare successi e sconfitte ottenute sul campo per confermare o sostituire metodologie risultate vincenti o fallimentari.

Di solito il tecnico è colui con il quale gli allievi costruiscono il rapporto di fiducia e stima più profondo, il riferimento principale in palestra, e spesso, il referente di problematiche che a volte vanno al di fuori del contesto sportivo (questioni personali e familiari).

Come insegnante, è il modello da emulare pensando al proprio valore attuale e quello al quale tendere nel tempo.

Se riesce a farsi apprezzare per le sue caratteristiche umane oltre che tecniche, diventa insostituibile per gli allievi, e la sua presenza nei corsi che segue, indispensabile.

Al coach viene demandato invece di assistere l'agonista e fargli esternare quanto ha appreso in allenamento, limitatamente al giorno della competizione.

Dopodiché ogni sua funzione di fatto si esaurisce.

Così, se il primo è quello che sin dall'inizio della pratica cresce e segue i karateka nel loro divenire atleti, l'altro è in genere un accompagnatore che sbriga tutte le formalità pre-gara (iscrizioni, operazioni di peso, riscaldamento), che si siede accanto all'atleta competitore dispensando consigli, e che poi, fino al successivo impegno, tornerà ad essere in palestra il compagno di allenamento, la cintura nera più anziana o più esperta, il vice del maestro.

Ritengo questo sdoppiamento metodologicamente sbagliato e contraddittorio, perché posto quanto prima affermato riguardo sull'insostituibilità del tecnico e sul rapporto di fiducia esclusivo che si crea con i suoi allievi, "il coach improvvisato", interponendosi tra i due, elimina quel rapporto diretto che lentamente e col passare del tempo si è costruito in palestra .

Aniché esserci un filo diretto tra l'insegnante e l'agonista, il messaggio che dovrebbe veicolare tra di essi, giunge come nel gioco del telefono: per interposta persona.

Inevitabilmente, come in quel gioco in cui il capo della fila crea un messaggio da passare fino all'ultimo che lo proferisce ad alta voce, non di rado risulta diverso da come era stato concepito.

Sono i rischi della comunicazione indiretta, che è sconsigliabile correre in una situazione dove una parola in più, o magari in meno, potrebbero fare la differenza fra vittoria o sconfitta.

Anche la persona più fidata alla quale si danno delle precise istruzioni di condotta nel seguire gli atleti, nelle fasi più delicate, immaginiamo di un kumite, non dirà mai quello che noi vorremmo dicesse in quel momento. Il motivo è semplice: non è nella nostra testa, non è noi.

Allora se è vero che dietro agli atleti che si portano in gara c'è sempre dietro un lavoro di giorni, mesi, anni, come si può delegare ad altri proprio l'assistenza di quei momenti, che è notoriamente una delle situazioni più complicate da gestire per un atleta dal punto di vista psicologico?

E' lì che c'è bisogno della nostra esperienza, e ancor di più della nostra presenza.

Il fatto di saperci alle sue spalle, seduto affianco, o nei pressi del tatami, dà all'agonista un senso di protezione che è palesemente rilevabile se pensiamo a dei bambini e ragazzi, più difficile da scorgere ma comunque presente anche negli atleti più che maggiorenni.

Nasce dall'idea di non essere soli in una situazione di stress emotivo molto forte dove fino alla fine si vive nell'incertezza del risultato e si cerca di aggrapparsi a sicurezze d'altro genere.

Da qui nascono i piccoli riti scaramantici pre-gara, i portafortuna, l'uso di una particolare biancheria, e l'abitudine pressoché diffusa, di cercare lo sguardo delle persone care in tribuna, o appunto, del proprio sensei che più di tutti in quel contesto risulta utile.

Sicuramente leggendo queste righe si potrebbe obiettare che il più delle volte si accompagnano agli appuntamenti agonistici svariati atleti, che competono in categorie le cui fasi eliminatorie e finali si svolgono con una contemporaneità che rende difficile se non impossibile seguirli tutti di persona, a meno di possedere il dono dell'ubiquità.

Inoltre, non c'è da trascurare che molti dei nostri tecnici federali, sono anche arbitri di quelle stesse competizioni e automaticamente fuori da ogni possibilità di sedersi alla sedia del coach in quelle sedi.

Se questi sono i più comuni problemi che impediscono di spogliarsi dal ruolo di maestro e rivestirsi con quello di coach, in parte è motivata l'abitudine di non seguire direttamente un proprio atleta che combatte o esegue un kata.

Certamente però, al ritorno in palestra sarà molto più difficile operare quel processo di rielaborazione delle vittorie e delle sconfitte di cui sopra, sulla base di resoconti anziché dell'osservazione diretta, e una parte del ruolo di guida, di "conduttore" (to coach = condurre), non sarà stata assolta fino in fondo.

Se invece ad impedire di svolgere questo delicato lavoro di assistenza agli atleti c'è ad esempio l'idea che sia un lavoro di subordinato rispetto a quello dell'insegnamento, tanto da poter essere svolto da chiunque, forse ci è sfuggita l'importanza di questa minuziosa arte, perché essere un coach, e con questo intendo un vero professionista del mestiere, una guida, non è cosa semplice né tanto meno un lavoro di serie b: è un'arte.

Se così non fosse i nostri allenatori di calcio, ricchi e famosi quanto i loro giocatori, se ne starebbero in panchina a godersi lo spettacolo lasciando parlare il vice al loro posto.

Invece in campo elargiscono consigli alla squadra per tutti i novanta minuti regolamentari, a volte non sedendosi mai, soffrendo con loro, e quando posseggono una spiccata capacità di dialogare col team, costituiscono il vero valore aggiunto della squadra.

In breve: coach si nasce, non si diventa.

Alcune caratteristiche caratteriali, tecniche e comportamentali ritengo siano indispensabili per ricoprire questo ruolo.

Intendiamoci, non voglio apparire come il depositario della verità assoluta in questo campo.

Quello che però ho da offrire come personale contributo a tutti coloro che siano interessati a continuare con la lettura dell'opera, è l'esperienza maturata in oltre trent'anni di militanza nel mondo dello sport, come atleta prima e tecnico poi.

Dopo i primi successi agonistici, sono entrato a far parte della Nazionale Italiana di karate nel 1974.

Dal 1979 al 1985 fui il capitano del team azzurro, imparando tantissimo da quel ruolo che oggi è assegnato per lo più in base "all'anzianità di servizio" per così dire, prima era un vero e proprio compito di responsabilità.

L' investitura era resa solenne da un giuramento col quale ci si doveva impegnare ad essere di esempio e sostegno per i compagni e la squadra tutta .

Il capitano era quello che stava sempre in testa, nelle manifestazioni ufficiali e nelle difficoltà, che doveva possedere delle spiccate qualità di ordine morale e saper esporre all'occorrenza tutte le esigenze dei compagni ai superiori.

Quelle stesse qualità che sono alla base dell' ingresso nel Gruppo Sportivo Carabinieri oltre ai meriti agonistici.

Il gruppo militare che, del rispetto delle regole, dei ruoli e degli impegni è simbolo per definizione, e grazie al quale, quando appena ventenne fui arruolato come combattente, ho potuto far diventare quelle stesse caratteristiche parte di me, della mia condotta di vita.

Anche della squadra rosso blu fui presto eletto capitano e tale rimasi fino al mio ritiro dall'agonismo, nel 1986.

Ebbi la fortuna di essere seguito da persone che hanno fatto la storia del karate e dalle quali ho potuto prendere moltissimo: Luigi Grisanti, guida pacata e tranquilla, Iwao Yoshioka, Augusto Basile e Nicola Teutonico.

Dal 1986 al 2004 sono stato uno dei tecnici della nazionale, e dal 1990 il comandante del Gruppo Sportivo Carabinieri, della sezione karate.

Lungi dal volermi celebrare, ho voluto ripercorrere qualche fase del mio cammino di vita perché tutti quegli anni vissuti da atleta e a contatto con gli atleti, mi hanno donato alcune qualità essenziali per la mia formazione e per il contributo che possono dare a queste pagine: la diplomazia, la fermezza, la gestione individuale dell'agonista e dei gruppi, il significato dell' essere un leader e un uomo nel contesto in cui ci si trova, la tenacia, la capacità di mettersi in discussione.

Tutte peculiarità delle quali un buon coach non potrebbe prescindere in alcun modo.

Alla stessa stregua considero alcune caratteristiche personali e caratteriali che la vita vissuta nello sport mi hanno consentito di mettere a fuoco.

Caratteristiche tecniche e caratteriali che il coach deve possedere:

- 1) Conoscenza del regolamento**
- 2) Tranquillità**
- 3) Flessibilità**
- 4) Tempestività**

1) Conoscenza del regolamento. Il punto 1 può nell'immediato suscitare l'insofferenza del lettore che lo ritenga lapalissiano nell'ambito delle conoscenze globali da conseguire prima di cimentarsi nel ruolo, ma a ben guardare nella realtà delle nostre gare non è universalmente comune tra i molti praticanti il coaching.

Tale mancanza è il più delle volte alla base di infondate polemiche su decisioni arbitrali giudicate incomprensibili o immotivate dalle parti in causa solo perché un vizio di preparazione impedisce loro di scorgerne il senso e la plausibilità nel contesto incriminato.

Non sapere ad esempio, con i nuovi regolamenti nell'ambito del kumite, che due sanzioni di tipo diverso non si sommano e non danno pertanto origine ad assegnazione di alcun punto a favore dell'avversario, potrebbe essere uno dei motivi per innescare una inutile polemica sulla condotta di un arbitro che,

richiamato un atleta per la seconda volta con i due diversi penalty, faccia normalmente proseguire l'incontro.

Esempio forse semplicistico, ma spero utile per rendere l'idea di ciò che intendo per "conoscenza del regolamento".

Altro caso: un arbitro decide e assegna, l'atleta non comprende. Se girandosi trova un coach più smarrito di lui, sarà difficile che mantenga l'idea che sia tutto sotto controllo, che seguendo le istruzioni che gli vengono impartite non potrà incorrere in errori.

Una ignoranza in materia regolamentare non consente neppure di opporsi a decisioni arbitrali effettivamente non corrette che si verifichino durante la gara, perché non conoscendo a fondo la regola, non si conoscerà neanche il discrimine tra l'applicabilità e l'inapplicabilità della stessa.

Se sbagliare può essere lecito, non lo è commettere errori che denotino una forte impreparazione di fondo: l'errore di un professionista può essere scusato, l'ignoranza no.

2) Tranquillità. Quanto detto mi consente di introdurre la caratteristica indicata nel punto 2, e cioè che nella maggioranza dei casi, un atleta tranquillo è frutto di un coach altrettanto tranquillo.

La concitazione, la rabbia, l'insofferenza, l'insicurezza, l'abitudine a contestare l'arbitro giudicante del momento, sono trasmesse dal coach all'atleta come in uno specchio riflesso, e l'allievo nondimeno sarà portatore di quelle stesse sensazioni e atteggiamenti, prendendo purtroppo ad esempio chi, in verità, non è stato gran che d'esempio.

Quando dopo un incontro il perdente non saluta l'avversario, se ne va stizzito proferendo male parole all'indirizzo della terna arbitrale accusandola di chissà quale combine, getta via platealmente guanti e paragenti, dando una pessima immagine di sé e del club che rappresenta o inizia a prendere a calci qualsiasi cosa gli capiti a portata di piede, il mio primo pensiero, dimenticando immediatamente e senza rimpianti l'atleta, va al suo maestro.

Quasi sempre la polemica inizia da lui durante l'incontro, mentre alterna i consigli alle proteste, e prosegue anche dopo, mentre l'allievo, quasi legittimato dall'ira dimostrata dal coach, lo imita nello stesso atteggiamento.

Non è detto che dietro un comportamento intemperante ci sia sempre la responsabilità del tecnico, ma difficilmente un soggetto con un coach temperato si concederà delle esternazioni così marcatamente distanti dalla sua scuola.

Molte volte simili atteggiamenti dipendono dalla vita sociale dell'agonista più che quella sportiva vissuta sul tatami.

Certo è che se le tensioni personali non vengono attenuate, e per di più incentivate da un coach altrettanto esagitato, nel contesto della competizione dove si sommano ad altra tensione, l'agonista sul parterre diventa una sorta di bomba ad orologeria in procinto di esplodere alla prima difficoltà, alla prima svista arbitrale vera o presunta.

Volendo evitare una simile eventualità e cercando di dare il buon esempio ad allievi che domani potrebbero voler sedere proprio su quella stessa sedia; cercando inoltre di centrare l'obiettivo di una maggiore efficacia comunicativa, il tono di voce del coach dovrà essere tendenzialmente pacato, tranquillo, rassicurante.

Nei momenti difficili, se si vuole spronare l'allievo, è concesso d'utilizzare un tono e una gestualità più decisa, ma senza scadere nella platealità, e senza urlare in maniera esagerata quanto inopportuna.

E' capitato e capita tutt'ora a me che un atleta offeso da più di qualche decisione arbitrale un po' dubbia abbia imputato solo all'arbitro la responsabilità di una eccessiva penalizzazione nei suoi confronti o magari di una sconfitta.

La mia prima reazione, pur ammettendo che abbia ragione, è quella di far spostare la sua attenzione anche sugli errori da lui commessi, su tutte quelle situazioni che lui stesso ha creato e che hanno favorito la cattiva interpretazione dell'arbitro.

Se ad esempio l'atleta in questione perde per squalifica a causa dei ripetuti contatti al viso, io non me la prendo con l'arbitro che lo ha ammonito, a torto o a ragione per una, due, tre volte fino a squalificarlo; redarguisco piuttosto l'agonista che non ha compreso, dopo la prima ammonizione, che al viso non avrebbe dovuto colpire più per non rischiare di incorrere in ulteriori penalizzazioni.

Ammettendo pure che non abbia tutti i torti, riflettere su se stesso evita all'allievo di cadere in vittimismo che non lo aiuterebbero progredire.

E' troppo semplice scaricare sugli altri delle responsabilità che sono proprie, e attribuire alla sola alla mala fede dell'ufficiale di gara del momento i propri guai.

Più difficile è ammettere che certe cattive interpretazioni con una condotta di gara differente potevano essere evitate.

Far capire con calma questo concetto a chi state seguendo, significa farlo evolvere come persona oltre che come atleta, e ad evitare degli accessi d'ira legittimati da un comportamento accondiscendente che li provochi e fomenti.

3) Flessibilità. Per flessibilità del coach, intendo l'attitudine a relazionarsi con varie tipologie di allievi in modo specifico.

E' evidente come una linea comune nell'assistere degli atleti agonisti non possa essere adottata in ragione delle differenze caratteriali, tecnico-tattiche e relative all'esperienza di ciascuno di essi.

Con un atleta alle prime armi nel kumite ad esempio, in si avrà cura di ridurre al minimo gli interventi, facendo prevalere la sua capacità di richiamare e mettere in pratica quanto appreso in palestra.

Altre richieste apparentemente semplici per chi le proferisce, ma assai complicate per il neofita, è quasi sicuro che non verranno accolte, per inesperienza e non perché l'atleta "non fa quello che gli viene consigliato di fare", come spesso si sente rimproverare da qualche tecnico al termine di un incontro.

La forte emozione delle prime volte, non consente di organizzare strategie, non fa rendere conto di cosa succede al fuori dal tatami o prestare attenzione al coach che consiglia sul da farsi.

In questa fase l'allievo è ancora legato al pensiero cosciente e prima di effettuare qualsiasi movimento, deve pensare a come strutturarli.

Ogni altro input dall'esterno, anziché essere d'aiuto, rischia di essere un disturbo all'atleta impegnato a ricordare e ad eseguire il gesto.

La cosa più sensata è lasciare sperimentare le varie soluzioni motorie ai relativi problemi motori che il confronto con l'avversario pone, al fine di costruire nell'allievo un substrato di esperienze su cui poter lavorare in palestra per aggiungere nuove conoscenze e effettuare le correzioni degli errori.

Negli atleti evoluti il discorso si fa più ovviamente più complicato.

La cosa essenziale però, come accennavo all'inizio, è sempre conoscere a fondo l'atleta che si deve seguire.

La conoscenza che intendo io riguarda solo in parte le abilità tecnico-tattiche dello sport praticato.

Quella costituisce solo la parte più superficiale ed immediatamente visibile della persona che seguiamo.

Il resto ha a che fare con il suo carattere, il suo modo di essere e di gestirsi nelle difficoltà, la sua sensibilità alle pressioni della gara, della stampa, dell'allenatore, dei compagni di allenamento e del pubblico che assiste alla competizione.

In poche parole è necessario conoscere la persona, chi c'è dietro quei gesti atletici compiuti sul campo e come poter essere di aiuto.

Un rapporto coach-atleta di questo tipo comporta una frequentazione assidua tra le due parti.

Ecco perché dicevo che il coach deve essere colui che lo allena durante la stagione agonistica, che è al corrente delle sue potenzialità, dei suoi punti deboli, del suo stato di forma, o di eventuali problemi fisici che ne limitino il rendimento.

E' necessario sapere in che modo rivolgersi all'atleta e quando perché il consiglio venga recepito e dia i suoi frutti in quel contesto.

In ciò sta la flessibilità del coach, la sua capacità di adattamento alla persona che sta seguendo.

Mi viene in mente un episodio in cui conoscere l'agonista mi è stato di fondamentale aiuto per assisterlo in gara.

Grecia 1999, Campionato Europeo maschile individuale.

In una delle giornate di gara mi viene chiesto di seguire il capitano della spedizione azzurra: Gennaro Talarico.

In quel campionato combattevo non al massimo della forma a causa di un infortunio al ginocchio occorsogli in ritiro, che se in parte lo limitava nei movimenti, molto di più risultava nocivo alle sue sicurezze, facendolo dubitare sul modo in cui quell'inconveniente gli avrebbe fatto disputare l'europeo. Non potevo saperlo neppure io aprioristicamente, ma mi era ben chiaro, che l'esperienza pluriennale di Gennaro in tante competizioni di alto livello, poteva venirci in aiuto per superare al meglio il limite fisico e quantomeno non farlo sfigurare.

Lo ripeto spesso ai miei allievi che dove non arriva con il corpo deve arrivare la testa.

Questo era uno di quei casi, e dovevo farlo capire proprio a lui che doveva iniziare a gareggiare di lì a poco.

Esordii pressappoco così: "Gennaro vista la situazione ti dico cosa farei io fossi in te.

"Tu hai esperienza da vendere, hai "mestiere". Guarda bene la tua poule: di veramente forte ci sei tu e altri due o tre al massimo. Il resto sono solo giovani con tanta voglia di vincere e di affermarsi.

Se sei bravo per due minuti e mezzo dei tre totali dell'incontro a gestirne l'andamento in modo di rimanere in parità, e riesci a fare il punto durante ultimi trenta secondi, da combattere rimarrà poco. Poco in cui il tuo avversario farà di tutto per recuperare.

Però non avrà abbastanza tempo, è finita insomma. Evita di usare l'arto che ti fa male, combatti quasi esclusivamente di braccia. Poi speriamo bene". "Capito?", gli chiesi.

"Sì ci provo", fu la risposta.

In fondo gli avevo dato una sicurezza, un margine di speranza in più di farcela se solo avesse seguito quelle due o tre indicazioni guida sulla condotta di gara.

Ci sarebbe riuscito?

Ci riuscì.

Tutti gli incontri li vinse proprio così come avevamo concordato insieme: Campione d'Europa. Un oro frutto della sua bravura e di una gara oculata, scientifica, dove nulla poteva essere lasciato al caso e tutto si era svolto come in una partita a scacchi tra lui, il ginocchio e gli avversari.

4) Tempestività. Intendo con questa accezione, la capacità di dire la cosa giusta nella situazione adeguata e proprio nel momento più opportuno.

Ad esempio spronare un atleta in vantaggio nel momento in cui tende ad essere passivo perché pago di quanto conquistato, evitando così che si rilassi troppo e sia vittima di repentine rimonte, o fare lo stesso con un altro che si sia già dato per sconfitto perché perda motivazione di fronte ad un avversario che sta vincendo.

Consigliare di utilizzare o meno un colpo in un particolare momento dell'incontro: pensiamo ad esempio all'encho-sen, la fase in cui gli atleti hanno finito il tempo regolamentare dell'incontro in parità e la prima tecnica valida portata da uno dei due assegna la vittoria come un golden goal.

Dare uno specifico segnale ("vai!", "adesso!"), da riferirsi al momento migliore in cui portarlo: quando chi ci fronteggia sta per attaccare, quando cambia guardia, quando si avvicina o indietreggia, quando finta una determinata tecnica.

Il tempismo del coach è una ricchezza per l'atleta: avere dietro una persona in grado di cogliere dal di fuori ciò che dell'avversario è invisibile combattendoci contro e di rendere noto il momento per neutralizzarne l'azione, significa avere un'arma in più, e maggiori possibilità di individuare la chiave giusta per la vittoria.

Agli **Open d'Olanda** di qualche anno fa un atleta azzurro stava combattendo contro un avversario molto ostico.

Si dava da fare ma non riusciva a fare punti.

L'incontro era pari, zero a zero, e mancavano pochi secondi al termine.

Tante voci e consigli dei suoi compagni che lo incitavano a bordo campo, ma niente; non riusciva a sbloccarsi.

In un attimo di interruzione il ragazzo ha incrociato il mio sguardo. Gli feci cenno di accorciare di un palmo la distanza dalla quale faceva partire le tecniche.

Seguì il consiglio, iniziò a fare punti e vinse l'incontro.

Non gli erano serviti i consigli da parte della tanta gente che voleva essergli utile da bordo campo; aveva bisogno solo di quel suggerimento e in quel momento.

Mancava poco alla fine e aveva avuto modo di capire che durante tutti quei secondi di combattimento che erano già volati via, qualcosa non andava se non era mai riuscito ad avanzare con il punteggio.

Cosa dovesse modificare non l'aveva però compreso visto che continuava a sbagliare la distanza corretta. Poteva oltretutto scoraggiarsi e compromettere tutto.

Era a quel punto che bisognava andargli in soccorso.

E quando l'ho fatto, come per un'illuminazione improvvisa, è riuscito a capitalizzare una meritata vittoria.

Spero sia ora più chiaro cosa volevo intendere con coach tempestivo.

Se ritengo importanti tali caratteristiche tecniche e psicologiche è perché da esse dipende anche l'espletamento delle funzioni che un coach dovrebbe essere in grado di svolgere al fianco dell'agonista.

Funzioni del coach:

La prima, che più immediatamente lo identifica è sicuramente l'**assistenza tecnica** durante gli incontri di kumite o la gara di kata.

A specialità differenti corrisponderanno differenti modalità di relazione con l'atleta competitore.

Un'aspetto che differenzia le due, oltre al contenuto del suggerimento ovviamente, è il momento nel quale supportare tecnicamente la persona.

Nel caso del kumite, attività open skill, l'intervento dovrà avvenire in tempo reale, durante il confronto, per adeguarsi alle mutevolezze che la situazione presenta.

Punteggio, decisioni arbitrali, fase dell'incontro, tempo, caratteristiche dell'avversario, sono alcune delle più significative variabili che influenzeranno la qualità e la quantità delle informazioni tecniche da fornire al proprio allievo.

Durante l'incontro: L'occasione più opportuna per proferire qualsiasi suggerimento, è quella in cui si avrà maggiore possibilità che l'allievo ascolti: quando l'arbitro ferma, nelle fasi di studio in cui non è impegnato ad attaccare o difendersi, quando è più vicino alla postazione di chi parla, quando il coach dell'avversario parla a sua volta a quest'ultimo, per evitare di rendere note le strategie che comunicate al vostro atleta.

Se si prestasse particolare attenzione a queste fasi è probabile che molti dei lunghi monologhi tra il coach e se stesso durante il kumite verrebbero risparmiati.

Parlare e non riuscire ad essere ascoltati è infatti un'operazione praticamente inutile.

Come inutile è pure inondare di suggerimenti l'atleta subito dopo l'incontro.

Dopo l'incontro: Attendere qualche minuto, aspettare che tutti i livelli funzionali ritornino alla normalità, che le pulsazioni rallentino, che l'adrenalina in circolo diminuisca, pone i presupposti per un dialogo utile e più fruibile.

Ciò è tanto più vero se il combattente è uscito perdente dal confronto: la rabbia nell'immediato non permette di prestare attenzione a nessun rimprovero o correzione.

Aspettare che le acque si calmino è la strategia ottimale che sento di dare in queste occasioni, anche perché sicuramente voi, smaltita anche la vostra di tensione, saprete essere dei consiglieri migliori.

Nel kata, closed skill, l'assistenza tecnica è in realtà assai limitata, ed è rivolta, se necessaria, alle fasi precedenti e successive alla prova. Dico se necessaria per la totale prevedibilità della prova, che, a meno di clamorosi errori esecutivi, dovrebbe essere la stessa che l'agonista ha perfezionato in palestra seguendo le istruzioni del tecnico-coach, e limitata perché può riguardare perlopiù delle piccole indicazioni su come migliorare l'espressività del kata che si esegue, il kimé o essere diretta a modificare leggermente dei passaggi eseguiti in maniera opaca.

Insieme all'atleta si provvederà ad effettuare la programmazione del tipo di kata da eseguire in relazione alla fase eliminatoria in cui ci si trova, agli avversari che si presuppone possano essere più temibili e con i quali si dovranno sparare le "cartucce" più efficaci: i kata nei quali l'allievo riesce a rendere maggiormente, o che si comprende che possano essere maggiormente apprezzati dalle giurie arbitrali osservandone la tendenza premiante nelle varie prove che si susseguono.

Altro importante incombenza del coach è **l'assistenza psicologica**.

Forse tale funzione è quella che in assoluto più dipende dal carattere, dal grado di ansia, dalle caratteristiche psicologiche della persona stessa che è preposta a fornire il supporto all'agonista.

Prima ho accennato all'assioma coach tranquillo = allievo tranquillo, per far capire che in fondo per trasmettere positività, tranquillità e una mentalità vincente, bisogna possedere tali attributi in prima persona.

L'impegno del coach in questa direzione può influire sul rendimento di gara più di qualsiasi minuziosissimo lavoro tecnico.

Alcuni atleti tecnicamente molto validi non ottengono mai risultati di rilievo a causa di un approccio sbagliato nei confronti dell'impegno agonistico, "della testa" che tanto si usa invocare in questi casi, e sulla quale in parte si può e si deve pensare di intervenire per far sì che ragazzi dotati possano essere anche produttivi di risultati.

Per questa ragione a tale delicatissimo compito dedicherò un'ampia sezione.

E' fondamentale in eventi dei quali di solito è noto l'inizio, ed è in genere difficile procrastinarne la conclusione: mantenere un costante giusto livello di concentrazione e attivazione durante l'esecuzione di ogni prova dell'intera gara. Per realizzare questi obiettivi è necessaria una precisazione.

Poiché la concentrazione difficilmente può essere mantenuta per periodi lunghissimi, si dovrà aver cura che una volta terminato il kata o il kumite, l'atleta possa rigenerare le sue energie mentali oltre che quelle fisiche. Il recupero dovrà rendere disponibili e fresche entrambi per il turno successivo, e pertanto il coach, una volta date le sue indicazioni su una fase della gara già disputata, dovrà limitarsi a dispensarne di nuove solo poco prima che l'agonista salga di nuovo sul tatami, magari spostando momentaneamente i suoi discorsi anche su argomenti che esulano dalla competizione, cercando di farlo pensare positivamente al prosieguo dell'impegno agonistico, senza farlo vincere da deleterie ansie riguardanti il suo esito.

Un aiuto molto valido può essere quello di far ricordare all'allievo la tranquillità con la quale solitamente si allena, trasferendola al contesto di gara, ignorando il pubblico, le medaglie, l'idea dei giudizi e degli apprezzamenti che potrebbero essere fatti su di lui se la prova non fosse soddisfacente.

Spesso ad alcuni dei miei allievi dico di concentrarsi su quelle sensazioni, sulle schermaglie o sui kata provati in scioltezza in palestra.

In quei soggetti che in allenamento sono abbastanza rilassati devo dire che in genere la tecnica funziona bene.

Non è possibile applicarla con quelli che hanno sempre e in ogni situazione uno stato di tensione eccessivo.

A soggetti del genere consiglio una respirazione molto profonda che possa allentarla un po', e cerco di persuaderli in gara di non trovarsi in una situazione così minacciosa.

Io utilizzerei un linguaggio di questo tipo: " Forse tu non te ne rendi conto, ma sei allenato, sei pronto. Dipende solo da te adesso....

Se in allenamento hai fatto bene, e si vedeva il tuo buono stato di forma, perché adesso ti stai facendo condizionare dalla gara, dall'avversario, da quei pronostici che ti vorrebbero come favorito o sfavorito?"

Oltre a richiamare la tranquillità dell'allenamento, è utile far ricordare all'agonista i suoi punti di forza, piuttosto che quelli di debolezza, le tecniche nelle quali è maggiormente specializzato e deve prodursi per avere maggiori possibilità di controllare l'incontro e volgerlo a suo favore.

Prendere come spunto didattico gare precedenti, comportamenti da ripetere o evitare, è un metodo efficace ed estremamente personalizzato di relazionarsi con l'allievo e farlo arrivare al momento di combattere e più conscio delle sue possibilità.

C'è da dire che l'individuo maturo si contraddistingue per una stabile fiducia in se stesso anche nelle situazioni di gara.

In mancanza di fiducia in se stessi non è possibile trovare una strategia ottimale per la risoluzione dei problemi che vi si possono presentare.

Tuttavia il coach può intervenire cercando di sensibilizzare l'allievo a raggiungere una adeguata autovalutazione e capacità di giudizio realistico delle situazioni di gara, senza esagerarne le difficoltà o drammatizzare.

L'obiettivo di un qualsiasi processo educativo è l'autonomia.

La prospettiva ideale alla quale tendere sarà la capacità dell'allievo di motivarsi da sé e avere dietro un coach che funga più da consulente che da sostenitore morale.

Questo sarà possibile solo quando le esperienze maturate avranno fatto crescere il soggetto al punto di farlo camminare da solo e consentirgli di essere in un certo qual modo coach di sé stesso.

Queste sono solo alcune delle tecniche più utilizzate per aiutare l'allievo a trovare la necessaria concentrazione e la necessaria attivazione.

Innanzitutto è bene chiarire che il termine attivazione indica il grado di eccitazione del sistema nervoso centrale, che varia da livelli estremamente bassi durante il sonno a livelli estremamente alti durante un'attività fisica intensa o stati di eccitazione.

Il giusto grado è quello tale da facilitare la massima resa delle abilità tecnico-tattiche di ciascun atleta.

Il principio della U rovesciata

L'influenza dei livelli di attivazione sulla prestazione è stata studiata per molti anni e l'evidenza scientifica è a sostegno del principio della U rovesciata.

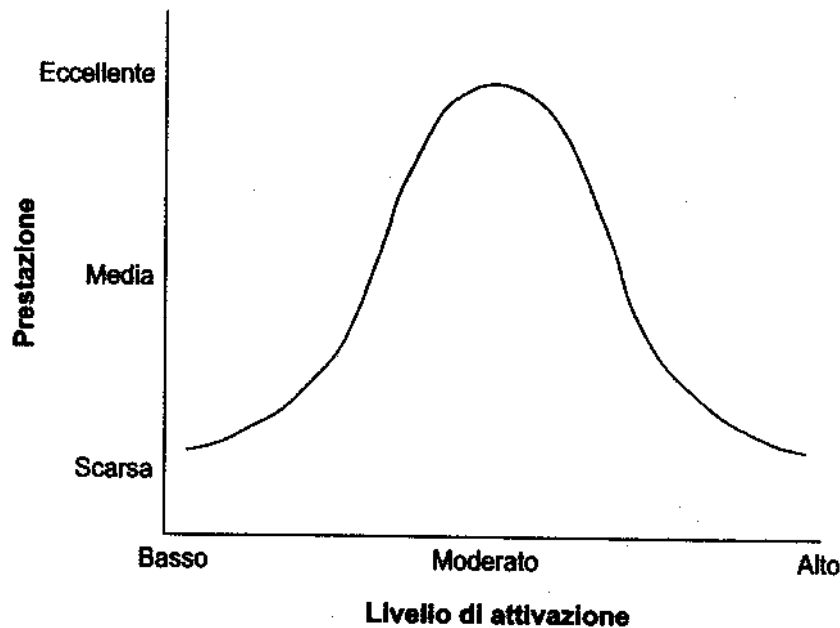
Il principio, illustrato nella figura, mostra il livello di prestazione sull'asse verticale e quello di attivazione sull'asse orizzontale del grafico.

Va notato che all'aumentare del livello di attivazione da "basso" a "moderato" (muovendosi da sinistra a destra dell'asse orizzontale), il livello di prestazione migliora da "basso" a "eccellente". Quindi il principio della U rovesciata afferma che all'aumentare del livello di attivazione (presupponendo che inizi a un basso livello) la prestazione migliora ma fino ad un certo punto, raggiungendo usualmente un picco a un certo livello intermedio di attivazione.

Se l'attivazione continua ad aumentare oltre quel livello, la prestazione inizia a diminuire.

In genere la maggior parte delle prestazioni è migliore quando il livello di attivazione è moderato e non troppo elevato.

Forse il miglior modo per determinare il livello ottimale di attivazione per l'esecuzione di un compito è quello di considerare tre fattori: la persona, il compito e la situazione.



In figura: il Principio della U rovesciata.

Descrive la relazione relativamente stabile fra il livello di attivazione e la prestazione.

Consideriamo prima **la persona**.

Le persone differiscono per quanto riguarda il loro normale campo di attivazione e per il grado in cui percepiscono le situazioni come minacciose (quest'ultimo è definito ansia di tratto).

Cioè è probabile che coloro che hanno livelli più elevati di attivazione siano più suscettibili ad eccedere nell'attivazione rispetto a coloro che hanno livelli di attivazione normalmente più bassi.

Comunque ci sono prove che mostrano anche che soggetti diversi svolgono meglio i compiti a livelli diversi di attivazione.

Quindi, quello che ciascun individuo dovrebbe cercare di fare è raggiungere la sua zona di funzionamento ottimale, rappresentata dalla zona d'attivazione associata con la massima prestazione (Hanin, 1980, per una disamina più dettagliata del concetto della zona di funzionamento ottimale).

Consideriamo poi la **natura del compito**.

Se il compito richiede un fine controllo muscolare (tiro con l'arco, chirurgia), o implica importanti componenti della presa di decisione (come nel pilotare un aeroplano), allora probabilmente per una prestazione ottimale è necessario un livello d'attivazione inferiore.

D'altro canto, abilità che sono caratterizzate da azioni di grandi gruppi muscolari, senza un fine controllo motorio (come il sollevamento pesi, o spaccare la legna), o che hanno minore complessità

cognitiva (come le gare di velocità dell'atletica leggera o del nuoto, o la maggior parte dei compiti che sono stati appresi molto bene) vengono eseguite più efficacemente a livelli di attivazione relativamente più elevati.

Nella figura 2, questa relazione fra livello di attivazione e tipo di prestazione da espletare viene più chiaramente esposta.

Il karate, in ogni sua espressione agonistica, per una migliore prestazione, si colloca alla stregua del basket ad esempio, tra le attività che richiedono un moderato livello di attivazione.

Sia che l'atleta sia uno specialista del kata o del kumite, dovrà arrivare al momento della prova con un livello di attivazione tale da consentirgli di esprimersi tecnicamente con il massimo kime, il massimo grado di attenzione e la massima velocità di utilizzazione le proprie azioni tecniche, sia nell'esecuzione del kata, sia nelle azioni di attacco, di anticipo e rimessa sul suo avversario se parliamo di kumite.

Il grado di attivazione di cui parlo è quella condizione in cui, da un punto di vista propriocettivo, si sentono i muscoli caldi e pronti, ma senza rigidità che ne blocchino l'espressione, e mentalmente ci si senta preparati per il momento in cui si dovrà salire sul tatami, senza ansia o timori, ma piuttosto con il desiderio di confrontarsi e misurare il proprio stato di forma con quello degli avversari

Infine c'è da considerare la **situazione**.

Come è stato detto prima, i livelli di ansia aumentano quando una persona percepisce una situazione come minacciosa.

In questo caso, se la persona percepisce che le richieste di una situazione eccedono la sua capacità di farvi fronte, esperirà maggiore ansia e un conseguente aumento nel livello di attivazione.

Di contro, se la persona percepisce che è in grado di affrontare e superare le difficoltà della situazione, il suo livello d'ansia (e d'attivazione) sarà minore.

Ciò è facilmente verificabile quando si vede ad esempio combattere un atleta di alto livello con la tranquillità e la scioltezza di colui che è conscio dei suoi mezzi e si è preparato a dovere per una determinata gara, o quando per contro, si nota quello stesso atleta in stato di forma non ottimale, e assai meno brillante e lucido.

Nel primo caso si ammira come la gara non la senta per niente, almeno in apparenza, nel secondo, basta vederlo in azione per pochi istanti per accorgersi come la stessa persona in momenti diversi appaia più vulnerabile, e meno pronta al confronto.

Solo se si considerano tutti questi tre fattori (persona, compito, situazione) si possono aiutare le persone ad ottenere il livello ottimale d'attivazione per la loro prestazione.

Training autogeno, ipnosi, respirazione profonda (preferibilmente ad occhi chiusi per evitare distrazioni dall'ambiente di gara), possono essere di grande aiuto in tale attività modulativa.

In questo caso si tratta di interventi diretti sulla prestazione dell'atleta, attraverso metodi "suggestivi e condizionanti".

E' tuttavia possibile un intervento diretto attraverso metodi "razionali" ad orientamento psicodinamico (counseling, psicoterapia di gruppo) o con il metodo "eclettico" che combina le due tipologie di supporto.

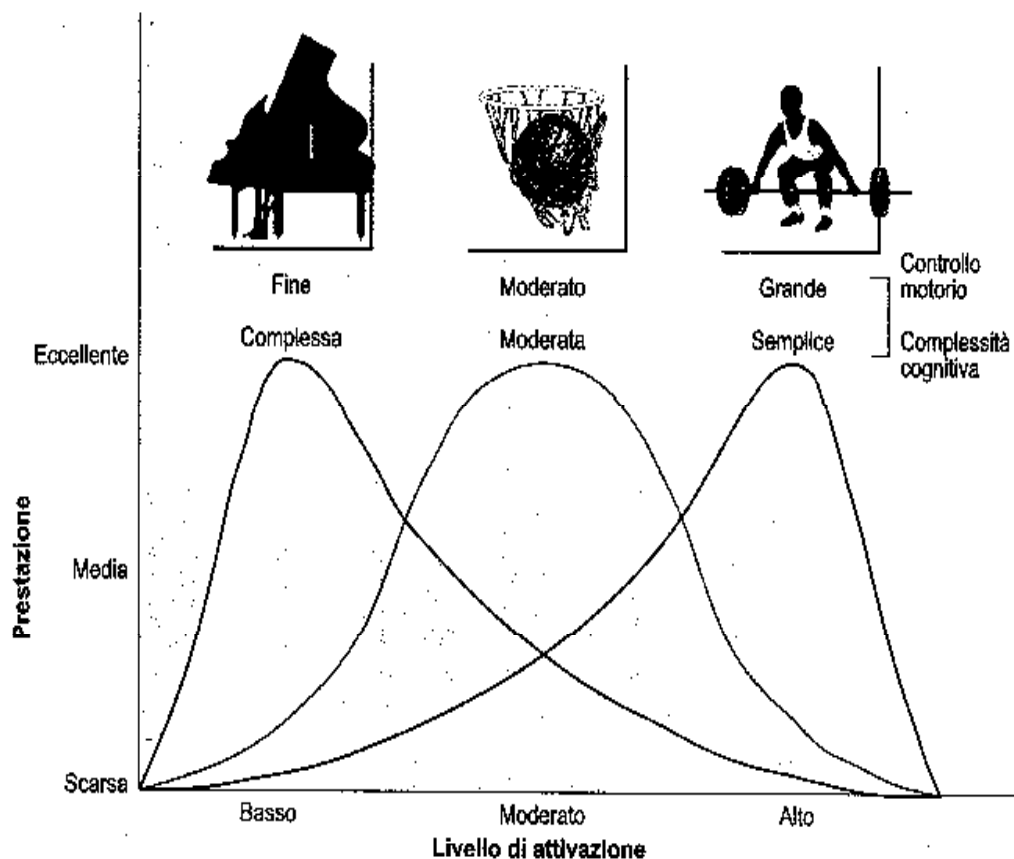


Figura 2 (U rovesciata) per differenti prestazioni e livelli di attivazione ad esse connessi

Quando si parla di assistenza psicologica o di interventi per migliorare le qualità psichiche dell'atleta, si è portati immediatamente a considerare l'ansia preagonistica come l'unico fattore limitante la prestazione atletica, e quindi l'unico problema da risolvere.

Ciò può essere valido solo per l'atleta di elevata qualificazione, ed anche in questo caso il problema non è solo quello come si vedrà in avanti.

E' necessario fare però delle considerazioni che stanno a monte dell'allenamento e della funzione del coach.

Esse si riferiscono all'ambiente psico-sociale entro cui l'atleta nasce, si forma, si sviluppa e struttura i suoi vissuti.

Tale ambiente è costituito, in ordine cronologico:

- A) **Dalla famiglia**
- B) **Dal gruppo dei pari**
- C) **Dalla società sportiva.**

A) Premesso che la famiglia è la culla della personalità e che è ormai accertato in psicologia che “ per intraprendere con successo l’incerto cammino della vita occorre aver interiorizzato la certezza dell’amore materno ed una sana identificazione emulativa con l’immagine paterna”, possiamo affermare che l’atleta dovrebbe avere dietro di sé questo sistema di certezze per poter affrontare le ansie e l’aleatorietà di cui è pieno il vissuto sportivo.

L’esperienza affettiva primaria e i modelli di identificazione forniti all’interno della famiglia, costituiscono “un capitale di certezze” depositato nel vissuto infantile, cui l’atleta può sempre attingere durante la sua carriera sportiva.

Una condizione di insicurezza, dovuta ad una inadeguata identificazione, porta all’immaturità sociale il cui epifenomeno più evidente è l’incapacità di gestire la propria aggressività indispensabile per il successo nella prestazione sportiva.

Nel fascio di motivazioni che favoriscono il successo sportivo ve ne è una, il desiderio di autorealizzazione (achievement), che si interiorizza all’interno della famiglia a patto che:

- i genitori mettano in condizione i figli di desiderare intensamente la realizzazione dei compiti ad essi affidati;
- i genitori dimostrino approvazione ed entusiasmo per le attività sportive dei figli.

B) Con tale termine si indica “l’ambiente psico sociale entro cui l’atleta vive le sue esperienze extrafamiliari più significative”. Esso è costituito da elementi della stessa classe di generazione la cui aggregazione è motivata da bisogni di “reciproca identificazione”.

L’importanza del gruppo dei pari è importante soprattutto a livello di promozione, quando il giovane che intraprende la carriera sportiva ha bisogno di momenti di identificazione, di verifica, di stimoli e di emulazione.

L’emulazione intragruppale, la gratificazione immediata, la conoscenza dei propri limiti, la socializzazione, fanno del gruppo dei pari un elemento insostituibile per l’avviamento del giovane ad una qualche pratica.

Spesso a riempire le palestre sono gli amici di coloro che godono di particolare stima nel gruppo di loro coetanei.

Allora fare un determinato sport come quelle persone diventa un espediente per avvicinarsi ad un modo di essere che sia riconosciuto come vincente, alla stessa stregua di tutti quegli atteggiamenti emulativi che riguardano aspetti esteriori quali l’abbigliamento, il modo di parlare o di porsi, oppure i luoghi di ritrovo, i gusti musicali.

Nel caso del karate, o di qualunque altro sport ci si può ritenere fortunati se si pensa che molti di tali atteggiamenti per converso potrebbero riguardare degli aspetti devianti quali l’uso di droga o alcool, la micro o macro delinquenza giovanile.

Nella mia esperienza di tecnico posso dire che lo sport per talune situazioni, può in tale direzione, funzionare come deterrente più di qualsiasi ammonimento genitoriale.

Ciò essenzialmente è dovuto al fatto che per diventare un atleta di livello il ragazzo o la ragazza che decida di intraprendere un determinato cammino sportivo, qualsiasi esso sia, deve prima dover accettare uno stile di vita che si ispiri a principi sani, che mal si concilierebbero con l’uso di sostanze psicotrope di alcun tipo, o con uno stile di vita sregolato.

Anche la stessa sigaretta, che fino a qualche anno fa era un modo per darsi un tono, per sentirsi più grandi e autorevoli per gli adolescenti, ha perso tanta della sua forza attrattiva soprattutto tra gli sportivi.

