

Formazione degli allenatori – Seminari: Team building – La trave

L'obiettivo di questo esercizio è di sconfiggere i timori legati ai contatti, di attivarsi fisicamente e di creare una buona atmosfera per allenarsi insieme agli altri.

Preparazione

Il responsabile del seminario chiede ai partecipanti di posizionarsi su una trave di 2 metri di lunghezza, 10 cm di spessore e circa 3 cm di altezza, collocata sul pavimento. La prima persona a sinistra porta sul petto il numero 1 (nastro adesivo oppure cartellino), la seconda (verso destra) indossa il numero 2, ecc. fino all'ultima persona della fila (situata all'estremità destra) che indossa il numero 7.

Durante le spiegazioni la trave si trova per terra. Tutti si dispongono in fila per ordine numerico da sinistra verso destra per dimostrare di aver capito le spiegazioni. L'esercizio può iniziare.

Esercizio

I partecipanti devono cambiare la loro posizione sulla trave in modo tale da ritrovarsi in questo ordine numerico (da sinistra a destra): 7,6,5,4,3,2,1.

Per raggiungere questo obiettivo tutti devono: arrampicarsi gli uni sugli altri, passare attraverso le gambe dei compagni, sollevarsi a vicenda, ecc. È vietato invece: scendere dalla trave o toccare il pavimento attorno ad essa, sia con le mani che con i piedi (in questi casi si assegnano punti di penalità).

Varianti

- Nel caso in cui il gruppo fosse composto di oltre 7 persone, occorre procurarsi una trave più lunga e per trasportarla prevedere eventualmente un mezzo per trasportarla.
- Si può concedere al gruppo qualche minuto di tempo per definire una strategia.

Osservazioni: per raggiungere l'obiettivo, occorre che l'avvicinamento «forzato» dei compagni si svolga in modo ludico. Alcuni gruppi non avranno scrupoli a scendere dalla trave e appoggiare i piedi a terra. In questi casi occorre intervenire energicamente, eventualmente squalificando un partecipante. Le persone che pesano più di un quintale non sono adatte per questo esercizio.

Valutazione

Le esperienze vissute e le strategie adottate che hanno permesso di raggiungere l'obiettivo vanno poi discusse.

Se il gruppo si è riunito per lanciare un progetto futuro, queste esperienze vanno tenute presenti perché potrebbero giocare un ruolo anche nel progetto in questione (aiutarsi reciprocamente, accettare i punti forti e i punti deboli di ogni singolo, ecc.).

Se invece la riunione ha come scopo di sviluppare un sistema di valutazione, le esperienze vissute possono essere scambiate in tal senso: comportamento rispettoso, esperienze condivise, divertimento, successo, ecc.)

Controllo

L'importante è che gli impulsi ricevuti in questa occasione siano presi in considerazione anche dopo il seminario. Le fotografie scattate durante l'evento, per esempio, possono essere spedite per e-mail e appese accanto ad ogni scrivania o postazione di lavoro. La pubblicazione di un opuscolo o di un articolo sul sito internet del gruppo può aiutare a prolungare l'effetto positivo prodotto.

Fonte: [Rachow, A. \(2004\). Spielbar II – 66 Trainer präsentieren 88 neue Top-Spiele aus ihrer Seminarpraxis \(2. Aufl.\). Bonn: managerSeminare Verlags GmbH.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO