

FILOSOFIA DEL COACHING

Webinar
08 giugno 2021

Maurizio Leone
ftr.fidcalabria@gmail.com

Allenamento

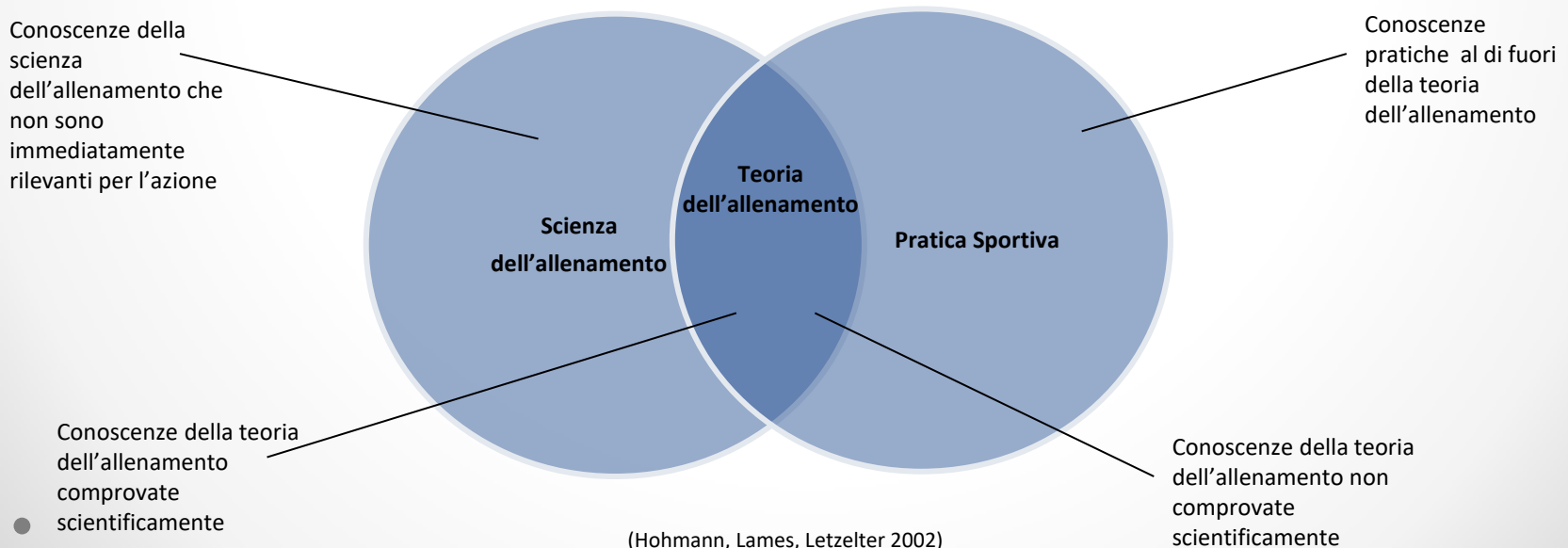
Processo di esercitazioni, che tende al miglioramento del relativo settore di obiettivi: fisico, psichico, motorio, cognitivo, affettivo, ecc...

Teoria:

- ✓ Conoscenze non confermate scientificamente, ma sperimentate nella pratica.

Scienza:

- ✓ Cerca di fornire supporto alla teoria dell'allenamento, ponendo i suoi contenuti su salde fondamenta scientifiche.



Allenabilità

Grado di adattamento ai carichi di allenamento:

- ✓ Fattori *Endogeni*
- ✓ Fattori *Esogeni*

...elevata allenabilità *nell'età infantile e nell'adolescenza*:

- *Fasi sensibili o sensitive* (cosa occorre fare e in quale momento)
- Sviluppo capacità coordinative (Età Infantile)
- Miglioramento capacità organico-muscolari (Età giovanile e prima età adulta)

La discussione sull'esatta collocazione cronologica delle suddette fasi non è ancora terminata!

Allenatore e Coach

Distinzione di ruolo:

- ✓ L' *allenatore* è responsabile di tutto ciò che riguarda l'allenamento;
- ✓ Il *coach* si occupa della consulenza dell'atleta e della sua direzione psicologica (*coaching*) durante la gara.

In una visione unificata dei ruoli, *allenatore* e *coach* sono adoperati come sinonimi, la stessa persona diventa *allenatore* durante l'allenamento e *coach* in gara.



Il Coaching

Insieme delle misure professionali di consulenza, supporto e supervisione, compresa l'attività di direzione – basata su dati dell'allenamento, ambientali e delle gare – dell'allenatore:

- ❑ Miglioramento della prestazione in allenamento e in gara;
- ❑ Stabilizzazione del comportamento o il cambiamento/correzione di esso nel caso di atteggiamenti sbagliati o di mutamento di condizioni;
- ❑ Riconoscere, comprendere e soddisfare i bisogni degli atleti, che interessano ambiti molto ampi (sociali ed emozionali).

Il nostro ruolo

Motivatore

Generare un approccio positivo e deciso

Istruttore

Dirigere attività e pratiche

Insegnante

Impartire nuove conoscenze, insegnare abilità e concetti.

Amico

Dare supporto

Educatore

Creare un ambiente ottimale per l'auto-controllo di ogni atleta

Dirigente

Organizzare e programmare

Tecnico

Migliorare la condizione fisica.

Scienziato

Analizzare, valutare e risolvere i problemi.

Lavoratore Sociale

Consuelling ed advising

Agente Pubblicitario

Promuovere l'atletica all'interno e possibilmente con i media

Amministratore

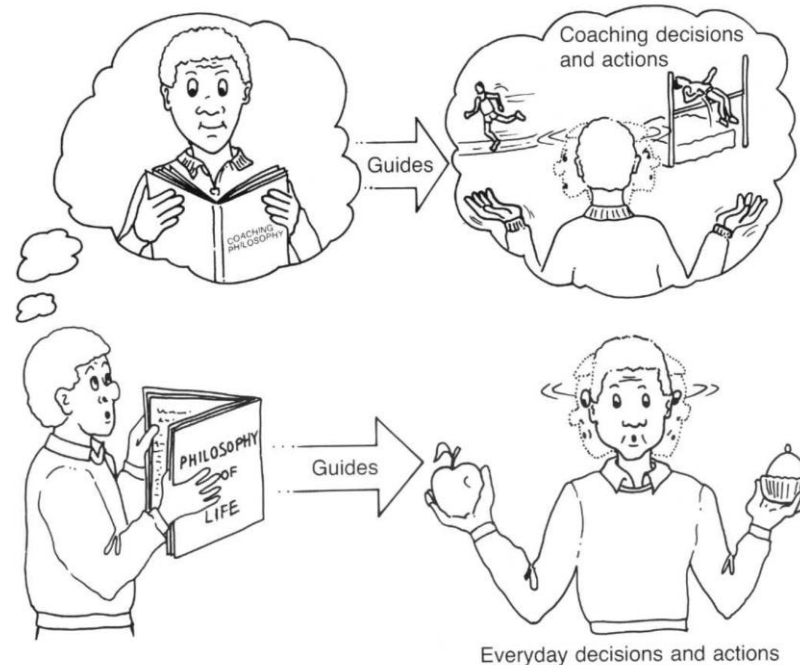
Tenere una documentazione scritta

Studente

Sempre desideroso di ascoltare, apprendere e cercare nuove conoscenze.

Filosofia del Coaching

La propria filosofia di vita guida le decisioni e i comportamenti di ogni giorno.



La filosofia di *Coaching* guida tutte le decisioni da prendere in qualità di *istruttore*, grazie a molte abilità che si acquisiscono con l'esperienza e la conoscenza.

Filosofia del Coaching

- ❑ Conoscere se stessi;
 - ❑ Conoscenza dei propri obiettivi;
- ...quali obiettivi?



A - Vittorie?

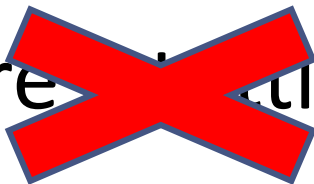
B - Divertimento?

C - Sviluppo dell'atleta?

Qual'è il più importante?

Filosofia del Coaching



Vincere  a tutti i costi!

Sviluppo a lungo termine

Sviluppo dell'Atleta: l'approccio a *lungo termine*

Il ruolo essenziale del Coach:

- Aiutare lo sviluppo dell'atleta a raggiungere il suo pieno potenziale
- L'approccio a lungo termine dovrebbe essere considerato per tutti gli atleti, ***prima che le date delle competizioni a breve termine abbiano il sopravvento.***

Questa idea trova espressione in:

“Athletes First, Winning Second”



“Athletes First, Winning Second”

- L'atletica va vista come un aspetto dello stile di vita non come la sola ragione di vita
- deve esserci rispetto ed apprezzamento del coach e del suo lavoro
- l'atleta decide con il coach l'importanza delle competizioni e di lottare per raggiungere le loro comuni aspettative
- rispettare le regole e lo spirito della competizione:
 - espresso dal “fair play ”
- l'atleta che riesce a sfruttare il suo potenziale va visto come un grande successo
- rispettare:
 - l'avversario
 - i giudici

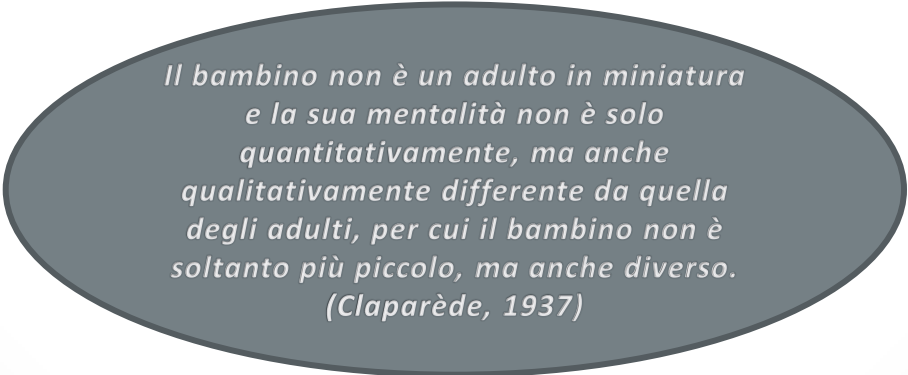
Approccio: "Atleta al Centro"

- Collocare i bisogni dell'atleta prima di qualsiasi altra cosa:
 - ✓ l'attività
 - ✓ la competizione
 - ✓ i vostri personali obiettivi /ambizioni
 - ✓ gli obiettivi dei genitori /ambizioni
- Assicuratevi che tutti gli atleti siano...
 - ✓ benvenuti a partecipare
 - ✓ valutateli ed incoraggiateli per esplorare il loro potenziale
- Il Coach deve trattare ciascun atleta come un individuo per quanto riguarda:
 - ✓ bisogni
 - ✓ interessi
 - ✓ obiettivi
- Riconoscendo l'importanza di farli divertire in un ambiente sicuro
- Gli atleti vanno incoraggiati a partecipare al loro sviluppo
- Gli atleti si rafforzano prendendo importanti responsabilità

Persona, personalità e relazioni umane

Nel periodo che va dall'infanzia all'adolescenza, lo sport dovrebbe assolvere ad importanti funzioni educative e consentire ai giovanissimi di crescere in un contesto sociale sano, che permetta loro di esprimere le potenzialità innate in un ambito relazionale nel quale il risultato finale non dovrebbe essere una *medaglia*, bensì la crescita e il benessere psico-fisico.

Alcuni studi sullo sviluppo del talento (*Bloom BS, 1985; Durand-Bus N. e Salmela JH 2001*) hanno messo in assoluta evidenza l'importanza della prevalenza dell'attività ludica e dell'alta motivazione allo sport scelto attraverso il **divertimento**, come fattori determinanti il successo sportivo, evidenziando l'importanza del sostegno degli allenatori che danno valore e premiano l'impegno anziché il risultato.



*Il bambino non è un adulto in miniatura
e la sua mentalità non è solo
quantitativamente, ma anche
qualitativamente differente da quella
degli adulti, per cui il bambino non è
soltanto più piccolo, ma anche diverso.
(Claparède, 1937)*

Persona, personalità e relazioni umane

Comportamenti a rischio dell'allenatore di fronte a un potenziale giovane *prodigio/talento*:

- ✓ Troppe attenzioni nei confronti del **suo** campioncino, come se stesse allenando un adolescente o un giovane adulto;
- ✓ Elogerà le sue capacità tecniche e si impegnerà per indirizzarlo, proiettandolo in un futuro glorioso, che lo vedrà su podi internazionali importanti.

Reazioni del giovane nei confronti dell'allenatore:

- ✓ Vedrà l'allenatore come la guida che lo condurrà nell'Olimpo;
- ✓ Si esalterà alimentando il proprio ego, e in virtù di meccanismi transferali ed identificatori si *innamorerà* di lui;
- ✓ Si fiderà ciecamente e sarà disposto più o meno consapevolmente, a rinunciare ad ascoltare i suoi bisogni per appagare quelli degli altri, ossia tutti gli adulti che orbitano nel suo mondo, nel quale grazie all'improvvido atteggiamento di quegli adulti, la **performance**, il **risultato**, sembrano rappresentare l'unica strada per la felicità.

**Perchè la
praticano gli
amici**

Divertimento

Avere successo

Per quali ragioni il vostro atleta è approdato all'Atletica?

**Per sviluppare
le sue qualità
sportive**

**Essere in
forma**

**Incontrare gente,
fare nuove amicizie**

L'allenatore deve conoscere le motivazioni...

Obiettivi del Coaching

Il *Coaching* deve promuovere:

- ✓ Sicurezza, coraggio, disponibilità a rischiare, riducendo il timore degli insuccessi;

...fare in modo che l'attenzione si concentri sull'*essenziale*, trascurando cose, avvenimenti e circostanze sulle quali l'atleta non può assolutamente influire.

Coadiuvare l'atleta affinché diventi cosciente delle proprie responsabilità verso gli obiettivi comuni che ci si è posti.

