

Coaching sportivo – Empowerment: Comprendere le atlete e gli atleti, incoraggiarli ed allenarli con successo

La relazione che si instaura con gli allenatori incide in modo significativo sullo sviluppo e sulle prestazioni degli atleti. Diverse affermazioni e risultati dimostrano che per gli sportivi di punta e le giovani speranze non sono unicamente i risultati ottenuti durante le competizioni a contare. Essi vogliono anche e soprattutto essere considerati come esseri umani e non solo come macchine o numeri. Gli atleti, dunque, non ambiscono solamente alla conquista di medaglie ma anche ad un sostegno globale che sfocia in un sano sviluppo dei giovani.

Blog della Formazione degli allenatori Svizzera

La Formazione degli allenatori Svizzera rafforza costantemente la sua offerta digitale e aiuta gli/le allenatori/-trici nel loro lavoro quotidiano. Per questo motivo pubblichiamo regolarmente articoli di blog interessanti, nonché astuzie e suggerimenti per gli allenamenti e le competizioni provenienti da diversi ambiti specialistici della Formazione degli allenatori Svizzera.

→ [Tutti gli articoli del blog](#) (parz. solo in francese)



Autrice: Monika Kurath, responsabile del cursus per l'ottenimento del diploma di allenatore e del settore psicologia dello sport, [Formazione degli allenatori Svizzera](#)

Gli allenatori influiscono notevolmente sullo sviluppo dei loro atleti. Ma come deve essere impostata una relazione fra allenatori e atleti affinché lo sviluppo sportivo e personale di questi ultimi venga incoraggiato in modo positivo? Quali sono le esigenze specifiche degli sportivi di prestazione e di punta?

Abbiamo chiesto a cinque atlete d'élite di cinque diversi sport (sci freestyle, badminton, calcio, lotta/judo, pallavolo) di raccontarci le esperienze che hanno vissuto con gli allenatori durante la loro carriera. Tutte e cinque hanno gareggiato ai più alti livelli internazionali (Campionati europei, Campionati del mondo, Giochi olimpici) e alcune sono ancora attive nello sport di alto livello. Dalle interviste è emerso che nel corso della loro carriera

sportiva hanno avuto la possibilità di lavorare con molti allenatori competenti, che sono stati di grande sostegno per loro.

Tuttavia, le seguenti affermazioni evidenziano la presenza anche di alcuni aspetti problematici:

Critiche di sportive di alto livello

«Avevo spesso a che fare con allenatori che possedevano elevate competenze tecniche oppure elevate competenze sociali, ma di rado ne ho trovati con una combinazione di entrambe le competenze.»

«Uno dei miei allenatori metteva costantemente in evidenza i miei difetti e i miei punti deboli, ciò che mi ha fatto perdere la fiducia nei miei mezzi. Colui che lo ha sostituito invece poneva l'accento sui miei punti forti e con il tempo anche quelli deboli sono migliorati. Ma la cosa più importante è che ho ritrovato fiducia in me stessa. È incredibile quanto il comportamento di un allenatore possa influire sulla fiducia in sé stessi.»

«Avrei voluto che il mio allenatore fosse in grado di accettare e capire i miei stati d'animo, che riuscisse a tirarmi su di morale e a sostenermi nella ricerca di soluzioni, prendendo in considerazione la mia condizione fisica, mentale ed emotiva. Anche se non sempre era facile capirlo.»

«Allenatore, ti prego considerami una persona e non farmi diventare qualcosa che non voglio essere.»

«Una volta, durante una partita disputata a livello internazionale, sono stata sostituita perché la mia prestazione era insufficiente. Quel giorno mi sentivo davvero male fisicamente. In realtà, sapevo di non essere nel pieno delle mie capacità a causa del ciclo, ma non ho osato dirlo al mio allenatore né prima né dopo la partita.»



«Col senno di poi, descriverei la mia carriera di atleta come SOLITARIA. Molte volte mi sono sentita come un'appendice fastidiosa, essendo l'unica donna della squadra. Durante tutta la mia carriera c'è stato purtroppo un solo allenatore che si è interessato a me come persona, incoraggiandomi e accompagnandomi sul piano emotivo.»

«Non sono un numero. Voglio essere considerata e presa sul serio dal mio allenatore non solo come atleta, ma anche come persona. Siamo esseri umani, non macchine.»

