

The background of the slide is a collage of various sports action shots. In the top left, a basketball player in a blue jersey is in mid-air, performing a layup. In the top center, a group of soccer players in red and white uniforms are huddled together. In the top right, a soccer player in a white jersey is performing a bicycle kick. In the bottom left, a basketball player in a red jersey is shooting a ball. In the bottom center, a swimmer is breaking the surface of the water. In the bottom right, a soccer player in a white and blue striped jersey is performing a bicycle kick. The entire collage is framed by a blue border.

**teoria e metodologia dell'allenamento**

# **IL COACHING nello sport**

Tiziano Marini

## Definizione del concetto

Con il termine COACHING si definisce l'insieme delle misure professionali di consulenza, supporto e supervisione, come anche l'attività di direzione – basata su dati d'allenamento, ambientali e delle gare – dell'allenatore.

L'obiettivo superiore del coaching è

- 1) il miglioramento della prestazione in allenamento e in gara e
- 2) la stabilizzazione del comportamento o il cambiamento o la correzione di esso nel caso di atteggiamenti sbagliati o di mutamento delle condizioni.

# Training e coaching

- Il **coaching** si riferisce molto intensamente alla gara. Nello sport di alto livello, l'allenamento (**training**) si utilizza solo per la preparazione alla gara.
- L'obiettivo del **training** è lo sviluppo della prestazione (soprattutto fisica), mentre il **coaching** ha per obiettivo l'estrinsecazione della prestazione ottimale (soprattutto in senso psicologico-mentale).
- Il **training** si orienta sul compito (orientamento alla prestazione). Il **coaching** per prima cosa ha al centro l'atleta (consulenza e sostegno).
- Il **training** rappresenta il compito principale dell'allenamento. Il **coaching** è un settore parziale della sua attività.

# L'obiettivo generale del coaching

- ▶ Fondamentalmente deve essere diretto da una parte a promuovere sicurezza, coraggio e disponibilità a rischiare del singolo atleta/giocatore o in un'intera squadra, e dall'altra a ridurre il timore di insuccessi.
- ▶ Dovrebbe aiutare a fare in modo che l'attenzione si concentri sull'essenziale. Si debbono trascurare cose, avvenimenti e circostanze sulle quali l'atleta non può assolutamente influire (come, ad esempio, le decisioni arbitrali, il comportamento del pubblico, le caratteristiche del campo o dell'impianto in cui si gareggia, gli infortuni, ecc.).
- ▶ Deve contribuire a fare in modo che l'atleta o una squadra diventino coscienti della propria responsabilità verso gli obiettivi comuni che ci si è posti.

# Gli obiettivi speciali del coaching / 1

- Ottimizzazione degli aspetti organizzativi prima della gara (viaggi, sistemazione logistica, formalità d'iscrizione, attrezzi necessari, loro cura e trasporto, ecc.).
- Ottimizzazione degli aspetti che riguardano i contenuti della preparazione alla gara (atteggiamento tattico tenendo conto delle particolarità climatiche e delle informazioni sull'avversario, attribuzione di compiti singoli o speciali a ciascuno dei componenti della squadra, ecc.).
- Ottimizzazione dello stato pre-gara (riduzione dello stress, preparazione adeguata pre-carico, regolazione del carico psico-fisico, metodi di rinforzo e che creano fiducia in se stessi, ecc.).

## Gli obiettivi speciali del coaching / 2

- Informazioni rapide durante le gare attraverso un sistema di codici specifico (segni, gesti, richiami); utilizzazione ottimale dei time-out, nei giochi di squadra, ottimizzazione dell'utilizzazione dei giocatori durante una partita (attraverso i cambi, ecc.).
- Indicazioni e consigli durante le pause della gara, i time-out, gli intervalli tra un tempo e l'altro (breve recupero ottimale, fornitura di bevande e alimenti appropriati, indicazioni tecnico-tattiche; nuove disposizioni adeguate alla situazione; nuovo riscaldamento; cambio di giocatori).
- Sostegno dopo le gare (aiuto all'elaborazione interiore di successi o insuccessi; breve analisi e valutazione della gara; prospettive e conseguenze per il prossimo allenamento).



# TIPOLOGIE di COACHING

1. Il coaching informale

2. Il coaching formale

3. Il coaching cognitivo

4. Il coaching affettivo



# 1. Il coaching informale

Prevede che l'allenamento eserciti un'influenza sull'atleta che si realizza senza che lui ne sia consapevole (ad esempio, per mezzo di colloqui/discussioni giornalieri). In questo caso è molto importante la funzione di esempio dell'allenatore: più un COACH è accettato e riconosciuto da un atleta, maggiore sarà l'impronta che lascerà e i cambiamenti che riuscirà a determinare.

Più della competenza specifica del COACH, è la sua personalità che influisce in modo determinante sulla qualità e sul successo del suo COACHING.



