

Il Ruolo del Coach

Coach di secondo livello

Articolo e foto di Massimo Giovannucci
Aprile 2020

Eccoci qui, abbiamo superato l'esame per diventare coach di 2° livello è stato un gran lavoro è una bella soddisfazione, ma ora c'è da capire cosa significa attuare tutte le nozioni, le informazioni, gli skills appresi: significa dover cambiare approccio e ruolo, dover ipotizzare e dare obiettivi diversi da quelli che davamo nel primo livello, significa proiettare i nostri atleti nell'agonismo e in un sistema di allenamento. Quando parlo di agonismo, intendo uno stile di vita, un periodo nella carriera sportiva di un atleta caratterizzato da grande impegno, da grandi emozioni, da aspettative e desideri: una cosa molto diversa dal partecipare a gare la domenica. Agonismo fa il paio con programmazione, ed è proprio la programmazione dell'allenamento dei suoi atleti che sarà la cosa principale che il coach di secondo livello è chiamato ad organizzare.

Ma per approfondire il concetto di ruolo dobbiamo riconoscere come la pratica sportiva possa avere rilevante influenza nello sviluppo del giovane, nel promuovere la sua formazione fisica, psichica, sociale e morale. Per questo è necessario che il coach sportivo sia sempre più consapevole dell'importanza che la sua figura riveste nella vita del giovane atleta, nella formazione della sua personalità, nella partecipazione alle attività e nella permanenza all'interno della società sportiva. Quindi possiamo dire che il suo ruolo ha a che fare con la sfera psico-motoria dell'atleta, assumendo quindi anche il ruolo di educatore.



Fig. 1 Attuare una solida relazione con gli atleti

All'interno dei contesti sportivi in cui i protagonisti sono i giovani atleti, bisogna tenere presente che il coach, oltre che ad interagire con la società sportiva, si trova inserito in un "Triangolo relazionale"(Nascimbene, 2003) nel quale entrano in relazione tre figure: gli atleti, l'allenatore e i genitori. Pur non entrando nel merito del rapporto con i genitori (lo tratteremo in un prossimo articolo), possiamo dire che in questo contesto il coach di 2 livello è una figura cruciale, è un punto di riferimento, sia per gli atleti, sia per le famiglie. Il coach risulta, quindi, essere un mediatore di un'esperienza sportivo – educativa, ruolo nel quale non deve però mai dimenticare che il centro della sua azione allenante/educativa è l'atleta e la relazione che sarà in grado di instaurare con lui o lei.

Molti coaches, pur essendo consapevoli del ruolo che svolgono rispetto ai loro atleti, sentono che la loro azione educativa e relazionale è fortemente penalizzata rispetto al ruolo tecnico che sono chiamati a svolgere, sul quale gravano spesso delle pressioni da chi si aspetta risultati in tempi brevi. Quindi dovremo sempre più acquisire la consapevolezza del nostro ruolo di educatore, attuando strategie e momenti relazionali che non diano eccessiva importanza all'area tecnico/prestazionale. Tutto questo diventa possibile se l'educatore sa costruire una dimensione di autentica relazione con gli atleti, di dialogo basato innanzi tutto sulla capacità di accettarli, ascoltarli, comprenderli, guidarli verso i loro limiti ed oltre. Solo allora potremmo dire di usare un approccio centrato sull'atleta, mettendolo al primo posto nella scala dei valori davanti al risultato, alla vittoria, alla ricerca di campioni, al prestigio della società.

L'aspetto di gratificazione più importante legato all'essere coach/educatore sportivo è sicuramente il raggiungimento, da parte dei nostri atleti, di livelli tecnici sempre migliori e di risultati positivi sul piano agonistico, ma senza mai dimenticare i momenti maturativi a cui i ragazzi vanno incontro e i loro tempi di apprendimento. Vincere è importante, ma non quanto lo sviluppo complessivo degli atleti, il loro benessere, la loro salute.

Il coach può essere molto importante per gli atleti, una figura di riferimento in grado di rispondere ai bisogni cognitivi, affettivi ed emotivi, una persona che deve sviluppare la sua leadership tenendo conto del livello di coinvolgimento relazionale. Un modo per iniziare a comprendere il proprio personale tipo di leadership, oltre

che lo studio, è quello di sottoporsi a delle autovalutazioni. Nella tabella 1 riportiamo un esempio semplificato di un modulo adatto allo scopo (per ricevere il modulo completo puoi contattarmi a info@enighma.eu).

Analisi della propria Leadership	1	2	3	4	5
1. Mi assicuro che gli atleti lavorino secondo le loro possibilità					
2. Aiuto gli atleti nella soluzione dei problemi personali					
3. Spiego ad ogni atleta le tecniche e le tattiche dello sport					
4. Aiuto i membri del gruppo a regolare i loro conflitti					
5. Dico all'atleta quando quest'ultimo fa un lavoro particolarmente buono					
6. Non spiego le mie azioni					
7. Incoraggio gli atleti a dare suggerimenti sul modo di condurre gli allenamenti					
8. Spiego ad ogni atleta ciò che dovrebbe essere fatto e ciò che non dovrebbe essere fatto					
9. Esprimo ogni emozione sentita per gli atleti					
10. Rifiuto di discutere su di un punto					
11. Mi assicuro che le azioni degli atleti siano coordinate fra di loro					
12. Dò credito all'atleta quando lo merita					
13. Specifico in dettaglio ciò che mi aspetto dagli atleti					

Tabella 1 esempio semplificato di autovalutazione

Ora, riportando il discorso sui compiti del coach di secondo livello, possiamo certamente affermare che organizzare e programmare l'allenamento è uno dei suoi ruoli principali. Ciò significa sostanzialmente programmare per un tempo definito (prima a tavolino poi insieme all'atleta) il tipo di relazione che dovrà instaurarsi tra lui e l'atleta per raggiungere gli obiettivi identificati: tecnici, tattici, didattici, agonistici, ma adeguati all'esperienza ed alle aspettative dell'atleta.
Lo sviluppo dell'atleta deve avvenire nel pieno rispetto delle peculiarità individuali che caratterizzano il suo processo evolutivo; ponendo l'atleta sempre come *soggetto* dell'azione allenante o didattica, è possibile basare il sistema di allenamento, di gara e di recupero sul rispetto degli stadi di sviluppo fisico, cognitivo ed affettivo, piuttosto che sulla semplice prestazione, tenendo in conto le differenze, anche notevoli nei tempi individuali di sviluppo. Sarà anche dirimente tenere conto del livello di maturazione agonistica dell'atleta, del livello di stress che può derivargli dalle competizioni, e degli aspetti motivazionali (tema, quest'ultimo, che verrà approfonditi in un prossimo articolo).

Analizzare il livello di maturazione dell'atleta ha a che fare con la sua fisiologia e con il suo livello cognitivo ed emozionale, mettendo sempre tali aspetti in relazione con i compiti che l'allenamento propone, di tipo sia condizionale, sia coordinativo, sia tecnico.

E' anche fondamentale tener sempre presente il livello di stress a cui l'atleta è, o potrebbe essere, sottoposto, e per far ciò è necessario che il coach valuti in modo continuativo: richieste operative, percezione di incertezza sul risultato o sulla performance, percezione dell'importanza del risultato o della performance, paura, ansia, risposte a fattori stressanti.

E' sempre responsabilità del coach eseguire valutazioni adeguate, anche al fine di indirizzare la propria proposta di allenamento sul risultato o sulla performance.

Mantenere il focus sempre su obiettivi di performance invece che di risultato, permetterà all'atleta di avere obiettivi sfidanti ma raggiungibili. Questo aumenterà certamente la sua percezione di competenza, incrementando anche la sua autostima. Per contro, introdurre obiettivi di risultato anzitempo, oppure come unico sistema di allenamento, porterà l'atleta a confrontarsi con momenti negativi dei quali quasi mai avrà la totale comprensione.
Lavorando sulla performance, il coach di 2 livello, potrà mostrare i miglioramenti e gli apprendimenti di abilità, nonchè riconoscere l'impegno dell'atleta valorizzando i suoi progressi individuali.



Foto 2. formulare sempre gli obiettivi in modo corretto e condiviso.

Per favorire un clima orientato alla performance e quindi alla competenza dell'atleta ci aiuta usare il modello TARGET, ideato da J.L.Epstein nel 1988, che individua le caratteristiche che permettono di definire e creare un clima motivazionale basato sul compito (Bortoli et al., 2005).

TARGETè l'acronimo di sei termini inglesi:
- *Task (compito),*
- *Authority (presa di decisione),*
- *Recognition (riconoscimento),*
- *Grouping (organizzazione in gruppi),*
- *Evaluation (valutazione),*
- *Time (tempo)*

COMPITO: attività variate e coinvolgenti, con diversi livelli di difficoltà. Obiettivi individualizzati e a breve termine.

