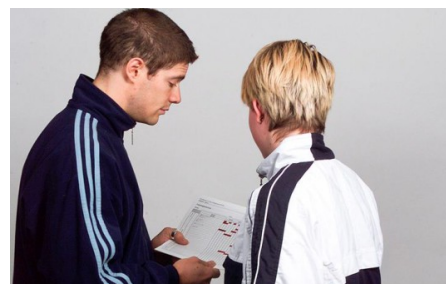


Formazione degli allenatori – Seminari: Coaching efficace nello sport

Coaching è un termine ampiamente utilizzato nello sport. Ma cosa significa esattamente? Quali tecniche devono usare i coach per aiutare gli atleti a ottimizzare le loro prestazioni?

Il termine «coaching» viene messo in relazione con lo sport già alla fine del XIX secolo, dapprima solo nel mondo angloamericano. Poi, attraverso lo sport di prestazione, questo termine si diffuse anche nelle regioni germanofone (Lippmann, 2006).



Con «coaching» s'intende per lo più l'assistenza e il sostegno agli atleti che praticano sport di prestazione, assistenza e sostegno che non comprendono soltanto l'allenamento ma anche la consulenza e l'incoraggiamento. La seguente tabella mostra le differenze concrete fra il ruolo di allenatore e quello di coach.

Tabella 1: differenze fra il ruolo di allenatore e quello di coach (Biller second Lippmann, 2006)

Allenatore	Coach
<ul style="list-style-type: none"> • L'allenatore è responsabile del raggiungimento degli obiettivi impostando in modo metodico e tattico gli allenamenti • Dispone delle conoscenze necessarie in materia di teoria dell'allenamento • Assume il ruolo di istruttore, moderatore o guida all'apprendimento • I metodi scelti provengono dalla teoria dell'allenamento in ambito di scienze dello sport • L'allenatore garantisce l'acquisizione e l'ampliamento di conoscenze e comportamenti specifici allo sport 	<ul style="list-style-type: none"> • Il coach, nella misura del possibile, affida agli atleti la responsabilità di fissare gli obiettivi e determinare i temi durante l'allenamento • Ha esperienza in ambito di consulenza • Assume il ruolo di interlocutore, di colui che pone le domande e che ascolta • I metodi utilizzati provengono spesso dalla psicologia • Il coach garantisce l'acquisizione e l'ampliamento di competenze secondarie come quelle individuali e sociali

Cosa significa coaching concretamente?

Il coaching efficace è, secondo Linz, un concetto composto di sei fattori: la relazione, il contenuto, la struttura, il linguaggio, le emozioni e il tempo (Linz, 2004).

La relazione è determinante

La relazione fra il coach e l'atleta influisce sul comportamento di entrambe le parti. Se l'atleta ha la sensazione di non essere preso sul serio reagirà in un certo modo, mentre se si sente accettato in un altro. Una buona relazione, sempre stando a Linz, si basa sulla sensazione che il coach sostiene il proprio atleta o la sua squadra. Ciò significa che si deve parlare degli errori commessi, evitando di attribuirli a una persona e analizzando la situazione in cui si sono verificati.

Lavoro di preparazione

Se la relazione è buona, il coach può riflettere sul contenuto. Quale argomento desidera affrontare e su cosa l'atleta o la squadra deve riflettere? Quali azioni vanno incoraggiate? È importante che la preparazione dei contenuti sia interessante e orientata all'azione. Le domande rivolte agli atleti che stimolano la riflessione comune aiutano a confrontarsi con il contenuto, ciò che a sua volta influisce positivamente sulla memoria e sull'applicazione pratica dei contenuti stessi. Le informazioni inoltre vanno limitate all'essenziale. Il coach dovrebbe concentrarsi su uno o due contenuti urgenti, cosa che spesso si rivela molto più utile della volontà di cambiare tutto in una sola volta.

Impostare in modo strutturato

Una buona struttura è necessaria per riuscire a stoccare meglio il contenuto nella memoria. Per presentare il tema si potrebbe proporre un titolo (ad es. «Oggi vi parlerò del comportamento difensivo»). E per non perdere di vista la struttura può aiutare metterla per iscritto sottolineando ripetutamente l'essenziale con l'aiuto di espressioni quali «trovo sia particolarmente importante questo, quello, ecc». Alla fine si può preparare una breve conclusione che riassume i contenuti in due o tre frasi. Dopo aver chiarito ciò che si vuole insegnare esattamente, occorre pensare a «come» farlo.

Linguaggio e contatto visivo

Il linguaggio assume un ruolo centrale. Le formulazioni positive aiutano a motivare gli atleti rispetto ai contenuti e le frasi semplici e chiare facilitano la comprensione. Quando ci si rivolge agli atleti, il contatto visivo diretto è importante. Se si parla a una squadra è utile anche, di tanto in tanto, chiamare i vari componenti per nome. In questo modo si sentiranno coinvolti personalmente nella discussione e parte integrante del gruppo.

Risvegliare emozioni

Le emozioni sono un altro aspetto del «come». Molti oratori famosi sono riusciti a entusiasmare il pubblico con discorsi carichi di emozioni e visioni. Tutti conoscono ad esempio Martin Luther King e la sua celebre frase «I have a dream». Risvegliare delle emozioni significa motivare intrinsecamente l'atleta o la squadra e creare una tensione positiva a favore di una causa. Le immagini emotive, come ad esempio immaginare la squadra sul primo gradino del podio, le manifestazioni di giubilo dei tifosi e la musica, oppure l'utilizzo di simboli («dietro rimaniamo chiusi come una fortezza inespugnabile») possono innescare e ispirare emozioni positive.

Il fattore tempo

Nel modello secondo Linz si parla infine del fattore tempo. Ognuno di noi è in grado di concentrarsi solo durante un determinato periodo di tempo, indipendentemente dall'età e da fattori ambientali, come il luogo in cui ci si trova, l'orario, eventuali rumori esterni, ecc. Di conseguenza, l'allenatore deve scegliere il momento giusto e creare le condizioni quadro favorevoli.

I bambini si concentrano solo per 15 minuti, gli adulti invece per 45, se questo periodo di tempo è impostato in modo diversificato. In questi casi vale il motto che «la quantità non è sinonimo di qualità». Negli aiuti, accessibili tramite link, viene mostrato come impostare un colloquio individuale e il modo in cui affrontare delle domande tecniche. Gli elementi presentati in questa sede possono influire direttamente sul coaching e renderlo efficace.

→ Coaching: [Tecnica di interrogatorio](#) (pdf)

→ Coaching: [Colloquio individuale](#) (pdf)

Fonte: Jasmin Biller, Heinz Müller, Formazione degli allenatori Svizzera



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO