

## Empowerment – Raccomandazioni d'azione

Nonostante siano numerosi gli allenatori che stanno svolgendo un ottimo lavoro con le atlete di cui si occupano, i risultati mostrano che esiste un ampio margine di miglioramento a livello relazionale. Per dare una mano in tal senso agli allenatori, la Formazione degli allenatori Svizzera ha elaborato delle raccomandazioni di azione, allo scopo di aiutare i coach a comprendere ancora meglio le loro atlete, e a seconda dell'argomento anche gli atleti, per poterli sostenere in modo efficace e allenarli con successo.

|  | Raccomandazioni d'azione  | Riflessioni   |
|--|---|---|
| 1 Obiettivi/valori/atteggiamento           | <p><b>Vincere delle medaglie o occuparsi delle atlete?</b></p> <p>Il successo a qualsiasi prezzo? Assolutamente no. Il benessere e la salute mentale delle vostre atlete è una priorità assoluta. Garantite e promuovete la salute mentale delle vostre atlete, creando un clima di rispetto, apprezzamento, appartenenza, fiducia reciproca e trasparenza a livello di aspettative. È così che costruirete le basi per delle prestazioni ai massimi livelli. L'obiettivo è dunque di occuparsi delle atlete E vincere delle medaglie.</p>  | Immaginate le vostre atlete tra 10 anni: cosa diranno di voi come allenatori?   |
| 2 Sviluppo globale                         | <p><b>Coach, andate oltre le apparenze delle atlete in competizione!</b></p> <p>Evitate di trasmettere la sensazione che ogni allenamento o ogni esercizio sia un test con conseguenze dirette o indirette. Concentratevi invece sullo sviluppo personale, non solo dell'atleta. Le atlete dovrebbero avere il coraggio di mostrare le loro debolezze e confidarvi i loro pensieri e sentimenti. In veste di coach, voi le aiutate a rafforzare i loro punti di forza, lavorando sui punti deboli in modo mirato e credendo in loro e nel loro percorso.</p>  | Quando è stata l'ultima volta che avete chiesto alle vostre atlete come stanno, come si sentono e cosa stanno facendo attualmente nella loro vita oltre allo sport?   |
| 3 Orientamento al processo                 | <p><b>Il percorso piuttosto del risultato</b></p> <p>Le donne tendono ad attribuire maggiore importanza ai loro progressi su un lasso di tempo rispetto al confronto con le altre. La maggior parte delle atlete non vuole misurarsi con le altre o essere paragonata alle altre, ma preferisce ricevere elogi sul suo percorso e i suoi progressi individuali. Le critiche costruttive, così come un ambiente di allenamento tollerante agli errori apportano un ulteriore sostegno.</p>   | Di recente, quali progressi compiuti dalle vostre atlete avete non solo notato ma anche lodato?   |
| 4 Situazione sociale nel gruppo/Attenzione | <p><b>L'importanza delle relazioni sociali per il benessere sportivo</b></p> <p>Per la stragrande maggioranza delle atlete, l'atmosfera che si respira in seno al gruppo, così come il rapporto con l'allenatore sono prerequisiti importanti per accompagnare il loro sviluppo e le loro prestazioni nel miglior modo possibile. Prestate attenzione ad ogni atleta almeno una volta per ogni sessione di allenamento e valutate il loro impegno e i progressi che compiono. Questo apprezzamento avrà effetti positivi sulla motivazione e sull'ambiente.</p> <p>Oltre all'allenamento, si consiglia anche di includere attività o misure per promuovere lo spirito di squadra. Non bisogna necessariamente organizzare delle attività che occupano tutto il fine settimana, basta ad esempio introdurre dei rituali in occasione di compleanni o un aperitivo a Natale. Il senso di appartenenza a un gruppo e un buon spirito di squadra contribuiscono ad incrementare la motivazione delle vostre atlete.</p> | <p>Quando è stata l'ultima volta che avete prestato attenzione all'atleta meno dotata e l'avete lodata per gli sforzi profusi e i progressi compiuti?</p> <p>Quale attività o misura per promuovere lo spirito di squadra potreste introdurre nel vostro gruppo di allenamento?</p> |

|   | Raccomandazioni d'azione  | Riflessioni  |
|---|---|--|
| 5 | <p><b>Capacità di ascolto</b></p> <p><b>La parola è d'argento, l'ascolto è d'oro!</b></p> <p>Ascoltate attentamente le vostre atlete e mostrate un interesse autentico nei confronti di quello che hanno da dire. Fate delle domande e prendetele sul serio. Siate empatici, mostrate compassione e comprensione e siate loro d'aiuto nel trovare le migliori soluzioni per loro.</p>   | <p>Cosa direbbero le vostre atlete se qualcuno chiedesse loro un parere sulla vostra capacità di ascolto?</p>                          |
| 6 | <p><b>Parlare apertamente delle emozioni</b></p> <p><b>Parliamo di emozioni</b></p> <p>Le emozioni sono essenziali per la nostra sopravvivenza come esseri umani. Ma per molti di noi è difficile parlarne apertamente. Lasciar libero sfogo alle emozioni e parlarne senza limiti è liberatorio. Questo bisogno è spesso più pronunciato nelle donne che negli uomini. E come allenatori non potete permettervi di ignorarlo, al contrario dovrete parlare insieme alle vostre atlete dei loro sentimenti ed emozioni.</p>   | <p>Qual è la vostra reazione di fronte al pianto di una vostra atleta durante un allenamento o una gara?</p>                           |
| 7 | <p><b>Apertura e fiducia reciproca</b></p> <p><b>Abbiate il coraggio di affrontare argomenti specifici all'universo femminile</b></p> <p>Ciclo mestruale, contraccezione, abbigliamento sportivo, debolezza vescicale, peso ideale per lo sport praticato o reazioni emotive accentuate. Sono tutti argomenti che preoccupano le atlete e che hanno un impatto significativo sulle loro prestazioni e sulla pratica della loro disciplina. Se affrontate questi problemi apertamente, aiutate in modo più mirato le vostre atlete nel loro sviluppo, ad esempio con l'elaborazione di un piano di allenamento adatto a loro.</p> <p>Si consiglia di affrontare regolarmente e con rispetto della sfera individuale di ognuna gli argomenti specifici all'universo femminile. Allo scopo si prestano ad esempio i colloqui di valutazione/analisi al termine della stagione, durante i quali questi argomenti vanno affrontati e discussi come una componente importante della prestazione sportiva. Quali sono stati gli aspetti positivi? Esiste un margine di miglioramento? Queste domande non dovrebbero essere poste solo in relazione agli aspetti della tecnica, della tattica, della forza, della resistenza o della mente, ma anche in relazione ad argomenti specifici all'universo femminile. La base per queste discussioni è un contesto professionale e un rapporto allenatore-atleta caratterizzato dalla fiducia.</p> | <p>Quando è stata l'ultima volta che insieme alle vostre atlete avete affrontato degli argomenti specifici all'universo femminile?</p> |
| 8 | <p><b>Autostima/empowerment</b></p> <p><b>Yes you can!</b></p> <p>Incoraggiate le vostre atlete ad uscire regolarmente dalla loro zona di comfort, aiutatele a superare gli ostacoli, ad andare oltre i loro limiti e a ridefinire la norma. Spronatele anche a fare cose straordinarie, ad andare per la loro strada, a distinguersi dalla massa, a difendere il loro punto di vista, a fare le loro scelte e tutto ciò che le rende realizzate e felici.</p>  | <p>Cosa avete fatto questa settimana per accrescere l'autostima delle vostre atlete?</p>   |