Il *Coaching* può contribuire in forme diverse, a ottimizzare la prestazione prima, durante e dopo la gara.

(Rothigh 1992, Schnabel, Thiess 1993).

Tipologie di Coaching



INFORMALE: L'allenatore esercita un'influenza sull'atleta che si realizza senza che esso sia consapevole. Il *Coach* è un esempio, più è accettato e riconosciuto da un atleta, maggiore sarà l'impronta che lascerà e i cambiamenti che riuscirà a determinare.

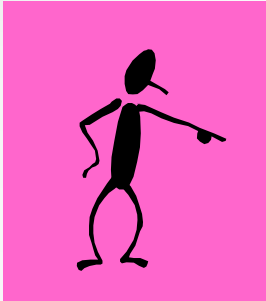
FORMALE: Rapporto *cosciente* di comunicazione, il colloquio individuale è diretto a uno scopo preciso, il *coach* può collaborare con l'atleta in modo molto più determinato, profondo e aperto.



COGNITIVO: Comprende istruzioni, informazioni, l'assegnazione di compiti per il miglioramento di parametri specifici della prestazione di carattere organico-muscolare e tecnico-coordinativo o per correzioni.

AFFETTIVO: Rappresentato da metodi psicologici di rinforzo e conferma, come il sostegno verbale e non verbale attraverso incitamenti, richiami, mimica e gesti.

Stili di Coaching

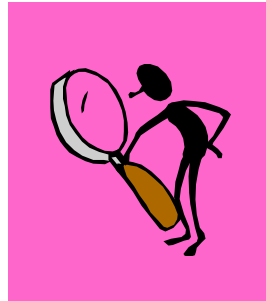


DIRE

PESANTE NELLE ISTRUZIONI

Coach led
Coach centred
Il Coach prende le decisioni

Utile quando si allena un gruppo
numeroso dove per la sicurezza il
tempo è limitato

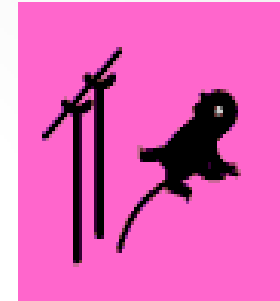


DIMOSTRARE

METTE ENFASI SULLA
DIMOSTRAZIONE: "COSI'
BISOGNA FARE"

Coach led
Il Coach e l'atleta discutono ma
alla fine il Coach decide

Utile nelle esercitazioni pratiche
con atleti giovani e/o novizi



COINVOLGERE

USA LA CAPACITA' DELL'ATLETA
DI SCOPRIRE
DISCUTENDO SUL CASO

Athlete - led
Athlete - centred
Il Coach esprime il suo parere
ma alla fine l'atleta decide

Utile sempre, quando possibile,
massimizza l'apprendimento e lo
memorizza

CARATTERISTICHE INNATE DI UN BUON ALLENATORE

RESPONSABILE	Consapevole delle conseguenze delle proprie azioni. Saper assumere decisioni.
EQUILIBRATO	Capace di evitare gli eccessi in negativo e in positivo. Gestire lo stress.
ATTENTO	All'ambiente, agli spazi in cui opera, alla modulazione dei carichi e alle risposte.
SINCERO, CREDIBILE	Non creare false aspettative, non illudere. Chiaro nella scelta degli obiettivi.
UMILE	Riconoscere i propri errori/limiti è sinonimo di intelligenza e forza interiore.
DISPONIBILE	Con tutti: atleti, colleghi, dirigenti, genitori, giudici.
PUNTUALE	Rispettoso dei tempi propri e altrui.
CURIOSO	Mai sazio del sapere, di conoscere, di approfondire.
APPASSIONATO	La passione è una molla indispensabile per non arrendersi davanti alle difficoltà.
PERFEZIONISTA	Attento anche ai piccoli dettagli che possono fare la differenza.
CONCRETO	In grado di finalizzare al meglio il lavoro in base agli obiettivi prefissati.
CREATIVO	Stimolare continuamente l'interesse e l'attenzione, evitando la noia connessa alla consuetudine.
COMUNICATORE	Caratteristica non sempre innata che merita un approfondimento.

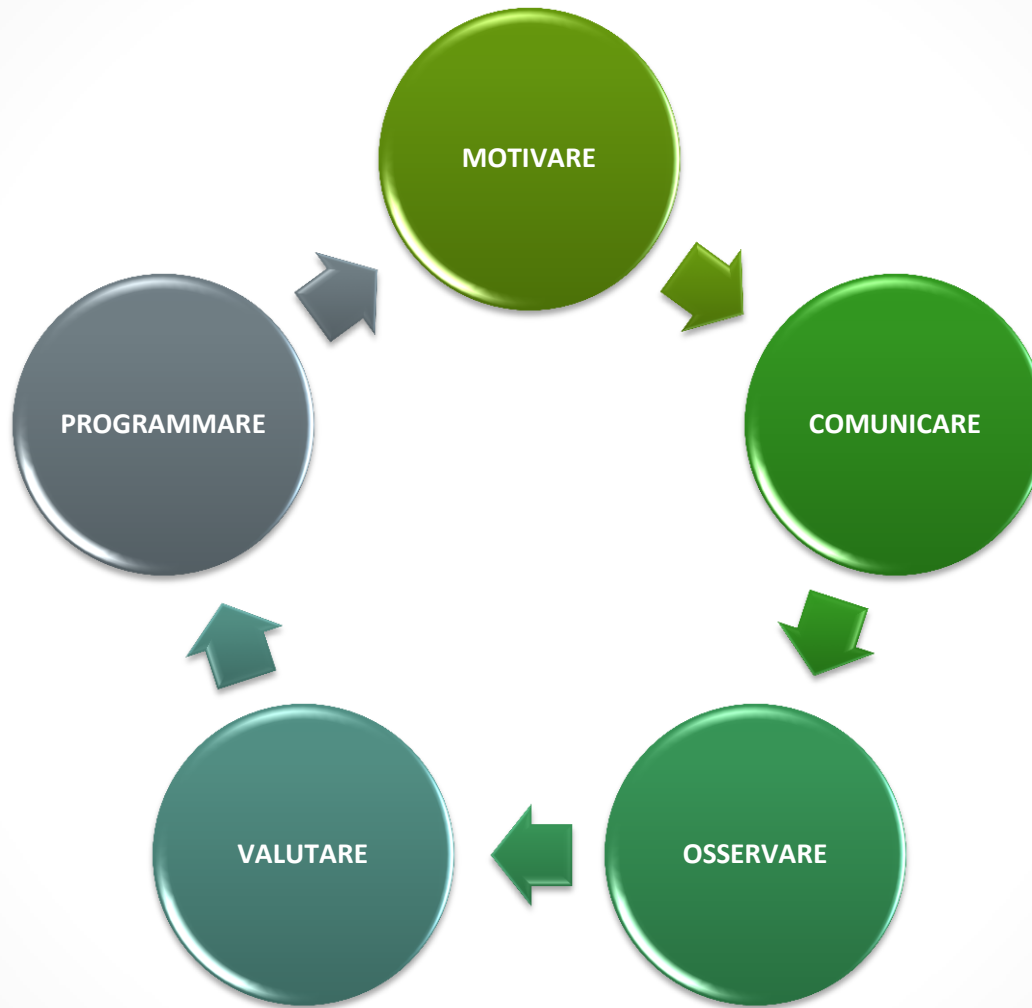
REQUISITI PLASMATI DALL'AMBIENTE

LEADER	Termine molto usato, spesso abusato o usato impropriamente, meglio punto di riferimento, responsabile.
TECNICO/EDUCATORE	Durante la seduta ogni momento può essere utilizzato per far conoscere, apprezzare e condividere i molteplici aspetti e valori (educativi e formativi) connessi alla pratica dello sport.
PROGRAMMATORE	Tracciare la giusta rotta sapendo: con chi si parte, da dove si parte, con che mezzi si parte, dove e quando si deve arrivare.
ORGANIZZATORE	Dell'ambiente di lavoro, del gruppo, della seduta di allenamento ecc...
CAPACE DI DIFFERENZIARE IL LAVORO	Individualizzare il lavoro in base alle caratteristiche dell'atleta.
CAPACE DI INDIVIDUARE E VALORIZZARE LE ECCELLENZE.	Conoscere quali siano i molteplici fattori: coordinativi, condizionali, tecnici, tattici, psicologici, quali siano le priorità che determinano la prestazione e la loro non semplice interazione.
CAPACE DI COLMARE LE CARENZE.	Presupposto altrettanto fondamentale, per poter compiutamente ed effettivamente esprimere le eccellenze di cui sopra.
IN GRADO DI INSEGNARE, CORREGGERE E FORNIRE I GIUSTI FEEDBACK	Essere sempre positivi , focalizzando il cosa devono fare anziché il cosa sbagliano.
ELASTICO	Cambiare o saper differenziare non è sinonimo di debolezza ma di intelligenza.
MOTIVATORE	In grado di migliorare l'atteggiamento dell'atleta nei confronti dell'allenamento e il suo positivo impatto con la gara.

REQUISITI PLASMATI DALL'AMBIENTE

TRASCINATORE	Portare entusiasmo, creare sentimento di appartenenza, sdrammatizzare, saper perdere sapendo di aver dato il massimo.
COINVOLGENTE	Creare un clima ideale per gli apprendimenti, stimolare l'attenzione degli atleti, motivarli al punto giusto, renderli partecipi del lavoro che si va a proporre.
IMPARZIALE	Evitare di mostrare preferenze. Gli insegnamenti e le gratificazioni vanno equamente distribuite.
SEVERO	Rispetto dei ruoli e delle regole comportamentali.
SENSIBILE	Percepire gli umori dell'ambiente, del gruppo e del singolo, aiuta a prevenire i conflitti , a tutti i livelli, prima che gli stessi diventino insanabili.
GRATIFICANTE	L'incoraggiamento costante e continuo, costituisce un grande rinforzo psicologico, implementando le qualità volitive e potenziando l'impegno.
INSAZIABILE: SAPERE E SAPER FARE	Il buon tecnico studia, si aggiorna, ma deve saper tradurre in pratica, esportare sul campo quello che ha appreso.
PAZIENTE	Una dote che permette ed aiuta a resistere e proseguire senza arrendersi, andando avanti nonostante i contrattempi, le avversità, gli insuccessi, le immancabili critiche.
NON PORSI AL CENTRO DEL PROGETTO	In campo, in pedana, vanno gli atleti con le loro ansie, le loro paure, le loro motivazioni, le loro abilità.
INTERESSATO	Ai propri allievi. Creare feeling, un rapporto di reciproca stima, dialogando su ciò che riguarda i loro interessi (anche extra sportivi), aspettative future, motivazioni, progetti.

Competenze in Sintesi



La Comunicazione

Processo di scambio di informazioni tra individui comunicanti aventi un oggetto di comunicazione, che viene attivato con determinate finalità e si svolge attraverso un mezzo di comunicazione *verbale e/o non verbale*.

Comunicare rappresenta il modo con cui ci si presenta al mondo, ognuno vede com'è l'altro:

- può piacere o non piacere;
- suscitare emozioni contrastanti;
- apparire convincente o insicuro;
- essere orientato alla vittoria o dare importanza alla maestria;
- può essere considerato come una persona amabile o un duro aggressivo o altro ancora.

La Comunicazione nello Sport

E' un processo dinamico, di reciproca condivisione e di partecipazione attiva tra tecnico e atleti. Condivisione di obiettivi, pensieri, stati d'animo e informazioni rispetto a quanto succede sul campo e nello spogliatoio. E' un processo che mette a dura prova un'altra abilità estremamente importante, **sapere ascoltare**:

- ✓ permettere all'altro di esprimere liberamente le proprie idee;
- ✓ non utilizzare forme di intimidazione o derisione da parte di chi ascolta;
- ✓ non interrompere colui che parla;
- ✓ mostrare interesse verso le idee degli altri;
- ✓ riflettere prima di parlare;
- ✓ evitare di sfoderare immediatamente risposte scontate o preconfezionate;

Il tecnico deve essere un modello positivo, da cui gli atleti possano imparare e migliorare nel loro **saper ascoltare**.

Credibilità del Coach

- Aspetti stabili del carattere;
- La competenza;
- L'impegno;
- Il prendersi cura;
- La coerenza;
- Costruttori di fiducia;
- Buoni comunicatori.

La Comunicazione Verbale

- Essere diretti;
- Essere completi e specifici;
- Esprimersi in maniera personale;
- Essere chiari e coerenti;
- Mantenere i fatti separati dalle opinioni;
- Essere focalizzati;
- Essere immediati nelle risposte;
- I messaggi non devono avere significati nascosti;
- Essere incoraggianti;
- Essere coerenti dal punto di vista verbale e non verbale;
- Essere ridondanti;
- Esprimersi in modo appropriato al livello di conoscenze e di esperienza dell'atleta;
- Verificare che il messaggio sia stato compreso correttamente.

Il Comportamento non verbale

- ❑ **PARALINGUAGGIO:** Componenti vocali del linguaggio, considerate separatamente dal significato delle parole;
- ❑ **LINGUAGGIO DEL CORPO:** comportamenti, fra cui la mimica facciale, che si accompagna all'espressione linguistica;

Le componenti del **paralinguaggio**:

- ✓ Volume;
- ✓ Tempo;
- ✓ Ritmo;
- ✓ Risonanza;
- ✓ Articolazione;
- ✓ Timbro;

Aspetti educativi dello sport

Lo sport rappresenta un contesto favorevole per finalità educative, poiché si fonda su attività motivanti e spesso divertenti, che stimolano impegno e partecipazione, le scelte educative consapevoli degli adulti rappresentano l'elemento determinante affinché lo sport esprima appieno le proprie potenzialità.

La ricerca si è sviluppata in due ambiti educativi:

- ✓ L'etica e il comportamento morale;
- ✓ L'insegnamento, attraverso lo sport, di abilità e competenze trasferibili in modo ampio ad altri ambiti (*life skill*);

Un **valore educativo** che acquista un'importante rilevanza sociale non può rimanere *autoreferenziale*, ma i suoi effetti devono essere invece generalizzati anche ad altri *contesti di vita*.