Questo essenzialmente è stato determinato da anni di studi medici che hanno rivelato quanto il fumo abbia conseguenze dannose per l’organismo, e quanto esse si riflettano anche sulla prestazione fisica, modificandola in senso peggiorativo.

Molti giovani sportivi che prendono seriamente l’impegno con la disciplina che si sono scelti, ritengono a ragione di non poterselo permettere, e oltre a queste intraprendono stili di vita controllati anche riguardo all’alimentazione e alle abitudini di vita in genere.

Non è raro sentir parlare negli spogliatoi di cibi più ricchi di proteine, di quelli migliori riguardo ad un minor contenuto di grassi e così discorrendo.

Negli ultimi anni ad essere sincero, ho potuto riscontrare quanto l'attività sportiva in genere abbia subito una decisa flessione tra le scelte su come impegnare il tempo libero dei giovani e dei giovanissimi.

Molti dei miei colleghi istruttori, non solo di karate, convergono con me che nell'era in cui io o loro eravamo giovani atleti, non vi erano molte alternative per impegnare il tempo oltre ad uscire con qualche amico e a praticare qualche gioco amatoriale senza dover mettere mano al portafoglio.

Quelli in cui noi siamo cresciuti erano infatti gli anni poveri della ricostruzione post-bellica, in cui il divertimento per tutti era ridotto a quel minimo che restava dopo che la famiglia, peraltro assai più numerosa di quella odierna, era riuscita a procurarsi quanto necessario per arrivare a fine mese con lo stipendio dell'uomo di casa.

Spesso anziché chiedere e ricevere dal papà un no quasi scontato, molti di quei figli che come me volevano fare sport, si inventavano dei piccoli lavoretti per guadagnare quanto necessario a pagare la retta mensile della palestra.

Proprio perché essere un agonista non era così semplice in tali condizioni, la dedizione al proprio ruolo di atleta aveva già il sapore della conquista.

Era assoluta ed ambita come oggi può esserlo, avere la playstation o l'ultimo modello di cellulare per il ragazzo del 2000.

Allo stesso modo in cui oggi l'oggetto o il capo di abbigliamento suscita emulazione nel gruppo dei pari, anni fa lo stesso avveniva per lo sport praticato, e le palestre dovevano inventare lezioni con più turni di allievi per riuscire a contenerli tutti.

Con gli anni della comodità e della ricchezza, le possibilità di svago sono aumentate in misura esponenziale, e non è difficile immaginare come tra i molti passatempi accessibili, l'agonismo sportivo sia passato di moda perché visto come quello più faticoso e meno conveniente tra altre forme di attività meno impegnative.

Lo sport nella grandissima parte visto come uno strumento per la cura dell'immagine e della salute del corpo, e le discipline in cui si articola registrano una popolarità stagionale influenzata dalle mode e da quanto i media trasmettono.

C) è il classico esempio di associazionismo sportivo, naturale coagulazione di un gruppo di pari.

E' un processo di associazione spontanea che nasce dal desiderio di realizzare un **io** di gruppo per offrire appagamenti collettivi "attraverso compiti ludico-competitivi orientati al successo".

E' un elemento di propaganda e di promozione sportiva in quanto agisce sui suoi membri favorendone l'impegno sociale e "innescando un processo di imitazione collettiva (moda)".

L'associazionismo sportivo svolge un importante compito socio-pedagogico perché:

- responsabilizza i giovani;
- fornisce "soccorsi immediati" che distraggono da "tendenze involutive" (melanconia, aggressività, alienazione, ecc).

Possiamo a questo punto affermare che la culla del futuro atleta è costituita da questi tre momenti psico-sociali la cui indiscussa importanza non può essere ignorata né sottovalutata dall'operatore sportivo.

Il compito più frequente e serio della preparazione psicologica è quello di risolvere il problema della tensione emotiva sempre presente nei vissuti competitivi.

Essa ha un andamento ascensionale fino all'immediata vigilia della competizione, quando si impenna improvvisamente e può diventare **ansia**, fino a sfiorare la **sindrome preagonistica**.

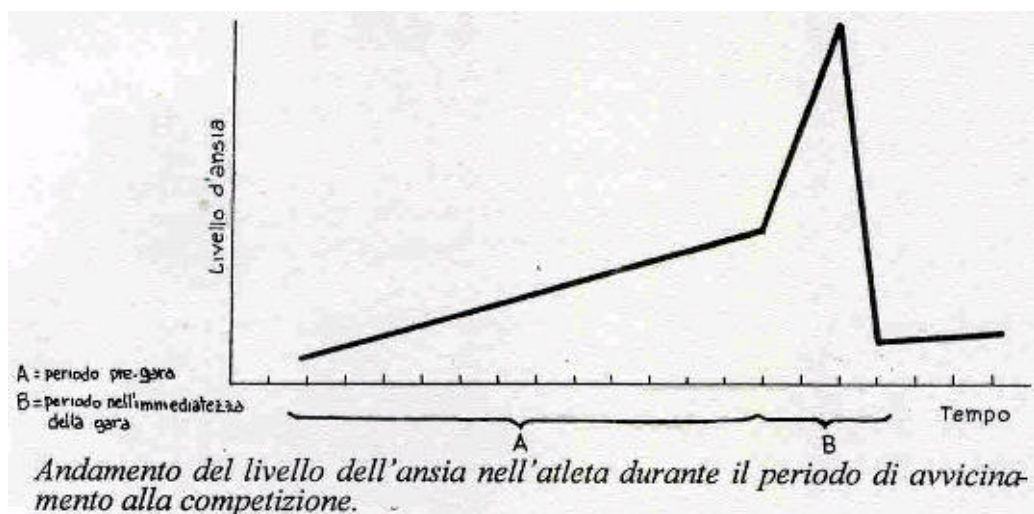
La vigilia di una gara ha dunque 2 fasi, contrassegnate con le lettere A e B come da figura.

L'intervento psicologico durante la fase A è centrato sull'atleta-persona; esso mira a risolvere i problemi di natura nevrotica o esistenziale, rafforzando l'io e migliorando l'equilibrio emotivo.

La tensione emotiva avrà così un andamento meno ascensionale, toccando ovviamente livelli più bassi.

Si farà perciò ricorso ai "metodi razionali" ad andamento psico-dinamico (counseling, psicoterapia di gruppo, ecc).

L'intervento psicologico durante la fase B è centrato sull'atleta- macchina, con provvedimenti d'emergenza come quelli "suggestivi" (training autogeno, tecniche comportamentali, ecc).



La seconda finalità della preparazione psicologica è diretta soprattutto a risolvere manifestazioni psicopatologiche che si possono manifestare in un atleta, per due motivi:

- 1) stati emotivi strettamente legati alla specifica situazione sportiva;
- 2) problemi insiti nella struttura della personalità: i fenomeni psicopatologici sono messi in luce dall'evento sportivo così come potrebbero esserlo da ogni altro evento carico di contenuto emotivo (di carattere sociale, familiare, lavorativo, ecc.).

Sappiamo che la motivazione che spinge l'uomo verso lo sport agonistico nasce da un bisogno di assumere atteggiamenti aggressivi "allo scopo, quasi sempre inconscio, di compensare un sentimento di insufficienza vitale o di disagio esistenziale".

Questo "disagio esistenziale" è di solito di lieve entità ed è sufficiente una pratica di tipo dilettantistico a mantenere un equilibrio psichico soddisfacente.

Ma quando gli elementi di disagio esistenziale aumentano quantitativamente e qualitativamente, è necessario un compenso maggiore: questo compenso può essere costituito dall'attività agonistica ad alto livello e ancor più, dalla vittoria e dal successo che diventano indispensabili in personalità non dotate di un perfetto equilibrio, e comunque predisposte a fenomeni psicopatologici.

La paura dell'insuccesso viene perciò, da questi individui, vissuta drammaticamente e può sfociare nella "sindrome preagonistica"

Le problematiche psicopatologiche

Vediamo quali possono essere le principali problematiche alle quali possono andare incontro queste tipologie di atleti.

- **La paura dell'insuccesso (o sindrome preagonistica)**
- **La paura del successo (Nikefobia)**
- **Depressione da successo**
- **Inibizione al successo**

La paura dell'insuccesso: Gli autori americani la chiamano "pre-start-anxiety". E' una reazione Ansiosa, da parte di un soggetto che deve affrontare qualunque evento ricco di contenuto emotivo, (gara, esame, ecc.) e che suscita "legittime preoccupazioni di insufficienza o incapacità".

L'ansia pre-agonistica non è sempre patologica, in misura contenuta è sempre presente in ogni soggetto che si appresta a compiere una prestazione sportiva, e in molti casi concorre a migliorare il grado di concentrazione necessario per una buona performance, come già detto.

Ma quando il livello di ansia supera quello di guardia, scatta la "sindrome pre-agonistica".

Si tratta di un "disturbo quantitativo" che si può inquadrare in una Forma di "reazione psicogena ansiosa", strettamente legata alla personalità.

L'atleta affetto da questo disturbo affronta qualunque evento agonistico, modesto o importante che sia, con questa forma ansiosa. "Se da fanciullo ha vissuto con ansia la vigilia di gare interscolastiche o parrocchiali, si può essere certi che continuerà a reagire nello stesso modo per l'intero corso della carriera atletica, anche se questa dovesse portarlo ai più alti livelli nazionali o internazionali di competizione".

La sintomatologia dell'ansia pre-agonistica si può manifestare con:

- a) sintomi psichici (labilità affettiva, difficoltà nei rapporti interpersonali, isolamento, ecc.)
- b) sintomi somatici (disturbi del sonno, inappetenza, disturbi del processo digestivo, ecc.).

"Chi soffre di ansia preagonistica vive ogni gara come un esame; il candidato sente che, oltre alla valutazione della preparazione speci-

fica, sono in ballo l'autostima, la stima dei compagni e dei tecnici, le prospettive future, le aspettative familiari.

Ed è soprattutto questa irruzione di elementi extrasportivi che turba affettivamente i vissuti connessi alla gara, rendendoli ansiogeni al massimo".

Risultato di questo modo di interpretare l'impegno della competizione è la defezione massiccia di atleti dalle lezioni non appena si prospettano loro la possibilità di partecipare ad una qualche gara di qualsiasi livello o genere, e questo accade indipendentemente dal fatto che si tratti di bambini, di agonisti adolescenti o più che maggiorenni.

La paura di non fare bene sul tatami, di deludere le aspettative di chi fa parte del loro microcosmo di amicizie ed affetti, diventa la ragione che fa addurre qualsiasi scusa, non appena l'impegno si prospetta loro dal maestro, al fine di evitarlo.

E allora spuntano delle improvvise ed in alcuni casi improbabili, influenze, infortuni apparenti, inconvenienti che permettano di saltare il confronto evitando qualsiasi giudizio o responsabilità.

Un sistema abbastanza collaudato per evitare queste improvvise fughe di atleti può essere quello di non dare loro il tempo necessario di preoccuparsi troppo della gara che li dovrà vedere impegnati.

In genere il tecnico viene a conoscenza di una gara almeno un mese prima del giorno in cui ha luogo.

Il mio consiglio è pertanto di non comunicarla subito ai ragazzi, rimandando la notizia a pochi giorni dall'evento, ma svolgendo per tutti gli atleti ai quali essa sarà rivolta, un allenamento specifico che comunque ve li faccia arrivare preparati.

A quel punto, con un allenamento sulle spalle svolto senza angoscia, sarà più facile che una parte di loro accetti di parteciparvi sconfiggendo il tabù della gara.

La paura del successo: Paradossalmente accade il contrario, e cioè l'integrità dell'IO viene minacciata non già dalla sconfitta ma dalla vittoria "per motivi strettamente legati ai più profondi dinamismi inconsci".

Così accanto alla sindrome da "paura dell'insuccesso", abbiamo anche la sindrome da "paura del successo" o **Nikefobia**.

Sembra assurdo o incomprensibile che un atleta, nell'affrontare la competizione possa temere di vincere. Eppure sono manifestazioni tutt'altro che rare, e non vi è tecnico che non si sia trovato di fronte a soggetti portatori di tale disturbo.

In quest'ambito possiamo distinguere:

- **Depressione da successo**

- **Inibizione al successo**

Depressione da successo: è un evento frequentissimo nello sport, specialmente nelle fasce giovanili. Atleti giunti improvvisamente al successo, (titolo nazionale, conquista della cintura nera, ecc.), anche dopo lunga ma gradita dedizione all'impegno preparatorio e agonistico, hanno accusato, subito dopo, un inspiegabile calo della forma, ma soprattutto della motivazione.

Gradatamente, o improvvisamente, hanno abbandonato le scene sportive, scomparendo definitivamente.

Si tratta di atleti "che cercavano nello sport soltanto la compensazione di un primario senso di insufficienza vitale e che allo sport non chiedevano altro che una soddisfazione intima che incrementasse la loro autostima, ma che nello sport hanno invece incontrato un motivo di ansia esistenziale, quale l'imprevisto ed indesiderato trovarsi, senza averne la preparazione né l'intenzione, alle prese con nuove e maggiori responsabilità".

È il caso di dilettanti che praticavano lo sport per hobby, per una esigenza di fuga dalle responsabilità di lavoro, di famiglia, ecc. e che invece si vedono improvvisamente coinvolti in un ambiente in cui si trovano a disagio, con un impegno che risulta difficile da sostenere. È comprensibile come questi individui non reggano ai ritmi imposti dagli eventi e falliscano miseramente deludendo le aspettative dei tecnici e delle loro società.

L'interpretazione psicodinamica di tale sindrome è la seguente (secondo Antonelli e Salvini): "...l'affermazione conquistata è vissuta come una colpa, e cioè come la soluzione riuscita di una primitiva ambivalenza verso le figure genitoriali, come la distruzione, voluta ma temuta, dell'oggetto amato ma anche odiato".

Inibizione al successo: È la forma più eclatante di Nikefobia, o di **Successophobia**,

"Sono due forme dovute a latenti sensi di colpa che esigono, con un meccanismo psico-dinamico, un processo di autopunizione catartica".

Il successo è ritenuto non solo un premio non meritato, ma anche un simbolo della realizzazione di peccaminosi desideri inconsci, temuti e frustrati dal super-io". Le cause risalgono ad insoluti problemi affettivi del vissuto infantile ed evocati dalla situazione competitiva.

Il successo sportivo può provocare in questi soggetti vari problemi; elenchiamo solo quelli che ci sembrano più significativi.

