

Costruire un clima di squadra teso alla performance

Matteo SIMONE

Modello O.R.A. (Obiettivi, Risorse, Autoefficacia) applicato al gruppo



Questo è un lavoro complesso e comporta la conduzione del gruppo da parte di uno psicoterapeuta che usi l'approccio EMDR, in modo da permettere un lavoro di definizione ed elaborazione di obiettivi e risorse occorrenti ed al contempo un lavoro di individuazione e potenziamento, rafforzamento di risorse.

Contempla interventi di gruppo ed individuali.

In gruppo avviene la definizione dell'obiettivo del gruppo mentre nelle sedute individuali viene definito l'obiettivo individuale.

Quello che potrebbe emergere, per esempio, voglio vincere campionato come obiettivo di gruppo; voglio essere capocannoniere, o miglior portiere con minor goal subiti, ecc.. come obiettivo individuale.



Oppure voglio vincere staffetta come obiettivo di squadra; voglio migliorare tempo mia frazione come obiettivo individuale.

Ogni componente del gruppo dovrebbe scrivere il suo obiettivo di squadra, il più dettagliato possibile, per esempio tempo di esecuzione, reti segnate, subite, vedersi nel raggiungimento dell'obiettivo di gruppo, sentire se è una cosa credibile ed osservare quali potrebbero essere le proprie risorse e quelle degli altri componenti per raggiungere l'obiettivo.

Quindi andrebbe scritto tutto in sedute di gruppo, i componenti riportano su un foglio tutto quello che sperimentano, obiettivi, risorse proprie o degli altri.

Vengono verificati gli obiettivi che ognuno ha individuato tra i componenti del gruppo, si notano eventuali differenze di obiettivi rispetto ai tempi di raggiungimento o qualitativi.

Si stabilisce un obiettivo condiviso da tutti i componenti e si individuano le risorse occorrenti per il raggiungimento dell'obiettivo della squadra, quindi ognuno individua le proprie risorse e quelle di ogni componente.



Si discute assieme rispetto alle risorse individuate e si stabiliscono assieme le risorse, qualità, caratteristiche che ogni componente ha disposizione e che sarebbe eventualmente da potenziare per il buon esito della performance della squadra.

Per aumentare la propria autoefficacia in modo da beneficiarne l'intera squadra, è importante che le risorse individuate vadano legate ad esperienze passate dove si è dimostrato di possederle, in modo da recuperarle mentalmente, e al fine di questo recupero ogni componente può individuare episodi propri o relativi ad altri componenti del gruppo.

Per esempio un atleta può ricordare una propria prestazione di successo dove ha dimostrato di utilizzare la risorsa individuata per l'obiettivo comune della squadra, esempio, l'attenzione, la determinazione, la giusta gestione dell'ansia, il divertimento, ecc..



Dopo aver stabilito per ogni componente la risorsa occorrente per il buon esito della prestazione di squadra, si può invitare ogni componente ad immaginare la prestazione di squadra nella quale ogni componente si esprime con la risorsa occorrente. Questa esperienza permette di individuare eventuali aspetti critici, permette di vedersi raggiungere l'obiettivo

stabilito, di sentire le sensazioni piacevoli collegate.

Questa modalità di lavoro con il gruppo permette anche un lavoro di consapevolezza della squadra rispetto alle proprie potenzialità.

A fine lavoro che può durare diverse sedute, ogni componente della squadra potrebbe avere la consapevolezza maggiore rispetto al proprio impegno nella squadra e quello degli altri, e scoprire come è percepito dagli altri componenti, potrebbe essere un'occasione di confronto e di allenamento a tavolino che aiuta a gestire le dinamiche di gruppo pre, durante e post prestazione sportiva.

Periodicamente è possibile stabilire un incontro per fare il punto della situazione e comprendere cosa c'è stato di positivo e su cosa sarebbe necessario focalizzare l'attenzione per costruire un clima di squadra teso alla performance.

[Matteo SIMONE](#)

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

3804337230 - 21163@tiscali.it

<http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm>