

INTERVISTA AL CT DELLA NAZIONALE DI PALLAVOLO GIANLORENZO BLENGINI



L'allenatore di pallavolo **Gianlorenzo Chicco Blengini vice campione olimpico** si rende disponibile all'analisi di alcune delle dinamiche che si è trovato o si trova ad affrontare con il Team azzurro e non solo. Preziose considerazioni che possono ispirare ogni allenatore nel suo meraviglioso percorso educativo.

Buona lettura!

Flessibilità, rispetto delle regole, cambiamento: la fase che stiamo attraversando è dura, ma può essere educativa, cosa ne pensi?

Questa è una fase in cui dobbiamo accettare l'idea del cambiamento e dell'adattamento quotidiano ad uno scenario che muta continuamente.

Quando vado nelle aziende a parlare di gestione del gruppo, di mentalità, di massimizzazione dell'efficienza delle persone parliamo di quanto sia difficile cambiare e modificare delle abitudini.

Porto sempre l'esempio del fumatore o della persona in sovrappeso. Il cambiamento è molto spesso legato ad esperienze (anche traumatiche) forti: il fumatore afferma di aver provato a smettere di fumare ma non ci è mai riuscito perché è difficile, perché non riesce a farne a meno. Ad un certo punto sta male, si spaventa, e dal giorno dopo non fuma più. E lì capisce che non era vero che non era possibile cambiare (*nel*

Intervista al CT Gianlorenzo Blengini

coaching la maggior parte dei cambiamenti avvengono in un istante, le chiamiamo esperienze emozionali correttive) e lo stesso vale per il sovrappeso. **Ci sono delle situazioni che ti mettono di fronte ad un'unica possibilità e tu pur di non perdere tutto accetti quella possibilità anche se è scomoda, difficile e complicata.**

Questa (del Coronavirus) è una situazione da vivere così. C'è chi dice che può essere una opportunità per essere migliori: se qualche mese fa ci avessero detto "Stai in casa per 20 giorni / 1 mese senza muoverti" avremmo risposto "Tu sei pazzo!", invece lo dobbiamo fare e lo stiamo facendo. Di fatto è un piccolo trauma, è una richiesta, quasi un'imposizione, in sostanza ci chiedono di cambiare le abitudini.

È una sfida!

Noi sportivi siamo abituati a vivere di sfide e rappresentiamo un esempio in questo senso, perché questa è a tutti gli effetti una sfida. Spesso incontriamo avversari che sulla carta sono più forti di noi eppure andiamo in campo pensando che se facciamo tutto perfetto come abbiamo pensato e allenato, se ci crediamo ecc, ce la giochiamo, abbiamo delle possibilità di vincere anche contro un avversario che sulla carta è molto più forte di noi. Questo è quello che a noi sportivi accade costantemente: **la sfida non è sfida se non si lotta fino all'ultimo pallone, se non me la gioco fino alla fine.**

Vincere il Coronavirus sarà far cadere l'ultima palla il prima possibile perché vorrà dire che avremo giocato al massimo, facendo le cose al meglio

Chi viene dall'ambiente sportivo è allenato a rispettare le regole, lo sportivo è abituato ad avere un allenatore che ti dice "Ora facciamo così per il bene del team" e lo sportivo lo fa. Cosa che chi non è di questo ambiente probabilmente soffre di più o fa più fatica a fare.

Certo, lo sport in sé ha dei regolamenti: non puoi decidere di giocare 5 partite in una settimana poi stare fermo un mese e andare in vacanza. Tu sai che hai x partite da fare preparandoti in un certo modo, e se pensi di aver bisogno di due giorni in più per prepararti meglio per una partita considerata più importante... beh non li hai e quindi devi ottimizzare quel tempo lì, devi stare nella regola del gioco.

Lo sport in questo ci rende più abituati a vivere un contesto di rispetto delle regole.

Quando pedagogicamente parliamo di quanto sia importante lo sport per i bambini e per i ragazzi da un punto di vista educativo, ne parliamo in questo senso: differenziamo gli sport di squadra rispetto quelli individuali perché educativamente gli sport di squadra ti abitua a prenderti un impegno nei confronti anche dei tuoi compagni e non solo delle tue prestazioni.

Lo sport in generale abitua i ragazzi che **ci sono delle regole che vanno rispettate** nei confronti del gioco che stai facendo e nei confronti del tuo avversario. In questo lo sport è magico.

A proposito di resistenza al cambiamento, che strategie utilizzi con i tuoi giocatori?

La strategia secondo me più efficace – più che nella gestione della resistenza nel tentativo di indurre il cambiamento -, è quella di interagire facendo innescare un meccanismo che è quello per cui ciò che tu vorresti che il giocatore (o la squadra) facesse, è una cosa che a lui (o alla squadra) conviene. Quindi non la fa perché tu glielo chiedi, ma perché gli porta dei vantaggi. In questo modo il "problema" da tuo diventa suo, diventa loro.

Intervista al CT Gianlorenzo Blengini

Questo meccanismo è facilmente esemplificabile con la frase “Allenati così altrimenti stai in panchina”. Un esempio di questo tipo ti fa passare da un problema che ha l’allenatore perché il giocatore non si allena bene, ad una responsabilità che dai al tuo atleta.

Invece di dirgli “ti devi allenare bene perché allenarsi bene significa migliorare, perché bisogna alzare il livello, perché l’avversario è forte...” (frasi poco efficaci) è meglio dargli un feedback su quello che succede se lui non fa quello.

Ovviamente ad alto livello ci sono situazioni diverse da questo esempio. Juantorena, Giannelli, Zaytsev sanno che la loro qualità rispetto all’alternativa è garanzia che tu li utilizzerai fino a quando saranno in grado di offrire la loro qualità. Ci sono delle volte in cui ce la mettono tutta e non ci riescono, ed è evidente che succede, ma succede per altri motivi.

Ecco con loro bisogna cercare altre leve. Anche senza dirlo direttamente ma facendolo capire – il comportamento è più importante delle parole – si comunica che così facendo si va verso quella cosa che ti è sconveniente.

Il meccanismo deve essere quello di far diventare una cosa che tu vuoi una cosa che loro vogliono perché gli conviene. A quel punto lì lo fanno loro, non sei tu che devi continuamente chiedere.

Che è quello che sta succedendo a noi in questo momento: sappiamo che se usciamo di casa rallentiamo l’uscita da questa pandemia, e quindi non ci conviene perché vogliamo smettere di vedere gente ammalarsi, gente perdere la vita, vogliamo smettere di essere limitati nella nostra libertà e di non poter decidere dove andare... quindi ci conviene fare così. Lo facciamo perché capiamo che ci conviene.

Pallavolo femminile e pallavolo maschile, quali le diversità?

Ho allenato tanti anni fa un gruppo femminile under 18 ed è un’esperienza dalla quale non rifuggo, anzi perché sono curioso e la curiosità è la base dell’aggiornamento e della crescita. Sono andato molto vicino ad allenare un Top Club femminile che in quegli anni stava vincendo tanto, tanti anni fa, ma ho fatto una scelta differente perché avevo iniziato un percorso e volevo portarlo avanti per vedere dove mi avrebbe portato.

Le differenze ci sono e sono tante, ma io credo che le differenze su cui concentrarci debbano essere più dal punto di vista tecnico che gestionale.

Io credo molto nelle persone, aldilà del sesso, dell’età, della provenienza. Così come c’è la donna fragile, con un carattere forte c’è l’uomo permaloso, insicuro, forte caratterialmente, egocentrico, umile... la connotazione degli aspetti caratteriali che determina la scelta che tu fai nella gestione individuale dell’atleta è personale.

