

Allenamento di base

IL COACHING - L'istruttore cosa sa, cosa deve saper fare?

Klaus Oltmanns

Nel comportamento sociale tra atleti ed allenatori si evidenzia un divario tra aspirazioni e realtà, ovvero una notevole differenza fra ciò che l'atleta si aspetta, ciò che egli a suo avviso riceve e ciò che l'allenatore pensa di trasmettere. Cosa dovrebbe modificare l'allenatore per migliorare il rapporto personale verso i suoi atleti? In questo articolo tratto dalla rivista Leichtathletik training, l'autore tenta di dare una risposta.
L'istruttore rappresenta qualcosa di più

Nel capitolo contenente i principi di base del manuale: Atletica leggera - progetto giovani: il lavoro nel settore giovanile svolto dalle associazioni sportive ha un significato più profondo" a cura della Federazione per il Calcio e l'Atletica Leggera della Westfalia, Ute Lindemann dichiara che "gli allenatori, agli occhi dei membri più giovani delle associazioni, non rappresentano solamente i tecnici della formazione sportiva e dell'allenamento, bensì un modello per come vivere lo sport. Essi non insegnano solamente una disciplina e determinate tecniche, ma sono sempre al fianco degli adolescenti con funzione di sostegno e di supporto per la quotidianità".

Questa citazione evidenzia che l'istruttore, per l'adolescente, incarna molto di più di un tecnico per lo sport, competente innanzitutto per il miglioramento della prestazione.

In questo ambito possono pertanto sorgere tensioni tra l'immagine che l'istruttore ha di sé stesso o le aspettative dell'ambiente circostante (il riconoscimento pubblico, dei media e del gruppo dirigenziale dell'associazione) e le richieste dell'adolescente.

Non c'è scelta?

Nella sua funzione di importante interlocutore, l'istruttore non ha alcuna chance di sfuggire alle richieste poste; egli ha tuttavia la possibilità di soddisfarle, di ignorarle oppure di muoversi in qualche modo tra gli estremi. Dipende anche dal suo ambito di influenza se gli adolescenti che non vogliono o non possono concentrarsi sullo sport agonistico si sentono a lungo termine a loro agio nell'associazione o nel gruppo di allenamento.

"I compiti" dell'istruttore

Il settore giovanile dell'atletica leggera è sorretto o lasciato deperire dalla figura dell'istruttore! Egli necessita di competenze in tre settori:

- tecnico (quale è il suo livello di conoscenze sull'atletica leggera?)
- metodico (come insegna l'atletica leggera?)
- sociale (come è il rapporto con gli adolescenti?).

Nella pratica il terzo settore è troppo spesso trascurato e poco ponderato dagli addetti ai lavori, consapevolmente o meno.

Le influenze reali o presunte dell'ambiente circostante (media, opinione pubblica, genitori, gruppo dirigenziale), come anche i propri valori e le aspettative interiori, fanno sì che l'istruttore tenda a preoccuparsi innanzitutto della prestazione. Tale fenomeno è stato recentemente constatato dai responsabili per la sezione giovanile (anche in relazione a loro stessi) in un lavoro di gruppo svolto nell'ambito della Federazione per il Calcio e l'Atletica leggera della Westfalia. Cosa contraddistingue un istruttore con una notevole competenza sociale, attraverso cosa la "vive"?

Egli dovrebbe rispettare i seguenti aspetti:

- prendere sul serio ogni bambino o giovane atleta;

- essere "umano" ovvero dimostrare senso dell'umor, fungere da modello, suscitare motivazione, svolgere una funzione di sostegno ed assumere un atteggiamento coerente ed autentico;
- incentivare permanentemente l'autonomia degli individui attivi ed il senso di squadra dell'intero gruppo.

In altre parole un istruttore è un individuo che ha testa, cuore e capacità pratiche!

L'istruttore quale persona di riferimento

Nel processo di maturazione di ogni adolescente si manifestano fiducia in sé stessi e consapevolezza, tuttavia tali caratteristiche non si sviluppano da sole, bensì, in misura adeguata, solo se stimolate dall'ambiente circostante.

L'istruttore quale persona di riferimento fornisce in questo ambito la fiducia di base necessaria, ovvero rivolge agli individui a lui affidati attenzioni, cure e protezione corrispondenti alle aspettative. Stimolare i bambini ed i giovani ad accumulare esperienze proprie, anche correndo il rischio di compiere errori o cadere in temporanei fallimenti, riveste un particolare significato; in questo contesto gli errori non rappresentano un qualcosa di grave, bensì il necessario feed-back sulla strada dell'apprendimento (nessun bambino impara a camminare senza mai cadere). Tale principio non vale esclusivamente per l'apprendimento motorio. Di importanza decisiva è anche il trasmettere ai bambini esperienze autentiche, lasciarle vivere autonomamente in contrapposizione alle esperienze legate ai media, che possono essere vissute solo in maniera indiretta.

L'istruttore quale modello

Per i membri del suo gruppo l'istruttore rappresenta, sotto numerosi aspetti, un modello che ne influenza atteggiamenti e comportamento. Fungere da modello non significa tuttavia essere sempre perfetti ed infallibili, l'istruttore dovrebbe essere consapevole e riconoscere le sue caratteristiche personali. L'effetto dell'essere un modello si svolge in maniera immanente e spesso inconsapevole per l'istruttore. Un costante ed adeguato processo legato alla consapevolezza aiuta a controllare ed a gestire meglio gli effetti della sua funzione di modello. Si consiglia di analizzare regolarmente il proprio comportamento sulla base di una lista di controllo (*vedi finestra informativa*). Nella risposta alle domande state sinceri con voi stessi ed eventualmente richiedete l'opinione di una persona di fiducia. Come in ogni tipo di comunicazione, anche in questo caso non è decisivo il messaggio che si crede di trasmettere, bensì il messaggio che arriva al destinatario, ovvero ai membri del gruppo!

Info **Lista di controllo per il comportamento per gli istruttori**

- Come vi comportate in caso di conflitti?
- Come sopportate le sconfitte e festeggiate le vittorie?
- Come allacciate i contatti e li vivete?
- Come vi comportate verso il vostro gruppo?
- Siete giusti oppure preferite singoli membri del gruppo?
- Siete disposti ad ascoltare in caso di problemi?
- Quale è il vostro tono abituale?
- Che cosa fate per l'atmosfera del gruppo?

La presente lista è tratta dal manuale per la pratica per i responsabili del settore giovanile: "insieme contro la dipendenza" elaborato nell'ambito della campagna: "rendere forti i bambini" a cura del Dott. Harald Schmid.

La lista può essere integrata dalle seguenti domande:

- Quale è il vostro modo di parlare con i bambini?
- Vi comportate sminuendo e disdegno le questioni dei bambini, esercitando il potere oppure apprezzando i valori infantili?
- Vi attenete alle regole stabilite (puntualità)?
- Siete in grado di vedere e riconoscere i vostri errori?

Se, in qualità di istruttore, si possiede la capacità di organizzare l'offerta sportiva in modo divertente per i propri protetti, di insegnare nella maniera più adeguata, se qualche volta ci si lascia coinvolgere nel gioco infantile e dopo l'allenamento si trova anche il tempo per i colloqui personali, allora si è sulla buona strada!

Rafforzare la personalità dei bambini

Aiutate i membri del vostro gruppo di allenamento, ovvero i bambini ed i giovani a rafforzare la propria personalità attraverso il miglioramento delle competenze personali:

- Miglioramento della tolleranza verso la frustrazione: facilitate una tempestiva e differenziata percezione delle condizioni che possono portare alla frustrazione; questa si manifesta quando le aspirazioni e la realtà presente o futura divergono tra loro. La strada da intraprendere in questo caso è rappresentata da una corretta ed adeguata valutazione personale. Inoltre è importante rafforzare la flessibilità dei bambini verso possibilità di azioni non aggressive nelle situazioni frustranti!
- Miglioramento della capacità di risolvere i conflitti. Mostrate ai bambini possibilità di azioni alternative: "argomentare invece di inveire", " scegliere il compromesso invece dell'egoismo"; insegnategli inoltre a presentare le proprie esigenze e richieste in maniera costruttiva, riconoscendo ed accettando al contempo le esigenze degli altri.
- Stabilizzazione e consapevolezza della propria personalità.
- Formazione della capacità di critica: è necessario far comprendere agli adolescenti che possono e devono decidere autonomamente ed in maniera fondata, ad esempio stabilendo e rispettando autonomamente le regole.

Il miglioramento delle condizioni strutturali

Il miglioramento delle condizioni strutturali rappresenta un'impresa estremamente difficile, ma necessaria. Soprattutto i rapporti esterni con i genitori, i gruppi dirigenziali e "l'opinione pubblica" che, ad avviso dell'istruttore, vogliono vedere la prestazione non considerando o riconoscendo tutto il resto, a prima vista non rendono la vita facile. Tuttavia è necessario ricordare sempre che l'istruttore rappresenta l'interlocutore, la persona di fiducia, l'esempio per gli adolescenti nell'ambito dell'associazione sportiva. Chi altro potrebbe articolare e "proteggere" le esigenze dei bambini e dei giovani anche nella cerchia degli adulti, fino a che essi non siano in grado di farlo da soli?

Nel settore degli adulti fatevi portavoce degli adolescenti, dei vostri protetti!

Come dimostrano i seguenti esempi, anche le condizioni di convivenza nel gruppo possono e devono essere da voi migliorate:

- Non soffocate i conflitti, ma parlatene e risolveteli considerando l'aspetto interiore ed esteriore.
- Non esercitate un'inadeguata pressione prestativa sui bambini.
- Collaborate con "l'associazione sportiva" ed i genitori. Riflettete ad esempio sugli effetti dovuti ad un'eccessiva pressione prestativa oppure al disinteresse da parte dei genitori.
- Create e proteggete spazi liberi per i bambini e per i giovani.
- Fate in modo che nel gruppo si crei un'atmosfera positiva e libera da ansie.
- Prendete sul serio gli interessi e le questioni di rilievo dei bambini. Considerate sempre il punto di vista degli adolescenti che può differenziarsi notevolmente da quello degli adulti.

Possibilità pedagogiche nella pratica dell'allenamento

Un cambiamento nell'atteggiamento comportamentale dei vostri protetti, in particolare conflitti ed aggressioni sono indice di qualcosa che non va (più) bene. Con un comportamento e modi di approccio adeguati potete reagire tempestivamente o addirittura esercitare un'azione preventiva.

- Assumete un comportamento che consideri i valori infantili, rivolgendovi attivamente ai bambini (mostrando del sincero interesse, gentilezza ecc.).
- Nella vostra qualità di istruttore dimostrate e verbalizzate anche i sentimenti. Se ad esempio, in una determinata situazione, riuscirete ad esprimere i vostri sentimenti, vi sentirete più vicino ai

vostri protetti, piuttosto che nascondendovi dietro fatti "oggettivi" o perfino rimproveri. Allo stesso modo vi sarà possibile considerare adeguatamente i sentimenti dei vostri protetti.

- Il vostro comportamento funge da modello e dovrebbe ispirare all'imitazione. In caso di problemi, un comportamento tranquillo, riflessivo, ma al contempo empatico può contribuire ad appianare la situazione più di ogni altra cosa. In questo contesto, specialmente con i più piccoli una vicinanza fisica può essere senz'altro adeguata, senza voler interpretare tale atteggiamento in maniera errata.
- Coinvolgete il gruppo nelle responsabilità; a piccoli passi è possibile arrivare ad una sempre maggiore autoresponsabilità. Anche attraverso un'organizzazione mirata della composizione dei gruppi (gruppo di allenamento ed in particolare suddivisioni temporanee nell'unità di allenamento) potete influire in quest'ambito.
- Date la preferenza all'utilizzo di incitazioni positive rispetto ai divieti: "per favore abbassate la voce" è un'espressione molto più adatta che ad esempio "basta! Chiudete quella boccaccia!"
- A lungo termine ogni convivenza funziona solamente nell'osservanza di regole e limiti. I bambini ed i giovani per natura hanno bisogno di scandagliare i limiti anche superandoli, pur essendo assolutamente in grado e disponibili a riconoscere limiti chiari e comprensibili. Fate quindi in modo che tali questioni di ordinaria amministrazione siano regolate in maniera efficace e ragionevole, oppure coinvolgete il vostro gruppo nella determinazione dei limiti; vi sarà più facile "ricordarne" l'osservazione. L'intervento autoritario dovrebbe invece assolutamente costituire un caso di eccezione.

Le possibilità metodiche nella pratica di allenamento

Anche nella procedura metodica applicata durante l'ora di allenamento, l'istruttore può e deve soddisfare le richieste di carattere sociale:

- Nell'ambito del processo di allenamento, pianificate spazi liberi per "far sfogare" i bambini; tali spazi servono a scaricare la frustrazione o l'aggressività accumulate e soddisfano in maniera divertente e senza costrizioni il bisogno di movimento dei bambini.
- Variate la pressione temporale e prestativa dei vostri compiti di allenamento secondo le esigenze del gruppo. Offrite continuamente nuove opportunità, altrimenti saranno sempre gli stessi (o addirittura tutti) ad essere in sovraccarico.
- Concordate insieme delle regole e preoccupatevi voi stessi (oppure attraverso uno dei vostri protetti) che l'osservazione sia coerente e prevedibile.
- Relativizzate in maniera adeguata le vittorie e le sconfitte.
- Fate in modo che regnino l'integrazione e la comunicazione; scegliete forme di organizzazione nelle quali, oltre alle competenze motorie, emergano competenze legate ai suddetti ambiti. Costituite sempre nuovi gruppi!
- Lasciate che bambini e giovani risolvano loro stessi conflitti e problemi, invece di appianarli voi in maniera sbrigativa. Fornite gli impulsi e concedete ai bambini ampio tempo per il processo di apprendimento.
- Fate in modo che alle forme organizzative "dividenti", durante le quali ognuno si allena e si esercita per sé, (probabilmente anche in evidente contrapposizione), segua sempre, a conclusione dell'allenamento, un contenuto integrante e riunente.

L'istruttore quale personalità centrale nell'ambito del lavoro giovanile

Agli occhi dei bambini e degli adolescenti l'istruttore rappresenta **la** personalità centrale nell'ambito del lavoro giovanile dell'associazione sportiva. In questo contesto è richiesta una competenza non solamente tecnica e metodica, bensì soprattutto sociale.

Quanto meno il giovane atleta può o vuole avvicinarsi al principio di prestazione dello sport, tanto più irrinunciabili diventano le questioni di carattere sociale. Ogni istruttore dovrebbe sempre tener presente tale concetto e riflettere sul suo modo di agire. Un istruttore autentico, leale e con un'alta stima di ogni suo protetto, sarà un'adeguata persona di riferimento nell'ambito e mediante l'atletica leggera ed un modello per gli adolescenti.

Le associazioni sportive per l'atletica leggera ed i loro collaboratori hanno molto da offrire!

Traduzione di Fabiana Perini, da "Leichtathletik training" n. 1+2/2000