## 2. Il coaching formale

Nel coaching formale sia il coach sia l'atleta si trovano in un rapporto cosciente di comunicazione. Per questo anche le possibilità che offre questo tipo di COACHING sono maggiori. In un colloquio individuale diretto a uno scopo preciso, il COACH deve collaborare con l'atleta in modo molto più determinato, profondo, aperto.

### **3. Il coaching cognitivo**

Il COACHING cognitivo comprende istruzioni, informazioni (ad esempio sulle particolarità tecnico-tattiche dell'avversario/delle squadre avversarie), l'assegnazione di compiti per il miglioramento di parametri specifici della prestazione di carattere organico-muscolare e tecnico-coordinativo o per correzioni.

## 4. Il coaching affettivo

I contenuti del COACHING affettivo sono rappresentati da metodi psicologici di rinforzo e conferma, come anche il sostegno verbale e non verbale attraverso incitamenti, richiami e gesti.

# LE FASI DEL COACHING INDIVIDUALE

*Il coaching si svolge sempre attraverso 4 fasi, che sono descritte da Whitmore (1996) con l'acronimo GROW*

**G** come **Goal-setting**: assegnazione di obiettivi a breve, medio o lungo termine

**R** come **Reality checking**: esame della realtà, per verificare quale sia la situazione attuale.

**O** come **Option**: proposte su come si deve procedere per raggiungere l'obiettivo.

**W** Come **Wrap-up**: cosa, da chi e con quale impegno di volontà deve essere fatto.

# Le particolarità del coaching di una squadra

- ⇒⇒ L'elemento più importante da comprendere per un efficace sviluppo di una squadra l'EFFETTO DI COMPLETAMENTO, con il quale si intende che il tutto è sempre composto da elementi che si completano a vicenda.
- ⇒⇒ I limiti del singolo sono compensati dalle possibilità del gruppo. Il potenziale che è in grado di esprimere un gruppo (che funziona) è molto superiore alla somma delle attività dei singoli.
- ⇒⇒ I gruppi incapaci di passare all'IO al NOI restano un insieme di singoli elementi che non presentano alcun EFFETTO DI COMPLETAMENTO.

## La personalità dell'allenatore/coach



Se si vuole avere successo nello sport come allenatore/coach occorre possedere un'adeguata competenza nel COACHING, il cui presupposto fondamentale è rappresentato, soprattutto, da un'elevata competenza nel settore sociale.



Il presupposto di base di un buon COACHING è rappresentato da un BASE OTTIMALE DI COMUNICAZIONE tra allenatore/coach e atleta.



## Qualità o principali aree di competenza di un allenatore/coach di successo

COMPETENZE RICHIESTE	QUALITÀ
Personalità direttiva	Modello, carisma, capacità di motivare, senso di giustizia, spregiudicatezza, aura positiva, capacità di pensiero analitico, capacità di trasmettere calma/fiducia, buona fusione tra distacco/vicinanza; comportamento sovrano anche in difficili situazioni conflittuali
Competenza psicosociale	Capacità empatiche e di dialogo, competenza comunicativa, capacità di differenziazione nel rapporto con gli atleti; elevata positività; capacità di ridurre la pressione per il risultato; capacità di riuscire a trasformare una squadra in un'unità (non in una unione) per ottenere il massimo effetto sinergico possibile
Competenza specifica	Conoscenze specifiche, esperienza pluriennale di allenamento e di gara, sicurezza nei pronostici, conoscenza delle qualità dei relativi avversari, versatilità tecnico-tattica
Competenze scientifiche sull'allenamento	Conoscenze scientifiche globali sull'allenamento, che possono essere utilizzate con successo nelle rispettive situazioni (allenamento/gara); conoscenza esatta di quali siano gli effetti immediati e a lungo termine dei metodi di allenamento, conoscenze scientifiche sui problemi alimentari, gli integratori, l'alimentazione prima, durante e dopo la gara.

# Le qualità principali di un allenatore/coach di una squadra

- Lealtà, franchezza, onestà, disponibilità al dialogo con tutti i giocatori.
- Atteggiamento positivo verso tutti i giocatori; nessuna preferenza/pregiudizio verso singoli giocatori, poiché il successo può essere raggiunto solo grazie a tutta la squadra.
- Attenzione e fiducia reciproca tra coach e giocatori, in quanto reale presupposto per un lavoro e una collaborazione ottimali.
- Individuazione e discussione immediata dei problemi che vengono a determinarsi.

- Capacità, di tanto in tanto, di mettere a disposizione il proprio comportamento di coach; cercare il colloquio con i giocatori.
- Mostrare lo stesso comportamento in allenamento e in gara; evitare di “fare commedie”.
- Regolare individuo per individuo il proprio comportamento di coach; assistenza ottimale in allenamento e in gara, grazie alla conoscenza precisa di ogni giocatore; assegnare compiti differenziati evitando di chiedere troppo o troppo poco.