Ci sono altre cose che differenziamo la pallavolo maschile da quella femminile, come il calcio maschile da quello femminile e sono dettagli che vanno tenuti presente per la metodologia dell’allenamento.

Se io domani dovessi allenare una squadra femminile mi confronterei e parlerei molto con allenatori che hanno specificità metodologica, sul campo, sui sistemi di gioco. Guardo molto la pallavolo femminile e ci sono delle cose che costantemente utilizzo come spunto per capire che delle volte anche noi nel maschile diamo per scontato delle cose che non si possono fare solo perché ci è comodo pensare ad esempio: “La palla ha una potenza nettamente superiore a quella delle donne quindi non possiamo difendere”.

Ci sono dei palloni molto forti nella pallavolo femminile che le donne difendono, e che alla stessa potenza noi uomini non difendiamo. Come è possibile?

Oppure ci fermiamo al fatto che se non muriamo o almeno tocchiamo la palla sembra quasi che con un avversario che attacca non si possa avere possibilità di break. Però ci sono anche palloni gestibili, quindi significa che mentalmente non sei predisposto come lo sono le donne ad avere delle opportunità di attacco dopo difesa e pensi di averle solo se il muro tocca o se il muro direttamente fa un vincente.

A livello comunicativo che cosa deve fare un allenatore per risultare efficace? Cosa funziona e cosa no?

Secondo me il fulcro che riguarda la comunicazione e non solo, ruota intorno il concetto di **fiducia**. La gestione ruota intorno al concetto di fiducia... che detta così sembra semplice, ma in realtà non lo è.

La fiducia è una somma di cose, noi parliamo di gestione delle persone come se fosse un semplice studio delle personalità e dello schema di come agire su un permaloso, o un insicuro, o un presuntuoso, ma in realtà **scegliere il COME e il QUANDO comunicare hanno senso quando c'è fiducia**. Se non c'è fiducia tu puoi aver azzeccato perfettamente il profilo della personalità del tuo atleta o del tuo presidente, puoi aver azzeccato il momento in cui parlargli, ma se non c'è fiducia non ha riscontro con i risultati che vuoi ottenere con quella comunicazione.

La fiducia non è una cosa semplice "Fidati di me vedrai che andrò così", è la somma di questioni che riguardano la **professionalità**, ovvero quanto la persona con cui stai parlando di quell'argomento ti riconosce **competente** e conoscitore di quella materia, quanto ti reputa **onesto intellettualmente** e quanto ti reputa **coerente** ovvero come giudica il tuo comportamento non rispetto a sé, ma ad altre situazioni verso l'esterno. Come ti vede interagire con gli altri compagni di squadra, come ti vede interagire con un giornalista quando la squadra non c'è, come ti vede interagire con un dirigente rispetto lo stesso argomento. Se tu dici ad un giocatore "Guarda questa cosa è così", e poi sente che quando c'è il dirigente tu non la dici così perché hai paura... ecco, questo agisce nella sfera della fiducia.

Se non la rispetti non riuscirai a raggiungere l'obiettivo che ti poni prima di parlare.

Il quando si collega agli aspetti della personalità del giocatore che ho di fronte. Ad esempio se di fronte ho il giocatore che ha una **forte personalità** e che – per riuscire a scatenare delle reazioni positive in lui – è un giocatore da sfidare, il momento più adatto per farlo è il momento critico, perché lì la sfida è doppia, in quanto è instabile emotivamente e se tu lo provochi ottieni la miglior condizione per realizzare un risultato.

In partita ti trovi ad avere frazioni di secondo in cui devi decidere che strategia attuare con il giocatore.

Il **giocatore insicuro** invece nel momento critico va assecondato, va lasciato passare. Con lui va innescato prima un meccanismo di fiducia in sé, di autostima, per poi andare a parlare di cose che vuoi fargli cambiare. Però non puoi parlarne in un momento in cui già si sente l'ultimo degli ultimi, perché diventa devastante e difficilmente recuperabile. Lo stesso vale per la squadra.

