

Il Ruolo del Coach

Coach di terzo livello

Articolo e foto di Massimo Giovannucci
Maggio 2020

Ora ho il quadro completo, sono un coach di 3° livello e posso ufficialmente allenare degli atleti. Nel mio immaginario, si aprono scenari nazionali ed internazionali che fino ad ora non avevo osato sognare.
Nella figura 1 possiamo vedere il sistema in cui un coach di 3 livello si trova ad esercitare il suo lavoro: tutte le are sono interconnesse e si integreranno nel modo più efficiente solo dopo aver assunto il corretto atteggiamento ed aver maturato una reale esperienza.
Ma quali i compiti e le competenze che il coach di 3 livello deve possedere per poter esercitare il suo ruolo ? Mi limiterò ad analizzare solo alcuni campi, quelli che per me fanno la differenza tra un 2° e un 3° livello:

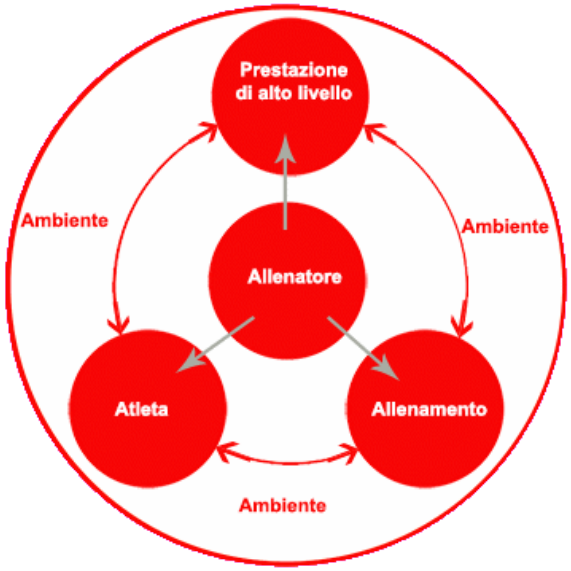



Foto 1

- INNALZARE LA PRESTAZIONE
- CONDURRE SEDUTE DI ALLENAMENTO
- GESTIONE UMANA DEGLI ATLETI
- IDENTIFICARE L'ECCELENZA

Questi importanti campi vanno però inseriti in un ambito più ampio, che viene svolto attraverso tre importanti azioni: il riconoscimento di quello che potremo definire il talento dello sportivo, la gestione dell'allenamento condiviso e programmato in accordo con l'atleta , e la valorizzazione dell'atleta stesso.

"10 anni e 10.000 ore di lavoro (Ericsson) per emergere dal nulla (Simon)!" Con questa premessa ipotizziamo il tempo necessario per "produrre" un buon atleta ma, che significa allora emergere dal nulla? Qui il “nulla” è il contesto, è l'ambiente dove questi futuri atleti dovranno svilupparsi, è la possibilità di avere coach di talento che siano in grado di riconoscere il talento e, soprattutto di saperlo sviluppare attraverso il corretto lavoro. Dovremo quindi lavorare per permettere che i migliori non emergano dal nulla ma che vivano in un ambiente dove il tiro con l'arco riceve e dà il giusto valore.
Quindi: cosa è il talento, e quali qualità deve avere un arciere perché si possa dire che ha del talento? Dovrà padroneggiare la tecnica e avere una grande resilienza, oppure un fisico che risponda agli stimoli condizionali, o riuscire a metabolizzare le delusioni senza troppi affanni, o... cosa? Certo, le doti innate sono importanti, anche se ad oggi non c'è molta chiarezza su quali siano. Per ogni disciplina, infatti, potremmo stilarne un elenco ma, poi come riuscire a determinare in che percentuale queste doti determineranno il successo? Quindi dovremo andare alla ricerca del migliore attraverso una specifica selezione, oppure favorire le condizioni che consentano a tutti di incrementare le potenzialità di cui dispongono?
Sarebbe di aiuto avere le statistiche di quanti atleti definiti “di talento” poi abbiano realmente raggiunto i vertici mondiali, o di quanti giovani talenti si sono bruciati.

Ai nostri giovani atleti dobbiamo fornire abilità motorie di base, divertimento, emozioni, un percorso formativo a lungo termine, che abbia come indice prima di tutto lo sviluppo della persona e poi dell'atleta e cioè, più in generale, permettere loro di vivere il tiro con l'arco in un sistema di formazione che abbia come soggetto didattico l'atleta stesso.

Per Weineck il talento sportivo è: l*'insieme delle doti o presupposti genetici di cui sono in possesso il bambino, l'adolescente e l'atleta e il loro sviluppo. Le prestazioni sportive sono quindi determinate dal talento e dall'allenamento.*
Importanti presupposti genetici, sempre per Weineck sono: l'allenabilità, le caratteristiche somatiche e fisiologiche, le capacità coordinative controllate dal sistema nervoso centrale, mentre le caratteristiche della personalità di un grande campione sono: un grado elevato di motivazione al successo e di disponibilità alla prestazione, un'elevata capacità di sforzo psichico e forza mentale, fiducia in se stesso, forza di volontà, capacità di apprendimento, perseveranza, resistenza allo stress, resilienza.
Quindi un atleta deve non solo sviluppare al meglio fattori fisici, tecnico-coordinativi, cognitivi e mentali, ma anche possedere o acquisire nel processo di allenamento la capacità di esprimersi al meglio nella performance e quindi in eventi competitivi. Nella vita di un nostro atleta, quanto e in che modo questi ambiti vengono allenati?
Fattori questi che un coach di livello deve essere in grado di organizzare e valorizzare al meglio nel suo programma di allenamento in un unico percorso che produca l'evoluzione e la carriera sportiva di un atleta.

Come sostiene B. Rossi, la carriera di un atleta è il prodotto di molti fattori che riassume con questa formula : "**Carriera = P x M x V x C x A x ambiente.**
Dove P sta per la **Personalità dell'uomo-atleta**, M per le sue **Motivazioni**, V sono i suoi **Vissuti** e le sue esperienze, C le sue **Capacità** atletiche, tecniche e tattiche innate e apprese, A le sue **Abilità mentali** e per **ambiente** si intende il contesto o i contesti in cui si opera che determinano influenze e condizionamenti".

Per giungere all'eccellenza occorre l'esercizio adeguato, un coach che migliori al massimo le potenzialità del singolo atleta e del gruppo nelle diverse performance fisiche, psichiche, tecniche, tattiche ed agonistiche. Inoltre, al fine della crescita, è cruciale che il coach di 3° livello sappia rilevare le carenze dei propri atleti, aiutandoli ad eliminarle o a ridurle.
A tal fine, la pratica è necessaria, ma non sufficiente: lo sviluppo del talento sportivo è un processo di modificazione a lungo termine che, attraverso l'allenamento, ha la finalità di sviluppare tutte quelle qualità necessarie per raggiungere elevati livelli di prestazione in età evoluta. La differenza sta nel modo in cui gli atleti di buon livello mantengono sempre alto il focus sul proprio percorso formativo e di allenamento.
Ora, le ipotesi di lavoro che un coach di 3° livello propone ai suoi atleti devono dare la possibilità di sviluppo delle doti individuali, ma questo dipende molto anche dal tipo di ambiente nel quale l'attività del coach e dell'atleta si svolge.
Molto della possibilità di sviluppo di un giovane atleta dipende da come la sua famiglia riesce a supportarlo, sia a livello economico, sia come sostegno di relazione. Per giovani atleti, sentire l'appoggio dei propri genitori è fondamentale nel mantenimento delle motivazioni e dell'impegno, ed è dirimente il loro sostegno morale, la loro presenza solidale ma non invadente.
Per un genitore, è anche molto importante avere un rapporto di fiducia con il coach, che permetterà anche, ad ognuno, di mantenere il proprio ruolo educativo: il coach non farà il genitore e il genitore non farà il coach.
Un altro soggetto importante nell'ambiente dell'atleta è certamente la scuola: avvicinare la scuola allo sport farebbe bene sial al mondo sportivo sia a quello scolastico; al momento, purtroppo, non sono molto frequenti le esperienze positive in questo senso,

anche se, come sempre, ci sono persone illuminate, che capiscono il ruolo importante che lo sport ha nella formazione non solo fisica dei giovani.

"ha talento, oppure è un talento, colui che, sulla base di attitudini, disponibilità alla prestazione e delle possibilità che gli sono offerte dall'ambiente in cui vive, ottiene (possibilmente in gara) risultati della prestazione superiori alla media della sua età, suscettibili di sviluppo, che rappresentano il prodotto di un processo di cambiamento attivo, pedagogicamente guidato e controllato, secondo un'intenzione, attraverso l'allenamento, che è finalizzato ad un elevato livello di prestazione sportivada raggiungere successivamente." Weineck .

fig. 3 l'atleta di talento

Altro aspetto da non sottovalutare nell'analisi dell'ambiente è certamente il gruppo di lavoro o la società sportiva. Ho messo questa differenziazione perché nel tiro con l'arco non è molto facile trovare società sportive con un livello di organizzazione che giustifichi la presenza di un gruppo di lavoro, ma sognare non costa nulla.

In alcune situazioni, gli atleti sono seguiti da un gruppo di persone che cooperano per portarli all'eccellenza: oltre all'allenatore, al preparatore atletico, importante è lo psicologo dello sport, che aiuta a raggiungere una buona consapevolezza della propria condizione.

E' difficile che giovani, abituati ad avere le cose con poca fatica, per quanto pieni di talento, riescano a percorrere la faticosa strada dell'impegno costante che lo sport di alto livello richiede. E' sempre più necessario aiutare i giovani atleti, per quanto pieni di talento, a percorrere la strada dell'impegno costante che lo sport di alto livello richiede insieme a un po' di fsacrificio. E' importante far loro capire che gli obiettivi non vengono raggiunti in modo magico. Bisogna abituarli ad accettare come normale la fatica, il disagio, la delusione.

