Quo vadis?

Capita, per fortuna abbastanza raramente, che i giocatori perdano l'orientamento sul campo e compiano delle azioni che inducono in errore anche tutti gli altri attori della gara. Le regole e le interpretazioni contengono le specifiche per risolvere tutte queste situazioni. Nei casi in esame, simili ma non uguali, ci sono numerosi spunti interessanti. Abbiamo cercato di allargare il campo sentendo anche il parere di uno psicologo dello sport e di un allenatore che segue sia la pallacanestro giovanile che quella seniores.

Cosa è successo: la giocatrice bianca sbaglia l'ultimo tiro libero a sua disposizione. Il rimbalzo viene preso da una giocatrice blu, che passa la palla alla 4blu. La 4blu perde l'orientamento e segna nel proprio canestro. A questo punto tutti perdono l'orientamento: le giocatrici bianche effettuano una rimessa dal fondo (come se avessero subito un canestro), facendo cominciare una nuova azione come se nulla fosse a campi invertiti e gli arbitri si adeguano immediatamente al "cambio campo".

Spigolature: La giocatrice 4blu ha commesso violazione ed il canestro avrebbe dovuto essere annullato (RT 16.2.3) . La giocatrice ha compiuto un atto di tiro verso il proprio canestro e di conseguenza, dal punto di vista regolamentare, ha "deliberatamente segnato" nel proprio canestro.

Cosa è successo: Dopo il tiro libero realizzato da 8arancio, il pallone finisce tra le mani di 21arancio che perso l'orientamento si porta dietro la linea di fondo, ed effettua una rimessa in gioco al posto della squadra verde (Tiro libero subito realizzato). La palla arriva alla a 4arancio che inizia a palleggiare verso il proprio canestro ma esortata da una compagna si gira e va a realizzare 2 punti nel canestro

avversario. A quel punto la terna arbitrale si accorge dell'errore ed interrompe il gioco. Dopo un confronto tra gli arbitri, gli allenatori sono informati che il canestro realizzato è illegale ed il gioco riprende con una rimessa dal fondo verde.

Spigolature: dopo il tiro libero arbitro coda e centro amministrano la rimessa come se tutto fosse normale; allo stesso modo le giocatrici in campo e le panchine non ravvisano nessuna irregolarità: solo l'allenatore verde dopo aver subito il canestro fa le sue rimostranze (pacate) all'arbitro centro. Non sappiamo se il cronometro sia partito, ma come previsto dalle regole: il tempo giocato non può essere recuperato ed il canestro deve essere annullato, con apposito segnale. Corrette le spiegazioni ad entrambi gli allenatori (insieme, davanti al tavolo, per evitare inutili ripetizioni), ma anche qui manca il segnale di annullamento del canestro non valido.

Cosa accade dal punto di vista psicologico in queste situazioni? Una cosa è certa: in entrambe le situazioni c'è stato un calo o perdita della concentrazione! Quando l'attenzione cala le possibilità di sbagliare aumentato.

Cosa può influire sulla concentrazione tanto da commettere questi tipi di errori? I fattori che possono influire sull'attenzione sono molti: stress, emozioni, motivazione/demotivazione, errori pregressi, tensioni, fischi sbagliati, punteggio della gara, importanza della partita, pensieri ed emozioni personali extra basket, ecc.

Paradossalmente le situazioni statiche, sulla carta più facili da leggere ed amministrate ripetitivamente, risentono di un calo della concentrazione di tutti i protagonisti del gioco. Le situazioni di cronometro fermo sono vissute a livello mentale e fisico come una pausa in cui riprendersi, allentare un po' la tensione e rilassarsi; la soglia di attenzione tende a calare perché non ci sono particolari situazioni di gioco da sviluppare (giocatori ed allenatori) o contatti da valutare

(arbitri); il battito cardiaco tende a calare e spesso si rischia di non essere “reattivi” fisicamente e mentalmente alla ripresa del gioco.

La concentrazione è data dal modo in cui prestiamo attenzione a qualcosa: è importante il “come” si presta attenzione e “dove” si dirige la l’attenzione. Gli stili attentivi (Nideffer, 1993) vengono definiti in base a due dimensioni del focus attentivo:

- “ampiezza” che può essere ampia o ristretta
- “direzione” interna o esterna.

Da queste dimensioni si ottengono 4 stili attentivi:

- Focus attentivo ESTERNO AMPIO – integrazione di molti stimoli ambientali, rapida analisi delle situazioni e reazioni adeguate e precise (gran parte della gara, crono in movimento e palla viva)
- Focus attentivo INTERNO AMPIO – attenzione su pensieri, emozioni e sensazioni fisiche. In fase di pianificazione gara o in determinate tipologie di pause all’interno della gara. (caso tipico sono i time out, gli intervalli, l’amministrazione di situazioni statiche)
- Focus attentivo ESTERNO RISTRETTO – esecuzione di uno specifico stimolo chiave per favorire la concentrazione per l’esecuzione ottimale di un gesto tecnico. (lettura di situazioni tecniche con adeguamenti per fare la cosa giusta nel momento giusto)
- Focus attentivo INTERNO RISTRETTO – necessario per eseguire compiti di precisione; maggiori risorse attentive sulla propria azione con esclusione della maggior parte degli stimoli distraenti ambientali.

Bisogna sottolineare come ogni persona utilizza uno stile attentivo di preferenza consono con le sue caratteristiche di personalità.

Per ogni arbitro (e ogni atleta) l’attenzione fluttua nei

diversi modi in base alla funzionalità nei momenti opportuni; prevalentemente per gli arbitri è rivolta verso l'esterno. La distrazione avviene quando la nostra attenzione non è al posto giusto al momento giusto.

Per esempio in entrambe le clip: il gesto di alzare la palla per il primo o unico tiro libero non deve essere un "automatismo" o una semplice convenzione, ma dovrebbe diventare per gli arbitri un gesto che "attiva" e ripristina il focus attentivo da interno ampio ad esterno ampio, in modo da essere subito pronti a riconoscere qualsiasi evento possa succedere dopo l'esecuzione del tiro libero. Se l'arbitro rimane su una modalità di focus interno ampio il rischio è che prenda anche il movimento errato dei giocatori come buono (andare dietro alla giocatrice attaccante che dopo il tiro libero rimette come se fosse in difesa, o come nella clip dove si gioca un'intera azione invertita senza che tutti i partecipanti "si rendano conto" di quel che è successo).

Gli arbitri con il giusto switch tra i vari stili attentivi e quindi con la "concentrazione" sempre alta (errori fisiologici compresi) riescono a stare sempre un passo o due avanti al gioco, proprio come i giocatori di talento che vedono il gioco con due o tre passaggi in anticipo. Ciò permette di condurre in maniera fluida ed equilibrata qualsiasi situazione tecnica o comportamentale si venga a creare.

Allenatori: cosa fare in questi casi, se non si è colti dal torpore generale? Ovviamente la reazione può essere veemente ed esplosiva, non solo nei confronti degli arbitri ma anche dei propri giocatori. Questo può generare ulteriore confusione, rischiando di incorrere in provvedimenti disciplinari. Una proposizione che privilegi il dialogo (magari anche a voce molto alta) piuttosto che dei gesti disarticolati sarebbe sicuramente più efficace.

WeRef ringrazia il Dr. Mirko Paolinelli Vitali, ex Arbitro ed istruttore CIA, Psicologo dello sport, per il sostanziale

contributo alla stesura dell’articolo.