

L'APPROCCIO INSEGNANTE ALLIEVO

a cura di Alessandro Baldassarri, Psicologo

1. PADRONEGGIARE LA MATERIA: Sincerarsi di aver compreso noi per primi la cosa da insegnare. Altrimenti è inutile continuare a spiegare se sono rimaste in noi lacune sull'argomento. Posso trasmettere solo ciò che ho compreso a fondo. Come diceva A. Einstein: "ho capito di avere compreso veramente una cosa quando sono capace di spiegarlo a mia nonna".

Questo comprende l'aspetto mentale-intellettuale delle lezioni senza del quale non si può procedere.

2. VALUTARE CHI ABBIAMO DIFRONTA: Tener presente chi abbiamo davanti, adeguarci al personaggio, con il linguaggio, i tempi, i modi e il divertimento è necessario per scendere o salire di livello e arrivare alla persona. Questo riguarda in generale l'approccio psicologico da tenere con le persone ed è fondamentale.

3. GLI ESEMPI: Fare esempi riprendendo la realtà conosciuta della persona (efficacissimo). La traslazione del concetto tramite metafora è il metodo più efficace per eccellenza per trasmettere concetti e conoscenza. Questo è uno strumento d'insegnamento, il più universale ed efficace.

4. SIMPATIA E DIVERTIMENTO INGREDIENTI INDISPENSABILI: Può sembrare scontato ma mettere simpatia e divertimento all'interno delle lezioni è fondamentale per rendere piacevole l'apprendimento e l'ambiente stesso delle lezioni. (E' come il sorriso per un barista, se non ti accoglie con un sorriso che barista è?). I ragazzi ricorderanno maggiormente le cose in un ambiente divertente. Battute e barzellette possono fare al caso nostro. Questo riguarda l'aspetto emotivo che si viene a creare durante le lezioni, se è piacevole sarà molto meglio per tutti.

5. PASSIONE PER QUELLO CHE SI FA: Ultimo ma il più importante la passione per l'insegnamento farà il resto. Fa trovare quello che manca e quello che serve, sempre per ogni occasione.

Amare quello che si fa è il grande segreto per tutto. Se al primo posto non vi è il cuore in quello che si fa, la cosa stessa ne risentirà e non avrà quella forza che potrebbe avere. Questa passione sarà l'energia che muoverà in senso positivo tutto il nostro insegnamento e il nostro modo di farlo; ciò sarà notevolmente percepito dalla gente.

Questo è l'aspetto più importante quello dell'amore per quello che si fa. Fa parte dei sentimenti profondi. Credo che chi si avvicini all'insegnamento per altri motivi che siano fini speculativi o altro degradino automaticamente l'essenza stessa dell'arte d'insegnare e trasmettere quello che si sa e quello che si è.

L'APPROCCIO PSICOLOGICO AL MOMENTO AGONISTICO

Gli aspetti psicologici fondamentali nell'approccio del gioco del biliardo sono stati da me sintetizzati nel seguente modo.

LA MOTIVAZIONE: LA VOLONTA DI VINCERE

1. **VALONTA' DI VINCERE:** è indubbio che per avere dei risultati bisogna nutrire una forte volontà di vincere. Senza di essa è praticamente impossibile avere risultati.

Come dico spesso bisogna avere "fame di vittoria" per produrla concretamente..

Parafrasando da un film noto "bisogna avere gli occhi della tigre" .

LA FORZA DI CARATTERE: LA TENACIA

2. **LA TENACIA:** Secondo quanto da me osservato questo aspetto del carattere è di importanza estrema per ottenere concretamente dei risultati.

Al di là del talento e le capacità tecniche individuali la differenza nei risultati deriva dalla tenacia che mettiamo nelle partite.

Molti hanno enormi capacità e talenti ma pochi una tenacia di ferro ed essa alla fine fa la differenza tra vincere e perdere.

Comprende il credere sempre e comunque nella vittoria durante la partita (nonostante a volte lo svantaggio) senza cadere in sfiducia.

L'APPRENDIMENTO: GUARDARE I MAESTRI

3. **IMPORTANZA DELLA VISIONE:** E' indubbio che guardare bravi giocatori mentre disputano partite importanti stimola tantissimo il giocatore appassionato a voler carpire, a prendere qualche tiro o capire la strategia o le scelte di gioco così importanti ai fini di una conduzione ottimale della partita.

Nell'osservazione c'è una forma di apprendimento sottile e profondo. Guardando le partite (specie dei maestri) si possono comprendere cose e ottenere informazioni che in altro modo non è possibile. Inoltre si vede l'applicazione di tutto il sapere tecnico e strategico contemporaneamente di un giocatore e questo dà la possibilità di un apprendimento ampio del gioco, della visione d'insieme.

