

Metodo di coaching: colloquio individuale

I colloqui individuali con gli atleti sono importanti per svariati motivi: servono a fare il punto della situazione, favoriscono la relazione fra il coach e l'atleta, la capacità di riflessione e le competenze individuali dello sportivo.

Questa tabella offre una panoramica sul modo in cui può essere strutturato un colloquio individuale e su cosa bisogna prestare attenzione.

Singole tappe	Contenuto
Introduzione, costruzione della relazione	Luogo (calmo, nessuna interferenza) Postura (autentica e aperta) Linguaggio (adatto all'atleta) Espressione non verbale (contatto visivo, cortesia) Valutazione (osservare gli atleti nel loro mondo)
Domande/Contenuto	Spiegare i problemi, prendere in considerazione le circostanze
Elaborare gli obiettivi Organizzazione dei compiti	Definire gli obiettivi SMART Chiarire le risorse, ripartizione dei compiti
Concentrarsi sulle soluzioni	Trovare i requisiti per giungere a una „buona“ soluzione Come sarebbe se vivessi nella nuova situazione? Cosa succederebbe se agissi in un altro modo?
Cambiamento di comportamento, elaborazione di soluzioni	Quando sfrutterai o metterai in pratica i e cose nuove? Come farai concretamente? Elaborazione della situazione attuale
Creazione di misure concrete	Cosa desidera fare l'atleta e quando lo vuole fare? Come controlla i suoi successi personali?
Controllo dei cambiamenti	Che cosa è cambiato? In che modo sono migliorate le cose? Chi ha reagito e come lo ha fatto? Qual è il passo successivo da compiere? Sono necessarie delle modifiche?

Tabella 1: Come strutturare un colloquio individuale (Biller secondo Radatz, 2010)

Chi gestisce il colloquio dovrebbe generalmente porre delle domande di primaria importanza piuttosto che dettare delle soluzioni. Se l'atleta riesce a elaborare delle soluzioni da solo, crescerà anche il suo impegno nell'adottare tali soluzioni. Qui vengono presentate alcune tecniche per porre le domande, utili come metodo di coaching.

Autori: Müller H., Biller J.

Bibliografia: Radatz, S. (2010). [Einführung in das systemische Coaching](#). (4a edizione). Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.