

Il Ruolo del Coach

Coach di primo livello

Articolo e foto di Massimo Giovannucci
Gennaio 2020

Comincio questa mia nuova avventura editoriale scrivendo del ruolo del coach ai vari livelli di competenza, comprendendo con il termine coach il ruolo sia di istruttore, sia di allenatore; quindi, poiché include aree operative e competenze didattiche e relazionali, la sua efficacia è sempre condizionata dalla sua capacità di insegnare. Molti di noi hanno scelto di esercitare e accettare le responsabilità che questo ruolo implica e mi piace pensare che molti altri in futuro continueranno. Per questo cercherò di essere di aiuto, cominciando questa esperienza in questo magazine, dando indicazioni sui vari campi che il cammino dell'insegnamento ci propone, con diversi spunti su quello che per me è il "lavoro" del coach di tiro con l'arco, nei vari ruoli che ricoprirà nelle differenti fasi della sua carriera. A un certo punto della vita sportiva ad alcuni atleti arriva la "chiamata" all'insegnamento. Da quel momento molto dovrà cambiare nella visione dello sport di riferimento, nel nostro caso il tiro con l'arco. Il cambio di approccio da atleta a coach non sarà immediato e avrà bisogno di grande consapevolezza, competenza e studio.

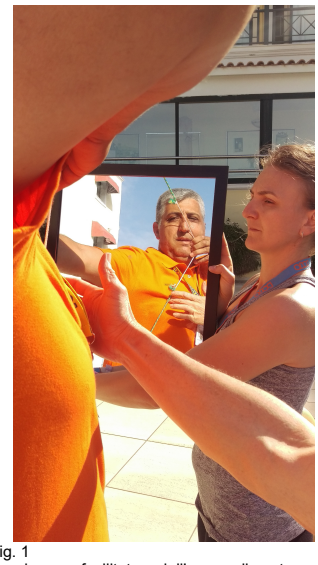


Fig. 1
il coach come facilitatore dell'apprendimento

Primo passo è certamente la partecipazione ad un corso specifico.
Una volta certificato coach di primo livello, il nostro soggetto per poter svolgere efficacemente la sua nuova attività, dovrà porsi alcune domande: cosa vado ad insegnare? A chi lo insegnerò? Come lo dovrò insegnare? Dove svolgerò il mio insegnamento?
Come coach c'è la necessità anche di capire e conoscere se stesso nel nuovo stato. Per questo, buona prassi è effettuare una autovalutazione che lo porterà a identificare i punti deboli ma soprattutto i punti forti. Autovalutazione che sarà di grande aiuto nella programmazione di un percorso formativo personale, che lo porterà ad acquisire o rinforzare le competenze necessarie per insegnare in modo soddisfacente per sé e per i suoi atleti, e che dovrà essere periodicamente ripetuta man mano che il livello di competenza si accresce.



Fig. 2
Le basi del gesto tecnico

Cosa e come essere.

Il coach di primo livello è quello che accoglie per la prima volta un futuro arciere in questo sport. E' quello che dovrà insegnare le basi ed i fondamentali del tiro con l'arco, è quello che farà la differenza nella percezione della modalità di tiro con l'arco che praticherà il futuro arciere: ogni arciere, infatti, deve in massima parte al suo primo coach il modo di affrontare la sua carriera sportiva (agonistica o amatoriale). Per questa ragione, il ruolo del coach di primo livello riveste una grande importanza, e durante questo primo perido di insegnamento è fondamentale non ingenerare errori nei futuri arcieri, nè evitare di correggerli, poichè in seguitò sarebbe veramente difficile riuscire ad eliminali.