Un allenatore deve prendere continuamente decisioni. Come gestisci il time out?

È chiaro che delle volte **abbiamo pochissimo tempo per interpretare la situazione**, ci sono dei time out che decidiamo di fare sbraitando perché pensiamo che in quel momento la squadra abbia bisogno di una reazione, anche se all'interno della squadra ci sarà qualcuno che lo percepirà meno, qualcuno di più... è una coperta corta che non è mai perfettamente aderente a quella che è l'esigenza di ognuno e per la quale **devi scegliere la priorità**

Oppure facciamo dei time out in cui devi passare della calma e la cosa importante diventa non tanto quello che dici, ma **il tono** con cui lo dici. A livello internazionale diventa sempre più difficile farlo perché ci sono

Intervista al CT Gianlorenzo Blengini

queste musiche ad altissimo volume e anche quando vuoi trasferire calma devi gridare perché sei ad un metro e non ti sentono. Ma sappiamo che se gridi dicendogli di stare calmo passi per pazzo!

Però l'idea è quella: **se voglio passare calma devo comunicare in modo calmo.**

Quando la squadra mi sembra sia spaventata, o rigida, o bloccata perché non è ancora riuscita a rompere il ghiaccio devi comportarti di conseguenza. E sono frazioni di secondo in cui c'è da prendere la miglior decisione.

Fare l'allenatore è per certi versi stressante...

Quando parliamo di stress lo facciamo in due ambiti.

Il primo riguarda lo stress che giunge dalla responsabilità che hai di dover decidere senza sapere se quella decisione sarà la più giusta (anche se ti consulti con persone di cui ti fidi).

Il secondo deriva dal dover prima interpretare tu quello che vuoi passare e di cui la squadra ha bisogno. In realtà se dovessimo dare un nome a questo secondo ambito il nome sarebbe "non poter mai essere sé stessi, ma essere quello che penso serva in quel momento alle persone con cui ho a che fare".

Se io sono una bestia e vedo che la squadra è agitata e quindi devo passare calma, genero a me stesso una "violenza" che ha degli effetti collaterali internamente (che siano ulcere, capelli bianchi, herpes che saltano fuori...).

È un costante mettersi a disposizione di ciò che serve nonostante quello che istintivamente sento e che non posso esprimere. E non posso farmi beccare! Perché loro non devono accorgersene.



Cosa fai come allenatore per aiutarti a gestire lo stress? Come ti prepari alla partita?

Personalmente la cosa che mi dà riposo rispetto lo stress è sapere di aver fatto tutto quello che avevo preventivato di fare in termini di preparazione.

Non mi riferisco alla maglietta, il calzino ... (alla scaramanzia), mi riferisco ad aver terminato di preparare la seduta video, e se l'ho già fatta ancora meglio, perché finché non l'ho fatta comunque devo gestire anche quella performance. Non puoi andare in sala video confuso o preoccupato nel far vedere la bravura dell'avversario, perché anche quello è un momento decisivo, insieme al discorso in spogliatoio e ai time out che sono le tre tappe del percorso di un allenatore.

Insomma, aver sistemato tutto quello che era programmato di far fare alla squadra fino all'inizio della partita.

Prima delle partite ad esempio, vado a nascondermi, ma non perché sono agitato, ma perché mi devo preparare a parlare con la squadra prima di entrare nello spogliatoio, mi preparo dal punto di vista emotivo al discorso che devo fare. Per questo mi isolo, perché se mi sto preparando a trasmettere aggressività, non posso distrarmi parlando con altre persone, è troppo importante riuscire ad essere concentrato.

È esattamente il processo che segue un atleta che si prepara con la sua routine ad essere pronto

Certo. Poi con gli anni e l'esperienza le partite si vivono in modo diverso, perché quando hai vissuto un tot di situazioni di altissima rilevanza ti abitui a gestire quei momenti, conosci meglio i dettagli di quell'area.

Quindi: ho preparato le cose e ho parlato alla squadra... e già quando ho finito di fare questo mi sento: Aaah! Ho fatto tutto.

Chiaro è che se ci siamo allenati bene sono più tranquillo, se invece veniamo da una settimana disastrosa bisogna vedere se la squadra riesce comunque ad offrire una prestazione importante.

Nella pratica durante i tornei quando ho finito di lavorare mi affido a un film o a una serie tv, perché con i libri mi distraigo, divago troppo, e poi durante il giorno cerco di trovare il tempo per dell'attività sportiva mia personale, ho bisogno di stancarmi fisicamente.

Anche l'allenatore deve trovare delle valvole di sfogo per veicolare la sua energia

Sì, anche perché in partita continua ad adattarsi a quello che vede e fa correre pensieri su cosa fare, cosa fare, cosa fare, cosa fare.

Come supporti un atleta insicuro? Un atleta che all'improvviso perde delle certezze o ha fatto delle prestazioni al di sotto delle sue potenzialità?

In questo la comunicazione è importante soprattutto nelle **tempistiche**. Anche un momento di difficoltà l'atleta ha degli alti e dei bassi, e quindi bisogna scegliere un momento un pò più "alto" e magari fare in modo che (stiamo parlando di equilibrismi) **sia lui che venga a parlare con te**.

Quello già è un qualcosa che ti mette avanti nel dargli fiducia perché sai che il tuo atleta ha preso **consapevolezza**. *Il giocatore è consapevole della sua difficoltà, viene a chiederti aiuto, ed è pronto a riceverlo, facendo già un passo verso una possibile risoluzione.*

Intervista al CT Gianlorenzo Blengini

Avviene in tutte le situazioni, se uno ne prende coscienza e le accetta, ha più possibilità di risolverle. Se uno fa finta che non esistano, che dipendano da altri e che lui non può fare nulla, la possibilità di risolverla è molto bassa, anzi, spesso ci si rifiuta nascondendosi dietro questi alibi.

Quindi credo che la prima cosa sia trovare un escamotage per fare in modo che la persona scelga di venire a parlarti, e a quel punto puoi essere più efficace nel cercare di aiutarlo.

Come? Sicuramente **parlando di punti forti** però se l'idea non è solo quella di farlo uscire da una situazione di difficoltà ma è quella di renderlo più forte per entrarci il meno possibile, seppur in un momento di difficoltà **scelgo di parlargli di cose in cui non è bravo e di come fare a migliorarle**. Questo esprime un senso di fiducia alla persona che penserà:

“Se mi parla anche di una cosa che non faccio bene proprio ora che entrambi stiamo dibattendo sulla mia difficoltà significa che non dubita nemmeno un attimo del fatto che io ne possa uscire”.

Sono messaggi sottili e importantissimi.

Come si approcciano le competizioni importanti? Come si accompagna la squadra?

Noi allenatori secondo me – e lo dico anche per la parte tecnica – non dovremmo pensare agli esercizi. Non è questa la discriminante maggiore nel differenziare chi è più competente da chi è meno competente. Secondo me la discriminante maggiore anche nella parte tecnica, è: l'allenatore più bravo è colui che identifica qual è la priorità che la squadra ha o deve avere per giocare meglio. Perché tante cose, se non giochi bene, non funzionano benissimo, però tu devi capire qual è il motivo principale, quello che ti permette subito, migliorato, di fare un gradino in avanti. Se tu sbagli il motivo, sbagli l'analisi e sbagli anche la medicina probabilmente.

E vale anche rispetto il giocatore individuale. Se il mio atleta schiaccia fuori non è sufficiente che io gli faccia fare un esercizio di attacco affinché diminuisca la possibilità che lui attacchi fuori. **La differenza la fa non che tipo di esercizio io gli faccio fare, ma l'individuare che cosa gli fa commettere quell'errore**: la colpisce male? Sceglie un colpo che non è adatto? È fuori tempo? Sbaglia la rincorsa? Non accelera la rincorsa? Non accorcia l'ultimo passo perché la palla è un po' staccata?