Comportamenti morali

Lo sport fornisce un contesto in cui i ragazzi vengono a contatto con regole e valori che li pongono di fronte a riflessioni, atteggiamenti e scelte anche di tipo morale.

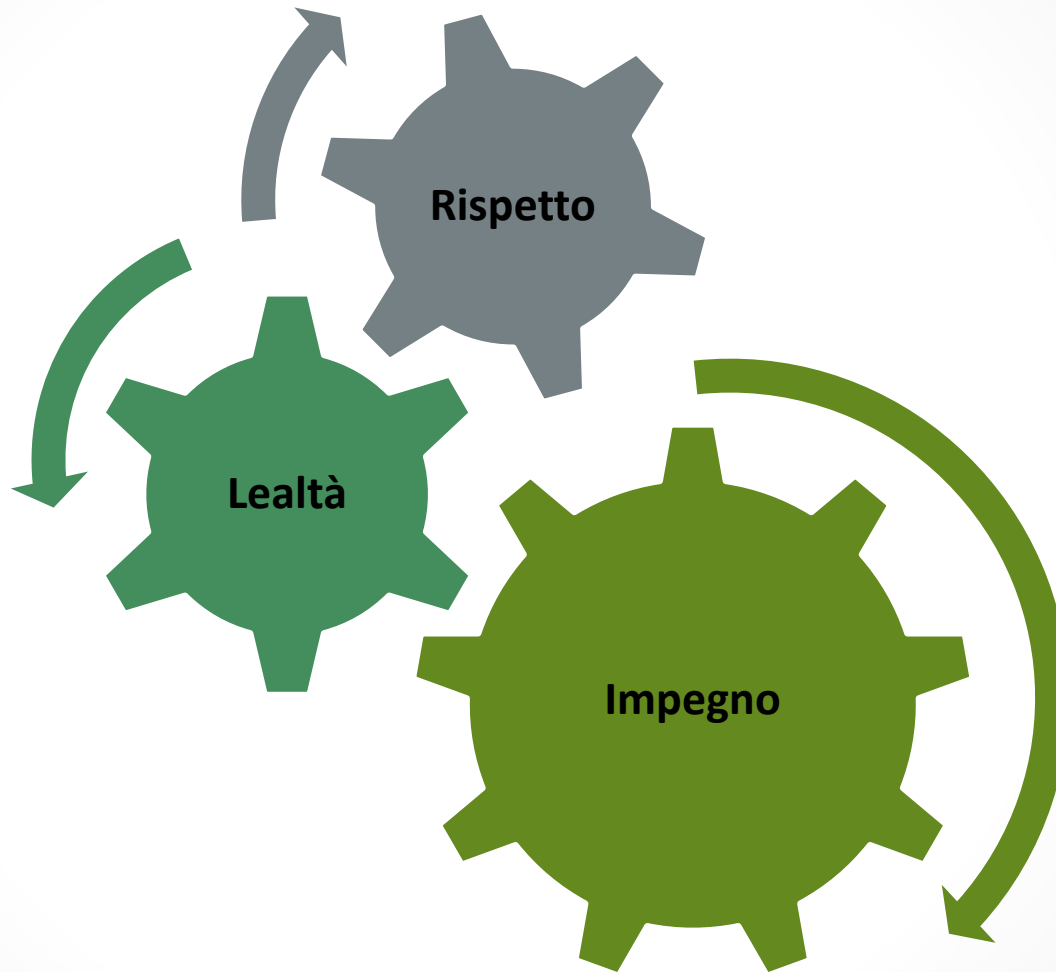
Concetti di riferimento:

- **Fair Play:** ampiamente diffuso, collegato all'etica sportiva e all'ambito filosofico;
- **Sportpersonship:** Inteso come *sportività*, centrato su un approccio cognitivo-comportamentale che valorizza i modelli di ruolo rappresentati dagli adulti (*Bolter, Weiss, 2013*).

Entrambi i concetti implicano:

- ✓ Comportamenti corretti e leali;
- ✓ Relazione corretta con gli avversari;
- ✓ Rispetto per le regole e per i giudici;
- ✓ Atteggiamento dignitoso nella vittoria e nella sconfitta;
- ✓ Impegno per dare il massimo possibile;
- ✓ Integrazione della spinta competitiva con valori e obiettivi morali (*Shields, Bredemeier, 1995*).

Comportamenti morali



Comportamenti morali

Quando ci si pone come fine non tanto il fatto di impegnarsi al massimo per ottenere la miglior prestazione possibile, quanto piuttosto sconfiggere l'avversario a tutti i costi, quest'ultimo è visto come un ostacolo ai propri obiettivi, e come conseguenza di una moralità *egocentrica* è facile che emergano sentimenti di ostilità e aggressività.

Al contrario, in un clima orientato sulla competenza:

- Gli avversari vanno considerati come dei co-attori;
- Si gareggia non *contro* ma *con* gli avversari;
- Maggiore livello di empatia e di attenzione agli altri.

Le *Life Skill*

Le ***Life Skill*** sono abilità psicosociali necessarie per comportamenti positivi e adattativi, che rendono possibile affrontare in modo efficace le richieste e le sfide della vita quotidiana; consentono alla persona di mantenere una situazione di benessere psicofisico nelle diverse situazioni e nelle interazioni con gli altri, con il proprio ambiente e con la propria cultura. Alcune di tali abilità sono:

- ❖ Porsi degli obiettivi;
- ❖ Assumere la responsabilità delle proprie azioni;
- ❖ Saper comunicare in modo efficace;
- ❖ Controllare le emozioni e gestire lo stress;
- ❖ **Saper operare scelte autonome e prendere decisioni;**
- ❖ **Avere capacità di *leadership*;**
- ❖ **Saper organizzare il proprio tempo.**

Le Life Skill

Al centro vi è la figura dell'allenatore, a partire da una riflessione sulla sua personale *filosofia di sport*, alla base delle scelte e dei comportamenti successivi:

- Quanto valore viene posto al risultato agonistico?
- Quanto alla crescita personale dei giovani atleti anche oltre la dimensione sportiva?
- Quanto alla formazione del gruppo?
- Quale cultura sportiva si vuole creare nel proprio ambiente?
- Quanto si vogliono coinvolgere i genitori?
- Quanta importanza viene data alla scuola?

Non si tratta solo di semplici disquisizioni teoriche, ma anche di valori e principi che vanno vissuti come parte della quotidianità, e che devono essere alla base delle decisioni e delle azioni dell'allenatore, creando un clima positivo di lavoro caratterizzato dai seguenti presupposti:

- Fiducia e rispetto reciproco tra allenatore e atleti, ma anche tra atleti stessi;
- Ognuno può esprimersi senza timore di essere continuamente giudicato, criticato o deriso;
- Gli errori fanno parte del processo di apprendimento.

Le *Life Skill*

Saper fare scelte autonome e prendere decisioni:

- ✓ Fiducia in se stessi e nelle proprie capacità;
- ✓ Percepirsi come soggetti competenti in grado di agire nel proprio ambiente;
- ✓ Prendere iniziative e costruire progetti, anche affrontando problemi e ostacoli.

Favorire l'autonomia dovrebbe essere una finalità di tutti i contesti educativi, a partire dalla **famiglia**.

Riguarda anche il **processo di apprendimento tecnico**:

- ✓ Abituando i propri atleti ad avere continuamente istruzioni, *feedback*, e commenti dall'esterno;
- ✓ A lungo termine per i giovani è molto più produttivo cercare di rilevare i propri errori in maniera autonoma, o percepire e riconoscere la correttezza di un azione.

Le Life Skill

Indicazioni per favorire lo sviluppo dell'autonomia:

- Consentire agli atleti di avere un certo controllo sulle esercitazioni di allenamento (parte del riscaldamento, compiti successivi su cui esercitarsi, ecc.);
- In merito all'apprendimento, stimolare consapevolezza, pensiero autonomo e strategie di *problem – solving*: ponendo domande prima di fornire risposte, sollecitando i ragazzi a riflettere e, se necessario, a trovare soluzioni da soli;
- Evitare un controllo eccessivo e critiche troppo pesanti, ridurre al minimo gli interventi che possono promuovere un coinvolgimento sull'io, cioè un clima motivazionale dove l'attenzione sia sul confronto continuo con gli altri;
- Discutere e condividere con i genitori alcune linee comportamentali finalizzate all'autonomia, al fine di creare ambienti educativi più coerenti.

Leadership

Esercitare in alcune situazioni la funzione di *leader*:

- ✓ Affidare a rotazione agli atleti la conduzione di alcune parti della fase di riscaldamento o defaticamento;
- ✓ Attribuire una funzione di controllo e di intervento;
- ✓ L'allenatore programma uno specifico intervento didattico, chiarendo bene le modalità esecutive dell'esercizio, le azioni o le posizioni che devono essere controllate, le modalità di correzione;
- ✓ Migliore comprensione degli esercizi, e sviluppo di una maggiore consapevolezza finalizzata al controllo della coordinazione motoria;
- ✓ Opportunità per l'allenatore di osservare più accuratamente il gruppo, di organizzare meglio l'attività, di osservare qualcuno in particolare;
- ✓ Il successo è garantito da un clima di gruppo collaborativo ed assertivo.

Gestire il tempo

Apprendere come organizzare in modo produttivo il proprio tempo, obiettivi da condividere con le famiglie:

- ✓ Rispetto della puntualità (prima di tutto per l'allenatore), allenamenti, partenza per le gare ecc.;
- ✓ Gestione del tempo di studio e di pratica sportiva dei figli: il valore della scuola non può essere sottovalutato, poiché solo per un limitato numero di giovani lo sport potrà trasformarsi in attività professionistica.



I genitori e lo sport

I genitori svolgono un ruolo molto importante nella crescita dei propri figli, ruolo che si modifica nel tempo trasformandosi da gestione totale, sia personale, che economica ed organizzativa durante l'infanzia, a forte supporto emotivo nelle fasi successive dell'esperienza sportiva.

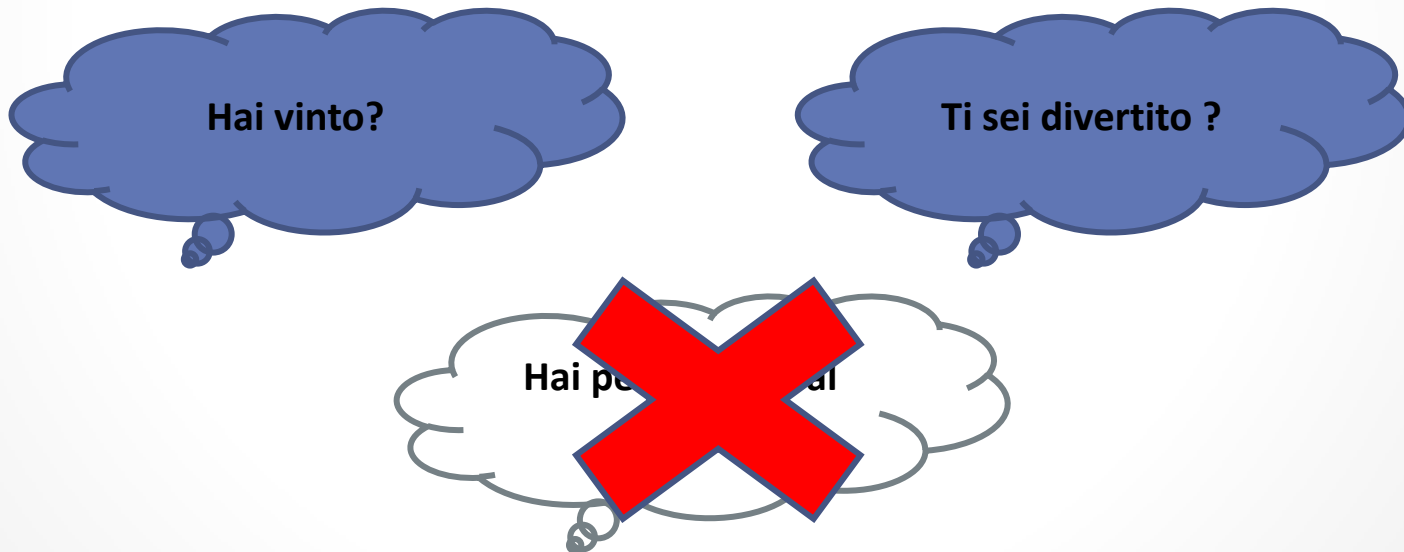


Bortoli L., 2017. Lo sport giovanile e il rapporto con le famiglie. Capitolo 7: I genitori e lo sport. *Insegnare per allenare*.

I genitori e lo sport

L'importanza dei genitori nello sport (Cotè, 1999):

- ✓ Sostegno che si correla con il divertimento e l'entusiasmo dei figli;
- ✓ Un atteggiamento di forte incoraggiamento è associato ad una maggiore percezione di competenza dei ragazzi;
- ✓ Rappresentano dei modelli per l'acquisizione di atteggiamenti e comportamenti positivi nello sport;
- ✓ Il modo di reagire a vittorie e sconfitte trasmette messaggi forti ai figli sul valore attribuito non solo all'esperienza sportiva, ma anche al figlio stesso come persona.



I genitori e lo sport

Purtroppo, con gli attuali modelli culturali trasmessi dai mass media, è oggi abbastanza frequente incontrare genitori che esortano i propri figli non tanto a **fare del proprio meglio**, accettandone limiti e difficoltà, ma soprattutto a **fare meglio degli altri**, a superare un amico, un compagno, in un confronto continuo con qualcun altro.

Distinguere tra le **proprie** motivazioni e quelle dei figli in merito alla pratica sportiva:

- Sano sviluppo fisico;
- Strumento di socializzazione;
- Da ex atleti desiderano che i propri figli vivano esperienze di questo tipo;
- Pensano, o sperano, che il proprio figlio abbia le capacità per diventare un campione.

Senza considerare che alcuni giovani fanno sport perché:

- ✓ Vogliono competere e vincere;
- ✓ Si divertono con gli amici;
- ✓ Trovano piacere nel movimento.

I genitori e lo sport

Sarebbe importante che i genitori capissero quali sono i motivi della partecipazione, parlando con i figli dell'esperienza sportiva. È scontato che a tutti piaccia vincere, ma gareggiare e vincere *non sono necessariamente priorità per i giovani*.

- ❑ La motivazione dei ragazzi può cambiare nel tempo;
- ❑ Esiste il rischio che i genitori si identifichino con i figli al punto di viverli come proiezione di sé.



La gestione dei rapporti con le famiglie

Quando si lavora con i giovani è sempre necessario considerare la presenza dei genitori, rispetto ai quali a volte si possono creare situazioni di tensione che arrivano a condizionare non solo le prestazioni dei ragazzi, ma anche il clima generale di una società sportiva.

Le difficoltà con i genitori nell'ambito sportivo (*Lafferty e Triggs, 2014*):

- Mancanza di conoscenze, incomprensioni da parte dei genitori su alcuni aspetti dell'esperienza sportiva dei figli;
- Eccessivo coinvolgimento emotivo nel successo e nell'insuccesso:

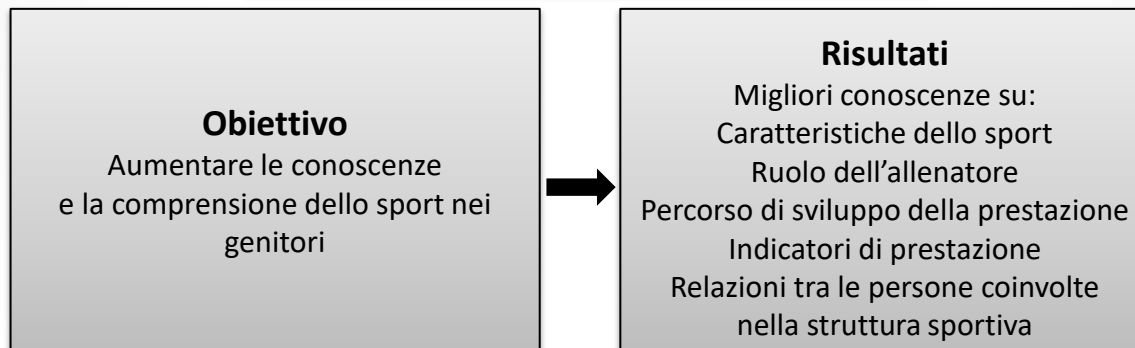


Motivi concreti di contrasto (*France, 2009*):

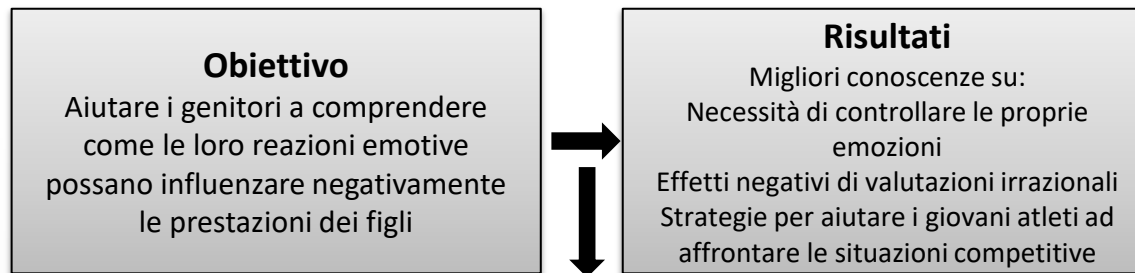
ABILITÀ INSEGNATE ➡ STILE DELL'ALLENATORE ➡ LIVELLO COMPETITIVO ➡ TEMPO DI GIOCO
(Sport di squadra)

I genitori e lo sport

FASE 1 Condivisione di informazioni



FASE 2 Controllo comportamentale



Impatto sull'ambiente sportivo



Lo sport tra etica e morale

I termini **etica** e **morale** vengono spesso utilizzati in maniera indistinta per il fatto che, etimologicamente hanno lo stesso significato. Infatti sia *éthos* che *mos*, le due parole (una greca ed una latina) dalle quali provengono sia etica che morale, significano **costume**.

Esistono però delle differenze:

- L'**etica** è una *branca* della filosofia come scienza che studia, analizza e riflette sui comportamenti ritenuti corretti, sul modo in cui pensiamo le nostre azioni e le conformiamo a quei valori che sono individuati come *giusti* in ogni contesto, alla base delle relazioni con noi stessi e con gli altri nella vita di ogni giorno.
- La **morale** definisce la condotta che regola, attraverso le norme, le azioni umane. Inteso come oggetto di studio dell'etica, si riferisce ai comportamenti delle persone che vengono spesso esposti ad un'attenta valutazione o ad un giudizio.

Valori, norme e regole nello sport

Lo sport è un agente di perfezionamento morale e sociale perché stimola lo sforzo, l'osservazione e l'attenzione. Pertanto influenzando il carattere e la coscienza delle persone, se esso viene adeguatamente monitorato dagli agenti educativi e morali, può educarle e formarle.

(P. de Coubertine, 1922. Pédagogie Sportive)

Pertanto lo sport è uno strumento educativo nella misura in cui esso è *etico* ed è in grado di radicarsi nei valori umani:

- ✓ Cooperazione;
- ✓ Vita sana;
- ✓ Solidarietà;
- ✓ Socializzazione;
- ✓ Autocontrollo

Un antidoto dinanzi a pericoli sociali quali il consumo di droga, la delinquenza, la prevenzione dal disagio.

Nello sport possiamo distinguere tre principali tipologie di valori:

- ☐ I valori puri;
- ☐ I controvalori o disvalori;
- ☐ I valori misti.

Valori puri

I **valori puri** sono valori positivi che incarnano l'essenza stessa dello sport:

- Ludicità (valore di gioco, ricreazione e svago);
- Salute e il benessere;
- Pace;
- Socializzazione e l'integrazione sociale;
- Amicizia nel gruppo;
- Partecipazione attiva;
- Costanza e rispetto delle regole;
- Creatività motoria;
- Motivazione e impegno verso il miglioramento di se stessi;
- Autocontrollo.

Dal punto di vista etico la *ludicità* va considerata come il valore più importante e rilevante nello sport.

Controvalori o Disvalori

Esprimono concetti totalmente contrapposti a quelli dei valori puri. Dal punto di vista etico, rappresentano l'insieme di tutti i contenuti negativi che lo sport può implicare:

- Violenza;
- Manipolazione;
- Narcisismo;
- Edonismo;
- Mercificazione;
- Vittoria ad ogni costo;
- Sessismo;
- Passività;
- Nazionalismo;
- Razzismo.

Una delle principali critiche mosse nei confronti dello sport è che esso finisce talvolta per favorire in chi lo pratica lo sviluppo di una personalità egoistica e narcisistica, spesso causata dallo sforzo individuale in vista del conseguimento del risultato finale che la competizione sportiva spesso implica.

Valori misti

Si presentano come ambigui e possono evolversi verso valori *puri* o *disvalori* a seconda del contesto sociale e culturale in cui si sviluppano:

- Vittoria;
- Competizione;
- Rendimento;
- Salute e benessere.

I **valori** servono ad orientare i comportamenti, a conformarli e regolarli. Idee puramente astratte che di fatto stabiliscono i comportamenti ideali o desiderabili sui quali sono basati le cosiddette **norme**.

Le **norme** sono legate strettamente ai comportamenti e sono di fatto *regole* o *modelli* che prescrivono comportamenti, non sempre vengono formulate esplicitamente, possono essere soggettive o esterne e si apprendono e si integrano nel vissuto personale attraverso la riflessione. Regole da seguire e da rispettare , pena la sanzione o la punizione.

Il referente dello sport e dei suoi valori è sempre la **persona**. Dal punto di vista etico, lo sport cessa di essere uno strumento di promozione dei valori umani e si disumanizza quando:

- Non viene attuato con l'intenzione di migliorare la persona, rispettare la sua dignità di essere vivente;
- Viene considerato come qualcosa di neutrale rispetto ai valori umani e viene ridotto a un mero problema di insegnamento di tecniche di allenamento senza tenere conto della sua natura dialogica e comunicativa;
- Viene praticato in condizioni moralmente inaccettabili e ci si dimentica che lo sport è sempre una pratica ludica.

Lo sport si comporta come un **farmaco**, neutro dal punto di vista dei valori umani, può essere definito un *valore misto*, il cui orientamento verso la positività o la negatività dipende dal contesto di attuazione.

Risulta evidente l'importanza fondamentale del ruolo e delle funzioni svolte dagli agenti educativi (famiglia, scuola, chiesa, associazioni e federazioni sportive in primo luogo) per l'attuazione della parte di implicito positivo (tratti educativi) che lo sport potenzialmente possiede.

Un compito importante per gli allenatori sportivi è quello di aiutare i giovani a comprendere che lo sport è un possibile portatore di beni interni la cui fruizione implica dei rischi (fisici, psichici e sociali). Si tratta di una scelta autenticamente libera ma anche responsabile, perché rispettosa dei diritti e delle libertà degli altri.

Benefici associati alla competizione

- **Apprendimento delle abilità fisiche:** i giovani atleti imparano sia le abilità motorie fondamentali (ad esempio, correre, saltare, lanciare) e le abilità specifiche dello sport (ad es., mettere una pallina da golf o piazzare un tiro nel basket), che consentono a loro di rimanere sempre attivi;
- **Apprezzamento della forma fisica:** due dei motivi di partecipazione identificati dai bambini sono *fare esercizio e rimanere in forma (Ewing e Seefeldt, 1989)*;
- **Senso di appartenenza:** interazione sociale, gli sport possono fornire l'iterazione tra pari sia attraverso i compagni di squadra che mediante la sana competizione (*Weiss e Stuntz, 2004*);
- **Acquisizione di abilità sportive per il tempo libero:** apprendimento di abilità motorie fondamentali (ad esempio, propriocezione, coordinazione) può aiutare nello sviluppo delle competenze, ma può essere trasferito ad altre attività sportive e ricreative, promuovendo una maggiore partecipazione e coinvolgimento.

Tendenze della letteratura dello sport giovanile (*Malina e Cumming, 2003*):

- ✓ Effetti di crescita e maturazione;
- ✓ Attività fisica regolare che porta ad una maggiore forma fisica;
- ✓ Effetti del Sé o effetti personali;
- ✓ Competenza sociale;
- ✓ Sviluppo morale.

I ricercatori hanno messo in discussione l'idea che *lo sport costruisce il carattere* come un sottoprodotto automatico della partecipazione sportiva (Coackley, 2004; Weiss & Smith, 2002).

Piuttosto la personalità può essere migliorata quando i valori di fair play, la sportività e le informazioni sullo sviluppo morale vengono insegnati sistematicamente e coerentemente ai bambini negli ambienti sportivi e di educazione fisica (Bredemeier, Weiss, Shields & Shewchuk, 1986; Gibbins, Ebbeck & Weiss, 1995).

Doping e Sport

Il doping è uno dei principali problemi etici dello sport, è inteso come un insieme di pratiche che hanno lo scopo di migliorare la *performance* di un atleta durante la competizione sportiva. Si tratta di pratiche **illegali** nella pratica sportiva, in quanto violano il principio etico fondamentale rappresentato dall'uguaglianza e dalla parità di condizioni di partenza in una competizione sportiva:

- **Danni** per la salute umana;
- **Violazioni** di norme e regole.

Specifici comportamenti:

- Eccessiva enfasi sulla vittoria concepita come una relazione finalizzata all'affermazione della propria identità;
- Esaltazione della forza e del potere;
- Acquisizione di una posizione di dominio sull'altro;

Doping e Sport

- ❑ L'atleta è considerato da parte della società un *modello educativo*, pertanto non è autorizzato a infrangere le regole;
- ❑ L'uso di sostanze dopanti colloca il corpo dell'atleta nella dimensione dell'*artificialità*, e questo non può essere accettato in una pratica che si ritiene naturale;
- ❑ Non è ben chiaro e risulta impossibile definire cosa vuol dire per l'atleta trattare il proprio corpo in modo naturale, visto che lo sport come diceva *de Coubertin (1972)*, rappresenta di per se stesso qualcosa di innaturale nell'uomo: ed il continuo ricorso ad espedienti, a mezzi e tecniche per superare costantemente i limiti umani nella pratica sportiva lo dimostra.

Riflessioni

- ✓ Quali valori (sociali, morali, educativi ecc.) sto promuovendo attraverso lo sport che insegno?
- ✓ Che tipo di benefici vengono alle persone dalle mie azioni?
- ✓ Come posso organizzare nel miglior modo possibile le mie azioni per promuovere i valori del mio ruolo di tecnico?
- ✓ Quando non promuovo questi valori?
- ✓ Quale importanza attribuisco all'etica quando insegno ai miei atleti?
- ✓ Nel mio ruolo sono realmente libero oppure sono condizionato dalle immagini che la società moderna crea intorno allo sport? (competitiva, capitalistica, ossessionata dalla salute e dalla *Performance ecc.*)?

Conclusioni

- Lo sviluppo di una riflessività critica negli allenatori e nei tecnici sportivi ha lo scopo di favorire la consapevolezza della dimensione etica ed educativa sempre incarnata dalla relazione tra allenatore e atleta, il cui scopo deve essere la trasmissione dei valori dell'etica sportiva;
- È necessario pertanto che gli allenatori prendano coscienza della loro funzione di agenti morali che trasmettono sempre, in modo esplicito o implicito, attraverso i loro atteggiamenti e comportamenti, una serie di valori ai loro atleti prendendo decisioni che implicano sempre scelte etiche e morali.

Gli allenatori ideali sono quelli che si offrono come *ponti* verso la conoscenza e la padronanza e invitano i loro atleti a servirsi di loro per compiere la *traversata* e poi, a traversata compiuta, si ritirano soddisfatti, incoraggiandoli a costruirsi da sé ponti nuovi.

Alberto Madella



GRAZIE PER L'ATTENZIONE