

COMITATO REGIONALE FIDAL TOSCANA

Aggiornamento tecnici

JEAN COTE'

dal modello di sviluppo atletico alla leadership trasformatzionale

Roberto Bagnoli

Obiettivi

- ❑ Comprensione del modello di sviluppo atletico.
- ❑ L'efficacia del coach e la leadership trasformativa

I modelli di sviluppo atletico: punti chiave

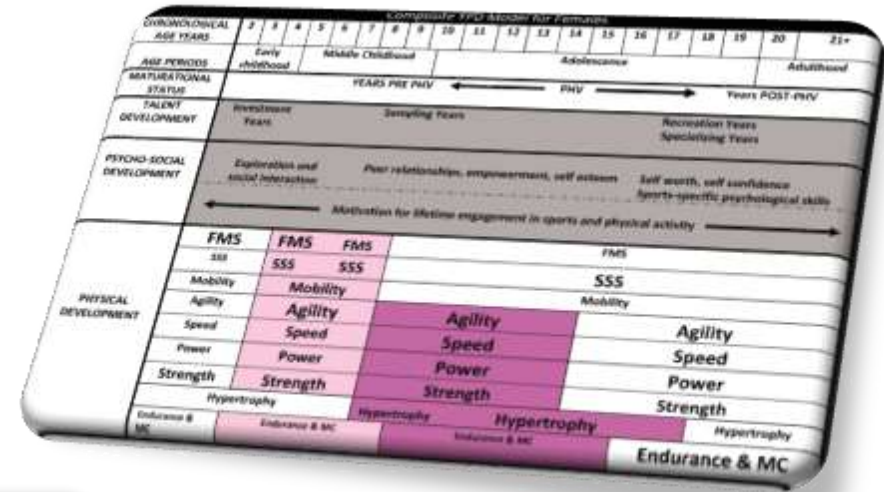
- ❑ Hanno lo scopo di **costruire un percorso ideale di sviluppo delle competenze atletiche** dello sport.
- ❑ Ogni modello è caratterizzato da una **struttura**, che si fonda per lo più su lavori di ricerca o in alcuni casi anche sull'esperienza empirica (osservazione dei fatti).
- ❑ I modelli hanno anche lo scopo di evitare di commettere **errori metodologici** (es. allenamenti o metodi insegnamento inappropriati).
- ❑ **Evitare dropout** e burnout.

Principali modelli di sviluppo atletico

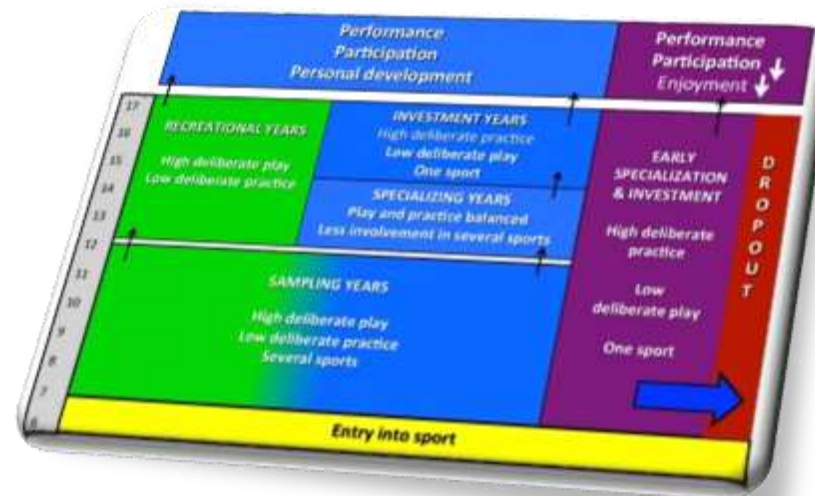
LTAD – Balyi (2004)



YPD – Lloyd (2015)



DMSP – Cotè (1999)



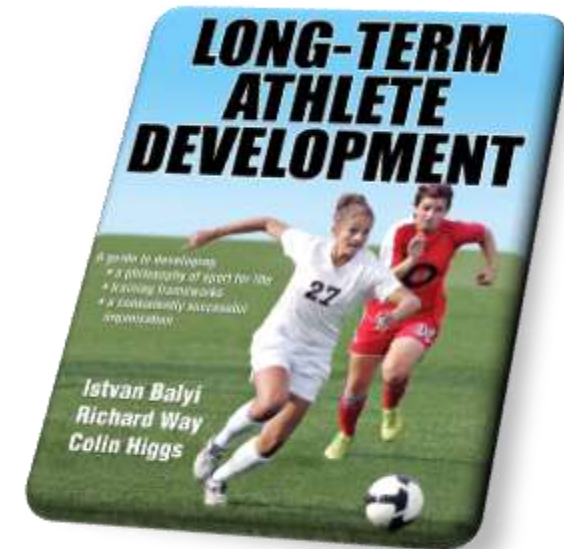


LTAD – I. Balyi (2004)

(Long Term Athlete Development – Canada)



Differenziazione sviluppo somatico tra Maschi e Femmine



Pro & Contro LTAD



PRO	CONTRO
Linee guida di sicuro interesse e molto chiare negli intenti.	Visione troppo rigida dello sviluppo atletico.
Prendere in considerazione l' età biologica invece dell'età cronologica.	Mancanza di evidenze a supporto delle varie tesi (ad esempio sulle «finestre di allenabilità»).
Il rispetto della crescita individuale sia sul piano fisico che cognitivo-mentale.	Supporto della pratica deliberata (Ericsson, 10mila ore).



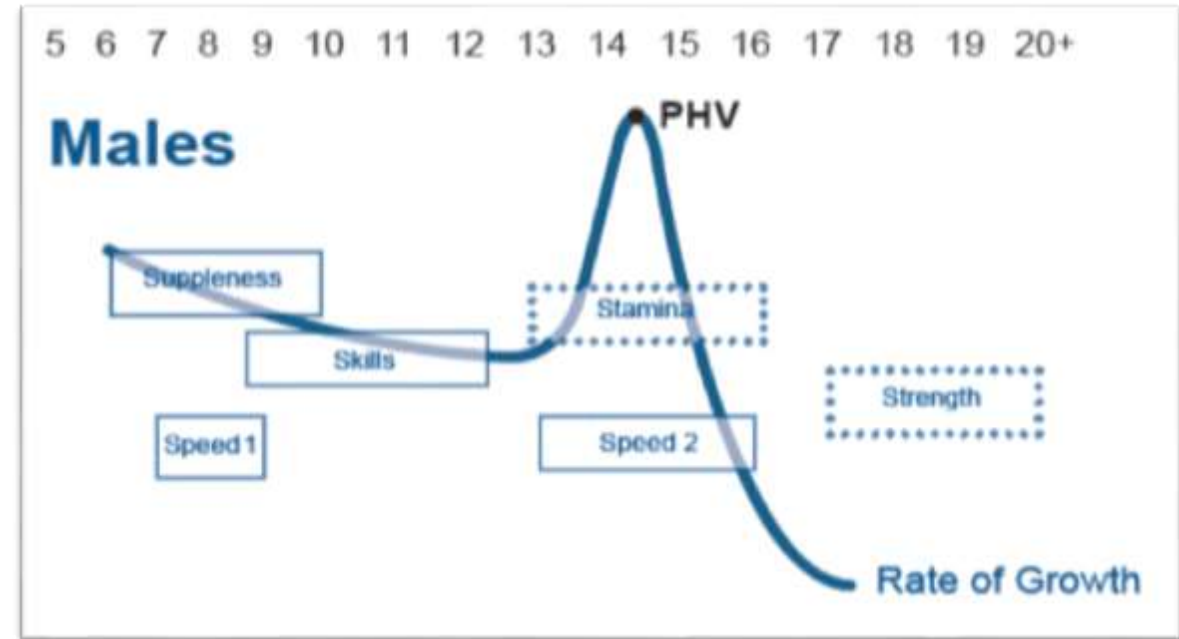
YPD - Lloyd, Oliver (2012)