Deve essere parte dell'allenamento la consapevolezza che, in competizione, la maggior parte delle volte non si vince, ma che dare il massimo permetterà comunque di raggiungere l'obiettivo di performance. Questo presuppone una stretta relazione tra atleta e coach di 3° livello durante il processo di allenamento, che manterrà costante il supporto, la supervisione e la direzione da parte del coach. L'obiettivo deve essere sempre il miglioramento della performance in allenamento e in gara, nonché la stabilizzazione o la correzione della condotta, sia di gara che di allenamento.



Fig. 4 Accompagnare gli atleti in percorsi condivisi

Dobbiamo aiutare l'atleta a crescere sui suoi errori, dobbiamo focalizzarci su di lui e non su noi stessi, guardare con attenzione e cercare di sentire i suoi problemi, le sue paure, le sue sensazioni. Dobbiamo insomma avviare un costante dialogo, non imperniandolo solo sulla tecnica.

Per arrivare ai risultati ipotizzati, c'è sempre la necessità di "programmare": la programmazione è generalmente finalizzata al raggiungimento della forma sportiva, ed ogni coach di 3° livello desidera che i suoi atleti ottengano la migliore prestazione possibile al momento giusto. Lo stato di forma è costituito da molti fattori, non tutti facilmente ed egualmente influenzabili con l'allenamento; la forma sportiva può essere infatti definita come: *la sintesi al massimo livello delle potenzialità motorie, energetiche, psicologiche di un atleta.*

Se il coach di 3° livello ha uno schema di allenamento strutturato da proporre e condividere, sarà più facile seguire lo sviluppo corretto delle sedute, verificare la risposta

dei propri atleti e conseguentemente, se del caso, adattare le esercitazioni.
Un buon programma di allenamento non deve essere ispirato alla rigidità, ma piuttosto alla chiarezza degli obiettivi specifici che si vogliono raggiungere, ed alla capacità di individuare ed applicare i mezzi più opportuni.

"*La pianificazione dell'allenamento è un procedimento diretto al raggiungimento di un obiettivo, che tiene conto dello stato individuale di prestazione, della strutturazione sistematica e a carattere di previsione del processo di allenamento a lungo termine, che viene orientato in base alle esperienze ricavate dalla prassi di allenamento e alle acquisizioni della scienza dello sport" (Weineck)*

| macrocicli | mesocicli | microcicli |
|---|---|---|
| - periodo preparatorio<br>- periodo competitivo<br>- periodo di transizione | - introduttivi<br>- fondamentale di costruzione o perfezionamento<br>- pre-gara<br>- gara<br>- di recupero attivo o rigenerazione<br>- transizione | - introduttivi<br>- di carico fondamentale<br>- di costruzione della prestazione<br>- di recupero attivo<br>- di preparazione<br>- di pre-gara<br>-di compensazione |

Fig. 3 Schema di Programma di allenamento

All'interno del programma di allenamento è sempre importante l'organizzazione e la conduzione di una gara, per permettere al nostro atleta di allenarsi ad acquisire quelle capacità di controllo che gli permetteranno di far fronte ad ostacoli interni ed esterni, e cioè di acquisire capacità di gestione delle emozioni, dello stato di eccitazione, dello stress, dei conflitti etc.
Ma il ruolo del coach di 3° livello all'interno del suo piano di allenamento deve prevedere anche un piano educativo che permetta all'atleta di crescere anche su temi quali: taratura degli obiettivi, motivazione, controllo dell'ansia, focalizzare e concentrare l'energia e il focus, migliorare la fiducia e la consapevolezza.
Il coach di 3° livello deve comportarsi come un sarto (Tailoring), lavorare su misura, quindi, dopo un'attenta analisi, personalizzerà il progetto di lavoro in base alla personalità dell'atleta, alle sue specifiche esigenze, ai suoi obiettivi, ed alle sue richieste. Si tratta di attuare un adeguato livello di relazione, basata sull'ascolto, sulla formulazione di obiettivi significativi, stimolanti, chiari, difficili ma non inarrivabili, mirati al miglioramento graduale della prestazione, più che al risultato finale. Gli obiettivi troppo elevati, che non si è in grado di raggiungere, trasformano l'entusiasmo in amarezza; per contro, obiettivi troppo facili e poco incentivanti inducono demotivazione.
Un coach di 3 livello deve lavorare sull'autoefficacia dei suoi atleti, accompagnandoli nella scelta degli obiettivi, cercando di indirizzarli su percorsi di consapevolezza: *cosa c'è di così importante per me nel raggiungimento di questo obiettivo?* Ho le capacità e le competenze che mi occorrono? Cosa devo migliorare? Che sacrificio sono disposto a

fare? L’acquisizione di un solido senso di efficacia richiede il superamento di ostacoli per cui è necessaria la perseveranza nell’impegno, perciò un passo che richiede particolare accuratezza, nella programmazione, sarà trasformare gli obiettivi condivisi in azioni specifiche. Praticamente, il "cosa facciamo oggi"

In conclusione, come coach di 3° livello dovremo sempre creare le condizioni che facilitino l'apprendimento per ottenere i massimi benefici dall'allenamento. Dovremo stimolare le giuste capacità al momento giusto. Dovremo sempre avere presente anche lo sviluppo auxologico dei nostri atleti e proporre le giuste sfide.