- **Il senso di colpa**
- **la paura del mito**

Il senso di colpa: la conquista del successo richiede una notevole aggressività. Molti climi familiari tendono a frenare la naturale aggressività dei bambini, *“attento che ti fai male, non fare questo o quest’altro perché è pericoloso”*, ecc. sono frasi che ogni genitore ha più volte pronunciato. Un’aggressività così soffocata non potrà essere gestita con disinvoltura dal fanciullo diventato atleta, il quale non ne potrà fare uso nel momento più opportuno: la pratica agonistica o qualunque momento competitivo. Se il soggetto è cresciuto nel culto del rifiuto dell’aggressività questa evoca inevitabilmente, nel momento dell’agone sportivo, esperienze infantili. Un bambino bloccato dall’educazione genitoriale, abituato a non urlare in nessuna occasione, a non alzare mai la voce e a non avere mai occasione di esprimersi liberamente, da adulto avrà serie difficoltà a farlo quando necessario. Da adulto scoprirà che sin da piccolo ha dovuto bloccare l’espressione di se stesso, immobilizzando i muscoli deputati a farlo. La bambina, cresciuta secondo i principi convenzionali della femminilità, non può adirarsi esprimendo fisicamente la propria rabbia, e da grande avrà difficoltà a sferrare un pugno se necessario. Lo sport e quindi la competizione sono vissuti *“...come un grosso rischio perché è un chiaro atteggiamento contro la famiglia; la vittoria è il frutto dell’aggressività, ma allora è anche la prova della liberazione di cariche represses e proibite, il che crea sensi di colpa, perplessità, esigenze autopunitive, stati d’ansia.* In queste condizioni appare comprensibile che si possa avere **paura di vincere”**.

La paura del mito: spesso i giovani atleti nutrono rispetto e ammirazione verso il grande campione; ma quando la loro naturale evoluzione sportiva li avvicina ai suoi livelli, nella stessa specialità sportiva, e lo si deve affrontare direttamente *“...il peso del vecchio mito può diventare eccessivo, paralizzante. Vi è una paura inconscia di battere il fuoriclasse, come se ciò avesse un significato sacrilego, irriverente”*. Il soggetto portatore di tale disturbo arriverà sempre secondo.

Questi sono i casi più eclatanti di Nikefobia che il trattamento psicoterapico può affrontare con successo.

Tuttavia, un’ottima terapia può dirsi quella che potrà contare su una saggia e costante conduzione del processo di allenamento, a fronte di una motivazione infallibile: **l’autorealizzazione**.

Essa si può dimostrare la via di uscita da stati non gravi di questo tipo di patologie, ed esserne un metodo preventivo allorquando l’atleta non si soffermi troppo sulle responsabilità o le conseguenze del suo essere atleta, soprattutto se di successo, e la mantenga come scopo principale nello sport e nella vita.

Credo che già quanto finora esposto sia sufficiente per dimostrare la difficoltà dell'essere un coach interattivo e non solo imperativo con l'atleta, intendendo con questa accezione la capacità di essere vicino innanzitutto alla persona che abbiamo in consegna come allievo, e poi all'allievo in senso stretto che, proprio in quanto "persona" dotata di intelletto, non deve essere un mero esecutore delle nostre consegne.

Autorevolezza non è sinonimo di autoritarità: il maestro, la maestra, l'uomo o la donna autorevole è la persona che non ha bisogno di grida o delle sferzate dell'autoritario per imporsi.

All'angolo, sul tatami o fuori dalla palestra, con uno sguardo è in grado di incenerire o rassicurare se serve, e in ciascuno dei due casi il suo intervento sarà facilmente leggibile dall'atleta e difficilmente potrà apparirgli eccessivo.

Nessuno dotato di buon giudizio si sente ferito nell'intimo per essere giustamente ripreso dopo aver compiuto una qualche azione che non doveva compiere, perché dentro di sé percepisce che l'essere ripreso è giusto, anche se apparentemente non lo vorrebbe dare a vedere e per orgoglio tenderà a schermirsi o giustificarsi agli occhi degli altri.

La correzione ha una funzione educativa molto forte: il bambino piccolo molte volte "va oltre" per capire fin dove può osare con i genitori e le persone che lo circondano.

Non intervenire mai a correggerne gli atteggiamenti eccessivi significa spostare i limiti della sua libertà personale verso margini inaccettabili per una normale ed equilibrata convivenza che salvaguardi l'altrui libertà.

Sembrerà strano ma questa dinamica comportamentale riguarda anche ogni vostro atleta, che in mancanza di "paletti" posti da voi, tenderà ad andare oltre proprio come il bambino sopra citato e a non riconoscere la vostra autorità di maestro – guida .

Diversa appare la critica eccessiva, reiterata e non sostenuta da una reale necessità di esternazione al singolo o all'intera squadra.

E' questo il caso di genitori eccessivamente repressivi nei confronti di qualsiasi iniziativa del proprio bambino: "Fermo, non muoverti di lì, non toccare" risuona ogni volta che il piccolo prova a conquistare un minimo di autonomia di movimento.

Nelle intenzioni di chi agisce in questo modo c'è in genere la volontà di affermare la propria autorità attraverso l'uso (smodato) delle proibizioni.

Alcuni tecnici fanno esattamente lo stesso con i propri discenti.

Spesso essi sono stati figli di questi genitori troppo condizionanti, e finiscono per essere genitori e insegnanti che educano con le stesse modalità comportamentali.

In questo caso però, si perderà la cognizione della giusta osservazione correttiva fatta dal genitore o dal maestro, e più probabilmente ogni intervento apparirà al destinatario solo come una dimostrazione di una coercizione immotivata, che non serve a migliorare alcunché ma solo a ricordare chi comanda.

La lettura di queste tipologie estreme di approccio educativo deve far evincere chiaramente come, anche in questa situazione, l'equilibrio sta nel mezzo.

L'allievo che ha come insegnante una persona senza polso, che lascia sempre correre, che in palestra ascolta e asseconda tutti senza mai imporsi e far capire fin dove si può osare, non riconoscerà mai un punto di riferimento saldo in quella persona, e meno che mai lo identificherà con la figura del maestro - guida.

L'allievo che ha di fronte a sé un autoritario dittatore non disposto ad assecondare mai altra volontà che non sia la sua, ad ascoltare ciò che di utile personalmente e didatticamente potrebbe venire da un dialogo sereno con i propri atleti, che tende ad imporsi sempre e su chiunque ponendo paletti anche dove non ce ne sarebbe alcun reale bisogno, farà, per motivi diametralmente opposti, la stessa fine del primo.

Posto che seguire qualcuno in questo modo non è affatto semplice, sia di consolazione pensare che se si tratta di atleti cresciuti da voi la strada in parte è già spianata verso un percorso di questo tipo.

Nel caso di allievi provenienti da altre scuole, e che decidano di diventare vostri allievi, è necessario fare delle considerazioni aggiuntive a monte di tutti i buoni propositi che il coach segue nella sua normale attività in palestra.

C'è da rimarcare infatti come gli allievi che si crescono personalmente, hanno per acquisite le regole che voi avete posto nell'ambiente in cui operate, i vostri metodi di insegnamento, le modalità di svolgimento delle lezioni che tenete, e se vi partecipano con regolarità si presuppone che le abbiano accettate. Inoltre, conoscendo voi insegnante in maniera pressoché esclusiva, non sono portati al confronto come invece costantemente farebbe un qualsiasi nuovo discente del karate che si affidi alle vostre cure dopo essere cresciuto, sportivamente parlando, in un ambiente con regole diverse, con un altro maestro, con altri compagni, secondo metodologie di lavoro e regole differenti.

Sia che siate un tecnico di gruppi sportivi militari, nazionali, centri tecnici regionali o siate il sensei di una palestra, i nuovi acquisiti vanno a far parte del normale avvicendamento e/o integrazione di un gruppo già esistente e consolidato.

Il compito del tecnico in tale evenienza, è fare in modo che il nuovo arrivato divenga parte integrante del proprio team, incentivando tutte le situazioni che favoriscono l'aggregazione.

In allenamento le esercitazioni in coppia che prevedano scambi di partner frequentemente, possono essere un suggerimento.

Ben vengano anche i lavori a gruppi, e le frequentazioni fuori della palestra.

All'atleta più rappresentativo, al leader del vostro gruppo, sempre presente e riconoscibile in quanto persona capace di suscitare sentimenti di emulazione e ammirazione fra i compagni, vuoi perché dotato di forte personalità, vuoi per i suoi buoni risultati agonistici in alternativa o aggiunta alla prima qualità, affidate il compito di farlo conoscere e accettare dal resto del team.

Con la convinzione di aver ricevuto un incarico di fiducia, e il desiderio di ripagarvela, il leader potrà esercitare una importantissima funzione integrante che abbrevierà quel periodo in cui il nuovo si sente come "un sorvegliato speciale", sotto la lente dei nuovi compagni che dovranno convivere e di conseguenza lo studiano per inquadrarne carattere e caratteristiche.

Un problema importante, per un tecnico dei citati centri tecnici regionali, militari o della nazionale è far uniformare l'allievo alle vostre metodologie di allenamento senza sminuire quelle del tecnico con il quale è cresciuto e che una qualche validità devono pur averla se lo hanno portato ad avere risultati.

Il compito è assai delicato perché se non si gettano le premesse per un rapporto collaborativo con il dojo di provenienza dell'atleta, si rischia che le posizioni, dell'atleta, del tecnico o di entrambi si irrigidiscano al punto che i vostri consigli tecnici non vengano nemmeno presi in considerazione.

Il mio suggerimento, qualora taluni aspetti della preparazione del ragazzo non siano corrispondenti ai vostri, di introdurre gradualmente delle modifiche nel suo modo di allenarsi, di fargli comprendere con l'esperienza diretta come una differente metodologia sia probabilmente più produttiva di risultati se così credete, e se necessario non privarsi mai di interagire con il tecnico del ragazzo per fare comprendere altrettanto a lui, che dovrà poi accettarle, ed in palestra applicarle in concreto.

Nel caso in cui arrivi in palestra un nuovo allievo sinceratevi delle ragioni che lo hanno portato a scegliere il vostro dojo abbandonando quello originario.

Conoscerle, chiedendole all'atleta stesso se è disposto ad esternarle, è un modo per instaurare una prima conversazione e capire per sommi capi chi vi è di fronte (naturalmente la cosa è reciproca).

Come dialogare con l'atleta

Per introdurre l'argomento comunicazione con l'agonista, vorrei riportare quanto uno psicologo dello sport, l'americano Chris Horsley, scrisse trattando l'argomento, riferendosi a sport come Basket, Volley, Pallanuoto, ma che tranquillamente può essere trasferito anche alla nostra disciplina.

Lo psicologo scrisse: *"Hai 2 minuti di tempo per avere un impatto sulla partita. Parla troppo velocemente, esponi troppi concetti, sii troppo critico e i tuoi 2 minuti saranno gettati"*

Prima di dedurre dalle parole dell'americano qualsiasi significato, provate a focalizzare i vostri ricordi su quanto accade nel caso dei nostri coach in azione.

Ai più attenti non sarà sfuggito come in genere sia diffusa l'abitudine per molti di essi di parlare ininterrottamente per tutta la durata del combattimento, arrivando a consigliare una quantità di azioni, strategie o tecniche, materialmente irrealizzabile anche senza l'opposizione di un avversario.

L'errore risiede nella incompatibilità di tale pratica con la strutturazione del sistema mnemonico dell'essere umano e dell'attenzione.

Entrambi sono, per citare un riuscito paragone attinente alla vita quotidiana, come una bottiglia molto capiente ma dal collo assai stretto.

Se quindi è semplice memorizzare una quantità enorme di dati, non si riesce comunque ad immagazzinare troppi dati forniti nello stesso momento: un po' come riempire una bottiglia con un idrante, molto liquido verrà inesorabilmente disperso.

Altro limite dei tecnici è di fornire informazioni saltando da un argomento ad un altro, senza che un filo logico renda comprensibile il discorso.

Il consiglio allora, è individuare ed utilizzare una terminologia sintetica e di chiara comprensione.

A volte l'emozione impedisce al coach di comunicare efficacemente.

Lo stato emotivo è un ingrediente fondamentale della prestazione sportiva, e va usato con cautela ed intelligenza. In alcune situazioni un discorso carico di emotività è esattamente ciò che serve per caricare una determinata tipologia di atleti, ma se usato con altri di caratteristiche caratteriali e psicologiche differenti, diventa deleterio: alcuni hanno performance buone, e forse migliori del solito quando la tensione è al massimo, altri invece crollano.

Il coach deve per questo essere conscio del tono emozionale della propria voce, e sensibile alle necessità situazionali o personali degli agonisti che segue.

Uno dei momenti più delicati che un atleta si trova a dover fronteggiare è il caso in cui riceva un colpo particolarmente forte.

Più che il dolore fisico dovrà essere preparato a fronteggiare il cedimento emotivo.

In questo il coach dovrà essere stato bravo in palestra a spingerlo a ricominciare dopo un evento traumatico di questo tipo, che sicuramente sarà capitato anche in allenamento, a non lasciarsi demolire mentalmente cercando di razionalizzare che è solo un incidente di percorso, e il combattimento continua.

In gara dovrà spingerlo a reagire, ad evitare che assuma un atteggiamento passivo, di rigidità, a concentrarsi su come evitare di ripetere l'errore che lo aveva portato ad incassare, e ricordando lui che in genere una tecnica andata a bersaglio, verrà sicuramente replicata in breve dal suo antagonista.

In genere quando mi siedo al posto del coach sono tranquillo che riuscirò a farmi comprendere dal mio allievo o allieva, perchè gran parte del lavoro utile a che ciò avvenga, a che le mie indicazioni non vadano perdute, lo svolgo durante l'allenamento, e senza che gli allievi stessi ne siano consapevoli molte volte.

La mia tecnica consiste nel proferire in palestra espressioni che sono esattamente le stesse che utilizzerò durante la gara quando si presenteranno situazioni analoghe a quelle per le quali esse erano state pensate in allenamento.

L'idea è che se ciò che comunico con l'atleta in allenamento è in grado di dare una qualche suggestione positiva, su cosa fare, su come risolvere una qualche situazione problematica del confronto, allora quella

stessa frase illuminante, usata in gara, potrà adattarsi alla stessa situazione come una chiave nella sua serratura.

Un esempio.

Una delle frasi che uso spesso con i miei ragazzi in allenamento è : “ Te la devi giocare”, o detto da me alla romana con lo stesso senso: “ Te la devi giocà!”.

E' una esortazione ad andare avanti, a combattere fino alla fine dell'incontro, a mettere in campo tutto quello che possono e sono in grado di fare.

Mentre osservo due ragazzi combattere in allenamento, e l'esercitazione è un incontro arbitrato ad esempio, a quello dei due in svantaggio dico : “te la devi giocare”.

Se egli a quelle parole sembra trovare energie nuove e con più determinazione cerca in tutti i modi di rimontare ciò vale di più dell'esito che poi avrà il combattimento, perché quando in gara si sentirà ripetere quella stessa frase, se con il tempo l'avrà associata al concetto di non mollare proprio in quel momento, il mio messaggio sarà andato ben oltre la frase pronunciata.

Sentita da un esterno sembra un'espressione di significato generale, apparentemente vuota, ma io e i miei allievi sappiamo quante situazioni essa racchiuda, dal punto di vista emotivo e delle esperienze vissute insieme durante il training.

Altre volte dico loro : “Non c'è un minuto da perdere”, e lo faccio sempre quando ci troviamo in un periodo di preparazione a qualche impegno agonistico di rilievo.