(The Youth Physical Development Model – UK)

MASCHI

YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES																				
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD						ADOLESCENCE						ADULTHOOD				
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			STEADY GROWTH						ADOLESCENT SPURT			DECLINE IN GROWTH RATE							
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV										PHV	YEARS POST-PHV								
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)										COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)									
PHYSICAL QUALITIES	FMS	FMS			FMS			FMS												
	SSS	SSS			SSS			SSS												
PHYSICAL QUALITIES	Mobility	Mobility						Mobility												
	Agility	Agility			Agility			Agility			Agility									
	Speed	Speed			Speed			Speed			Speed									
	Power	Power			Power			Power			Power									
	Strength	Strength			Strength			Strength			Strength									
	Hypertrophy				Hypertrophy			Hypertrophy			Hypertrophy									
	Endurance & MC		Endurance & MC						Endurance & MC			Endurance & MC								
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE			MODERATE STRUCTURE			HIGH STRUCTURE			VERY HIGH STRUCTURE							

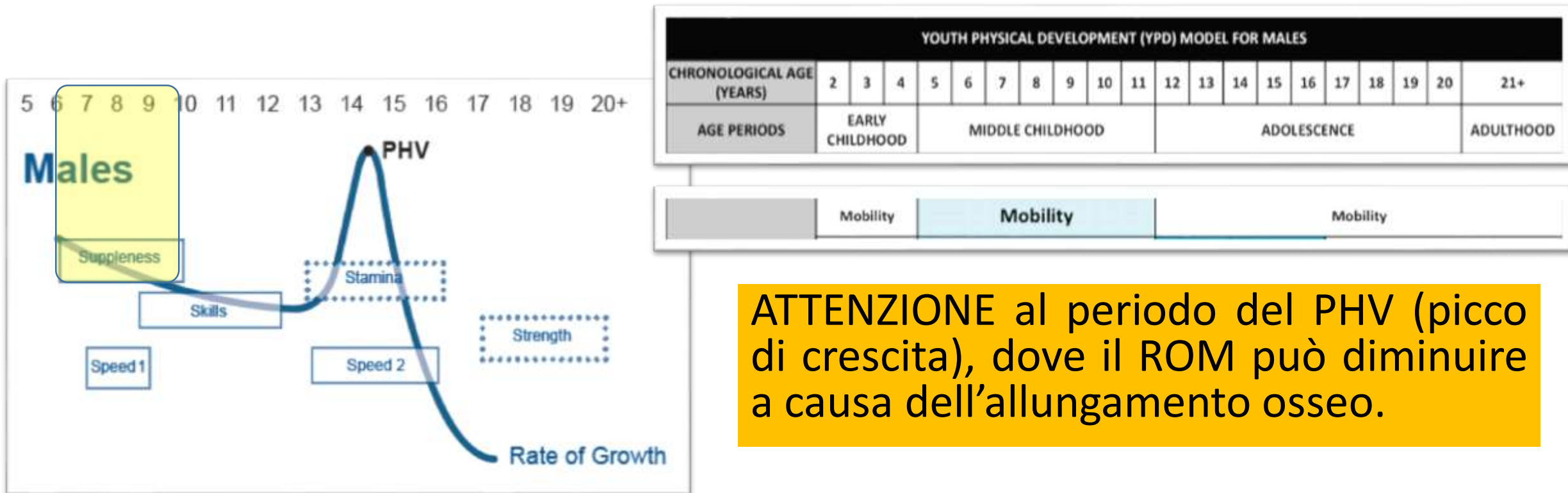
Balyi-LTAD



(Finestre di allenabilità)

Esempio: mobilità (miglioramento del ROM)

- ❑ **LTAD**: finestra critica **5-10** anni.
- ❑ **YPD**: deve essere sviluppata nel **periodo pre-puberale**, per poi mantenere i livelli acquisiti nelle tappe successive.



Pro & Contro YPD



PRO	CONTRO
Linee guida più complete circa le componenti fisiche.	Limitato alle sole componenti fisiche.
Superamento del concetto di « <i>windows of opportunity</i> » (finestre di opportunità).	Non definisce delle vere e proprie tappe di sviluppo.
Superamento del concetto delle 10.000 ore (Eriksson).	
Differenziazione tra FMS e SSS .	

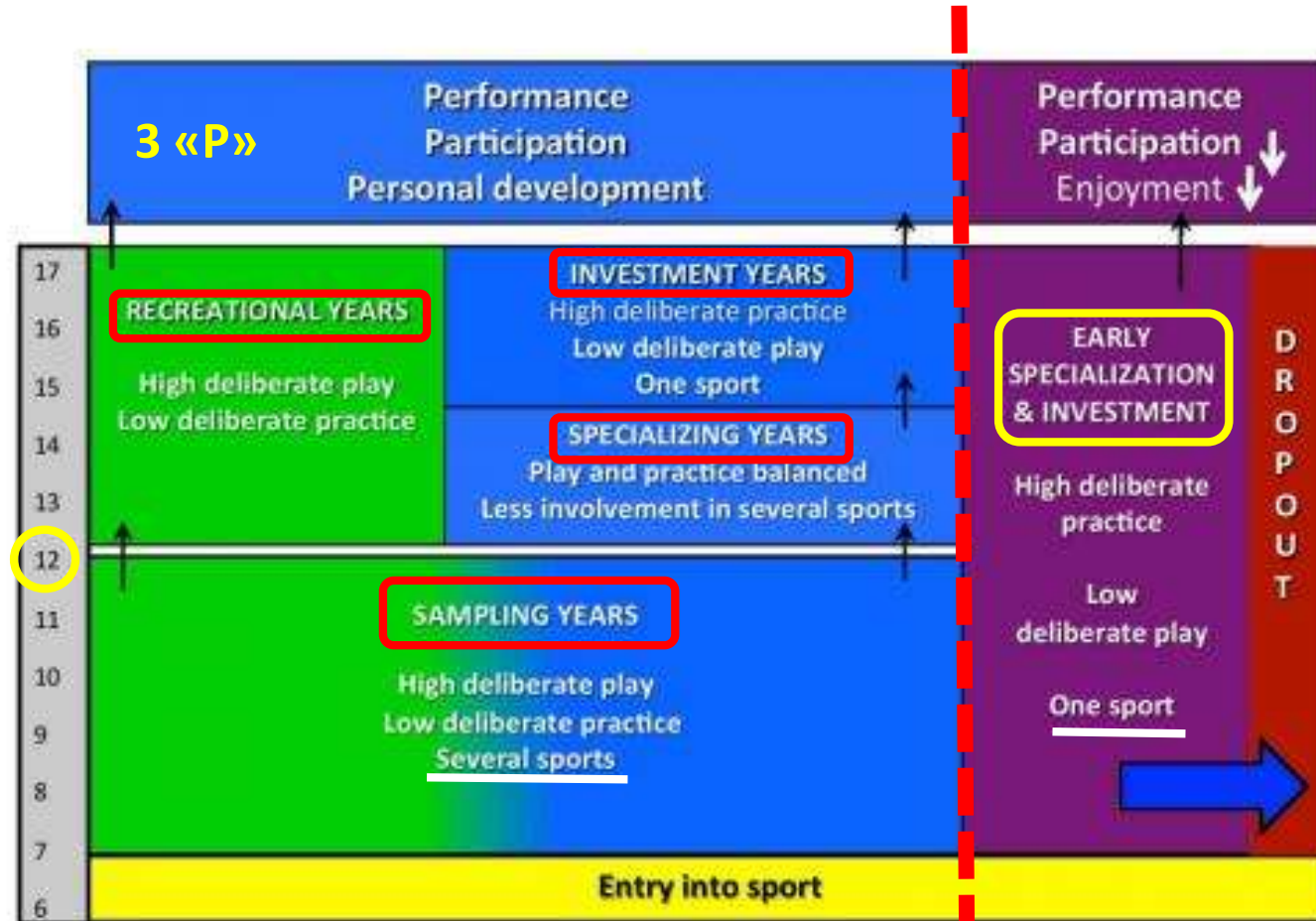


DMSP – Côté (1999 e 2007)

(Developmental Model of Sport Participation)

Concetto di
Dpractice e
Dplay

- Massimizzare la partecipazione
- Minimizzare il dropout
- Divertimento ↑



- Importanza del risultato
- Selezione precoce del talento
- Divertimento ↓

Côté, 1999; Côté, Baker, & Abernethy, 2007; Côté & Fraser-Thomas, 2007

Pratica deliberata

vs

Gioco deliberato

Pratica deliberata e Gioco deliberato

• DPlay

- Svolta fine a se stessa
- Godibile
- Pretende qualità
- Interesse nel comportamento
- Flessibile
- Coinvolgimento dell'adulto non sempre richiesto
- Praticabile non necessariamente in ambienti specifici

• DPractice

- Fatta per raggiungere un obiettivo futuro
- Non la più godibile
- Svolta seriamente
- Interesse nel risultato del comportamento
- Regole esplicite
- Coinvolgimento dell'adulto spesso (o sempre) richiesto
- Svolto in ambienti specifici

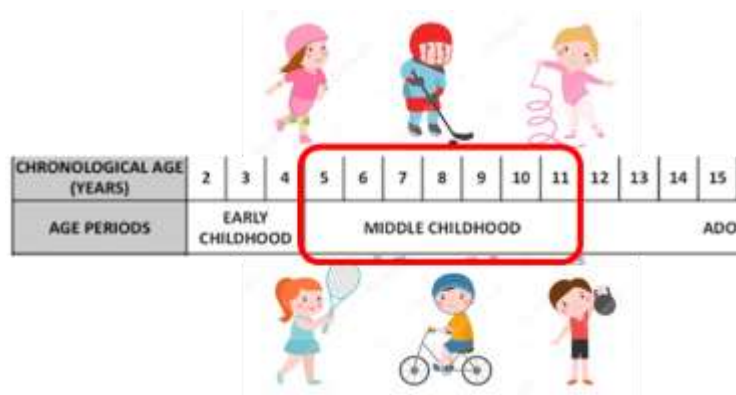
La pratica deliberata è innegabilmente fondamentale per acquisire le competenze nello sport, ma non è l'unico fattore a determinare il processo di miglioramento delle abilità e l'acquisizione dello status di «atleta di élite» sul lungo periodo.

Sampling

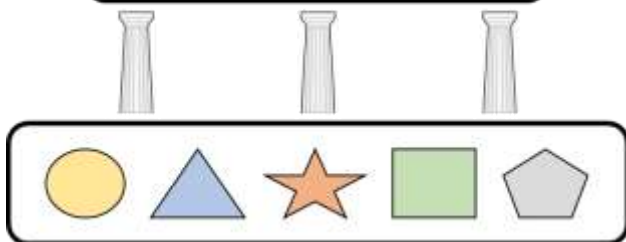
l'opportunità della scelta
(variare e diversificare)

Benefici del SAMPLING

Le esperienze sportive dei primi anni costituiscono le fondamenta dello sviluppo atletico e contribuiscono ad **arricchire le abilità motorie individuali**, incrementando le abilità fisiche, coordinative, cognitive ed emotive necessarie per lo sport principale.



Sport Specific Skills
(abilità sport specifiche)



Differences in physical fitness and gross motor coordination in boys aged 6–12 years specializing in one versus sampling more than one sport
JOB FRANSEN, JOHAN PION, JORIC VANDENDRIESSCHE, BARBARA VANDORPE, ROEL VAEYENS, MATTHIEU LENOIR, & RENAAT M. PHILIPPAERTS
Department of Movement and Sport Science, Faculty of Health Sciences, Ghent University

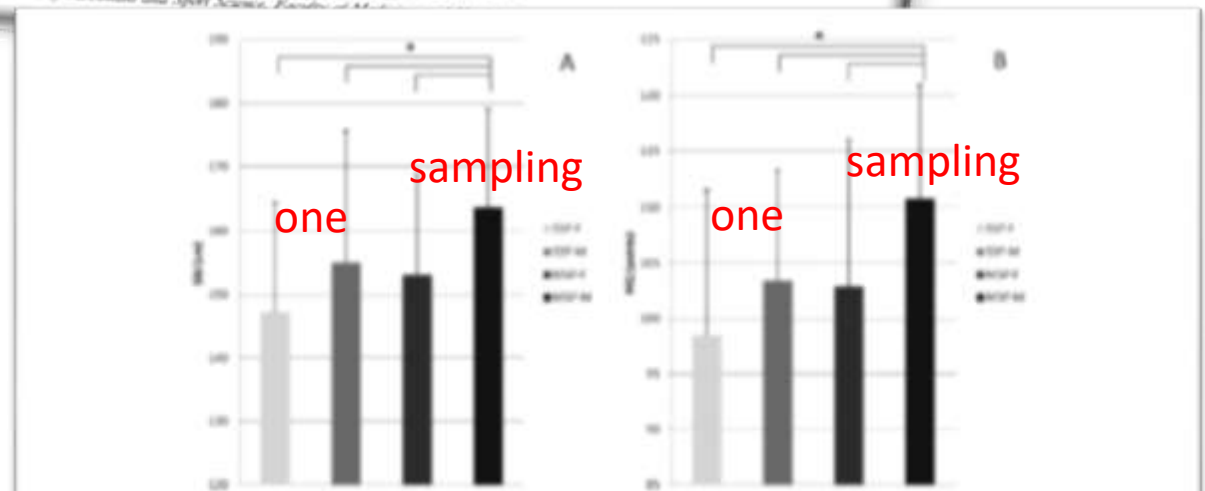


Figure 1. Differences in standing broad jump distance (SBD, cm) (A) and gross motor coordination (MQ, points) (B) between single sport participants and multiple sports participants who spent few or many hours per week in sports per week: 10–12 year age group. *Significant at $P < 0.05$. Note: SSP-F = single sport participants/few hours per week, SSP-M = single sport participants/many hours per week, MSP-F = multiple sports participants/few hours per week, MSP-M = multiple sports participants/many hours per week.

Diversificazione e Dplay

Una serie di studi retrospettivi (interviste) sono stati applicati per testare il modello DMSP per comprendere l'importanza della **diversificazione vs specializzazione** oppure **Dplay vs Dpractice**.

Il risultato è che entrambi sono importanti attività di sviluppo durante la fanciullezza associate sia alla **prestazione** (performance, successo sportivo in età adulta) che alla **pratica sportiva sul lungo termine** (participation).

Altri studi qualitativi (interviste) hanno evidenziato i benefici della diversificazione e del Dplay correlate alla **riduzione del burnout/dropout e limitare gli infortuni**.

Specializzazione

(transition rate)

Late specialization: the key to success in centimeters, grams, seconds sports

K Moesch, AM Elbe, MLT Hauge, JM Wikman

Scand J Med Sci Sports (2011)

Table 2. Comparison between the elite and the near-elite group on data about practice hours, involvement in other sports and data on career development (Means, confidence intervals, mean differences, effect sizes and power)

Scale	Elite			Near-elite	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>CI</i>	<i>n</i>	<i>M</i>
Accumulated amount of practice at age 9	99	113.98	61.57; 166.39	76	272.32
Accumulated amount of practice at age 12	99	584.61	410.15; 759.07	76	1063.41
Accumulated amount of practice at age 15	99	1854.93	1481.53; 2228.33	76	2699.99
Accumulated amount of practice at age 18	99	4106.16	3507.46; 4704.86	76	4192.94
Accumulated amount of practice at age 21	99	6334.81	5539.19; 7130.43	76	5204.71
Months of involvement in other sports	148	62.97	47.65; 78.29	95	62.00
Number of other sports	148	1.57	1.30; 1.84	95	1.42

ORE DI PRATICA DELIBERATA



ALTRI SPORT



Evaluation of the support of young athletes in the élite sports system

A Gullich, E Emrich

European Journal for Sport and Society (2006)

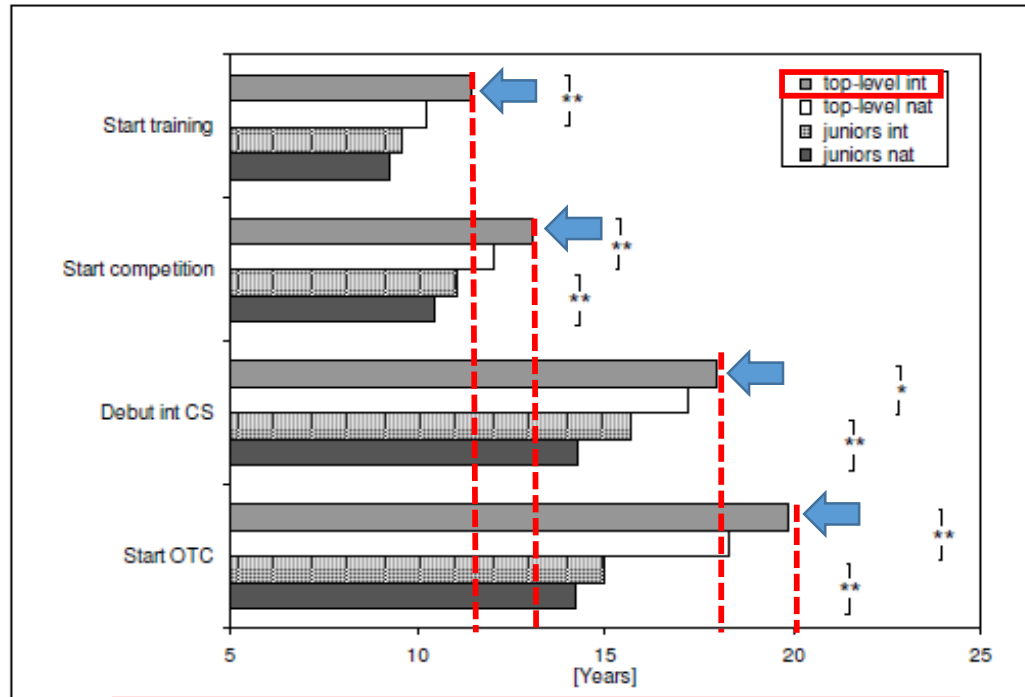


Figure 2. Age-related cornerstones of the training, competition and support career in the current main sport in success and age groups. Int – international success, nat – up to national success. CS – Championship, OTC – Olympic Training Centre.

Group comparisons: * - $p < 0.05$; ** - $p < 0.01$

Tutto posticipato

Importanza multisport

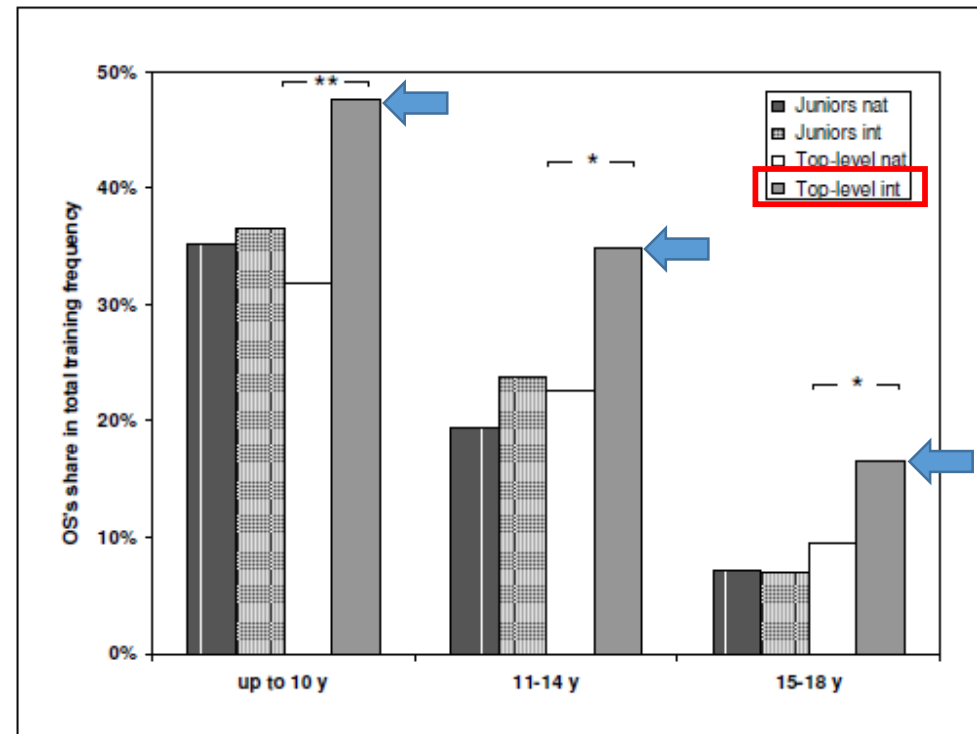


Figure 4. Share of training frequency in other sports (OS) than the current main sport in the total training frequency during childhood and youth. Int – international success, nat – up to national success. Group comparisons: * - $p < 0.05$; ** - $p < 0.01$



Le 3 P

Performance
Participation
Personal development

Evidence-based policies for youth sport programmes

J Coté, D Hancock

International Journal of Sport Policy and Politics, 2014

Due visioni nello sport sembrano essere contraddittorie:

- Raggiungimento di risultati di eccellenza
- Partecipazione sportiva

Cosa sono in realtà i risultati?

Come vengono raggiunti?

Come dovrebbero essere strutturati i programmi di sviluppo giovanile?

(es. tempistiche della specializzazione? prevalenza risultati sportivi nel breve termine? o più basato sullo sviluppo della persona?)

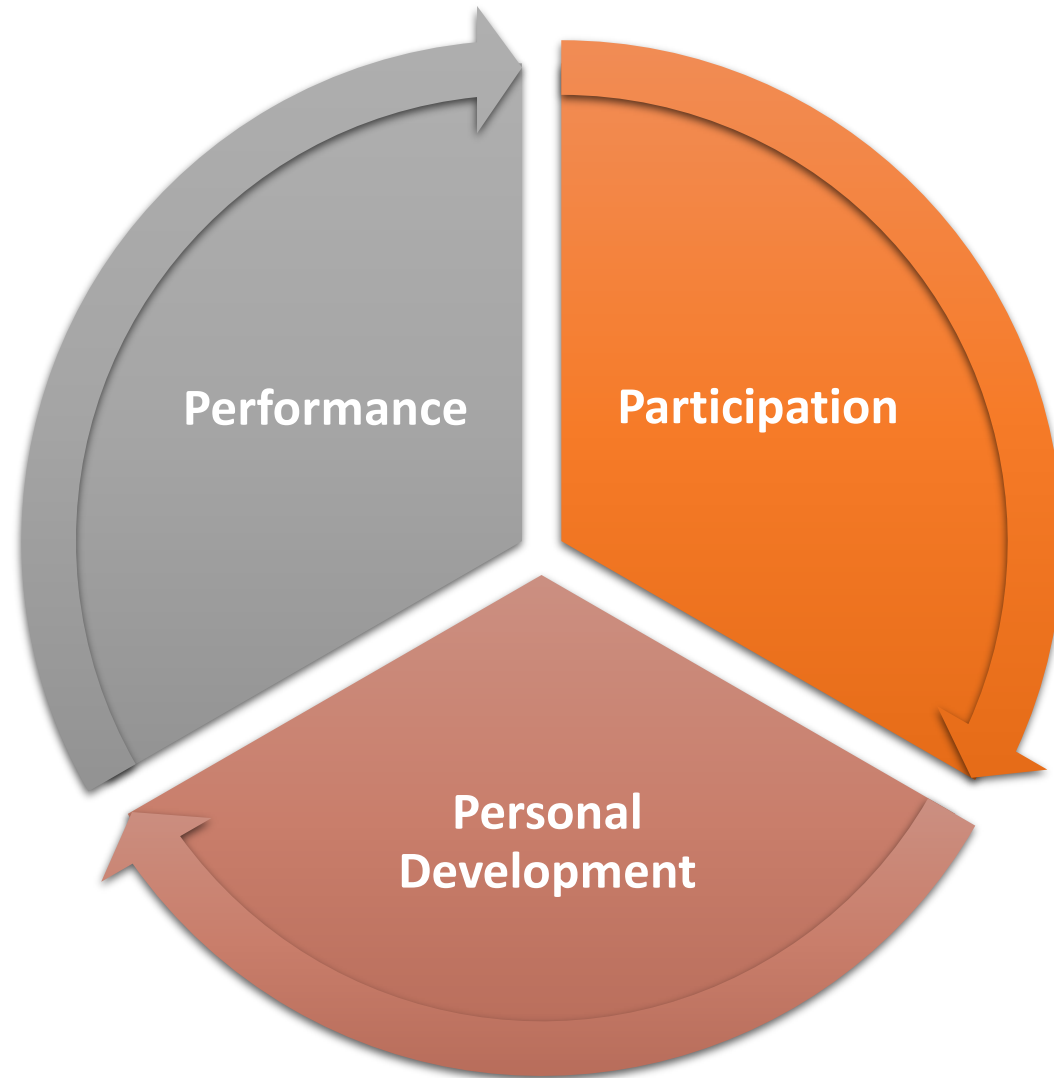
Le 3P



- ❑ **PERFORMANCE:** miglioramento dei presupposti della prestazione (finalità sportiva-prestativa).
- ❑ **PARTECIPAZIONE:** permettere ad una più ampia fetta di popolazione di praticare lo sport (finalità sociale).
- ❑ **SVILUPPO PERSONALE:** visione olistica, in cui non è importante soltanto l'aspetto puramente tecnico ma pone la persona al centro (prima che l'atleta).

Integrazione delle 3P

Nell'attività giovanile il focus dovrebbe essere su tutte e 3 le «P».



17 postulati

I 7 postulati

Relazione tra **diversificazione** e **3P**:

1) Performance vs diversificazione precoce

La diversificazione non contrasta la partecipazione a livelli di élite in quegli sport dove il picco prestativo è dopo la maturazione fisica.

2) Partecipazione e diversificazione precoce

La diversificazione precoce è correlata con una più lunga durata della carriera (costruzione di abilità utili alla pratica di molti sport).

3) Sviluppo personale e diversificazione precoce

La diversificazione precoce permette la partecipazione in un range di contesti che influiscono più favorevolmente sullo sviluppo positivo dei giovani (favorisce le relazioni tra i pari, la socialità e le abilità di leadership, ma anche il concetto di salute e benessere).

Relazione tra Dplay e 3P:

4) Prestazione e gioco deliberato

Una grande quantità di gioco deliberato (attività non strutturata) durante gli anni del “sampling” (0-12) determina un ampio **range di esperienze cognitive e motorie** che i bambini possono poi **riportare nello sport principale**. Aumento della creatività e dell'adattabilità in vari contesti.

5) Partecipazione e gioco deliberato

Una grande quantità di gioco deliberato durante gli anni del “sampling” costruisce solide fondamenta di **motivazione intrinseca**, che a sua volta permette la partecipazione nello sport negli anni ed evitare il dropout.

6) Prima transizione: da fanciullezza a adolescenza

Verso la fine della scuola media (circa 13 anni) i ragazzi dovrebbero avere l'opportunità di **specializzarsi** nel loro sport preferito **o continuare** nello sport **in modo ricreativo**. Attenzione al fatto **che i bambini non hanno piena capacità di comprendere il processo di allenamento/gara** e per tale ragione non vanno iper-enfatizzati.

7) Seconda transizione: early to late adolescence

Dalla tarda adolescenza (16+) i ragazzi hanno sviluppato le abilità fisiche, cognitive, sociali, emotive e motorie necessarie per investire i loro sforzi in un unico sport attraverso un **allenamento molto specializzato**.

Raccomandazioni per bambini/giovani

- 1) **Lunghezza della stagione da 3-4 fino a massimo 6 mesi**
- 2) Limitare i viaggi lunghi finalizzati a gare sportive
- 3) Introdurre attività di base → differenziare
- 4) **Non selezionare atleti prima della tappa della specializzazione (12-13 anni); con lo sviluppo fisico tutto può cambiare!**
- 5) **Non sovra-enfatizzare la vittoria**
- 6) **Scoraggiare la specializzazione precoce in un unico sport**
- 7) Permettere ai bambini di giocare in tutti i ruoli (sport di squadra)
- 8) **Promuovere il gioco deliberato con o al di fuori dell'allenamento strutturato**
- 9) Preparare attività di gioco e di pratica focalizzati sul divertimento e obiettivi nel breve tempo
- 10) **Comprendere i bisogni dei bambini**

Pro & Contro



PRO	CONTRO
Incoraggia la diversificazione della pratica sportiva e ad acquisire più esperienze diverse possibili fino ai 12 anni.	Si basa su età cronologica e non sullo sviluppo biologico.
Importanza (e riscoperta ?) del gioco deliberato .	Mancano le indicazioni sui contenuti specifici di allenamento.
La dichiarazione di consenso del CIO (Comitato Olimpico Internazionale) raccomanda l'approccio indicato dal DMSP (<i>early diversification and sampling</i>).	
Sottolinea importanza dello sviluppo dei fattori non solo fisici (motori) ma anche dei fattori cognitivi, emotivi, sociali e lo sviluppo della persona .	

L'efficacia del coach

DELL' ATLETA

- presupposti organici
- competenze tecniche
- tattiche/strategia di gara
- gestione dello sforzo
- gestione emotiva e dello stress
- gestione delle relazioni

OBIETTIVI

insegna
↔
impara

DEL TECNICO

*An Integrative Definition of Coaching
Effectiveness and Expertise*

Jean Côté¹ and Wade Gilbert²

¹School of Kinesiology and Health Studies, Queen's University,
69 Union Street, Kingston ON, Canada K7L 3N6
E-mail: jc46@queensu.ca

²California State University, Fresno, USA

Proviamo a definire, quali elementi rendono un allenatore efficace?

Efficacia e competenza del coach

La definizione di efficacia e competenza deve integrare 3 componenti:

- ❑ **Coaching knowledge** (conoscenze dell'allenatore): sapere + sapere fare.
- ❑ **Athlete's outcomes** (risultati degli atleti): è la traduzione del lavoro dell'allenatore sotto forma di un cambiamento da parte dell'atleta (solo prestativo?).
- ❑ **Coaching context** (il contesto di allenamento): nel processo di insegnamento/allenamento tenere in considerazione età, tappa di sviluppo, bisogni ed obiettivi degli atleti.

1. Coaching knowledge

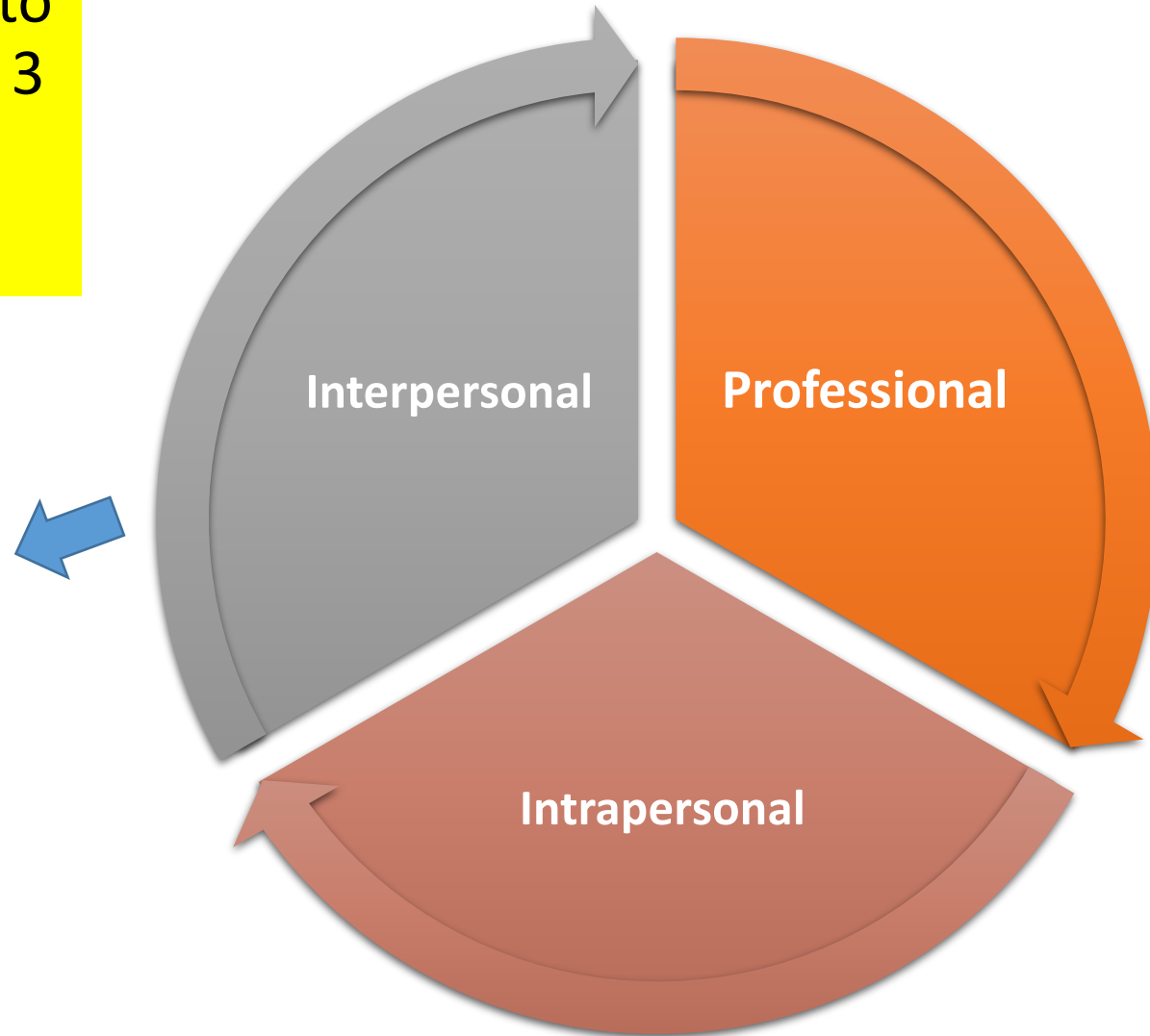
- ❑ **Conoscenze professionali:** acquisizione di conoscenze specifiche che per un lungo tempo sono state il principale focus nella **formazione** dell'allenatore (percorsi di studi, corsi, clinics, workshop ecc...) → spesso la competenza dell'allenatore è associata «esclusivamente» all'accumularsi di conoscenze professionali. Ma è sufficiente da sola la conoscenza professionale?
- ❑ **Conoscenze interpersonali:** l'efficacia dipende dalle **relazioni** (coach→singoli atleti; coach→gruppo di atleti; coach→famiglie; coach→altre figure professionali). Allenare è un processo complesso, basato su un sistema di interazioni sociali (importanza della comunicazione! Es. importanza di «**come**» comunico).
- ❑ **Conoscenze intrapersonali:** abilità di essere **introspettivi** e auto-riflessivi (vi è una relazione tra cap. di riflessione e crescita professionale), o la capacità di sviluppare un **senso critico** verso il loro lavoro, rivisitare la propria pratica, il coraggio di riconoscere gli errori e l'impegno a migliorarsi.

Coaching knowledge/behaviours

Nel mio processo di allenamento con gli atleti, quanto lavoro sui 3 aspetti della conoscenza/comportamento?

Prestare attenzione non solo a **COSA** si fa, ma a **COME** lo si fa.

(es. nella modalità di esprimersi e dare i feedback)



2. Athletes' outcomes

Risponde alla domanda: **quali sono i cambiamenti desiderabili che vogliamo ottenere sugli atleti?**

Horn (2008): *“il coaching è efficace quando da esso derivano successi legati alla **performance** (vittorie-sconfitte, crescita individuale dell'atleta) o **risposte psicologiche positive** da parte degli atleti (alta percezione di abilità, alta autostima, orientamento motivazionale intrinseco, alti livelli di divertimento e soddisfazione)”*.

Coté e la concettualizzazione delle 4 C

Riprende Horn e amplia il concetto: il **processo efficace di allenamento** comporta un cambiamento in 4 ambiti di azione e **non soltanto nell'aspetto puramente tecnico/di performance atletica**:

❑ **Competence**: abilità sport-specifiche tecniche, tattiche, cap. prestazione; stile di vita salutare ecc...

Misura la performance

❑ **Confidence**: autostima; autoefficacia

❑ **Connection**: legami e relazioni sociali positive

Misura gli aspetti psico-sociali

❑ **Character**: rispetto delle regole e degli altri (valori, empatia, senso di responsabilità)

© Roberto Bagnoli

La misura delle 4 C

Ciascuna delle 4C per essere attendibile deve essere **misurabile**; ciò è quanto gli autori hanno fatto attraverso metriche specifiche:

- COMPETENCE → Self-competence inventory
- CONFIDENCE → Self-confidence subscale of CSAI-2R
- CONNECTION (*coach-athlete*) → Coach-athlete relationship questionnaire
- CONNECTION (*athlete-coach*) → Peer connection inventory
- CHARACTER → Prosocial and antisocial behavior in sport scale

Nel mio processo di allenamento con gli atleti, oltre alla misura degli aspetti «condizionali» potrei inserire valutazioni sugli aspetti psico-sociali?

BATTERIA DI TEST

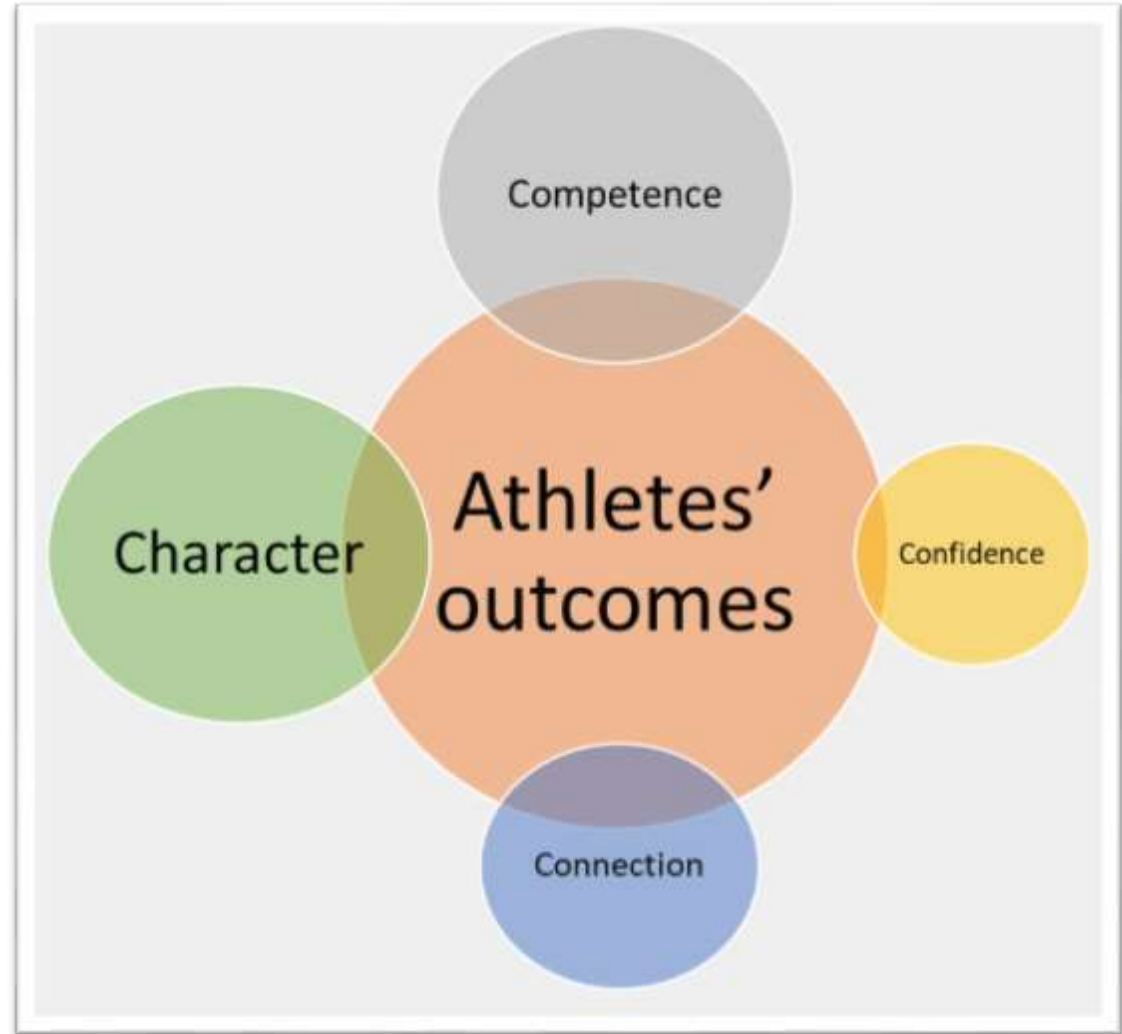
TEST FISICI

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- ...

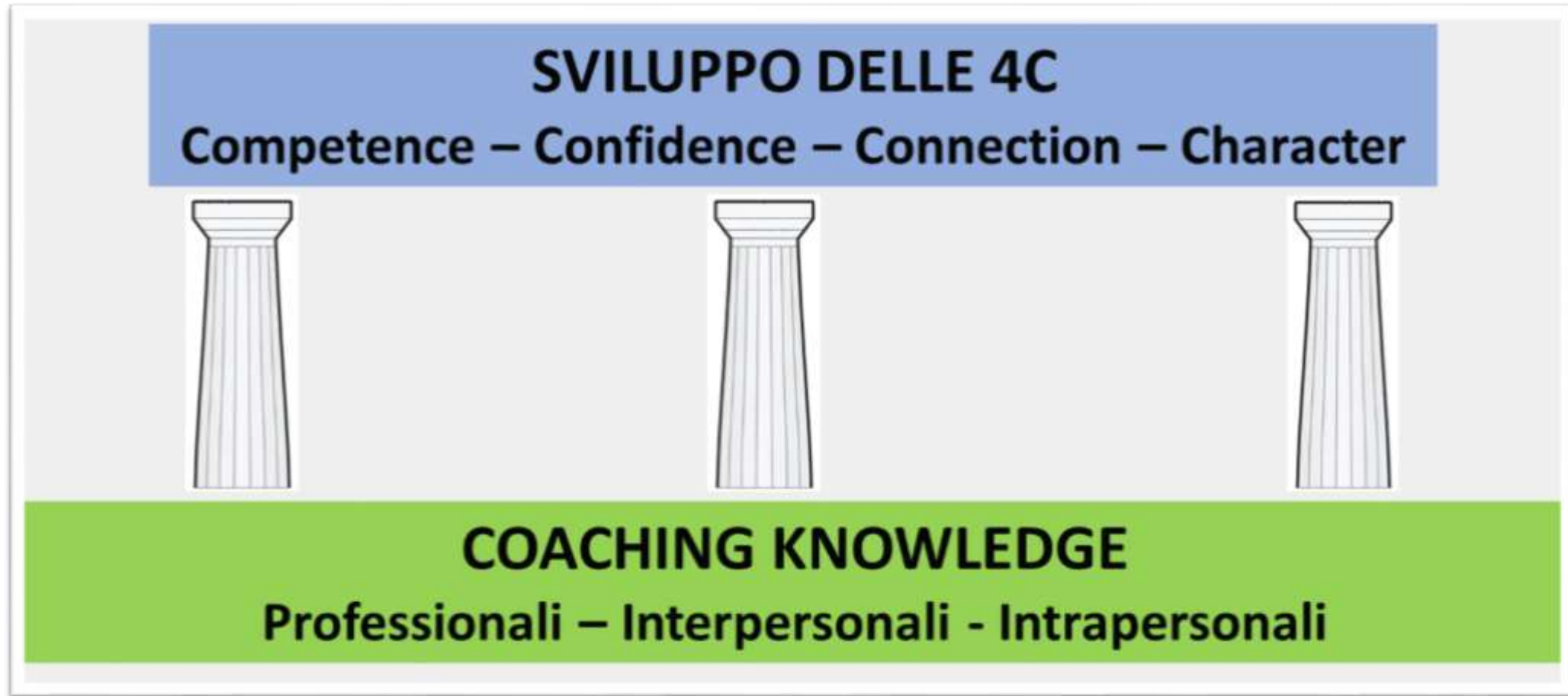
TEST PSICO-SOCIALI

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- ...

Nel mio processo di allenamento con gli atleti, quanto incido sulle 4C?



Relazione tra conoscenze del coach e sviluppo degli obiettivi del coaching (4C)



L'**efficacia** del coach è l'applicazione coerente di conoscenze professionali, interpersonali e intrapersonali per migliorare le 4C.