PRESA DI DECISIONI: atleti coinvolti nelle decisioni e nella leadership. Sviluppo di abilità di autogestione e autoverifica.

RICONOSCIMENTI: Riconoscere i progressi e miglioramenti individuali. Assicurare a tutti uguali opportunità di ricevere riconoscimenti. Porre l'accento sul valore dell'atleta come persona.

Foto 3. Modello TARGET

GRUPPI: raggruppamenti eterogenei e con criteri flessibili. Fornire opportunità per lavorare in gruppo in modo cooperativo.

VALUTAZIONE: criteri individualizzati per valutare miglioramenti ed impegno. Sollecitare l'autovalutazione

TEMPO: fornire a tutti tempo ed opportunità per migliorare. Sollecitare organizzazioni autonome nelle attività.

Secondo Martens, Vealey e Burton (1990), se l'atleta attribuisse in modo sistematico un'importanza fondamentale ai suoi risultati prestazionali, a scapito del processo di acquisizione di competenze, verrebbero favoriti stati di ansia: quindi è importante mantenere costanti gli obiettivi di performance, e introdurre invece gradualmente e solo al momento opportuno gli obiettivi di risultato.
Ma cosa significa, in pratica, dare obiettivi di performance?
Prima di entrare nel merito dobbiamo, capire che il ruolo fondamentale del coach di ogni livello è quello di riuscire a trasformare gli obiettivi in compiti specifici. Questo sta a significare che se il nostro obiettivo di performance del giorno è, ad esempio, riuscire a mantenere la sequenza posturale attiva per il tiro di 20 frecce, dovrò spiegare al mio atleta cosa è una sequenza posturale, come attivare i muscoli e le catene cinetiche preposti, il timing di attivazione e di rilassamento.
Quindi dare degli obiettivi di performance attiene sostanzialmente alla parte di miglioramento della tecnica di tiro, lavorando anche sulla risoluzione di eventuali errori e convenendo sul fatto che, avendo una tecnica corretta, il risultato arriverà. Anche perchè il risultato non dipende solo dal nostro atleta (potrebbe essere solo casuale), quindi la sua percezione di competenza potrebbe essere massima anche senza il raggiungimento del risultato. Tutto dipende dagli obiettivi che ci proponiamo di raggiungere, ricordando che, nel formularli e condividerli, è fondamentale mantenere un rapporto corretto con l'errore.

Avrò segnato undici volte canestri vincenti sulla sirena, e altre diciassette volte a meno di dieci secondi alla fine, ma nella mia carriera ho sbagliato più di novemila tiri. Ho perso quasi trecento partite. Trentasei volte i miei compagni mi hanno affidato il tiro decisivo e l'ho sbagliato. Nella vita ho fallito molte volte. Ed è per questo che alla fine ho vinto tutto.

Michael Jordan

Sbagliare e commettere errori fa parte del naturale processo di apprendimento che accompagna un atleta in tutte le fasi del suo percorso sportivo; anche ad altissimo livello nessun atleta è "fuori pericolo", l'errore può arrivare in ogni momento.

"*… Quando gli errori non vengono accettati dal coach, lo stress dell'atleta dovuto all'errore aumenta e con molta probabilità lui si sentirà inibito nel ricercare nuovi modi di agire, diventerà difensivo, e si limiterà a quanto gli è più familiare. Per queste ragioni s'impara meglio quando ci si sente sicuri, ma non rilassati da perdere la motivazione".* (Alberto Cei)

Sostanzialmente, il rapporto del coach con l'errore del suo atleta in molti casi è fonte di tensione, troppe volte sui campi di tiro si ascoltano frasi che non avremmo voluto ascoltare. Frasi del coach che indicano delusione, incomprensione, rigidità per comportamenti di un atleta, un ragazzo che sta eseguendo una attività sportiva ad alto rischio di errore. E questo rischio sarà sempre maggiore se il ragazzo non avverte la totale fiducia del suo coach: poiché sbagliare fa parte del normale percorso della formazione e dell'addestramento, un coach che nega tale evidenza probabilmente non ha un buon rapporto con la propria coscienza di competenza.

Ovviamente, in presenza di errori è necessario discuterne ed analizzarli, ma considerandoli come parte integrante di una attività sportiva in evoluzione e senza finalità sanzionatorie.

Massimo Giovannucci