

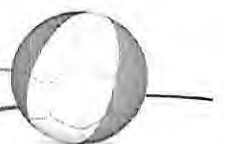
L'importanza dei gesti per allenare i giocatori

di Pierpaolo Peretti Griva

Quando un allenatore comunica con i suoi giocatori deve tenere conto che più del 60% della sua comunicazione è dato dalla comunicazione non verbale: cioè gesti, mimica facciale, postura, posizione, uso dello spazio, ecc. . E tra tutti questi aspetti non-verbali una della componenti più importanti è data dai gesti, in particolare dai gesti "iconici o di supporto", cioè quei gesti che utilizziamo per rappresentare visivamente il concetto che stiamo dicendo a parole. In questo articolo ho raccolto un insieme di evidenze scientifiche che spiegano perché i gesti "iconici" sono così importanti e a cosa possono servire nella comunicazione dell'allenatore (e del giocatore)

Innanzitutto alcune ricerche hanno indagato se è vero che i bambini (già in età prescolare) capiscono meglio i messaggi parlati quando questi sono accompagnati da gesti. Il risultato è stato che i gesti facilitano la comprensione dei messaggi, se i messaggi non sono troppo complessi, altrimenti creano confusione. Per cui se l'allenatore deve spiegare un esercizio complesso a bambini, conviene spezzarlo in parti. Prima parte: spiegazione con gesti, poi fa vedere lui stesso i movimenti, e poi chiede a qualche bambino di imitare i suoi movimenti. Quindi seconda parte... con le stesse modalità (chiamando altri bambini ad imitare i suoi movimenti), fino alla realizzazione della sequenza completa.

Varie altre ricerche confermano che anche i ragazzi e gli adulti estraggono significati dai gesti. Per verificare se gli ascoltatori prestano attenzione e colgono i significati veicolati dai gesti un ricercatore (Cassel, 1999) ha mostrato a dei soggetti sperimentali un video-clip in cui delle persone raccontavano la storia di un cartone animato che avevano appena visto. Il video clip era stato montato in modo da creare un leggero disallineamento dei gesti di queste persone che raccontavano il cartone, rispetto alle frasi che dicevano. Quando poi ai soggetti sperimentali veniva chiesto di raccontare loro il video clip a cui avevano assistito, molti di loro distorcevano la trama della storia in modo da renderla adeguato ai gesti che avevano visto! I risultati di questo esperimento sono stati interpretati come evidenza che gli ascoltatori incorporano soprattutto le informazioni contenute nei gesti che vedono (oltre e al di là delle parole che sentono).





university

JSS > University

Questi risultati trovano poi una conferma anche in ambito didattico. Infatti alcuni ricercatori (Berch, Singleton & Perry, 1995) hanno trovato che in un campione di studenti che dovevano imparare a risolvere delle equazioni matematiche, quelli che avevano ricevuto una lezione di matematica contenente insegnamenti verbali supportati da gesti avevano maggior successo nelle verifiche, rispetto agli studenti che avevano ricevuto solo una lezione verbale.

Quindi tutto questo ci dice che i gesti servono innanzitutto a colui che ascolta per capire bene e soprattutto memorizzare la comunicazione che sta ricevendo.

Inoltre Goldin-Meadow, Kim & Singer (1999) hanno dimostrato che i gesti degli insegnanti facilitano la comprensione e la memorizzazione solo quando corrispondono alle parole che vengono dette, mentre la ostacolano quando non sono coerenti con le parole.

Per cui tutto ciò ci fa capire che quando l'allenatore vuole insegnare schemi e movimenti, se li spiega usando dei gesti che facciano "vedere" ai giocatori quanto sta dicendo (o meglio ancora facendo vedere lui stesso lo schema), ne aumenta la comprensione e la memorizzazione da parte degli atleti.

Altra scoperta interessante è che i gesti possono servire non solo a chi ascolta per memorizzare, ma anche a chi parla per pensare meglio!

Alcuni ricercatori (Alibali, Kita & Young, 2000) hanno dimostrato che i gesti sono implicati nella pianificazione dei concetti del discorso e che, quindi, produrre dei gesti può aiutare il parlante a decidere cosa dire. Quindi per l'allenatore l'uso dei gesti può tornare utile per dire ciò che vuole dire in modo ordinato, non confuso: un'idea alla volta! Quindi noi consigliamo agli allenatori di allenarsi un po' al "gioco del mimo": cioè prima prepararsi le cose da dire e associarle ognuna ad un gesto coerente ed esemplificativo; poi provare a dire ciò che si vuole dire senza usare le parole (o usandole al minimo) e facendo con le mani i gesti che si sono preparati. Dopo un po' di allenamento il sistema gestuale sarà così sincronizzato con il sistema vocale e concentrandosi sui gesti aumenterà la chiarezza e l'ordine della comunicazione.

Altri ricercatori (Alibali e Goldin-Meadow, 1993) hanno osservato dei bambini mentre studiavano delle equivalenze matematiche e hanno distinto quelli che gesticolavano mentre studiavano le equivalenze da quelli che non gesticolavano. A distanza di due settimane i bambini che avevano gesticolato mentre studiavano mostravano una tendenza ad aver prestazioni migliori rispetto a quelli che non avevano gesticolato. Da questo possiamo dedurre che quando vogliamo che gli atleti memorizzino schemi di gioco e organizzazione tattica è





university

JSS > University

importante non solo che ascoltino la spiegazione dell'allenatore, ma che poi siano loro stessi a raccontare lo schema spiegandolo a gesti.

Quindi un'idea per l'allenatore: dopo la spiegazione di uno schema far fare ai ragazzi il gioco dei mimi, cioè far ripetere a loro la spiegazione dello schema mimandolo con i gesti.

Tutto questo quindi per dire che nella comunicazione i gesti sono utili ed importanti. Tanto più utili ed importanti quanto più sono coerenti con ciò che si sta dicendo verbalmente. Quindi scalziamo l'idea di senso comune che noi italiani gesticoliamo troppo ed è meglio imparare a stare "fermi", e sostituiamola con l'idea che possiamo usare tutti i gesti che vogliamo, purchè siano coerenti ed esemplificativi di ciò che stiamo dicendo a parole.

Buon gioco dei mimi a tutti quanti!