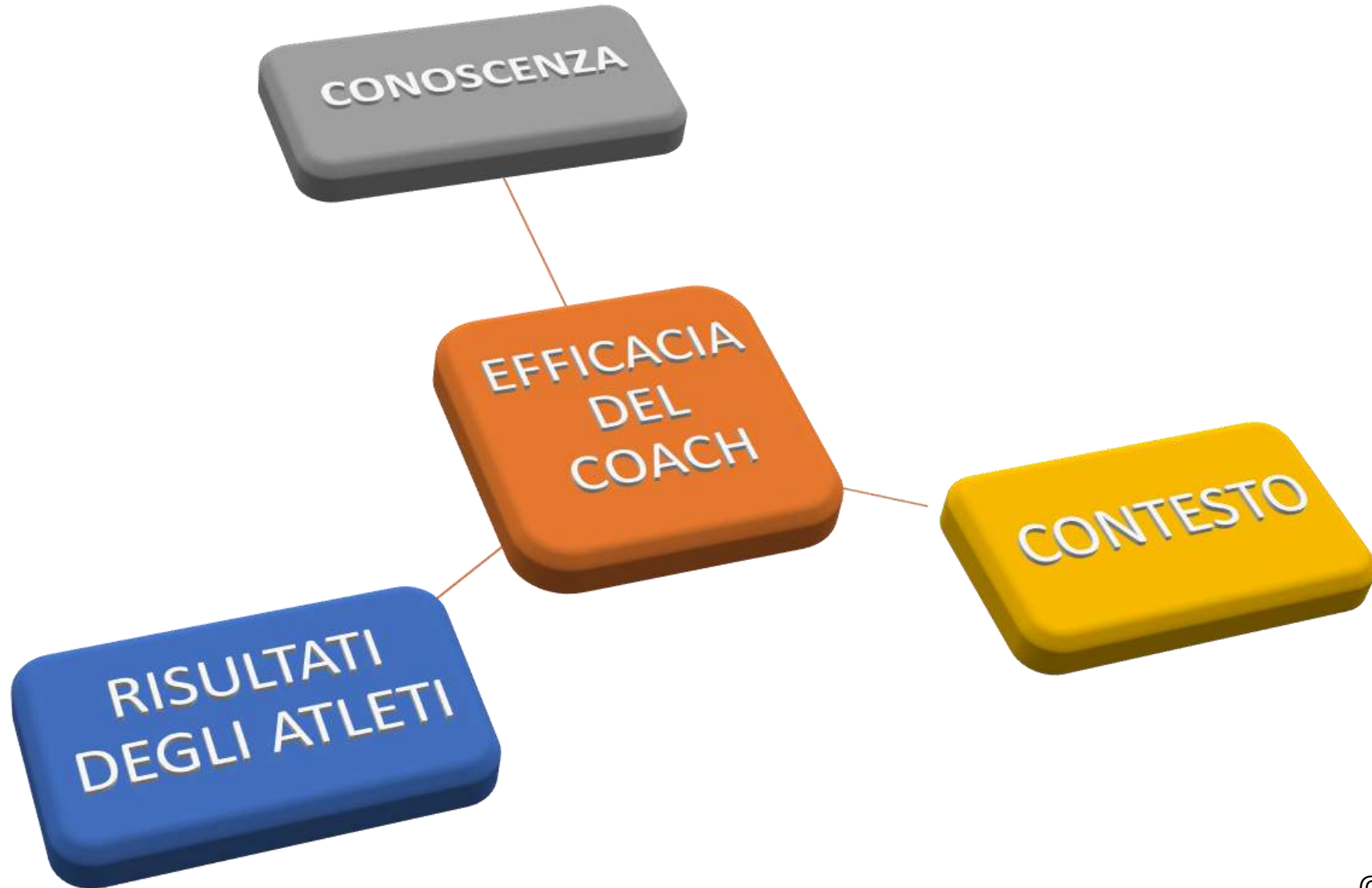
3. Coaching context

- ❑ Qual è il contesto **entro cui si svolge il processo** di allenamento?
 - ricreativo?
 - agonistico?
 - giovanile?
 - senior?
 - di alto livello?

- ❑ Per ciascun contesto servono conoscenze adeguate (**coaching knowledge specifica**) un approccio adeguato e porsi obiettivi in linea con possibilità, capacità, aspettative, bisogni, prospettive (**athletes' outcomes congrui**).

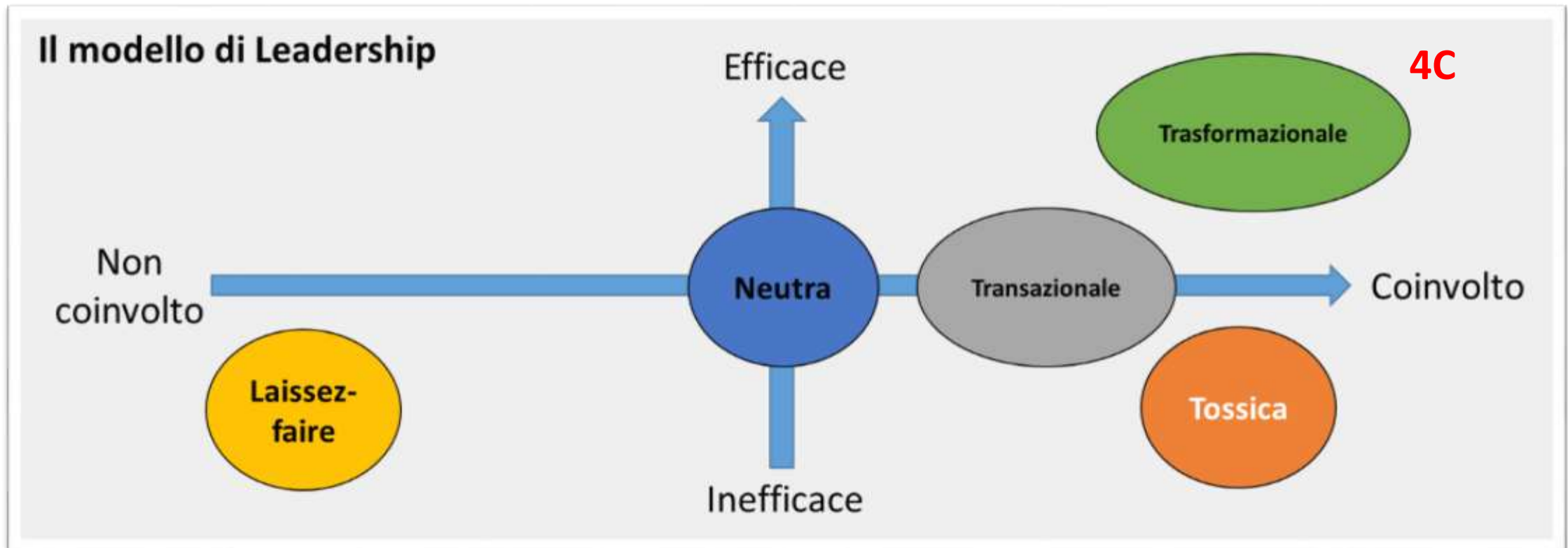
- ❑ Gli allenatori devono essere **consapevoli del contesto** in cui operano ed in particolare di come i **bisogni possano cambiare** lungo l'asse del tempo in senso longitudinale (dalla fanciullezza all'età adulta) che in senso trasversale (stessa età ma contesti diversi).

Per riassumere



Il concetto di leadership

La **relazione allenatore-atleta** dalla prospettiva della Leadership si focalizza sull'aspetto **interpersonale**; interessante l'idea che gli atleti a cui stiamo insegnando potrebbero diventare loro stessi dei leader/coach in futuro.



© Roberto Bagnoli

Leadership trasformativa

(occuparsi della qualità delle relazioni nello sport)

- ❑ L'atleta è al centro dell'interesse dell'allenatore.
- ❑ Essere leader significa concentrarsi **prima sugli altri** e poi su se stessi (es. coesione del gruppo)
- ❑ La LT ambisce a **cambiare i comportamenti** che si ritengono essere importanti per **migliorare le persone** (atleti) a piccoli passi con il lavoro interpersonale quotidiano.

Non solo performance ma anche personal development

Leadership trasformazionale (Turnnidge & Coté, 2016)

Le 4 dimensioni e gli 11 comportamenti:

4 I	Coaching behaviours
INFLUENZA IDEALIZZATA (essere un modello di riferimento)	Favorire comportamenti pro-sociali
	Mostrare vulnerabilità e umiltà
MOTIVAZIONE ISPIRATA (credere nei propri atleti)	Discutere di obiettivi e aspettative
	Esprimere fiducia nelle capacità degli atleti
	Implementare una visione collettiva
	Dare compiti e ruoli significativi e stimolanti
STIMOLAZIONE INTELLETTUALE (coinvolgerli nel processo di allenamento)	Stimolare gli atleti a dare input (es. <i>questioning, idee alternative</i>)
	Condividere le decisioni e responsabilizzare (es. <i>guidare il gruppo</i>)
	Enfatizzare il processo di apprendimento prima che il risultato (<i>dare valore all'impegno</i>)
CONSIDERAZIONE INDIVIDUALIZZATA (approccio centrato sulla persona)	Mostrare interesse verso i sentimenti e gli interessi degli atleti (es. <i>scuola</i>)
	Riconoscere i risultati e i contributi degli atleti

Spunti di riflessione

- ❑ Gli **aspetti emotivi** guidano il processo di apprendimento / allenamento ancor prima della motivazione intrinseca quale spinta a migliorarsi in vista di importanti obiettivi da perseguire.

Escludere l'aspetto emotivo dal processo di allenamento potrebbe limitare il conseguimento degli **obiettivi sul lungo termine** (definiti 3P).

- ❑ La **qualità delle relazioni** è anch'essa un elemento cruciale nel percorso di sviluppo dell'atleta.

- ❑ Il **tecnico** ha un'importante ruolo sociale e la sua efficacia dipende dalla messa in atto di una serie di **comportamenti** (che afferiscono alle **4 I**) capaci di influenzare l'atleta (sviluppo della personalità oltre che aspetto tecnico specifico) e la sua carriera sportiva.

Grazie per l'attenzione!

Contatto mail: info@climbingtraining.it