Così mentalmente ci predisponiamo, io con loro, ad una fase in cui servirà tutto il nostro impegno e la nostra capacità di ottimizzare il tempo rimanente prima di quell' appuntamento.

Quando mi sentono proferire questa frase è come se una sveglia suonasse per avvertire che è giunta l'ora di stringere, di passare a quella sana concretezza che fa preferire i fatti, e cioè il lavoro, alle chiacchiere.

Quando un atleta commette errori nella gestione del combattimento è spesso il primo ad accorgersene, soprattutto se parliamo di un elemento di alto profilo.

Posto che io mi trovi all'angolo di una persona effettivamente di tale spessore e con la consapevolezza di aver sbagliato qualcosa, a cosa serve, nel momento in cui si girerà verso di me, umiliarla rimarcando l'errore?.

A mio giudizio, come già ho esternato altrove, la mortificazione non porta a nulla di costruttivo.

Piuttosto spesso dico all'atleta: “fai un po' tu...” , come a dire, so che sei consapevole dell'errore, e di ciò che non devi ripetere per caderci ancora, ora spetta a te mettere in pratica il comportamento più adeguato a risollevarne le sorti del combattimento e volgerlo a tuo favore, in base ciò che ti consiglio.

Alcuni consigli ai coach

1) Parlare in modo chiaro e breve perché l'essere prolissi non è sinonimo di maggior chiarezza: ricordate, è come voler riempire una bottiglia con un idrante

2) Essere positivi: la critica è meglio accettata se prima si incoraggiano i ragazzi evidenziando ciò che è eseguito correttamente.

Un esempio: “Ciò che fai non è sbagliato, però cerca di correggerti qui, vedrai che sarai più veloce”.

A nessuno piace quando vengono rimarcati gli errori commessi, puntate l'attenzione del vostro atleta sul fatto che sostanzialmente la sua azione è corretta e sta comportando al meglio, a meno di errori realmente grossolani nella condotta dell'incontro.

3) Limitarsi a 2-3 punti. Andare oltre significa sprecare parole. Sarà più facile avere un impatto positivo con un messaggio corto e ben centrato. Ancora meglio se si riesce a riassumerlo con una parola o breve frase concordata in allenamento. Ciò rinforza il messaggio.

4) Tenere bene in mente le caratteristiche tecniche, caratteriali e le possibilità dell'agonista che si sta seguendo.

In questo la vicinanza in palestra del coach è l'unico mezzo di verifica realmente efficace.

Solo il coach che conosce bene la persona può seguire l'atleta che da essa scaturisce.

Solo lui potrà capire se e quando serve il sostegno al discente di karate, quando la sua funzione di consigliere è assolutamente indispensabile o invece dovrebbe mettersi discosto e lasciarlo fare secondo il suo istinto e le sue conoscenze.

5) Essere concentrati... conoscere l'avversario sarà per il nostro atleta, il sistema più efficace per non incorrere in cali di attenzione che possono costare cari sull'esito dell'incontro, e per trovarsi di fronte un antagonista più prevedibile se, qualora se ne presenti l'occasione, vengono attentamente esaminati in incontri precedenti i suoi punti di forza.

Il coach dovrà pertanto far lavorare l'atleta in questa direzione, stimolandolo all'osservazione ed alla ricerca delle "armi" più adeguate da contrapporre a quelle del suo avversario. Ad esempio se dovesse trovarsi a fronteggiare un soggetto che soffre le situazioni di pressing, consigliargli di puntare proprio su quello, oppure, fargli notare come sta in guardia il suo antagonista può dare valide indicazioni su cosa potrà aspettarsi da lui: per una guardia tenuta con posizione delle gambe alta, preferibilmente potrà attendersi un attacco di gambe, nel caso contrario, è piuttosto intuibile che chi ha di fronte con tale impostazione predilige le braccia.

E' inoltre quasi scontato che una tecnica che ha fatto procurare un punto valido ad un atleta verrà ripetuta dallo stesso immediatamente dopo.

Il nostro allievo dovrà essere messo sull'avviso che la tecnica (come la squadra) che vince non si cambia, o se si cambia, prima o poi verrà quasi sicuramente ripetuta nel corso dell'incontro se almeno una volta è stata efficace, ed è andata a punto.

Sono piccoli accorgimenti ma possono facilitare il compito ai ragazzi che si stanno seguendo, insegnando loro a cogliere degli aspetti dell'arte di combattere, che una volta raggiunta la piena maturità sportiva, dovranno essere in grado di individuare da soli.

Il vantaggio di questa tecnica è che essendo il karate un microcosmo di vita, una volta imparata, viene trasferita anche per affrontare la realtà di tutti i giorni con le sue problematiche e degli aspetti apparentemente nascosti, che se svelati possono mostrare difficoltà minori di quanto ci si era immaginati.

Nelle difficoltà quotidiane gran parte dei praticanti di arti marziali riesce infatti a conquistare, grazie alla pratica, una ottima capacità di agire con il razioconio di chi conosce le proprie potenzialità ed impara a misurare la situazione che dovrà affrontare in base ad esse, e alla reale portata dell'impegno la situazione comporta.

L'abitudine a dare la giusta dimensione alle cose, senza esagerarne le difficoltà, è una prerogativa del combattente, di chi di fronte dallo scontro non si sottrae.

E' una caratteristica in parte genetica quella di essere predisposti al confronto, ma in buona parte con il karate si può apprendere.

5) Rendersi immediatamente conto della tendenza degli ufficiali di gara (ad esempio: troppo permissivi al contatto in viso, o poco permissivi?)

Gambe, braccia, proiezioni etc. quindi è fondamentale per segnalare al proprio allievo come muoversi sul tatami, quali tecniche dovranno essere utilizzate o tralasciate in considerazione della valutazione alla quale fanno seguito in determinati contesti arbitrali.

Se ci si trova ad esempio in una tatami dove vengono particolarmente penalizzate le tecniche jodan di pugno, anche al minimo contatto, consigliare di eliminarle del tutto in quella situazione per non incorrere in inutili sanzioni è la cosa migliore.

Se ci si rende conto che una tecnica viene particolarmente premiata, farlo notare al proprio atleta, incoraggiandolo ad eseguirla se ne ha una adeguata padronanza.

A dire il vero, nei contesti attuali in cui si svolgono le gare di kumite sportivo l'indicazione di massima deve essere quella di evitare totalmente qualsiasi contatto eccessivo, di braccia, di gambe, al viso, al busto, ovunque.

Non viviamo in un momento particolarmente felice per la leggibilità delle situazioni che si verificano nelle più importanti manifestazioni del nostro calendario agonistico.

Le indicazioni date agli arbitri sulla condotta da tenere mentre sovrintendono allo svolgimento degli incontri sono quelle di punire (giustamente) qualsiasi comportamento lesivo dell'incolumità degli atleti, ma c'è tanta incertezza sui criteri adottati per giudicare che un colpo sia effettivamente lesivo o meno.

Non esiste un parametro oggettivo col quale dire al nostro allievo che il suo attacco sarà premiato dal punto o sanzionato dal giudice centrale di turno.

A volte per un attacco si riceve il punto che un altro non avrebbe assegnato ed anzi, che avrebbe punito con una ammonizione.

In questo discipline come il taekwondo sono riuscite a fare scuola.

Con l'uso delle corazze e dei colpi a contatto totale incertezze non ce ne sono più sul metro di giudizio: se il colpo non arriva il punto non esiste.

E' forse considerato eccessivo il contatto totale per il karate? Allora si potrebbe decidere di eliminarlo del tutto, portando i colpi non più al bersaglio, affidando l'assegnazione del punto a valutazioni di carattere meramente tecnico ed esecutivo.

Troppo irrealista? Allora si potrebbe pensare, ad un contatto più marcato, come abitualmente accade nelle competizioni internazionali, ma attenuato da protezioni che lo rendono più sicuro, vedi i caschi protettivi del volto.

Le soluzioni sarebbero molte e tutte attuabili per fronteggiare questo problema.

La realtà invece con la quale il coach deve scontrarsi è quella diversa sopra citata.

Quindi armatevi di tanta pazienza di fronte a decisioni alquanto dubbie durante gli incontri e preparate il vostro allievo all'evidenza che il più delle volte non si perde solo per la superiorità dell'avversario...

E' fondamentale che gli ufficiali di gara abbiano l'esperienza e l'adeguata personalità per far fronte a momenti in cui si devono saper prendere decisioni importanti che la richiedono: quando ad esempio si ha di fronte atleti inclini a fare del vittimismo plateale dopo aver ricevuto attacchi che coscientemente riconoscono premiabili con un punto.

Per evitare di subirlo molti sono disposti ad improvvisarsi attori.

La pratica è diffusa, e addirittura in espansione, sia per la mancanza dei criteri oggettivi di cui sopra, sia per la consapevolezza che l'arbitro medio in genere molto spesso si lascia intenerire da tanto dolore manifesto e punisce severamente chi invece il più delle volte dovrebbe ricevere l'agognato punto.

Più difficile ingannare un giudice di gara che fa questo mestiere da tanti anni, che di incontri ne ha officiati molti, e che ha esperienza da vendere per non essere influenzato da una condotta furba di certi atleti.

Il regolamento attuale non prevede però la possibilità di essere ufficiale di gara e ricoprire contemporaneamente la carica di insegnante tecnico, e questo complica un po' le cose considerando che molti degli occhi migliori per cogliere le azioni più efficaci di un combattimento sono proprio quelli dei maestri che la disciplina la insegnano e praticano da molti anni.

Dura lex sed lex .

7) Il nostro/a allievo/a è in ottima forma psicofisica?

In base alla risposta di questa domanda che il coach deve porsi prima di assistere il suo atleta, si potrà costruire una strategia di gara efficace e mirata.

Se ad esempio l'agonista ritorna alle gare dopo un qualche infortunio, si dovrà aver cura di consigliare lui una condotta di gara mirata alla qualità, al risparmio di energie, se mi si passa il termine, in considerazione della assai probabile carenza di preparazione fisica, e della necessità non rischiare ricadute sulla parte che ne aveva causato la temporanea inattività.

L'esempio che ho portato di Gennaro Talarico ai campionati d'Europa senior con il ginocchio in cattive condizioni si riferisce ad una situazione di questo tipo.

In casi di infortuni più gravi, che determinano assenze dal tatami per periodi anche molto lunghi, fermo restando l'accorgimento tattico della situazione agonistica sopra citato, il coach dovrà altresì lavorare in palestra con l'atleta al fine di fargli superare degli eventuali blocchi psicologici che possono derivargli dal timore di riutilizzare nuovamente la parte precedentemente traumatizzata.

Si avrà pertanto l'accortezza di far eseguire all'allievo esercizi propedeutici alla sua disciplina, di kata o kumite quindi, con un'intensità di lavoro minima, e che servano, innanzitutto come una prima forma di condizionamento muscolare dopo il periodo di stop, e successivamente a renderlo consapevole del fatto che può eseguirli senza che ciò comporti rischi per le sue articolazioni.

All'atleta particolarmente preparato e in forma si potrà ovviamente chiedere molto di più in termini di continuità e capacità prestative, facendo attenzione che la consapevolezza del suo stato di forma non lo porti magari a sottovalutare l'impegno o a disperdere energie con soluzioni tecniche inutilmente complicate.

8) Procurarsi immediatamente un punto d'osservazione e d'incontro strategico con l'atleta, una sorta di "campo base" che serva ad identificare gli atleti all'interno del complesso dove si svolge la manifestazione sportiva.

Ciò è particolarmente vero nel caso in cui si accompagnano a gareggiare gruppi numerosi. In alternativa infatti, la ricerca individuale dell'atleta che deve scendere sul tatami comporta un'eccessiva perdita di tempo e il rischio di dover correre da una parte all'altra alla ricerca dell'agonista competitore del momento.

Inoltre far stare i propri ragazzi uniti fa diminuire la tensione, semplicemente perché essere in gruppo è non essere da soli in un momento difficile.

In genere la conquista di questi spazi, avviene una volta terminata la fase preliminare del controllo degli atleti, quando si incomincia a prendere contatto con l'ambiente che ospiterà l'evento. In quel momento è intelligente cercare di guadagnare, nella struttura in cui ci si trova, una posizione che consenta di controllare bene le aree di gara che interesseranno gli atleti: zone preferibilmente situate in posizione centrale, o che permetta il più ampio angolo di visuale possibile.

Fatto ciò si potrà seguire la gara con i propri allievi discutendo sulle situazioni che da lì potranno facilmente rendersi visibili. Si può commentare un buon kata visto eseguire da qualcuno, il modo di combattere di un probabile avversario, fintanto che non arrivi il loro turno, si inviteranno gli agonisti a guardare le loro categorie, il livello arbitrale e, come si diceva prima, la tendenza premiante degli arbitri stessi.

COSA NON FARE IN GARA:

- 1) Evitare di sovraccaricare con troppe informazioni
- 2) Non parlare in modo poco chiaro o agitato
- 3) Non bestemmiare, urlare o umiliare gli atleti
- 4) Non offendere la giuria arbitrale
- 5) Trattenersi dal criticare l'agonista sui fondamentali, perché a quelli non potrebbe comunque apporre modifiche nel contesto di gara
- 6) Evitare di introdurre nuove tattiche che non siano state già provate in allenamento.
- 7) Non criticare l'allievo in modo che le critiche siano vissute come affronti personali.

E' necessario far capire chiaramente che quando gli si fa una critica, lo si fa nella cerchia dei comportamenti legati al confronto, non per sminuirlo come persona.

Un detto molto ispirato in tal senso afferma: " Meglio criticare una cattiva giocata che un cattivo giocatore" .

A volte sento proferire da qualche coach all'angolo del suo atleta in svantaggio che non capisce nulla, che dovrebbe lasciar perdere l'agonismo, che dovrebbe andarsene a casa.

Non afferro altra utilità di affermazioni del genere se non quella di mortificare.

Molti potranno obiettare che è un modo di stimolare a dare di più, ad esprimere le potenzialità come si dovrebbe riuscire a fare da soli.

In alcuni casi ciò effettivamente avviene per una reazione d'orgoglio, per la voglia di dimostrare di essere all'altezza, e per non deludere le aspettative del coach.

E' il caso di soggetti dotati di una discreta personalità, tenaci e con una autostima piuttosto stabile.

Per un'altra buona parte di persone più fragili, o semplicemente più sensibili, esternazioni come quelle citate non aiuteranno a risalire la china del combattimento, e quando tutto sarà finito avranno effetti negativi anche sulla motivazione.

Sentimenti di inadeguatezza e demotivazione portano sovente all'abbandono della pratica, e voi non avrete fatto del bene a soggetti così, né umanamente, né sportivamente.

In alcuni casi un silenzio comunica più di mille parole.

Gli allievi che non mi sentono dire nulla mentre gareggiano, combattono con la consapevolezza che stanno facendo bene del loro, e che io non ho da aggiungere niente al loro sforzo.

Se poi girano lo sguardo per cogliere le mie espressioni facciali e corporee, conoscendomi bene, con un'occhiata capiscono subito se sono contrariato o contento.