Ci sono una serie di cose che possono determinare un errore. La decisione di quale è il motivo principale, quindi la diagnosi, è fondamentale per decidere come curare che è poi l'esercizio. Quindi per questo dico non concentratevi sull'esercizio ma concentratevi sulla vostra abilità nel trovare dove sta il problema di fronte ad una situazione che non funziona.

Lo stesso vale per come accompagno la squadra ad una partita difficile, ad un torneo importante. Dipende da quale **diagnosi** faccio: vedo una squadra che non ha fiducia? Devo lavorare molto su quello. Vedo una squadra che è presuntuosa? Devo metterli sotto stress durante gli allenamenti, generando delle situazioni in cui loro non riescono a raggiungere gli obiettivi che io gli metto, e grazie alle quali magari si rendono più facilmente conto del fatto che non è tutto oro quello che luccica e che c'è ancora della strada da fare prima di potersi considerare pronti a un torneo così difficile, ad una partita così importante, o a un play off. Noi allenatori dobbiamo continuamente dare un colpo al cerchio e un colpo alla botte.



Come fai a responsabilizzare un giocatore per fare in modo che sia lui il primo allenatore di sé stesso?

Sicuramente scegliendo degli **obiettivi idonei** sia rispetto alla squadra che rispetto al singolo e al proprio procedere nel cercare di migliorarsi, nel cercare di fare carriera, e nell'andare avanti. Bisogna stare attenti a non mettere obiettivi troppo facili altrimenti non sono stimolanti, ma allo stesso tempo è necessario anche evitare di metterli troppo grandi perché il rischio è quello di far incappare l'atleta nella frustrazione che è una zavorra che a volte fa rinunciare. Quando, come allenatore, sbagli e poni un obiettivo troppo piccolo, puoi correggere il tiro, ma se tu porti il tuo giocatore a vivere un periodo di frustrazione per avergli dato un obiettivo troppo grande, oramai diventa difficile ridimensionarlo.

Nel coaching una caratteristica che deve avere un obiettivo per essere correttamente formulato è proprio essere il giusto mix tra motivante e fattibile.

Esatto, quindi bisogna essere equilibrati – che è diverso da mediocri – nel dare obiettivi difficili ma fattibili, per me questa è la chiave. Devi fare una gran fatica, ma ci puoi arrivare. Lo vediamo ad esempio nello scegliere gli esercizi a punteggio che proponiamo alla squadra: se succede una volta che interrompo l'allenamento senza aver raggiunto l'obiettivo, ok, posso fare anche mea culpa e dire "Ok ragazzi, vi siete allenati bene, ho sbagliato io", ma se succede più spesso i casi sono due: o li sotterri, o comunque metti a repentaglio la fiducia che hanno rispetto la tua professionalità.

Questo andrebbe considerato anche con i giovani: cominciare a dire a dei bambini che giocano di sognare la nazionale (allenatore o genitore), è un macigno che rischia di rovinarli.

Hai dei mentori? In che modo sono stati per te dei punti di riferimento?

Cerco di spizzicare un po' da tutti sono molto curioso, cerco di approfondire persone che centrano poco con il mio specifico, andando a capire la loro storia. Sono uno da **biografie**, da **film**, **documentari**, **libri**, sono

Intervista al CT Gianlorenzo Blengini

reduce nell'approfondimento di Maradona. Jobs è un altro dei personaggi nel quale ho cercato di curiosare. In generale amo le biografie di allenatori di calcio, di basket. Non li studio come fossero dei libri tecnici, ma magari in 100 pagine trovo un approccio, uno spunto, una frase che possono tornarmi utili.

L'esperienza che reputo più importante della mia carriera è stata la collaborazione durata 5 anni con **Julio Velasco** e il nostro successivo restare in contatto anche a livello personale. Con lui ho assorbito davvero molti aspetti che riguardano il prendere decisioni, ti direi tutto ciò che riguarda la logica, nel senso della capacità di sommare gli elementi per trarne le conclusioni. La logica è questo: io ho un tot di elementi, li metto insieme con un ordine e poi giungo ad una conclusione. E non faccio il contrario, ovvero parto da una convinzione poi cerco elementi che me la confermino... perché questa non è logica, ma è voglio andare dove voglio io.

Allenare seguendo **la logica** è importante: cerco di mettere insieme le impressioni che ho con le informazioni che ho, ne faccio un processo e giungo ad una conclusione che sia il più attendibile possibile rispetto quello che conosco. E lì credo di andare verso la decisione che rispetto le condizioni che ho e che sono in grado di fare risulta più sensata. L'esperienza con Julio è stata un'esperienza di crescita anche da questo punto di vista... ma sono tutte cose che non si raccontano, non ne parlavamo nel vero senso della parola come fossero delle lezioni, sono abilità che si assorbono quando fai un cammino con una persona, un' influenza che tocca il tuo atteggiamento e diventa una condivisione molto fitta. È nato quando vivevamo di persona in simbiosi nel club e resta fino ad oggi quando ci si vede quando si può.

Quali sono secondo te 3 caratteristiche a livello mentale ed emozionale che un allenatore dovrebbe studiare, coltivare, apprendere?

1. **Grande personalità** perché bisogna decidere: puoi aver consultato anche la lampada di Aladino ma alla fine la decisione la devi prendere tu, quindi ci vuole carattere, ci vuole personalità. Non bisogna pensare cosa succede se la decisione a cui sono arrivato poi va male, bisogna avere la capacità di mettere insieme tutti gli elementi di cui parlavo prima e prendere una decisione. Molto spesso abbiamo anche poco tempo per farlo, e avendo poco tempo, è fondamentale avere carattere per prendere una decisione sapendo che poi la responsabilità è la tua.
2. **Molta disponibilità** perché devi adattarti alla personalità dei tuoi atleti per renderli efficienti, ai bisogni della squadra nel capire cosa fare nei momenti di difficoltà o quali sono i momenti in cui va stimolata, ecc Questo richiede molta duttilità e da allenatore non puoi dire "Sono così e basta, se mi vogliono mi prendono così". Secondo me così si dura poco e non mi riferisco al tema dell'esonero, mi riferisco al fatto che probabilmente un allenatore che la pensa così rischia di avere un percorso professionale costellato da problematiche professionali e che non vanno d'accordo con il ricercare l'efficienza della squadra.
3. Avere una **buona dose di autostima**, perché ci sono tanti momenti nel percorso – anche quando si finisce con dei successi – che necessitano di tanta autostima. Anche in una partita che tu vinci 3 a 0, sicuramente un momento di difficoltà ce lo hai avuto. Probabilmente piccolo e per meno tempo rispetto la partita che perdi, ma c'è. Quindi la capacità di essere sicuri di sé, avere autostima, insistere su delle scelte che hai fatto, decidere di cambiare idea senza aver paura che pensino che non hai le idee chiare... questo fa tutto parte dell'aver una stima di sé solida, che non vuol dire essere presuntuosi.

Anche perché devi reggere agli urti, alle pressioni, alle aspettative...e più sei in alto più sei esposto al giudizio.

E questo rientra ancora nel discorso della pressione... prima del Mondiale in casa la pressione c'era, ma a me la pressione piace perché – diciamo le cose come sono – se io faccio una cosa e non ho pressione,

Intervista al CT Gianlorenzo Blengini

significa che la cosa è poco importante e quindi se faccio una cosa dove ho molta pressione, significa che è una cosa importante. La pressione è bella e accompagna qualcosa di significativo che tu stai facendo.

Noi sogniamo di aumentare l'ambizione.

Come si gestisce il momento del successo? Cosa cambia dopo una medaglia così importante?

La cosa che mi inorgoglisce di più di tutti i complimenti che ho ricevuto è quella quando mi dicono che rispetto a prima della medaglia d'argento di Rio 2016 non sono cambiato. Secondo me si gestisce naturalmente, quello che ho cercato di fare è di non trattare diversamente nessuno, ad esempio continuando a rispondere a tutti quelli che mi scrivevano su facebook... ti faccio questo esempio perché per me è stata una questione personale, ci tenevo : è stato durissimo, ho finito a dicembre di rispondere a tutti i messaggi, ma ho voluto farlo! Mia moglie scherzando mi diceva "Fagli gli auguri di Natale già che ci sei".

Continuo a cercare di essere disponibile con tutti, per quello che riesco. Anche adesso in questo momento che stiamo vivendo, sto cercando di contribuire.



E per gli atleti? Come si impedisce che si montino la testa?

Io credo che se arrivi in Nazionale, a vincere una medaglia d'argento, o se arrivi a vincere uno Scudetto, o una Champions League, sai che domani puoi perdere, perché hai perso altre volte prima di vincere e hai visto chi ha vinto quella volta, perdere. Nel senso: non arrivi a giocarti quei momenti se non hai questo molto chiaro, non arrivi. Può succedere ad un ragazzo che a 16/17 anni si trova proiettato in alto, o che è

Intervista al CT Gianlorenzo Blengini

all'inizio della sua vita esperienziale dal punto sportivo e che subito vince. Allora è diverso, perché lui ancora non sa... non è passato attraverso esperienze dove pur essendo il più forte ha perso, o ha visto il più forte perdere e altri vincere. Ma se ti manca quella cosa non arrivi a 25/30 ad avere la possibilità di giocartela. I giocatori non solo fanno da soli, ma sono lì a giocarsi quell'opportunità proprio perché già lo fanno.

L'insegnamento che esprimono queste tue parole è che questa mentalità vada coltivata nel tempo.

Ti dico questo, a me un grande giocatore tanti anni fa ha insegnato una cosa senza saperlo (perché lui non lo sa). Dopo una bruttissima sconfitta mi ha detto una frase molto importante.

Dopo la sconfitta avevo fatto dei colloqui individuali con chi era più in difficoltà o con chi poteva essere più decisivo nel ripristinare l'andamento delle cose, insomma ci sono diverse strategie che tu scegli, e in uno di questi colloqui individuali il giocatore mi ha detto: "Perché dobbiamo parlare?"

In quel momento ero seduto davanti a lui e ha aggiunto *"Io oggi non mi sento più scarso di ieri, così come non mi sento più forte il giorno dopo una grande vittoria o dopo uno scudetto."*

E questo credo sia fondamentale perché riguarda l'autostima, riguarda non montarsi la testa, riguarda la differenza tra chi ha grande autostima e non è presuntuoso.

Saper riconoscere il proprio valore a prescindere dal risultato

Esattamente, anche negativo, che è la parte difficile. E questa mentalità ti rassicura immediatamente al fatto che se oggi pomeriggio ci fosse da andare in campo, questo atleta ci andrebbe con la stessa convinzione di poter vincere che aveva prima di aver perso quella partita importante. Che è la cosa che implicitamente un allenatore desidera rigenerare nel suo giocatore dopo la sconfitta, insieme alla fiducia. Con un giocatore così sai anche che in una situazione contraria, ovvero dopo una vittoria importante, lui non si sentirà mai appagato.

Gli ho risposto "Siamo a posto così, chiama un altro".

Mi auguro che questa intervista ti abbia lasciato preziosi spunti di riflessione.

Grazie a Chicco, un Grande allenatore della nostra pallavolo che si è messo a disposizione.

Giulia Momoli