La cosa che dovremo insegnare è la base della tecnica, e la base della tecnica è la sequenza di tiro, compresa la postura; senza una adeguata postura, sarà molto difficile poter aprire e mantenere l'arco in apertura massima senza sbandamenti, sia in fase di mantenimento, sia in fase di rilascio, quindi bisogna dedicare il giusto tempo di formazione

ESEMPIO DI SCHEMA DI PIANO DI LAVORO SU UN TEMPO DI 90 MINUTI
SPECIFICAZIONE DELLE FASI

Fasi	Attività	Strumenti	Evidenze osservabili	Esiti	Tempi	Valutazione
BRIEFING 1/Riscaldamento - attività motoria	Es. Riscaldamento aerobico	Palloni cinesini, coni, bosu, cuscino balance. etc.	Incremento percezione corretta dei movimenti	Incremento cap. coordinative, mobilità articolare	20 minuti	Analisi e osservazioni continue
2/Riscaldamento tecnico e ripasso della tecnica	rivedere la sequenza posturale e la sequenza di tiro completa .	fascia elastica, elastico tubolare gomitiera.	Incremento orientamento nello spazio e ottimizzazione delle sequenze	Anticipazione delle risposte motorie, idonee scelte di posizionamento negli schemi di tiro	30 minuti	Analisi e osservazioni continue
3/apprendineto nuovi skills e consolidamento	Esercitazioni varie ad alta intensità cognitiva	Attezzatura completa e attrezzatura accessoria	incremento delle scelte adeguate di risposta motoria	Gestione delle risposte motorie in funzione delle fasi del tiro	30 minuti	Analisi e osservazioni continue
4/stretching DEBRIEFING	Esecuzione di esercizi che interessino tutti i distretti	corpo libero	prevenzione	prevenzione,	10 minuti	Analisi e osservazioni continue

Tab. 1

per far si che tutte le singole parti che compongono la sequenza di tiro vengano isegnate ma soprattutto capite e praticate dall'arciere.
Gestire il giusto tempo di formazione (Tab. 1) ci pone una riflessione: se la sequenza di tiro base ha 12 punti e in più dobbiamo aggiungere la sequenza della postura (che per essere appresa necessita del giusto tempo), quante lezioni deve fare il nuovo arciere per poter dire di aver completato il programma di base? O meglio, per quanto tempo il nuovo arciere sarà in addestramento formale insieme al suo coach? La risposta a queste domande non dipende soltanto dal coach, ma anche dal sistema logistico organizzativo della società sportiva della la quale il coach e l'arciere sono soci. Questo ci dice che non è facile rispondere, in quanto non c'è una sola risposta.
Quello che però posso dire, è che più tempo un arciere in formazione è sottoposto alla valutazione e correzione del coach, tanto più presto imparerà a eseguire tutti i punti delle sequenze necessarie per scoccare una freccia in modo adeguato e fluido.
A mio avviso, il primo passo che un coach di primo livello deve fare è comprendere che il metodo migliore sta nell'insegnare a non commettere errori, più che a colpire il giallo: da questa scelta didattica dipenderà il metodo di insegnamento da adottare. Bisogna sempre ricordare che il nostro sport prevede delle gare con punteggio massimo fisso, quindi l'arciere può soltanto perdere i punti, e li perde facendo errori: quindi, alla fine di una competizione, vincerà colui che ha commesso meno errori.
Si inizia a comprendere che le capacità di un coach possono riguardare il mero addestramento oppure essere più di tipo educativo. L'istruzione degli skills fine a sè stessa si limita a fare eseguire una tecnica o a ripetere un esercizio sino al raggiungimento di un ipotetico obiettivo. In questo ruolo il coach si limita a fare le correzioni tecniche previste, ma non ha le capacità di interessarsi alle esigenze dell'atleta, alle sue aspettative, alla sua necessità di riportare quanto appreso nel proprio contesto: non si comporta cioè da educatore. Un educatore ha sempre a che fare con la sfera psico-motoria dell'atleta, e deve quindi avere la capacità di motivare, la capacità di indurre interesse per il nostro sport, capacità di indurre un cambiamento di comportamento permanente nell'allievo.
Un coach dovrebbe trovare soluzioni per tutti gli atleti, per farli giungere al risultato previsto, semplificare le conoscenze o competenze al fine di farle comprendere, adattare le sue correzioni alle necessità fisiche, operative o di apprendimento dell'atleta.

Un coach deve lavorare sulla pazienza nell'insegnamento, cercare la giusta strada di comunicazione per raggiungere l'obiettivo, cioè l'apprendimento da parte dell'atleta.

Il coach deve usare l'errore come ulteriore possibilità di esperienza ed apprendimento, mai lo dovrà stigmatizzare come punto negativo.

Il coach dovrà utilizzare molto del tempo formativo dimostrando la corretta postura e sequenza di tiro nelle sue varie parti. Questo implica di aver ben chiara la differenza tra la propria tecnica di tiro personale e la tecnica "ideale" da fare eseguire agli atleti.

Il coach deve essere in grado di trasferire fiducia, energia, tecnica, esempio: deve essere un vero e proprio punto di riferimento per l'atleta.

La figura del coach negli ultimi anni si è trovata ad affrontare sostanziali mutamenti, sia nei temi della formazione personale, sia nelle richieste degli allievi.

In tale contesto assume particolare importanza l'aspetto comunicativo e relazionale, per saper trasmettere efficacemente le conoscenze ai nostri atleti in modo da instaurare un vero rapporto di fiducia.

Ed è proprio per mantenere nel tempo questa fiducia, che il nostro percorso formativo non deve vedersi esaurito col completamento del corso per coach di primo livello: anche noi coach abbiamo la nostra "sequenza di formazione", da ripetere per ogni livello tecnico acquisito.

1	Esperienza adeguata da atleta	8	Esperienza da coach di 1 livello
2	Affiancamento nell'insegnamento di un coach esperto	9	Aggiornamento costante per il livello attuale
3	Accettazione del percorso per l'insegnamento	10	Affiancamento nell'insegnamento di un coach più esperto
4	Creazione e mantenimento di una biblioteca personale	11	Comprensione del nuovo ruolo da coach
5	Partecipazione al corso per coach di 1 livello	12	Partecipazione al corso coach 2 livello
6	Costante autovalutazione	13	Ricomincia dal punto 6
7	Redazione di un diario del lavoro e delle esperienze		

Tab. 2 Sequenza della formazione continua

Imparare a seguire la nostra sequenza formativa personale significa dimostrare ai nostri atleti che noi abbiamo a cuore la loro crescita quanto abbiamo a cuore la nostra crescita professionale. Non possiamo pensare di proporre programmi avanzati ai nostri atleti senza avere acquisito le adeguate competenze, ma soprattutto, dobbiamo capire che nessun coach può seguire un corso di formazione e pretendere di aver appreso una competenza solo perché ha ricevuto un foglio di carta. Il vero lavoro comincia dopo e non si esaurisce.



Fig.3
Cercare anche le minime possibilità di miglioramento

Questo vale per qualsiasi livello formativo si voglia raggiungere, e bisogna sempre esserne ben coscienti: in questo modo, l'esigenza di aggiornamento entrerà a far parte del nostro "essere coach" e saremo ben disposti a farlo solo se avremo trovato nel nostro formatore/docente una persona che ci ha motivato, che ci ha reso semplice il compito da svolgere, che ci ha dimostrato che le conoscenze/competenze trasferite sono applicabili nella nostra quotidianità sportiva. Formarsi per raggiungere queste capacità è un lavoro lungo e faticoso, sia per il formatore, che deve scoprire o sviluppare le nostre caratteristiche spesso nascoste, sia per il coach, che deve essere disposto a mettersi in gioco, a confrontarsi, a rendersi conto di quanto sia piacevole fare formazione con l'obiettivo di motivare, anziché solo di istruire. Agire costantemente nei modi indicati permetterà al coach di porsi domande sempre più approfondite, le cui risposte dovranno sempre mostrare il perché del fare o non fare la tal cosa o il tale esercizio.
Un ruolo sostanziale del coach è infatti anche saper tradurre concretamente in pratica ed adattare al proprio contesto operativo le nozioni apprese durante un corso di formazione o di aggiornamento.

Il coach rappresenta spesso per l'atleta un punto di riferimento nel percorso impostato per raggiungere un obiettivo, ed è visto a volte anche come un modello, un esempio: sicuramente è una figura di cui fidarsi. Non dobbiamo mai dimenticare che il nostro allievo, nel momento stesso in cui ci chiede di imparare questo sport meraviglioso, mette nelle nostre mani le sue aspettative, i suoi sogni e questo fa si che il nostro compito sia tutt'altro che facile ma anche il più bello del mondo.