IL GRADO DI COMPETENZA O IL LAVORO

4. SENTIRSI SICURI DI SE' E' FONDAMENTALE: ciò è legato ad una sicurezza di base dovuta alla propria costituzione psicologica ed emotiva (AUTOSTIMA) e questa è tale in base al proprio carattere e al grado di evoluzione personale. Poi esiste lo sviluppo della sicurezza che proviene dall'allenamento e quindi dall'accrescersi del senso di competenza o del saper fare tecnicamente una determinata cosa. Questo sviluppo è quello che si acquisisce mano a mano con la pratica e l'esperienza.

L'ATTEGGIAMENTO

5. LA CALMA: In linea generale perdere la calma non aiuta. Crea un'oscillazione emotiva troppo ampia e una conseguente dispersione di energie. In più può influire negativamente sul tiro che dobbiamo eseguire cosa assai negativa perché crea un circolo vizioso.

L'ottimo sarebbe non far salire la rabbia accettando gli errori anche se banali e stringere in denti cercando di ottenere il massimo col tiro successivo. La rabbia è un'emozione forte e non sempre facile da controllare. Alcune discipline come il training autogeno, la meditazione donano con il rilassamento profondo durante le pratiche un'estensione in positivo di maggior calma e controllo. Per chi fatica a controllare le proprie emozioni queste pratiche sono altamente consigliate se si vuole progredire in quest'aspetto. E' ovvio che per migliorare in qualsiasi aspetto del gioco quale che sia le emozioni o la tecnica va fatto un lavoro appropriato finalizzato effettivamente a questo. Ogni dimensione del gioco può essere migliorata basta volerlo e lavorare in tal senso.

6. **SAPER AZZERARE GLI ERRORI:** Altro punto fondamentale collegato a quello precedente.

E' inutile pensare agli errori che si sono compiuti poiché può influire negativamente sul gioco che segue e crea un circuito mentale negativo. Ricordiamo che ogni tiro parte dalla testa cioè dall'intenzione che mettiamo nel tiro e se questa è ancora legata negativamente al passato non potrà essere libera per eseguire correttamente ed efficacemente il tiro successivo.

7. **LA SCIOLTEZZA:** Riguarda il giocare con la giusta attivazione corporea e mentale che non ostacoli la prestazione.

Ovvero a giocare abbastanza rilassati, in quello stato che ci permette di avere la massima prestazione di gioco senza andare in eccessiva tensione. Il suo contrario è giocare contratti per cui non si è liberi di giocare come si è capaci. Questo un po' avviene sempre ed è normale avere un calo delle prestazioni in gara rispetto all'allenamento ma ciò non deve superare un certo limite e divenire così controproducente. Chi riesce a mantenere equilibrato quello stato di attivazione corporea e mentale per lungo tempo avrà le maggiori prestazioni di gioco con il minimo della tensione o affaticamento nervoso e fisico.

LE PAURE

8. **PAURA DI VINCERE:** la paura di vincere è un aspetto mentale che può emergere alla fine della partita e solitamente ritarda la chiusura o compromette la vittoria stessa della partita. E' indubitabile che ogni partita riflette l'atteggiamento psicologico con cui l'abbiamo condotta e ci insegna sul nostro carattere. Per cui dobbiamo cercare di imparare da quello che ci succede durante la partita per trasformarlo poi nel tempo e migliorarci.

Se ad esempio abbiamo l'abitudine di intimorirci nel finale di partita, nel quale si diventa emotivi e ci si disunisce o si perde la tranquillità dei colpi o ancora la sicurezza di noi stessi, il primo passo per trasformare la situazione è quello di osservarci. In pratica dovremo cercare di osservare attentamente quello che succede dentro di noi mentre accade.

All'inizio accorgersi del cambiamento dei pensieri da forti a deboli e notare le emozioni corrispondenti (e vedere i risultati negativi) sarà il

massimo che riusciremo a fare ma un lavoro molto produttivo in quanto illumina sulla dinamica di come si viene a creare un tiro sbagliato e uno vincente. Il processo è molto veloce e a volte può addirittura rimanere inconsapevole alla persona che trova mille giustificazioni. Col tempo però, continuando nell'autopercezione si acquisirà mano a mano maggior controllo avvertendo immediatamente quello che ci sta succedendo e cercando di invertire il sistema di pensieri-emozioni di concentrarsi diversamente spostando la mente al polo positivo e forte. E' una lotta con se stessi e lo è sempre per tutti. Se intervistate i campioni vi diranno che anche nei momenti difficili pensano sempre di recuperare e farcela o che prima o poi la partita volgerà a loro favore.

I MOMENTI DI GIOCO

9. **SAPER ASPETTARE IL MOMENTO FAVOREVOLE:** all'interno di ogni partita sono presenti dei momenti favorevoli ed altri sfavorevoli. Alle volte non ci si può fare nulla ma spesso capita che l'opportunità di rientrare in partita si presenti e quello è il momento giusto anche per azzardare. Al contrario se l'avversario ci sfugge o per bravura o per combinazioni favorevoli a lui voler recuperare forzando il gioco spesso ci fa annegare ancor di più. Stare sotto non è facile ma bisogna imparare a tenere la tensione che comporta per poi attendere ardentemente (sperando) che prima o poi arrivi l'opportunità anche per noi e attraverso una giocata favorevole, di rientrare in partita. Questa consapevolezza tiene calmi nella speranza e non fa perdere le staffe o avviliti. E' l'arte della visione d'insieme, la forma più evoluta di saper seguire il gioco migliore da farsi in base alle circostanze.

GLI ERRORI MENTALI: LA SUPERBIA

10. **PENSARE DI AVER GIA' VINTO:** questo è il classico errore che prima o poi fanno tutti e rigenera come per miracolo le forze dell'avversario.

11. **SOTTOVALUTARE L'AVVERSARIO:** fa anch'esso parte del sentirsi superiori e così non trovare la giusta concentrazione nel gioco per cui non

ci fa giocare al nostro reale livello per cui l'avversario poco stimato sale per forza di cose poiché non saliamo noi di livello come siamo capaci. Inoltre psicologicamente è un forma di rispetto dell'altro giocare al massimo delle nostre capacità e impegno.

COSA VUOI ESSERE?

12. DARE ENERGIA A QUELLO CHE VUOI FARE O VUOI DIVENTARE: Questo concetto riguarda il comprendere che fintanto diamo la nostra energia a dubbi e ad *autosvalutazione* le cose non cambieranno, non riusciremo a migliorare e i nostri progressi saranno bloccati da simili pensieri. Ricordate prima c'è il pensiero e poi l'azione corrispondente. Se non credo in me stesso avrò difficoltà ad essere efficace, incisivo e potente. Uno dei segreti per creare risultati che non siamo stati ancora capaci di ottenere è quello di dare potere a se stessi semplicemente concedendoselo e permettersi che quello che tanto vogliamo e facciamo fatica a credere, possa realizzarsi e finalmente possa avvenire. Qui entriamo finemente nella sfera psichica di come creare i risultati e il primo passo è crederci e stare neutri sulle circostanze a venire, dando appunto la possibilità alla realtà di dimostrarci il contrario di quello che abbiamo sempre pensato. E' la forza della parte bambino dentro di noi al quale nulla è impossibile e tramite l'immaginazione tutto è possibile. Se non viene troppo ostacolata dalla parte adulta-razionale può manifestare la sua energia per realizzare qualsiasi evento.

LA FORZA DELL'INTENZIONE

13. L'intenzione che mettiamo nel tiro è la reale forza di realizzazione. Quando eseguite un tiro sapete a cosa state pensando? In altre parole quando tirate sapete che intenzione date al tiro? Potreste notare che ottenete quello che volete quando tirate più volte di quello che pensavate. Esempio: non sempre quando si tira si tira veramente dentro di sé al massimo. Magari ci preoccupiamo più di scoprirci o delle conseguenza dell'errore del tiro che del tiro stesso come lo vogliamo fare. Questo non aiuta. Per cui quando eseguo un tiro devo inserire nella mente esattamente il tiro o il risultato che voglio ottenere. Ad esempio se tiro al filotto, devo

tirare al filotto unicamente e non a prenderci bene, a non rimpallare o a fare castello ma solo ed unicamente a fare filotto, allora le nostre possibilità di fare combaciare ciò che vogliamo con la realtà sarà facilitato. Vi do un consiglio guardate a cosa (onestamente) pensate quando tirate e guardate i risultati, le coincidenze, le corrispondenze tra ciò che pensate e ciò che accade.

Ad un certo punto vi renderete conto da soli di questo meccanismo.

L'ESAME DELLA PARTITA E DI SE STESSI

14. E' importante ai fini della crescita come giocatore riflettere sulle scelte di tiro, le forze, i trattamenti e sulla conduzione strategica della partita dopo che la partita stessa si è conclusa. Questo fa porre l'attenzione su eventuali errori e si noterà che col tempo verranno automaticamente eliminati migliorando le nostre prestazioni di gioco. Anche saper accogliere le osservazioni da esterni a volte illumina su come è meglio condurre le partite e cosa è bene fare e quando. Ovviamente ognuno deve pensare con la sua testa e ritenere valide per se le cose che pensa gli possano veramente servire scartando eventuali osservazioni errate o fatte da persone non competenti.

Per i più minuziosi può essere utile tenere un diario dove annotare errori e scelte che si sono rivelate perdenti al fine di eliminarle dal proprio gioco o dalla conduzione più in generale della gara.

Anche un diario positivo dove annotare le partite vinte e i conseguimenti ottenuti mano a mano può a buon titolo ritenersi utile come fonte di energia positiva alla quale collegarsi nei momenti nei quali si è più in difficoltà (Serena Williams, lo fa addirittura durante la partita). E' un modo per caricarsi ricordare e risentire veramente quell'emozione di quando abbiamo ottenuto quella vittoria importante con quel giocatore, in quel posto o in quella gara. Il passato positivo è sempre lì a portata di mano basta riviverlo per sentirne gli effetti positivi.