

# Coaching - Global Coaches House, sessione di Parigi 2024: Curiosità e apertura sono le chiavi del successo

Allenatrici e allenatori provenienti dal mondo intero si sono dati appuntamento presso la Global Coach House Paris 2024 per imparare gli uni dagli altri, condividere esperienze ed esplorare nuove modalità di coaching. Questo articolo racconta l'atmosfera dell'evento, nell'ambito del quale i partecipanti hanno potuto beneficiare di un know-how internazionale. Tra i relatori di classe mondiale, anche Monika Kurath, Iwan Schuwey e Mark Wolf, la nostra collega e i nostri colleghi della Formazione degli allenatori Svizzera.



**Documentato da:** Francesco Di Potenza, caporedattore mobilesport.ch



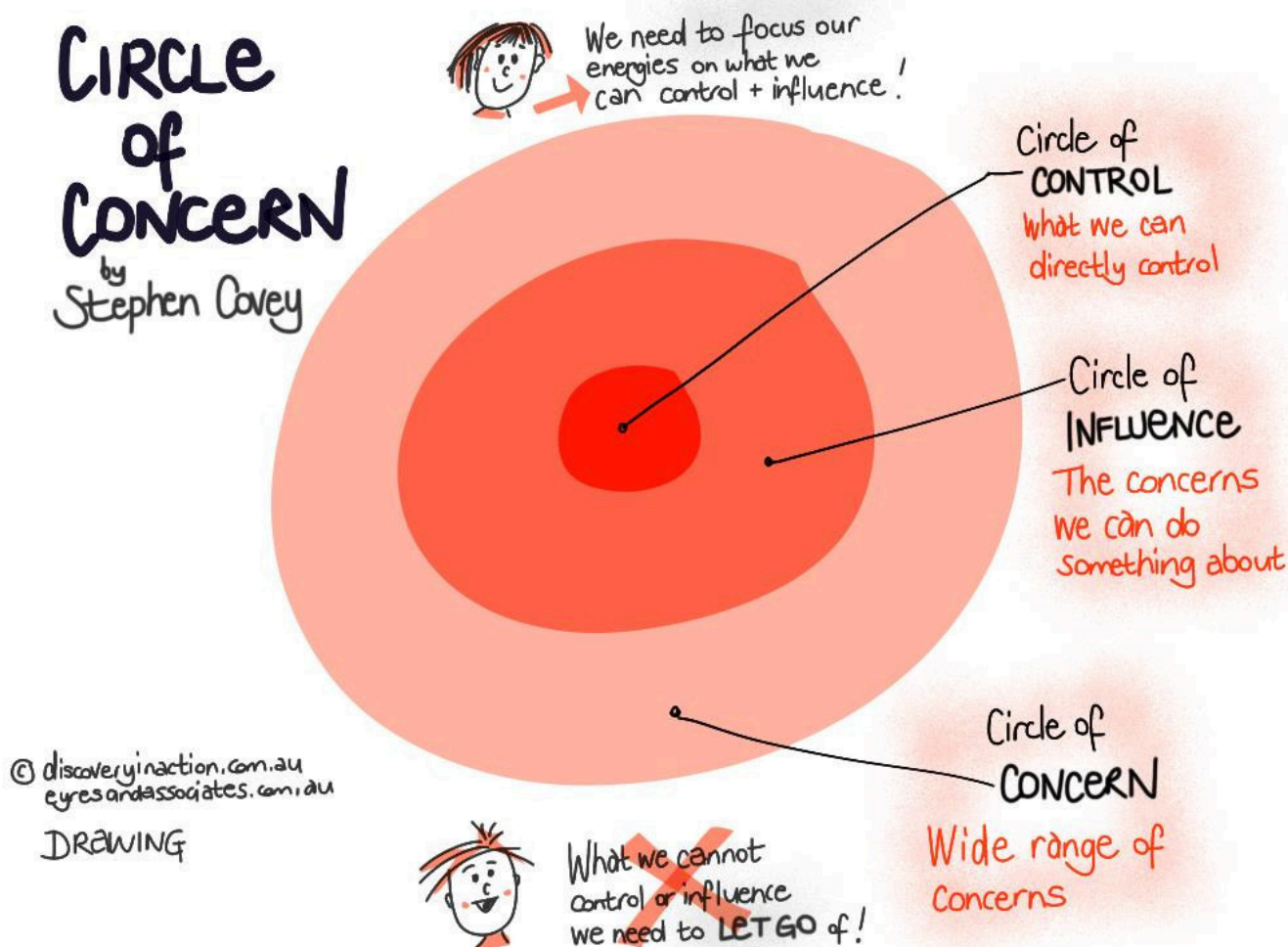
Mark Wolk, Monika Kurath e Iwan Schuwey (da sinistra a destra) di Trainer Education Switzerland hanno potuto trasmettere le loro conoscenze agli allenatori.

Lo si capisce varcando la soglia della **Maison du Handball**, una delle sedi principali della Global Coaches House di Parigi: ai margini dei Giochi olimpici e Paralimpici estivi, si apre un altro mondo. Un mondo che si concentra sul lavoro necessario per gestire eventi sportivi di queste dimensioni. La Maison du Handball è uno dei luoghi scelti per questo straordinario evento di coaching. Workshop, dibattiti e sessioni di apprendimento intensivo sono stati organizzati anche presso il **CREPS IDF (Centre de Ressources, d'Expertise et de Performance Sportives)**.

Basta un'occhiata per capire che la Global Coaches House è ben più di una semplice offerta di formazione continua. Allenatrici e allenatori del mondo intero si riuniscono per trarre ispirazione gli uni dagli altri, condividere esperienze e ricevere nuovi input. «Non siamo qui per distinguerci, bensì per crescere», sottolinea **Mark Wolf**. Ed è proprio questo l'obiettivo: far crescere non solo gli atleti, bensì crescere anche come allenatori.

## L'arte dell'incertezza e dell'insicurezza

Un tema centrale dell'intervento di Mark Wolf, responsabile della Formazione degli allenatori Svizzera, è la [gestione delle insicurezze](#) (EN, pdf), una sfida quotidiana per allenatrici e allenatori. «Ci sono sempre imprevisti», afferma Wolf, «ma bisogna saper navigare nell'insicurezza senza perdere la concentrazione».



... la saggezza di saper distinguere l'essenziale dall'inessenziale.

Il suo approccio invita a considerare come opportunità di apprendimento le insicurezze che si presentano durante la programmazione e l'attuazione degli allenamenti e delle competizioni. Il suo messaggio è chiaro: la chiave del successo è la flessibilità.

Il «Circle of Concern» di Steven Covey (cfr. illustrazione) è uno strumento che serve a classificare meglio le preoccupazioni o le insicurezze. Tutto sta nel saper riconoscere se una situazione deve essere controllata (Circle of Control), influenzata (Circle of Influence) o accettata (Circle of Concern).

## Work-Life Balance per allenatori: una chiave sottovalutata

Altro argomento trattato durante la conferenza è [l'equilibrio tra vita privata e lavoro del coach](#) (EN, pdf). Secondo **Sergio Lara-Bercial**, professore all'Università di Leeds, allenatrici e allenatori non dovrebbero occuparsi soltanto del benessere dei loro atleti, bensì anche del proprio. «Il successo sul lungo termine richiede equilibrio», spiega. La pressione esercitata nell'ambito dello sport di punta può indurre l'allenatore a trascurare le proprie esigenze. Occorre quindi trovare un modo che rispetti la personalità e la situazione. Tuttavia: «Non si può dare più di quello che si ha», ha invitato a riflettere Lara-Bercial.

Un'affermazione condivisa da molti presenti, spesso anch'essi combattuti tra le esigenze degli atleti e le proprie. L'equilibrio tra lavoro e vita privata è importante quanto la preparazione degli atleti. «È interessante scoprire che importanza attribuisce ognuno di noi alla work-life balance» ha commentato un partecipante. «Non si può certo paragonare il nostro lavoro con un impiego nine-to-five. Tuttavia, l'equilibrio è un aspetto importante. «Anche i giovani allenatori dovrebbero riflettere su questo punto, poiché spesso lo sport viene prima di tutto il resto».

## Un luogo di ispirazione e condivisione



Mindset positivo, identificazione del problema, movimento & sport e recupero sono strumenti efficaci per combattere lo stress.

Il programma della Global Coach House si articola su più giorni e permette ai partecipanti di immergersi profondamente nel mondo dello sport di punta. Nei workshop e durante le relazioni si respira un'atmosfera di

dialogo aperto. «Qui tutti sono contemporaneamente insegnanti e allievi», spiega **Monika Kurath, responsabile del cursus per l'ottenimento del diploma di allenatore, Formazione degli allenatori Svizzera**. La sua relazione era incentrata sulle [strategie di gestione dello stress](#) (EN, pdf). Secondo lei, sono quattro gli approcci centrali che aiutano gli allenatori a trovare l'equilibrio necessario nella frenesia della quotidianità e a permettere loro di strutturare il loro lavoro con efficacia a lungo termine: strategie cognitive, strategie risolutive, movimento e sport nonché recupero.

Allenare non è soltanto una questione di tecnica, bensì occorre anche saper promuovere la forza mentale ed emotiva propria e degli atleti. «I bravi allenatori favoriscono uno sviluppo completo dei loro atleti», aggiunge – «mentale, fisico ed emotivo». Affermazioni come queste fungono da fil rouge dell'intero programma della Global Coaches House.

---

## Forza mentale – il muscolo invisibile

«Il corpo da solo non vince. Ci vuole la mente». Un'affermazione assolutamente condivisa da **Lothar Linz**, psicologo dello sport, nel suo seminario «[Percorsi mentali verso i Giochi olimpici](#)» (EN, pdf). Quello che molti considerano un allenamento puramente fisico, qui viene stravolto. Con l'aiuto di grafici, filmati e aneddoti, Linz dimostra che l'allenamento della mente può fare la differenza. Quando si gioca il tutto per tutto, la condizione fisica non basta. «Sono le routine mentali che in questi momenti tranquillizzano e focalizzano l'attenzione degli atleti».

Durante le pause caffè nell'area comune del CREPS, allenatrici e allenatori condividono le loro esperienze. «Sapevo che la forza mentale è importante. Ma solo ora mi rendo conto di quanto si debba lavorare in profondità con gli atleti e con noi stessi», commenta un partecipante.

---

## L'arte dell'incertezza

Di particolare interesse è stato anche l'intervento di **Iwan Schuwey**, responsabile della formazione francofona nell'ambito della **Formazione degli allenatori Svizzera**, dedicato alla pianificazione dei Giochi olimpici. Il suo modo di spiegare contenuti e contesti complessi ha suscitato più volte l'ilarità del pubblico.

- > 6 FOR 12
- > 9 ½ WEEKS APPROVED
- > D-DAY SCIENCE
- > TOP PERFORMANCE
- > HIGH POTENTIAL TEAM
- > BACK UP XENIA
- > RACE STATS
- > 5 FOR 12
- > LAST STEP TO EXCELLENCE
- > ...
- > ...



Molti allenatori conducono «una vita al limite». Ma un limone non può essere spremuto all'infinito...

Ma in realtà ha trasmesso messaggi profondi: «La vita è ciò che accade mentre sei impegnato a fare altro». Una riflessione visibilmente condivisa dai presenti. La preparazione più efficace consiste nell'accettare l'imprevedibilità, rimanendo flessibili e capaci di agire.

E ha dovuto dimostrarlo subito, sostituendo senza preavviso la relatrice principale purtroppo assente. Iwan Schuwey ha raccontato la sua carriera di Swiss Triathlon National Coach che comporta «una vita al limite». La quotidianità di un allenatore di alto livello consiste per il 49 per cento nel «rimanere sempre sulla corsia di sorpasso, mettersi sempre in discussione, dare sempre il tutto per tutto e anche di più». Tuttavia la consapevolezza del privilegio di poter vivere in un ambiente stimolante, di poter fare ciò che ti appassiona, supera di gran lunga tutto questo», sottolinea Schuwey.

Ad ogni modo: se sei un perfezionista, come lo sono molti allenatori a questo livello, l'equilibrio tra lavoro e vita privata spesso vacilla. Anche se vivi costantemente ai limiti del fattibile, pianifichi meticolosamente tutto e cerchi di anticipare, rimane il fatto che «nessun programma, per quanto ben congeniato, sopravvive al primo contatto con la realtà», afferma Schuwey alludendo nel suo successivo workshop agli innumerevoli imprevisti verificatisi durante la preparazione di un grande evento come i Giochi olimpici. A sostegno delle affermazioni del suo collega Mark Wolf (cfr. sopra).

## Libertà grazie alla flessibilità

Anche **Wolfgang Killing, laureato in sociologia e scienze dello sport nonché ex atleta di salto in alto**, nella sua masterclass ha parlato del valore della flessibilità, sia per atlete e atleti che per allenatrici e allenatori. «Talvolta non è un programma rigido a portare al successo, bensì la capacità di sapersene allontanare».

Negli anni trascorsi nel ruolo di coach, Killing è stato coprotagonista di molte storie di successo. Tuttavia, ciò che rimane è una grande lezione: allenare efficacemente significa anche avere la libertà di reagire sul momento. «Nello sport a questi livelli devi essere pronto, se necessario, a invertire la rotta in qualsiasi momento.»

Networking e classe mondiale



... lo scambio di conoscenze può avvenire anche durante il networking.

La combinazione di workshop strutturati e conversazioni spontanee conferisce alla Global Coach House una dinamica particolare. Durante le pause e i pasti in comune, allenatrici e allenatori si incontrano nei caffè e all'aperto per chiacchierare e allacciare nuovi contatti.

Per molti partecipanti, questi momenti conviviali sono importanti quanto le sessioni ufficiali. Il commento di un allenatore canadese: «Qui la rete di relazioni professionali è semplicemente incredibile. Si percepisce la passione in ogni conversazione. È come se tutti noi stessimo costruendo assieme un immenso puzzle».

---

## Un'impressione che dura

Ciò che rende la Global Coach House tanto speciale è la molteplicità delle esperienze. Dalle conoscenze tecniche sugli allenamenti dello sprint e della resistenza alle discussioni approfondite sulla focalizzazione mentale: qui vengono trattati proprio tutti gli aspetti del coaching.

Alla fine del seminario regna l'unanimità: la Global Coaches House è quasi un'esperienza di trasformazione. «Porto a casa nuove conoscenze, ma anche nuovi amici», ha affermato un'allenatrice statunitense. «Ho raccolto nuove ispirazioni, che cercherò di trasmettere ai miei atleti. La composizione internazionale di oltre 200 partecipanti provenienti da moltissimi paesi di tutto il mondo ha trasformato questo evento in un'esperienza assolutamente unica. E non sarà certamente l'ultima conferenza alla Global Coaches House (cfr. riquadro). Perciò: asseconda la curiosità, apri la mente e cogli l'opportunità di portare le tue capacità di coach a un altro livello.

---

## Maggiori informazioni

L'ICCE Global Coaches House è aggregata all'International Council for Coaching Excellence ICCE e si svolge nell'ambito dei Giochi olimpici estivi. Gli argomenti principali si basano sulle esigenze attuali di allenatrici e allenatori. L'ICCE è un'organizzazione internazionale senza scopo di lucro con la missione di guidare e sviluppare l'allenamento sportivo su scala mondiale. I membri dell'ICCE si impegnano per migliorare la qualità dell'allenamento sportivo a ogni livello.

- [ICCE | International Council for Coaching Excellence](#)

In alternativa a questo evento ICCE, la Formazione degli allenatori Svizzera TBS propone corsi presso il Campus di Macolin, chiamata affettuosamente dai collaboratori TBS «House of Coaches». Vale senz'altro la pena di dare un'occhiata al programma.

- [Programma dei corsi | Formazione degli allenatori Svizzera \(DE/FR\)](#)





Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**