

## L'USO DEL RINFORZO

Cei

In psicologia per rinforzo s'intende qualsiasi evento suscettibile di aumentare la probabilità di emissione di una risposta. I rinforzi sono positivi o negativi a seconda che tendano a incoraggiare o inibire un specifico comportamento, pensiero o sentimento. Sebbene, i principi su cui si basano i rinforzi siano semplici da capire, è necessaria molta abilità nel saperli utilizzare con gli atleti. Sicuramente è facile fornire rinforzi a piccioni e ratti nei laboratori, ma se consideriamo i giocatori di una squadra seduti in panchina, per alcuni potrà essere considerato un premio stare a bordo campo mentre per altri potrebbe funzionare da rinforzo negativo. Quindi i rinforzi debbono essere considerati in modo relativo e non assoluto e, soprattutto, bisogna ricordare che un rinforzo, valido per un atleta, può non essere efficace per un altro.

Inoltre, è necessario che l'allenatore sia coerente e sistematico nel fornire i rinforzi. Se mostra un comportamento prevalentemente non coerente e imprevedibile gli atleti si confonderanno e non avranno la chiara percezione di quali siano i loro compiti e di cosa ci si aspetti da loro.

I rinforzi non sono solo positivi o negativi ma ognuno di questi due tipi può essere fornito o non-fornito (Martens, 1975) e combinando queste quattro possibilità si hanno due tipi di rinforzi positivi e due tipi di rinforzi negativi. Il rinforzo positivo fornito è quello prodotto dall'allenatore che si congratula con l'atleta dopo che ha svolto un esercizio corretto. Il rinforzo negativo fornito si evidenzia ad esempio quando l'allenatore critica lo scarso impegno in allenamento.

Non fornire rinforzi può essere interpretato in termini positivi dall'atleta. Ad esempio, un allenatore critica con frequenza la mancanza di precisione di un atleta nell'esecuzione di specifiche prove; l'atleta migliora l'esecuzione e l'allenatore non dice più niente. In questo caso l'assenza di un rinforzo negativo funge da premio per l'atleta. Non fornire rinforzi può, comunque, essere percepito dall'atleta come punizione o rinforzo negativo. Ciò si manifesta, ad esempio, quando gli atleti si aspettano che l'allenatore lo incoraggi in allenamento dopo una serie di prove impegnative, e l'allenatore, invece, ignora questa aspettativa, di modo che il suo comportamento funge così da punizione.

Verranno ora descritti alcuni principi che favoriscono un efficace uso dei rinforzi nella pratica sportiva (Martens, 1990) e che consentiranno di rispondere alle seguenti domande:

1. Che cosa rinforzare?
2. Quando rinforzare?
3. Quanto sovente rinforzare?
4. Che tipi di rinforzi utilizzare?
5. Bisogna fornire le punizioni?

*Rinforzare la prestazione e non solo il risultato.* Ogni atleta desidera essere rinforzato per la qualità della sua prestazione più che per la vittoria. Talvolta, invece, l'allenatore è più preoccupato a vincere o a non perdere un incontro piuttosto che essere interessato alla prestazione dei suoi atleti. Un comportamento esasperato in questa direzione conduce gli atleti a pensare che l'allenatore non è interessato a loro ma solo alla vittoria.

*Rinforzare gli atleti per l'impegno e non solo per il loro successo.* Per imparare nuove abilità o migliorare quelle già apprese bisogna fornire il massimo dell'impegno consci che si commetteranno anche degli errori e che solo continuando in questo modo la prestazione migliorerà. Quando l'atleta sa che l'allenatore richiede il massimo dal suo impegno, e che per questo viene rinforzato non avrà paura di provare e riprovare. Al contrario, se si aspetta di venire premiato solo in base al risultato di una prestazione e possibile che abbia paura di sbagliare pensando alle conseguenze negative di un insuccesso. Comportandosi in questo modo l'allenatore favorisce l'insorgere dell'ansia e dell'insicurezza nei suoi atleti, che potrebbero anche ridurre il loro impegno, concentrandolo solo sulle abilità che padroneggiano con successo.

*Rinforzare i piccoli miglioramenti e non solo il raggiungimento di grandi obiettivi.* L'impegno e il miglioramento vanno rinforzati con continuità. Ogni atteggiamento o comportamento dell'allenatore nei riguardi di ciò che avviene sul campo o in palestra funziona da rinforzo per l'atleta. È bene, quindi, essere consapevoli del proprio modo di stare in relazione con gli atleti, servendosi in modo continuato e non saltuario delle proprie reazioni per rinforzare e incoraggiando i comportamenti ritenuti positivi ed efficaci per l'attività svolta.

*Rinforzare non solo l'apprendimento delle abilità sportive e la prestazione ma anche l'apprendimento delle abilità cognitive, emotive e sociali.* Il rinforzare queste abilità è importante per evidenziare, se ce ne fosse bisogno, che l'allenatore è interessato allo sviluppo dell'uomo-atleta. Deve rinforzare i suoi ragazzi per il loro livello di collaborazione, l'autonomia psicologica, l'abilità decisionale, il controllo dell'ansia e delle situazioni complesse e per ogni altra abilità dimostrata. Inoltre, deve fornire occasioni, strutturate in modo specifico e non casuale, affinché queste competenze psicologiche possano essere apprese e praticate.

### **Quando rinforzare**

In presenza di compiti nuovi rinforzare sempre immediatamente dopo un'esecuzione corretta o soddisfacente. Quando l'allenatore valuta positivamente un esercizio svolto deve comunicare al più presto possibile all'atleta la sua valutazione. Naturalmente, una volta imparata l'abilità sarà meno importante far seguire all'esecuzione il rinforzo. I ragazzi con scarsa autostima vanno rinforzati di frequenti e subito dopo esecuzioni corrette.

Talvolta rinforzare anche se non se lo meritano. Quando gli atleti non hanno giocato bene e hanno il morale sotto i piedi, rimproverarli è del tutto inutile. È più efficace far capire ai propri atleti che si capisce il loro scoraggiamento e comunicare a loro comprensione. Ogni individuo ha un giorno negativo ed è importante in questi frangenti sapere che si è compresi da qualcuno che per noi è importante.

### **Quanto sovente rinforzare**

Rinforzare frequentemente quando un giovane atleta sta imparando una nuova abilità sportiva. Il rinforzo svolge principalmente un ruolo di segnale informativo relativo a quanto appena svolto. I rinforzi devono essere forniti in modo sincero e devono contenere informazioni tecniche precise. Infine, in questa fase di apprendimento maggiore è la frequenza dei rinforzi, più rapida è l'acquisizione dell'abilità. Quando l'apprendimento di una abilità è stato consolidato deve essere rinforzata solo più occasionalmente. Continuando a rinforzare frequentemente abilità ormai ben acquisite si rischia che gli atleti s'impegnino solo su ciò che sanno fare bene con lo scopo di ottenere un riconoscimento positivo dall'allenatore e tendano a non impegnarsi su compiti nuovi.

### **Che tipi di rinforzi utilizzare?**

I rinforzi possono essere materiali o simbolici. I rinforzi materiali sono premi tangibili quali: i trofei, le medaglie, i soldi, il materiale sportivo e così via. I rinforzi simbolici sono ogni forma di riconoscimento fornito dall'allenatore quali sono: gesti o parole di approvazione, espressioni d'interesse, sorrisi e così via. È necessario che i rinforzi simbolici prevalgano nettamente su quelli materiali, altrimenti l'allenatore sarà costretto a fornire premi sempre più grandi per ottenere l'impegno dai propri atleti.

I rinforzi simbolici possono determinare i seguenti risultati:

Ridurre i comportamenti negativi. Molte sono le ricerche in ambito scolastico che hanno dimostrato l'importanza di questi riconoscimenti. In campo sportivo, McKenzie e Rushall (1974) hanno realizzato con successo un sistema per ridurre i ritardi e aumentare la partecipazione agli allenamenti in un gruppo di nuotatori. Il programma comprendeva fra le altre attività, giochi di comportamento fra le squadre con premi finali; inoltre, un cartellone era affisso sul muro della piscina e i nuotatori dovevano firmarlo indicando l'orario d'arrivo e di uscita.

b. Incrementare i comportamenti positivi. Premiare specifici comportamenti positivi è di primaria importanza. Talvolta si sente dire da chi lavora con i ragazzi: "Perché premiarlo, ha fatto solo il suo dovere". Al contrario, ignorare questi comportamenti è uno degli errori peggiori che un allenatore possa commettere. L'allenatore per trasmettere entusiasmo e voglia di partecipare deve stabilire relazioni interpersonali che dimostrino vero interesse verso gli atleti e che non siano solo semplici trasmissioni di istruzioni tecniche. Realizzerà questo obiettivo con più facilità se vorrà premiare i comportamenti positivi degli atleti.

c. Influenzare positivamente anche quei comportamenti verso i quali gli atleti non sono diretti in modo specifico. Un buon esempio di ciò che s'intende per influenza positiva su altri comportamenti è lo studio di Jones (1977). In questa ricerca fu realizzato un sistema di rinforzi durante un campo estivo, allo scopo di migliorare le abilità nella pallacanestro in un gruppo di adolescenti. Il programma ebbe successo non solo dal

punto di vista del miglioramento sportivo ma cambiamenti positivi furono anche l'aumento dell'interesse, dell'entusiasmo e della socializzazione.

d. Migliorare la prestazione individuale. Può sembrare ovvio ricordare che questo genere di rinforzi incrementa la prestazione sportiva ma è senz'altro utile rammentare come ciò sia possibile e che ognuno degli aspetti che compongono la motivazione ne è influenzato. Infatti, i riconoscimenti indirizzano l'attenzione dell'atleta a selezionare solo quei comportamenti che con maggiore probabilità saranno premiati. Inoltre, con il trascorrere del tempo, l'atleta manifesterà in forma sempre più stabile i comportamenti desiderati e un maggior interesse verso l'attività sportiva svolta.

Da quanto illustrato, viene confermato che il comportamento può essere modificato con l'uso di un sistema di rinforzi simbolici. Questi riconoscimenti sono stati definiti simbolici in quanto non comportano nessuna spesa finanziaria da parte dell'allenatore. Attenzione va posta nel costruire questo sistema di rinforzo e Siedentop (1978) ha formulato le seguenti linee guida:

\*Definire i comportamenti desiderati in unità osservabili. Dato che il programma di rinforzi simbolici riguarda la modificazione di specifici comportamenti, il primo obiettivo consisterà nel determinare quali essi siano. Sarà difficile definire comportamenti che si riferiscono al fair-play o alla collaborazione, per questo motivo non sarà possibile passare alla fase successiva sino a quando ogni obiettivo non sarà stato definito in termini di comportamento.

Spiegare agli atleti quali sono i comportamenti da potenziare e da eliminare. Ogni allievo deve essere consapevole con esattezza di quali sono i comportamenti da sviluppare e da eliminare. Quindi, quale che sia l'obiettivo da raggiungere, è necessario che gli atleti sappiano quali modi di fare verranno premiati.

Controllare in modo costante i comportamenti richiesti. Quando il programma è stato avviato è importante verificarlo in modo costante, in mancanza di questo lavoro di supervisione l'efficacia del sistema è quasi nulla.

Spiegare chiaramente il sistema di riconoscimenti. In tal modo l'atleta ha chiaro nella sua mente il comportamento da manifestare e il riconoscimento che riceverà. Ad esempio, l'allenatore potrà dire: "Chi arriva all'allenamento prima delle 17 riceve un punto. Quando avrete raggiunto 10 punti avrete diritto a un gelato".

Servirsi di un sistema semplice di riconoscimenti. I riconoscimenti devono essere simbolici, ad esempio punti o apprezzamenti pubblici, e non devono comprendere premi economici o materiali.

Pensare in piccolo. Il processo di controllo dei comportamenti è fondamentale per la buona riuscita del programma, ed è per questa ragione consigliabile iniziare con un sistema semplice di cui l'allenatore possa facilmente servirsi. In seguito sarà possibile integrare questo programma con aspetti sino ad allora trascurati, rendendolo così gradualmente più articolato.

Essere coerenti. Una volta che il programma è stato iniziato è necessario seguirlo in modo coerente e continuativo. Se venisse applicato in modo incoerente produrrebbe risultati negativi.

#### BISOGNA FORNIRE LE PUNIZIONI?

L'argomento delle punizioni suscita spesso polemiche *fra* gli allenatori così come fra gli educatori. Taluni ritengono che siano inutili, che creano ostilità o che allontanano i giovani dallo sport. Certamente queste obiezioni sono vere se le punizioni vengono somministrate in modo indiscriminato o con spirito di vendetta da parte dell'allenatore ma quando vengono utilizzate in modo efficace sono, invece, utili ad eliminare comportamenti negativi o indesiderati. Quindi la questione si sposta dal tema generale relativo alla loro utilità ad uno più specifico che descrive come le punizioni debbano essere fornite per favorire l'estinzione di comportamenti negativi e l'affermarsi di comportamenti positivi. La punizione è, quindi, parte di questo approccio positivo sinora descritto se vengono seguite alcune specifiche modalità di emissione:

- L'obiettivo della punizione è la correzione di comportamenti errati e non un modo per l'allenatore di vendicarsi o di dimostrare chi è il più forte.
- La punizione deve essere fornita in modo impersonale; gridare non serve necessariamente a potenziare il rinforzo.

- Quando una regola accettata da tutti è stata violata da un atleta, il ragazzo deve sapere che per questa ragione sarà punito.
- Bisogna fornire la possibilità di non ripetere l'errore, perciò la prima volta viene dato solo un avvertimento, mentre la seconda volta quel comportamento viene punito.
- Nel fornire le punizioni bisogna essere coerenti. L'umore momentaneo dell'allenatore non dovrebbe influenzare il modo in cui si comporta in una data situazione.
- Terminata la punizione non bisogna dare all'atleta l'impressione di essere un sorvegliato speciale. La situazione è di nuovo normale e il ragazzo è parte del gruppo esattamente come tutti gli altri.
- Evitare di punire un atleta per errori di gioco. Si ottiene il risultato di ridurre il desiderio dell'atleta d'impegnarsi al massimo delle sue possibilità. Ugualmente negativo è servirsi di esercizi fisici come forma di punizione: il giovane costruisce un legame, da evitare, in cui quel tipo di sport o di esercizio e punizioni sono associate.

Riassumendo, bisogna rimproverare subito dopo aver osservato il comportamento sbagliato o appena se ne ha conoscenza e non aspettare il momento della fatidica "goccia che fa traboccare il vaso". Inoltre, si colpisce la palla e non il calciatore. Significa che bisogna intervenire su uno specifico comportamento e non sulla persona, altrimenti si rischia di avere reazioni difensive e di non accettazione da parte dell'atleta.