Così non devo dire più di qualche parola, più di qualche frase già conosciuta in allenamento, affinché tra noi ci sia l'intesa e il modo di combattere venga tarato in un certo modo.

Oltretutto non parlando evito di dare importanti indicazioni all'atleta ed al suo coach avversario.

Parlano gli atleti...

Alessandro Nardi G.S Carabinieri

Ero sotto di tre a zero, il M° De Luca non era ufficialmente il mio coach, ma era a bordo tatami mentre combattevo.

Mi consigliò di stare più basso sulle gambe e di fare tanto pressing.

Questi due suggerimenti concentrarono la mia attenzione su come portare i colpi con un assetto migliore, e su come far sentire al mio avversario che io ero lì per infilarlo alla prima occasione che mi si fosse presentata.

Non pensai che stavo perdendo, il maestro non me lo fece pesare e tranquillamente stava a guardare.

Riuscii ad alzare il ritmo dell'incontro pressando di più.

In poco tempo, senza pressioni e più lucido, recuperai lo svantaggio.

In un'altra occasione con un solo suo sguardo ho compreso cosa doversi fare.

Mi fece segno con la mano di lasciar prendere l'iniziativa all'altro perché aveva capito che ero avvantaggiato dal rispondere ai suoi attacchi o dall'anticiparlo, essendo più veloce di lui.

Eseguii e con relativa facilità vinsi.

Quell'incontro lo ricordo molto bene perché era la finale del campionato italiano juniores 2002 e mi portai a casa l'oro.

In una delle edizioni di un Open Internazionale, a San Marino, ricordo che prima di andare a combattere mi passò davanti e intuendo che ero teso mi disse di stare tranquillo, che non dovevo stare a pensare troppo. L'unica cosa che dovevo fare era combattere e.... basta.

Da quel momento la gara proseguì come fosse stata un normale allenamento, tutta in discesa perché sul tatami non mi sentii più in apprensione riguardo all'esito di quella giornata, alla mia prestazione individuale e ai giudizi esterni di chi mi osservava.

Un altro episodio. Il pre-gara di un torneo interforze fu caratterizzato, per me e il resto della squadra dei carabinieri da un suo discorso.

Ci disse di non cercare chissà quale soluzione complicata per contrastare chi avevamo di fronte, di fare cose semplici.

Personalmente mi consigliò di riflettere sulle qualità che avevo, e ciò fu un'iniezione di fiducia in quello che di buono sapevo e potevo fare, per me e i miei compagni.

La nostra gara fu alla fine essenziale nei mezzi ma efficace nella sostanza. Oltretutto la nostra squadra vinse.

Andrea Calzola G.S. Carabinieri

Poco prima dei campionati italiani assoluti a squadre 2005 eravamo tutti in caserma a discutere sull'avvicinarsi sempre più del fatidico giorno di questa competizione, per importanza seconda solo all'analoga versione individuale, ma con il peso in più di dover far bene, oltre che per se, anche per gli altri del tuo team.

In alcuni momenti il maestro sembrava l'unico vero ottimista sull'esito positivo dell'evento per noi, almeno riguardo ad una buonissima prestazione per come ci aveva visti lavorare, e per lo stato di forma che eravamo riusciti a raggiungere.

Le sue parole tranquillizzanti le ritrovammo il giorno della gara: era riuscito a placare le nostre preoccupazioni, dandoci fiducia.

Vincemmo alla grande e buona parte di questa impresa la attribuisco alla calma e alla sicurezza che riesce ad istillare quando ti segue: prima, dopo o durante la gara che sia.

Prima di incontrarci con le fiamme gialle per disputare la finale per il primo e secondo posto nei campionati italiani a squadre 2003, il Maestro ci disse con convinzione: "Siete i più forti, se volete vincere fate jakutsuki chudan (pugno medio).

Combattemmo seguendo la sua direttiva con la determinazione di chi ha in mano un'arma, quella che ci aveva consegnato De Luca con quel suggerimento detto con una convinzione che non lasciava spazio ad esitazioni.

Alla fine fu oro per noi, quello che lui aveva previsto.

In altre occasioni i suggerimenti che mi ha dato dall'angolo li ho subito mutati in punti a mio favore: "Anticipa come viene, aspettalo", e quando mi sono concentrato per riuscirci, il punto per me è sempre arrivato

Michael Alviti G.S Carabinieri

Nella finale del campionato italiano juniores del 2003, il M° De Luca mi esortò a tirare 2 tecniche di braccia a me molto congeniali con tutta la determinazione che avevo.

Le sue parole mi hanno dato fiducia e anche se all'epoca non ero ancora un atleta del G.S Carabinieri. Riuscirono lo stesso a darmi la giusta concentrazione, la giusta carica per dare il meglio di me con le armi che avevo.

Stefano Alfieri G.S Carabinieri

Una delle esperienze più significative che ho avuto nel rapporto con il M° De Luca coach è stata al mondiale universitario del 2004, sia per quanto è riguardato il ritiro, sia per ciò che è stata la gara in se. Riguardo al ritiro fu il suo supporto morale a permettermi di mantenere la concentrazione e la motivazione a fare bene.

In gara mi disse di tirare giakutsuki chudan (pugno medio al busto), soprattutto per chiudere avversari quasi sempre più alti di me. Ci riuscii più di qualche volta.

Le sue direttive sono state l'input giusto per essere sempre determinato.

Walter Maddoni G.S Carabinieri

Prima del campionato italiano assoluto a squadre 2003 che poi ci aggiudicammo, Il maestro in caserma ci disse che eravamo più forti e motivati del solito, e che nessuno il giorno della gara avrebbe potuto fermarci se avessimo combattuto al meglio.

"Per fermarvi vi devono sparare" è una sua frase che ancora ricordo e che mi diede tanta fiducia nelle nostre possibilità di vittoria.

Un'altra storica è quella che pronunciò durante il campionato italiano assoluto a squadre del 2004.

"Ragazzi io non so più che dirvi. Avete stufato di mettere in crisi le altre squadre, non so più che rispondere a tutti quelli che mi dicono, che bella squadra, che gruppo... che maestro!".

In una gara a San Marino, mentre combattevo contro un avversario ostico, con aria sicura e quel modo che ha di dire le cose che ti dà sicurezza, mi fece segno di tirare una tecnica.

La utilizzai così come mi aveva consigliato e feci il mio punto.

Mi girai a guardarlo, aprì le braccia e annuì con la testa indicando il suo assenso. Quasi a dire: "te l'avevo detto".

Una volta di più mi era stato utile averlo dietro a guidarmi.

A volte anche se non parla, basta un gesto o un'espressione per farti capire cosa pensa o per rassicurarti in momenti difficili.

Ti fa scrollare la tensione di dosso, e dopo riesci a combattere più tranquillo e sereno.

Marco Abruzzese G.S Carabinieri

Nel dicembre 2004, durante la finale del campionato italiano a squadre tra la mia squadra e le Fiamme Gialle, in un momento ci trovammo in perfetta parità: eravamo 3 a 3.

Dei 7 previsti il mio incontro era l'ultimo e il determinante per l'assegnazione della vittoria finale.

Avviandomi a combatterlo guardai il M° De Luca seduto tra il pubblico.

Con un gesto mi fece intendere come dovevo comportarmi con il mio antagonista, la tecnica che sapeva lo avrebbe messo in crisi.

Alla fine prevalsi io su di lui per 3 a 1.

Due delle tecniche andate a segno erano quelle che mi aveva suggerito prima di salire sul tatami

Aniello Nocerino G.S Carabinieri

A volte capita a me o ad altri miei colleghi di non comprendere nell'immediato una strategia tecnica o tattica del M° De Luca, ma l'esperienza di questi anni di gruppo sportivo ci ha insegnato che la fiducia nei suoi consigli porta sempre buone cose in gara, perché ha mestiere da vendere .

In preparazione per qualche appuntamento importante mi è capitato, soprattutto appena arruolato, di chiedermi se ciò che stavamo allenando ci sarebbe servito in competizione.

Dopo qualche tempo questi dubbi sono stati cancellati dai tanti buoni risultati e dalla sicurezza che il Maestro ha saputo trasmettere a tutta la squadra, credendo per primo nei condotte e nelle direttive che ci impartiva.

Se penso alle tre edizioni consecutive dei campionati assoluti a squadre vinte dai carabinieri, domande sull'efficacia dei suoi consigli non me ne faccio più: lo ascolto e mi fido.

Luigi Scognamiglio G.S Carabinieri

Nel trofeo interforze di Catania del 2004 mi ricordo un episodio che riguarda il M° De Luca a proposito dell'incontro che dovevo sostenere contro il noto campione europeo e mondiale della nostra nazionale Davide Benetello.

Un avversario senz'altro esperto e molto ostico si presentava di fronte a me.

Vicino al tatami, oltre al nostro coach Yuri Schiavoni, ricordo anche il M° Vincenzo Riccardi e il M° De Luca.

In un momento dell'incontro già iniziato, l'arbitro fermò il combattimento. Mentre tornavo al posto notai un'espressione di De Luca che indicava quanto mi stessi comportando bene fino a quel momento.

Ciò fu per me un incentivo fortissimo ad avere fiducia nei mezzi che avevo.

Alla fine vinsi 4 a 0 sul mio avversario, e una volta fuori il maestro non esitò a venire a stringermi la mano.

Andrea Grifoni G.S Carabinieri

Il M° DE LUCA ROBERTO per molti anni è stato il mio Direttore Tecnico, ma non solo... Più volte ho avuto modo di potermi voltare verso l'angolo del tatami e trovarlo a darmi consigli utili e credetemi non per

cortesias dico questo, ma perchè ho potuto provarlo sulla mia esperienza di gara. E' un uomo che non solo riesce a darti la possibilità di rimanere tranquillo, ma anche di farti sentire sicuro che non potrà accaderti nulla, di così grave, anche se prossimo alla sconfitta.

Ero piccolo o meglio giovane, era la prima volta, che avevo il maestro al mio angolo, ricordo che la competizione internazionale militare, alla quale i Carabinieri prendevano parte, non era di certo di quelle dove ci si poteva rilassare tanto, la categoria dove ero stato iscritto era quella Open e si combatteva senza protezioni alla meglio del vecchio Ippon!!!! Impaurito con uno Slovacco che pesava almeno venti Kg più di me il Maestro è stato la persona che mi ha detto prima di salire sulla materassina: "Beh!!! Al tuo posto non vorrei proprio stare!!!" Ed io a lui: "Maestro hai il cronometro per il tempo?" E lui a me, con il sorriso sotto ai baffi: "Perché hai un appuntamento". In quella circostanza con tutta l'adrenalina non ho potuto far altro che esplodere in una grande risata.... L'incontro andò bene e potemmo continuare a ridere, tanto che l'avversario non capiva cosa ridessimo, visto che durante l'incontro non ci eravamo fatti molti complimenti. Questo episodio è uno dei tanti per cercare di sottolineare il feeling che si può raggiungere con il proprio coach, parliamoci chiaro! Quando si arriva a determinati livelli nel nostro sport, significa che già si è abbastanza esperti e preparati, quindi il dovere e il compito di un coach, secondo me, deve limitarsi a far stare tranquillo il proprio atleta e a vedere dall'esterno quali siano le cose da evitare e quelle indispensabili per trovare la VITTORIA. Sono le caratteristiche, che in molti casi fanno di un coach un grande Maestro, ma senza dubbio di un atleta un "Campione", la presunzione di far le cose da soli non si può pretendere almeno nel Karate. Questa è un'altra cosa che De Luca Roberto fa capire ai suoi ragazzi, non solo ma ama far capire che la regola vale anche nella vita ed è per questo che di certo fuori dal Tatami, non ti abbandona e dove può di sicuro un aiuto te lo dà'.

Un altro momento importante che mi ha riportato al passato e mi ha fatto capire che le cose "buone" non cambiano è l'esperienza dell'ultima Coppa Europa per Regioni a Lipsia, nel giugno di questo 2005. Alla competizione a squadre il M° De Luca mi aveva schierato al primo incontro contro la compagine svedese, (nella competizione a squadre, il numero uno è molto importante), ma stanco e appannato non ho risposto di certo alle aspettative, tanto che ho chiesto di essere messo fuori per l'incontro dopo, il Maestro non voleva e credeva che io potessi senza dubbio riprendermi, questo mi ha senza dubbio esaltato ma lui con un mio sguardo di confidenza e una scossa di testa ha capito che non era la domenica giusta. La sera stessa ci siamo confrontati e quando ho dato spiegazioni riguardo per la mia inaspettata condizione di gara, lui ha solamente detto che mi conosceva e che quindi di certo e non servivano giustificazioni e che l'unica cosa a cui dovevo pensare, a cinque ore dalla fine della gara, era a divertirmi con il resto della squadra. Le uniche mie parole sono state: "GRAZIE ROBERTO".

Francesco Luca Ortu G.S Carabinieri

Personalmente durante l'arco della mia lunga carriera, ho avuto la possibilità di avere diversi Maestri che mi facessero da coach nelle varie competizioni sportive, da quelli della mia società di appartenenza a quelli del centro sportivo dell'Arma dei Carabinieri fino ad arrivare a quelli della Nazionale Italiana; la sorte ha voluto che io incontrassi il Mr. De Luca in svariate occasioni e forse più di molti altri dal momento che combatto sia per il Centro Sportivo dell'Arma che per la Nazionale.

Dico più di altri perché nell'ultimo periodo il M° de Luca ricopre a pieno il ruolo di direttore tecnico del C.S. Carabinieri e di conseguenza non sempre abbiamo la possibilità di averlo seduto all'angolo, sostituito sì da validi coach, ma i più "vecchietti" come me se lo ricordano bene, come altrettanto bene se lo ricordano tutti coloro che abbiano avuto l'occasione fino a qualche anno addietro di incontrarlo nelle vesti di Tecnico Federale della Nazionale.

Tutti sicuramente mi confermeranno nel ricordare la sua caparbia, il suo "non mollare mai", ma purtroppo è difficile con semplici parole esprimere tutto ciò che vorrei.

Ciò che sicuramente tutti possiamo apprezzare di lui è il fatto che a differenza di tanti altri "Maestri" che hanno bisogno di spendere tante parole e magari anche a voce alta, lui con poche parole

e qualche sguardo riesce a trasmetterti tutto quanto in quel momento voglia dirti ed anche quella sicurezza di cui lui in prima persona è padrone e magari riesce a regalartene un po'.

E per esperienza posso tranquillamente dire che quando riesci ad arrivare a condividere con lui un pizzico di tale sicurezza non hai più bisogno di altri coach.

La sua presenza sul tatami si fa sentire in maniera imponente, sia per non farti sentire solo magari quando stai combattendo una finale all'estero dove nessuno sembra esserti amico, ma altrettanto imponente da suscitarti quel tot di giusta tensione che poi riesci a trasformare in quella carica giusta per affrontare un incontro, sia esso il primo di un quadrangolare amichevole o una finale europea o mondiale; a proposito, poi racconto un aneddoto.

Riguardo alle sensazioni emotive ho già annoiato abbastanza, ma l'aspetto tecnico-tattico

Ho già detto che di parole sul tatami ne spende poche, e difficilmente menziona nomi di tecniche specifiche; è consapevole che ogni atleta ne predilige qualcuna e anche se conoscesse quale o quali, sa anche che c'è la possibilità che in quel momento come si dice in gergo "non gli partono" o "non se la sente".

Penso che la teoria la conosciamo tutti (magari!) e da fuori saremmo bravi un po'tutti (forse) a fare i "maestrini".

Molto più spesso il M° De Luca riesce ad indicarti non una singola tecnica ma una precisa condotta di combattimento che poi ognuno applica con i propri mezzi o con quelli che ha a disposizione in quel momento, condotta nella quale è lui il primo a credere, e questo te lo riesce sistematicamente a trasmettere.

Sicuramente la sua grande esperienza, a tutti i livelli, è quella che gli permette di leggere prima di altri il combattimento; solamente dal saluto iniziale e dai primi secondi del match riesce ad interpretare il tutto, ma la sua grande abilità non è quella di leggerlo solamente, ma di trovare immediatamente una soluzione tattica adatta alla situazione: in pochi secondi è capace di farlo e anche di fartelo capire. Questa sicuramente è una grande dote che tutti apprezziamo moltissimo.

Un aneddoto?

Prima parlavo di finali europee e mondiali; bene il M° De Luca mi ha accompagnato in diverse di esse, ma non posso dimenticare cosa successe ai Campionati del Mondo di Monaco nel 2000.

La poule era piena di grandi nomi e la tensione era alta. Iniziati i primi tre incontri perdendo 5 a 1 quando allora l'incontro terminava con la vittoria di chi per primo avesse raggiunto 6 wazari; capite quante volte ho temuto che il mondiale potesse sfuggirmi. Sicuramente se fossi stato solo non avrei avuto la forza di voler rimontare e vincere, ma c'era il buon De Luca all'angolo, il quale non aveva nessuna intenzione di mollare ne tanto meno la sua immensa caparbietà permetteva a me di farlo. Lui ci credeva ed era sicuro di me e un pizzico di questa sicurezza era riuscito a regalarmela tanto è che prima dell'incontro decisivo con l'espertissimo ex-campione del mondo Dovy, da tutti temuto e rispettato me compreso, mentre salivo sul tatami per il saluto iniziale con una carica di tensione elevatissima quando mi girai verso di lui all'angolo per cercare conforto, mi disse una frase che può riassumere tutto: "Come prima, cerca di arrivare a perdere 5 a 1 e poi rimonta così ci fai divertire un po'". In quel momento pensai dentro di me: questo è matto!!! Lui era sicuro che ce l'avrei fatta e me lo fece capire; riuscii a battere Dovy con 3 tecniche di gamba jodan.

Lara Liotta , G.S Fiamme Azzurre

Uno sguardo, un gesto, un'espressione, un atteggiamento corporeo, qualche parola, un sorriso o una scrollata di spalle.

E' questo il linguaggio del Maestro De Luca, o Roberto come lo chiamo io.

Un modo essenziale di rivolgersi agli altri che ad un tempo è il canale di comunicazione del coach e la migliore descrizione dell'uomo, del suo carattere e temperamento.

All'osservatore attento che vi presti attenzione dice che Roberto è poco portato alle chiacchiere in genere, soprattutto se non sono dirette a qualcosa di costruttivo.

Con la compagnia giusta diventa loquace e scherzoso, perde una parte della sua caratteristica riservatezza, ma mai del tutto.

Lascia parlare gli altri, ascolta molto e a tratti interagisce solo col sorriso sornione di chi la sa lunga ma quello che pensa non te lo dirà mai fino in fondo.

Se tirato nel mezzo di una discussione è proprio costretto a dire la sua, anche in quel caso è l'essenzialità personificata, lancia una battuta tra l'ironico e il sarcastico, a seconda che l'interlocutore sia un amico da consigliare o qualcuno da regolare, ed in genere, per come sa colpire nel segno ed essere salace con due parole, l'argomento si concluderà lì, per resa di chi non saprà più con quali argomentazioni rispondergli.

Non ama celebrarsi per un buon risultato, non ama parlare neanche di quelli ottenuti in passato, che sono tanti, e da raccontare ne avrebbe.

A partire dai tempi in cui, adolescente, indossò il karategi per diventare un agonista del karate e un po' di pugilato praticato poco prima, aveva già chiaramente messo in luce a chi lo seguiva nel dargli i primi rudimenti della nobile arte, alcune delle caratteristiche del karateka determinato e combattivo che poi fu.

Potrebbe vantarsi dei tornei, delle medaglie e titoli conquistati sui tatami di tutto il mondo, ma non lo fa con nessuno.

Lo conosco da 14 anni, sono stata e sto più con lui in palestra che con i miei genitori a casa, e in tutto questo tempo non ha mai portato se stesso ad esempio durante una sola delle sue lezioni.

Mai lo ha fatto neanche quando di fronte a degli atleti, amici, o maestri del settore non proprio campioni di umiltà, quei titoli e successi avrebbe potuto usarli come ammonimento per rimmetterli con i piedi per terra.

Non si è mai posto come esempio ma così facendo è egli stesso un esempio, di umiltà soprattutto.

Poiché non si perde in auto celebrazioni, a coloro che lo seguono è chiaro che non è concesso di fare altrimenti.

Il suo principio è sempre quello di guardare avanti e lavorare seriamente, senza soffermarsi troppo sulle conquiste raggiunte.

E se un suo atleta sale sul podio ben è consapevole che quando torna a terra, la festa durerà ancora il tempo di una doccia e una dormita. Il giorno dopo di nuovo in palestra perché il lavoro ricomincerà in vista di un nuovo impegno.

Questa filosofia è un principio che ne guida il comportamento anche quando, più o meno consapevolmente, fa il coach al di fuori del karate.

A fronte di un problema guai a mostrarti arrendevole, ti spingerà con forza ad andare avanti "perché a tutto c'è una soluzione, basta solo trovarla".

E nel fare ciò da solo non ti lascia, la cerca insieme a te, e il problema da quel momento in poi si impegnerà a risolverlo come fosse il suo.

Riguardo al suo spessore personale, pensando ad esempio alla stima di cui gode ancora oggi nell'Arma dopo anni di militanza, è chiaro che se non avesse dimostrato col tempo di saper offrire anche altro alla Benemerita, gli echi delle sue vittorie da soli non sarebbero bastati a farlo apprezzare ancora oggi.

Tanto è apprezzato anche al di fuori, come maestro, sui tatami che calca a prescindere da qualsiasi incarico federale rivestito.

Ricordo che quando tempo fa lo vedevo nei palasport impegnatissimo a districarsi dalla moltitudine di persone che volevano parlare con lui, ero portata ad attribuire gran parte di quelle attestazioni di stima alle posizioni che occupava all'interno della Benemerita e dello staff federale come tecnico della Nazionale.

In molti casi immagino che quelle considerazioni fossero effettivamente l'esatta fotografia dell'intento di chi dalla sua frequentazione cercasse un ritorno.

Genitori e maestri presentavano e reclamizzavano le qualità dei figli o degli allievi in vista di una sua intercessione per un possibile posto nel gruppo sportivo rossoblu o nella nazionale.

Da quando Roberto non è più uno dei tecnici dello staff azzurro e a seguito dell'approvazione della legge che ha abolito il servizio di leva obbligatorio, ho compreso però meglio l'esatta portata di queste conversazioni a scopo "promozionale", se mi si passa il termine.

La citata legge ha eliminato infatti uno dei più efficaci metodi di reclutamento dei gruppi sportivi militari, ed il fatto che nulla possono più con le loro preferenze e richieste i responsabili di quei gruppi se gli atleti con le loro forze non vincono i concorsi pubblici per accedervi, mi ha tolto ogni dubbio.

Le persone che lo circondavano tempo fa ci sono sempre, con volti diversi magari, ma ci sono.

E' chiaro quindi che escludendo qualsiasi secondo fine è uno che sa comunicare, che appare sicuro di ciò che dice e che parlare con lui dona qualcosa all'interlocutore. Attirerebbe persone anche a volto coperto, se per una sorta di esperimento facesse il maestro nell'anonimato.

La sua autorità verrebbe fuori comunque, senza essere spalleggiata dal blasone dell'insegnante e del campione che è stato.

E' per questo che ancora oggi c'è chi lo cerca per uno scambio e lo farà anche in futuro secondo me, quando i capelli un po' più bianchi avranno aumentato l'esperienza e le cose che potrà rispondere a chi gli domandi.

In una frase che forse riassume tutte queste: Roberto è nato per essere un coach.

Raccogliendo le testimonianze degli atleti dei carabinieri questa idea di guida forte è emersa sempre.

E' lui il valore aggiunto della squadra e dei suoi atleti, nell'epoca in cui l'uniformità della preparazione atletica, delle metodologie di allenamento e delle conoscenze in campo tecnico richiedono un qualcosa più che faccia la differenza.

A nulla servono in tal senso le invenzioni di un improvvisato mago del settore che proclami di aver individuato la tecnica vincente in assoluto.

Quella non esiste, Roberto lo dice spesso a me e agli altri allievi, l'importante è come e quando quelle tecniche vengono usate, tutte e indistintamente.

E' l'interprete delle capacità dell'atleta che ha di fronte, e la parte difficile dell'essere un coach maiuscolo credo che stia proprio tutta in quell'abilità che lui padroneggia come un giocattolo.

Fondamentalmente è un uomo di grande sensibilità e prima di capire l'agonista vuole andare a fondo sulla persona che c'è dietro, comprenderne la pasta e le possibilità come un collaudatore fa con una macchina in consegna, che prova e modifica per tararla al meglio.

Da un'utilitaria riuscirà a tirar fuori delle prestazioni diverse rispetto a quelle di una vettura di grossa cilindrata, per continuare con l'immagine rubata all'automobilismo, ma saranno le più performanti per quel motore e quella scocca.

Con lui dietro sei consapevole di poter venire a capo del turbinio di emozioni, paure e responsabilità di un incontro o un'intera gara. Il tatami o l'avversario diventano subito meno minacciosi perché hai al fianco un amico, che tale resterà anche quando sarà suonata la campanella, indipendentemente dall'esito dell'incontro.

Roberto non si sbraccia dalla gioia in caso di vittoria, ma è equo nell'evitare di massacrarti di critiche se esci perdente dal confronto. Evita anche le correzioni in quel momento perché con l'adrenalina e la rabbia a fare da concentrato prevalente nell'agonista è conscio che non servirebbero ad edificare nulla.

Aspetterà per commentare la prova, lo farà, se lo riterrà necessario, in palestra giorni dopo, prendendoti da parte e facendoti capire cos'è che non ha funzionato.

Persino nel suo dojo la platealità non è di casa.

Tante volte mi sono trattenuta con lui in lunghe chiacchierate che se mi hanno distolto dalla pratica attiva, sono state più utili di qualsiasi allenamento per la fiducia che hanno saputo istillarmi.

Una volta ricordo che discutevo con lui sul fatto che sentivo uno scarso controllo sulle tecniche di gamba in genere.

Gli chiesi il rimedio a quel problema e mi rispose: "Non c'è il rimedio perché non c'è il problema, e te lo dimostrò".

Con mia viva sorpresa chiamò sua figlia Michela e le chiese di mettersi di fronte a me con le mani lungo i fianchi.

La avisò di restare ferma perché di lì a poco avrei iniziato a tirare dei calci all'altezza del suo viso, alla massima velocità e sfiorandola appena.

La rassicurò che comunque io non mi sarei MAI sbagliata, e che poteva restare tranquilla.

Non potevo credere a ciò che avevo sentito.

Aveva talmente tanta fiducia nelle mie capacità da far rischiare un calcio a sua figlia.

Per esporla ad un esercizio del genere il rischio doveva essere più che calcolato. Evidentemente la mia situazione non era così funesta come me l'ero figurata.

Capii che aveva ragione, anche prima di tirare quei calci, che in ogni caso le sfiorarono appena il viso.

Mi aveva regalato un po' di fiducia in più quel pomeriggio di allenamento, molte volte lo ha fatto in gara, prima di un incontro o dopo una giornata No.

Anche adesso che ufficialmente non è più il mio coach da quando faccio parte del Gruppo Sportivo Fiamme Azzurre, riesce a farlo pur non sedendosi sulla sedia all'angolo.

E' una presenza che quando c'è si sente forte e non nascondo che la sua assenza in certi momenti difficili delle gare è stata causa di problemi. quando un gesto o un suggerimento avrebbero potuto magari risolvermi un incontro che si stava mettendo male.

Penso agli assoluti individuali del 2005 dicendo ciò.

Per tutta la durata delle eliminatorie ha seguito la mia gara tra il pubblico o da dietro le transenne.

Nella finalissima, quando in un momento di difficoltà ho cercato uno sguardo o segno che mi aiutasse a superare l'impasse, improvvisamente mi sono resa conto che non c'era più.

Era così distante dal tatami in cui stavo combattendo da non poter di fatto interagire in alcun modo con me.

Ho tirato i remi in barca prima del tempo, una cosa che non avrebbe permesso stando nelle vicinanze: con un'occhiata mi avrebbe fulminato per incitarmi a combattere fino alla fine e lo avrei forse fatto.

Questo episodio l'ho citato per far comprendere quanto è sottile l'equilibrio che lega un atleta alla sua figura guida per il rendimento globale in una prestazione.

E' un filo dello spessore di una ragnatela ma con la forza di una robusta fune.

Quella stessa che assicura l'atleta all'isola nei momenti di burrasca, e che " quando tutto sembra troppo difficile" gli evita la deriva.

Bibliografia:

"Apprendimento Motorio e Prestazione"- Richard A Schmidt/Craig A. Wrisberg-Società Stampa Sportiva Roma

"Psiche Marziale" – Rosa Maria Distefano- Ed Mediterranee

"Motor learning: concepts and applications" (6rd ed.). New York, NY:McGraw-Hill.

Magill, R.A. (1998).

"Progress in motor control: Bernstein's Tradition in Movement Studies". Champaign, IL: Human kinetics
Latash, M. (1998).

"Neuroscienze e sport: psicologia dello sport, processi mentali dell'atleta" Tamorri, S. (A cura di) (1999).
Torino: UTET.

"L'apprendimento qualitativo dei movimenti", Hotz, A., tr.it., SSS, Roma 1996

“Fisiologia e Psicologia degli sport”- “Saibene F., Rossi B., Cortili G., Zanichelli, 1995,
Bologna

“Tecnica sportiva e teoria dell'allenamento”Bortoli L., Robazza C., Sds - Rivista di cultura sportiva, XXI,
1991, 64-70

“In pursuit of excellence.Human Kinetics”, Leisure Press.Champaign, TERRY ORLICK, PH D III.USA, 1990

”Atletes guide to Mental-training.Human Kinetics”, R.M.NIDIFFER, PH.D.ILL. USA.

“L'esercizio Terapeutico”.Edizioni PICCIN , RISNER & COLBY- PADOVA