«Avrei preferito partecipare a quella competizione senza l'allenatore che mi seguiva all'epoca. Successivamente, ne ho avuto un altro che ha creduto nelle mie capacità più di quanto io non credessi in me stessa. Con lui, sono stata in grado di compiere grandi progressi e improvvisamente sono riuscita a realizzare prestazioni incredibili.»

«Verso la fine della mia carriera, soffrivo sempre di più per la mancanza di umanità nello sport di punta. È stato uno dei motivi che mi hanno spinto a ritirarmi.»

Da queste affermazioni si evince che troppo spesso il concetto di essere umano viene posto in secondo piano, anche se per gli atleti si tratta di un bisogno fondamentale. Per sviluppare in modo ottimale le prestazioni e sfruttare al massimo il potenziale di ognuno occorre considerare questo aspetto come una necessità.

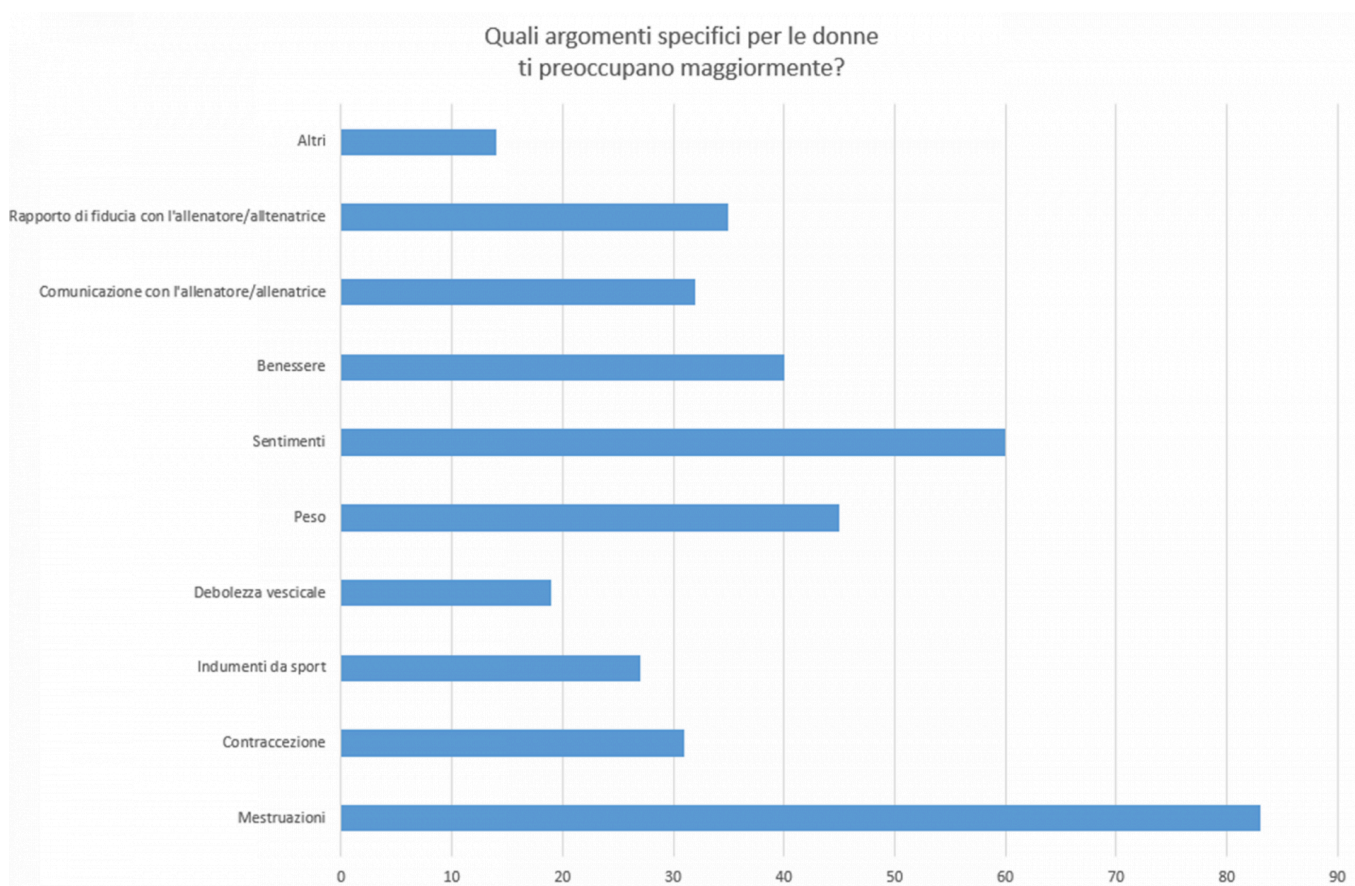
Da queste affermazioni si evince che essere considerati e sostenuti come persone ed esseri umani è un bisogno importante per gli atleti, ma che purtroppo viene troppo spesso trascurato. Per sviluppare in modo ottimale le

prestazioni e sfruttare al massimo il potenziale di ognuno occorre considerare questo aspetto come una necessità.

Le giovani atlete sono già di per sé confrontate con vari problemi che distraggono la loro attenzione e sottraggono loro energia, il che può potenzialmente influire negativamente anche sulle loro prestazioni.

Le preoccupazioni delle giovani sportive di punta

Nel grafico seguente sono illustrati i risultati di un sondaggio condotto durante il 3T (Tutti i talenti a Tenero) organizzato da Swiss Olympic. Vi hanno partecipato 136 atlete di 22 sport diversi. Tra le altre cose, le giovani sportive hanno espresso il loro punto di vista su questioni che attualmente ricoprono maggiore importanza per loro. Dal sondaggio è emerso quanto segue:



Il sondaggio prevedeva la possibilità di dare più risposte.

I temi della comunicazione con l'allenatore e della relazione di fiducia con quest'ultimo sono citati da 68 ragazze. Una cifra importante: se cumulati, questi due aspetti rappresentano dunque una preoccupazione per la metà (!) delle atlete che hanno partecipato al sondaggio. Da ciò si deduce che argomenti come le mestrualzioni, le sensazioni personali e il peso corporeo sono affrontati solo raramente, sebbene le giovani sportive attribuiscono loro molta importanza. Questo può avere conseguenze fatali per lo sviluppo futuro.

Bisogno di allenatori

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.



Foto: la lottatrice Malik Sashi (IND) ai Giochi olimpici di Rio 2016. Fonte: **The Bridge**

«Il mio allenatore dell'epoca non nutriva interesse nei miei confronti solo come atleta, ma anche come persona. Ho apprezzato molto e sono ancora in contatto con lui.»

Per raggiungere questo obiettivo, l'allenatore è la porta d'accesso mentre le raccomandazioni di azione la chiave per aprirlo. Cari allenatori, raccogliete questa sfida e confrontatevi attivamente con questi temi durante il lavoro che svolgete con le vostre atlete e i vostri atleti. Questi vi saranno grati per tutta la vita.

Raccomandazioni di azione

[Le raccomandazioni di azione da scaricare](#) (pdf)

1. Vincere delle medaglie o occuparsi delle atlete?



Foto: Jérôme Krieg, Swiss Olympic.

Obiettivi/valori/atteggiamento

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.

Riflessione: immaginate le vostre atlete tra 10 anni: cosa diranno di voi come allenatori?

2. Coach, andate oltre l'apparenza delle atlete in competizione!

Sviluppo globale



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.

Riflessione: 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. Il percorso piuttosto del risultato

Orientamento al processo



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.

Riflessione: di recente, quali progressi compiuti dalle vostre atlete avete non solo notato ma anche lodato?

4. L'importanza delle relazioni sociali per il benessere sportivo

Situazione sociale nel gruppo / Attenzione



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. 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.

Riflessioni:

- 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?
- Quale attività o misura per promuovere lo spirito di squadra potreste introdurre nel vostro gruppo di allenamento?

5. La parola è d'argento, l'ascolto è d'oro.

Capacità di ascolto



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.

Riflessione: cosa direbbero le vostre atlete se qualcuno chiedesse loro un parere sulla vostra capacità di ascolto?

6. Parliamo di emozioni

Parlare apertamente delle emozioni



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.

Riflessione: qual è la vostra reazione di fronte al pianto di una vostra atleta durante un allenamento o una gara?

7. Abbiate il coraggio di affrontare argomenti specifici all'universo femminile

Apertura e fiducia reciproca



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.

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.

Riflessione: quando è stata l'ultima volta che insieme alle vostre atlete avete affrontato degli argomenti

specifici all'universo femminile?

8. Yes you can!

Autostima / empowerment



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.

Riflessione: cosa avete fatto questa settimana per accrescere l'autostima delle vostre atlete?

Fonte: [Formazione degli allenatori Svizzera \(in tedesco e francese\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP