

Triathlete

N.302 MAGGIO 2025



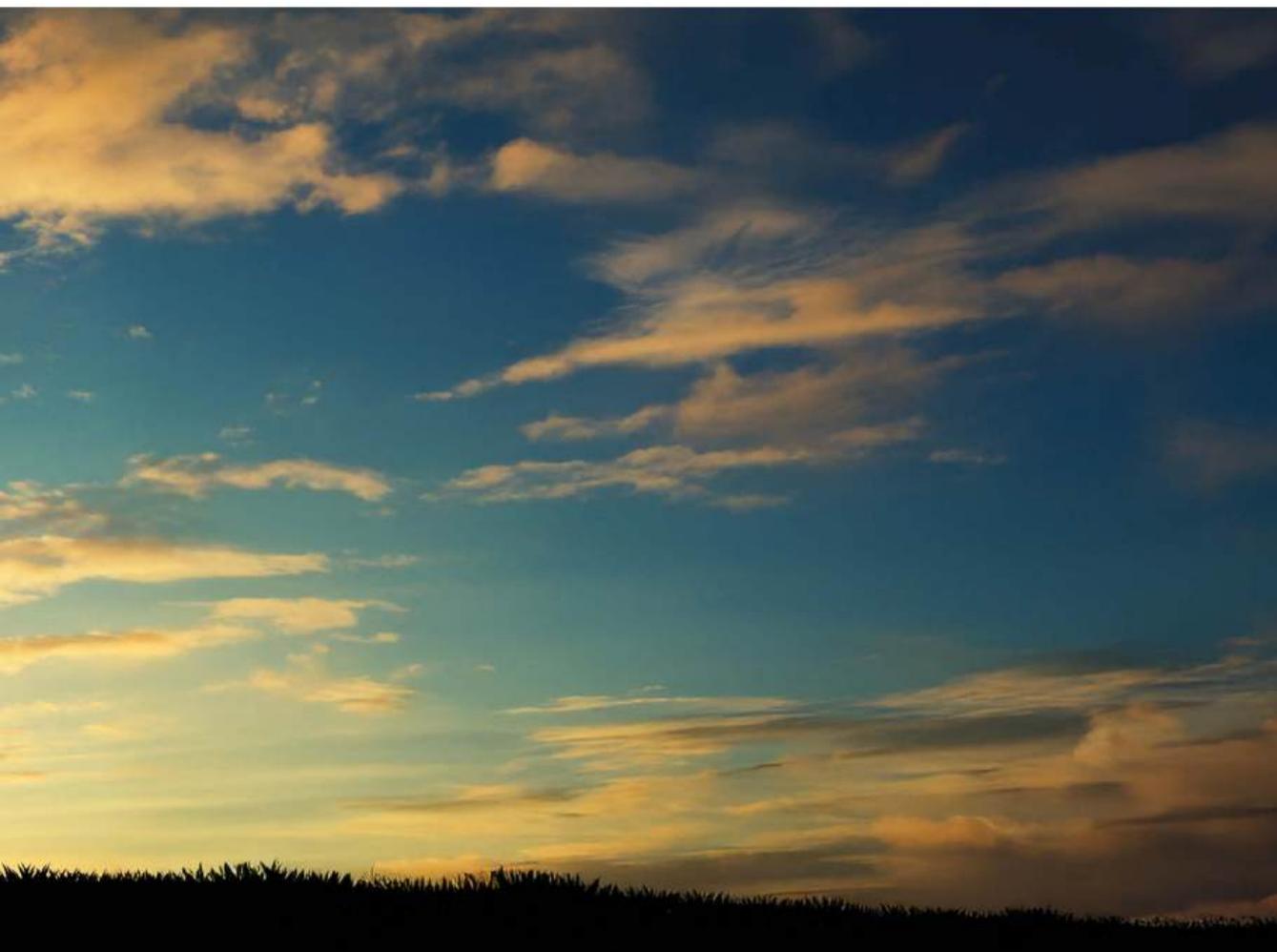


Quali vantaggi dà essere seguiti da un allenatore? È soprattutto che tipo di rapporto si deve instaurare? Tutte le dinamiche di un'avventura che, se vissuta al meglio, può portare dritta all'obiettivo

S spesso ci dimentichiamo di guardare dietro o al di là di un programma di allenamento. In altre parole, ci scordiamo dell'importanza che riveste il coach – e di conseguenza la sua scelta – nella nostra crescita sportiva. La sua figura può essere determinante al fine di massimizzare una stabile ed elevata performance sia da un punto vista agonistico/sportivo sia da quello più completo della nostra "persona".

COMPAGNI DI VIAGGIO

TESTO STEFANO MASSA FOTO DEPOSITPHOTOS



Un approccio a tutto tondo

L'allenatore deve lavorare fin da subito su due grandi capitoli:

- 1. Conoscere l'atleta come individuo, soffermandosi su carattere, ambizioni, storia, e su come ha organizzato la propria vita e quotidianità:** il coach non deve essere solamente un tecnico. Il suo ruolo è quello di avere cura dell'atleta a tutto tondo per massimizzare la performance, che si tratti di un professionista, di un age group o di un principiante. Tutti vanno seguiti con la stessa attenzione, seppur con modalità e approcci differenti, per il raggiungimento dei loro obiettivi personali (sportivi, sociali, di business...).
- 2. Avere ben chiare le sue caratteristiche fisico-atletiche, biomeccaniche e mentali:** grazie a specifici test l'allenatore può evidenziare punti deboli ed eventuali correttivi in modo da approcciare il lavoro e preservarlo da possibili infortuni. Questo aspetto è fondamentale per raggiungere gli obiettivi agonistici, ma soprattutto per promuovere una lunga carriera in salute. Benessere e risultato agonistico sono assolutamente interdipendenti e richiedono la massima attenzione.

UN REQUISITO INDISPENSABILE

Nella relazione tra coach e atleta un elemento è fondamentale: la fiducia, che può nascere grazie all'impegno e alla determinazione di entrambe le parti coinvolte e che può essere rinforzata un po' alla volta, con l'ottenimento di risultati tangibili di performance, benessere, soddisfazione e autostima. L'atleta, in questo gioco delle parti, non deve essere passivo ma proattivo, deve porre questioni, comunicare ed essere oggettivo nel giudicare i risultati.

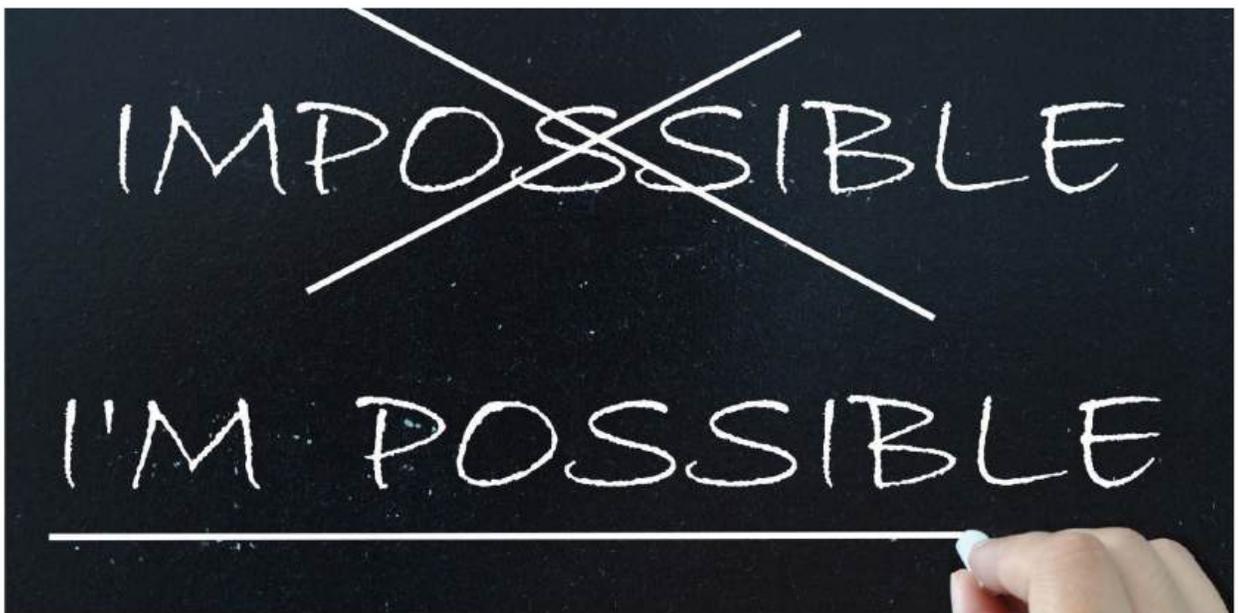
Guida alla scelta

Quando un atleta prende consapevolezza di avere la necessità di un coach lo sceglie sulla base di referenze, interventi su riviste, siti web, pagine social, passaparola. I modi per saperne di più su un allenatore sono davvero numerosi. Una volta, comunque, individuato quello che fa per noi, iniziano i primi contatti dai quali deve necessariamente nascere un primo step di empatia e fiducia. Ognuno ha chiaramente il proprio approccio, ma quando fin da subito ci si focalizza esclusivamente su aspetti tecnici e agonistici, probabilmente non si è sulla strada giusta.

Chi si rivolge a un coach può essere più o meno consapevole del fatto che, in realtà, sta cercando qualcosa in più del semplice "essere più veloce" e, dall'altra parte, un coach di qualità deve riuscire a far emergere questo aspetto, in quanto l'atleta può ottenere il massimo risultato agonistico solo se conduce una vita appagante nella sua totalità e in equilibrio con i vari aspetti che ne determinano il benessere generale (sport, affetti, lavoro, socialità...).

Questo è tanto più possibile quanto più l'allenatore, oltre alle conoscenze tecnico-scientifiche specifiche, sia dotato di una lunga esperienza e di una sensibilità "speciale" per entrare in sintonia con l'atleta. Dopo di che sono necessari:

- la disponibilità al dialogo quotidiano;
- eventuali collaboratori esperti su singole discipline (nutrizionista, fisioterapista, medico, meccanico...);
- l'obiettivo di rendere l'atleta consapevole e proattivo nel processo;
- la capacità di inserire il programma di allenamento nella quotidianità dell'atleta, mantenendo un perfetto equilibrio. Solo così si riuscirà a evitare di generare stress aggiuntivo;
- personalizzazione del programma;
- portare l'atleta a non focalizzarsi esclusivamente su un obiettivo a breve termine.





Il valore aggiunto

Un'attività di coaching può avere successo solo se l'atleta è predisposto a essere seguito. Deve quindi essere consapevole dell'utilità che ne può ricavare. Non a caso normalmente gli atleti più facilmente allenabili sono i grandi campioni o i top manager, cioè persone che hanno sperimentato l'importanza di essere guidati da specialisti con competenze in merito. Quindi, dotati di:

- lunga esperienza di coaching, certamente tecnico-specifica ma non solo: se il coach ha già gestito persone e organizzazioni è certamente più abile e abituato a trovare nel singolo individuo le chiavi del successo;
- saggezza nel riconoscere e considerare l'unicità dell'atleta;
- visione di medio-lungo periodo: deve avere ben chiaro dove e come guidare l'atleta nel processo, assicurandolo e mettendolo in condizione di lavorare con impegno e fiducia;
- pragmatismo e logica: in modo da gestire gli inevitabili momenti di euforia e sconforto dell'atleta incanalandoli entrambi nel processo e attenuandone gli effetti emozionali.

Parte attiva del progetto

L'atleta, dal canto suo, non deve commettere l'errore di mettersi semplicemente nelle mani del coach, ma deve essere consapevole che il percorso è il suo percorso. Deve metterci impegno e passione, sapendo che il coach ottimizzerà tutto questo evitando di disperdere energie e di andare incontro a infortuni. Non esiste alcun campione olimpico o mondiale che sia arrivato fino a lì senza il supporto di un allenatore e nemmeno un CEO che abbia raggiunto l'apice della carriera senza essere stato "allenato e seguito" da qualcuno nel suo processo di crescita. Ma al di là del fuoriclasse sportivo e del top manager tutti hanno bisogno di massimizzare la propria performance o il proprio benessere. E tutti possono beneficiare dell'aiuto di un coach con le caratteristiche descritte. Solo quando il coach scelto è consapevole del proprio ruolo e l'atleta del beneficio che ne può derivare, la partnership è vincente.



IN POCHE RIGHE

Chi è il coach? È un esperto in materia che si occupa di sviluppare un processo in grado di permettere all'atleta di incrementare e massimizzare il proprio potenziale in modo da raggiungere i propri obiettivi. È, quindi, un catalizzatore di performance e un ingrediente utile per dare il meglio di se stessi.

Compiti ben precisi

Qual è, perciò, il ruolo del coach? Prima di tutto, non bisogna partire dal concetto che l'allenatore può assicurare il risultato, perché la responsabilità e/o il successo finali rimangono dell'atleta. L'allenatore è invece una risorsa di competenze tecniche e di motivazione e deve:

- ottenere una profonda conoscenza dell'atleta e dei suoi reali obiettivi, aiutandolo a comprendere esattamente cosa è davvero importante per lui;
- stabilire il percorso;
- definire le priorità su cui lavorare;
- formulare gli allenamenti e l'approccio a ciascuno di questi, stabilire i piani di nutrizione e idratazione, la gestione del sonno e dei recuperi. Un errore da non commettere è quello di partire da quest'ultimo punto senza aver prima elaborato i precedenti;
- monitorare i risultati e adattare il programma di conseguenza;
- fornire un feedback puntuale, che può anche essere oggetto di confronto;
- educare l'atleta a comprendere le finalità di ciò che sta facendo in modo da diventare sempre più preparato e proattivo;
- motivare e ispirare, mantenendo il focus su cosa ha spinto l'atleta nel processo;
- diventare il più importante supporter-tifoso-partner. Colui che non si limita a incitare e dire "bravo", ma che stimola anche attraverso discussioni e conflitti costruttivi.

Consigli per ottenere il massimo

Perché il rapporto tra coach e atleta sia di crescita per entrambi è necessario partire da una premessa, la stessa che lo ha fatto nascere. Ovvero che l'atleta voglia realizzare il suo obiettivo con tutta la sua passione e che per questo decida di affidarsi a un esperto creando così i presupposti per centrare il risultato nel modo più efficace ed efficiente.

L'atleta, inoltre, deve cercare di scegliere il coach con cui si trova maggiormente in linea dal punto di vista etico, che rispetti la propria situazione personale e la propria mentalità. Una volta presa la decisione, come già accennato, deve lavorare e comunicare il più possibile. Ma non solo: deve nutrire anche fiducia nella partnership, giocandovi un ruolo attivo. Quindi, ricapitolando:

- il coach è un partner e l'atleta deve avere un ruolo critico nella partnership;
- l'atleta deve essere:
 - determinato a seguire il processo;
 - disposto a cambiare il suo approccio. Non deve quindi rimanere fermo sulle sue precedenti convinzioni, ma essere "aperto" al cambiamento;
 - parte attiva e comunicare il più possibile per permettere al coach di intervenire e modificare il programma quando subentrano variabili che possono influenzare il risultato (dolori, orari, impegni imprevisti, meteo...)

A proposito di comunicazione, il consiglio per l'atleta è di:

- non attendere il feedback del coach, ma iniziare lui a fornire elementi aggiuntivi ai dati oggettivi rilevabili da device, supersapiens e altri strumenti usati durante gli allenamenti;
- utilizzare il coach come filtro all'enorme quantità di informazioni che possono arrivargli da amici, avversari, social e altri esperti. Solo in questo modo potrà evitare confusione e incertezze e mantenere il focus sulle priorità;
- seguire il piano condiviso.

Alla fine cosa è meglio fare?

Concludendo, è evidente che apparentemente la scelta di farsi seguire nel medio-lungo periodo da un coach potrebbe sembrare coraggiosa. È opportuno, infatti, che chi è appagato e soddisfatto della propria situazione continui sulla propria strada. Se così non fosse, sarebbe allora molto vantaggioso intraprendere un nuovo percorso, che a quel punto andrà affrontato con la massima convinzione ed entusiasmo. Questo approccio permetterà non solo di raggiungere gli obiettivi, ma anche di vivere con grinta e soddisfazione l'intero nuovo viaggio. ■

PER SAPERNE DI PIÙ

Se vuoi approfondire argomenti sull'allenamento nel triathlon o toglierti qualche dubbio a riguardo, puoi contattare Stefano Massa, IRONMAN Certified Coach e triatleta da oltre 35 anni, attraverso il suo sito internet: www.tbcoach.ch