



Women in Sailing

FORMAZIONE ALLENATORI / 3 - STRATEGIE DI ALLENAMENTO NEI TEAM MISTI: APPROFONDIMENTO OPERATIVO PER ALLENATORI

Lavorare con team misti in ambito sportivo richiede interventi metodologici che tengano conto delle dinamiche individuali e di gruppo, delle differenze di genere, età, abilità e background. Di seguito vengono approfondite, con taglio pratico, le principali strategie operative per la crescita e la coesione di squadre eterogenee.

Promuovere il dialogo: spazi di confronto e ascolto reciproco

La comunicazione efficace è il primo fattore predittivo della coesione di squadra e della prevenzione dei conflitti. In pratica, è utile strutturare momenti di debriefing post-allenamento, sotto forma di circle time o focus group, dove gli atleti possano esprimere emozioni, vissuti e punti di vista. Questi spazi devono essere facilitati dall'allenatore in modo neutro, promuovendo l'ascolto attivo e la validazione delle emozioni di ciascuno.

L'obiettivo è duplice:

- Ridurre l'ansia da prestazione e la fatica mentale, favorendo la consapevolezza delle proprie emozioni e di quelle altrui.
- Rafforzare il senso di appartenenza, elemento centrale per la motivazione intrinseca e la resilienza nei momenti di difficoltà.

Esempio: Dopo un episodio in regata difficile o un risultato particolarmente negativo, si può organizzare un breve cerchio di confronto in cui i velisti dell'equipaggio misto esprimono un pensiero su cosa ha funzionato, ascoltando senza interrompere, rinforzando prima l'aspetto positivo e poi analizzando cosa non ha funzionato, considerandolo come l'elemento da migliorare. In questo contesto, l'approccio del maschio e della femmina saranno potenzialmente diversi e potranno mettere in evidenza elementi diversi dello stesso problema tecnico: spetterà all'allenatore fare sintesi dando valore ad entrambi gli approcci e dimostrando che si tratta di "due facce della stessa medaglia" e permettendo ai due atleti di "invertire le parti" proponendo soluzioni al problema comune.

Assegnare ruoli su misura: valorizzazione delle competenze individuali

La percezione di autoefficacia e il riconoscimento del proprio ruolo sono determinanti per la motivazione e la soddisfazione personale. In collaborazione con lo staff tecnico, si possono utilizzare strumenti di assessment come interviste e osservazione per individuare le competenze tecniche, fisiche e relazionali di ciascun atleta. L'assegnazione dei ruoli deve essere trasparente e condivisa, evitando stereotipi e promuovendo l'inclusione.

La chiarezza dei ruoli riduce le ambiguità e i conflitti, favorisce la fiducia reciproca e permette a ciascuno di sentirsi parte integrante del progetto comune. La revisione periodica dei ruoli, con



Women in Sailing

feedback costruttivi, aiuta a mantenere alta la motivazione e a valorizzare i progressi individuali e collettivi.

Team building: attività extra-allenamento per coesione e fiducia

Le attività di team building sono fondamentali per rafforzare la coesione e la fiducia nei team misti. Queste esperienze favoriscono la conoscenza reciproca in contesti non competitivi, abbassano le barriere relazionali e stimolano la collaborazione. Giochi cooperativi, esercitazioni di problem solving, ritiri, attività sociali o sportive alternative permettono di sperimentare ruoli diversi, sviluppare empatia e consolidare il senso di squadra.

Come si realizza il team building:

- Organizzare una giornata outdoor con percorsi di orienteering, in cui i gruppi devono risolvere enigmi e superare ostacoli collaborando.
- Proporre giochi di fiducia come il “blind trust walk”, dove un atleta guida un compagno bendato attraverso un percorso.
- Attività di cucina di gruppo, dove la preparazione di un pasto diventa occasione per coordinarsi e conoscersi in un contesto informale.
- Partecipazione a tornei sportivi non competitivi in discipline diverse rispetto a quella praticata abitualmente, per favorire l’integrazione e la scoperta di nuove abilità.
- Serate di confronto su temi scelti dal gruppo, condivisione di storie personali o momenti di difficoltà superati insieme.

Gestione dei conflitti: mediazione e intervento tempestivo

I conflitti nei team misti sono fisiologici e, se gestiti correttamente, possono diventare opportunità di crescita. È importante intervenire tempestivamente, prima che le tensioni degenerino in rotture relazionali. Si possono utilizzare tecniche di mediazione e facilitazione, aiutando le parti a esprimere bisogni e aspettative, a riconoscere le emozioni sottostanti e a negoziare soluzioni condivise.

La formazione alla gestione dei conflitti (ad esempio tramite role playing, esercizi di perspective taking, tecniche di comunicazione assertiva) è una soft skill essenziale, che va allenata con la stessa costanza delle abilità tecniche. L’obiettivo è trasformare il conflitto in un’esperienza di apprendimento e rafforzamento della coesione.

Esempio: Se due atleti discutono animatamente durante l’allenamento, si può proporre un incontro a tre (con il coach come facilitatore) per chiarire i punti di vista, riconoscere le emozioni coinvolte e trovare insieme una soluzione.

Allenamenti diversificati: valorizzare le differenze e colmare i gap

L’allenamento di team misti deve essere progettato in modo da valorizzare le differenze individuali e ridurre i gap tecnici o fisici. Ciò significa lavorare su:

- Autostima e autoefficacia: offrire a ciascun atleta la possibilità di sperimentare successo e progressi, adattando gli esercizi alle capacità individuali.



Women in Sailing

- Motivazione: alternare attività individuali e di gruppo, ruoli e responsabilità, per mantenere alta la motivazione e prevenire la noia o la frustrazione.
- Gestione del carico psicologico: evitare sia la sovrastimolazione (che può generare ansia o burnout) sia la sottostimolazione (che porta a demotivazione), calibrando le sfide in modo personalizzato.

L'uso di tecniche di mental training (visualizzazione, self-talk, mindfulness) può supportare l'adattamento mentale alle nuove richieste, migliorando la concentrazione e la gestione dello stress.

Esempi positivi: esposizione a modelli di successo in ambito misto

Esporre i giovani atleti a modelli positivi – atleti, squadre o figure di riferimento che hanno raggiunto risultati in contesti misti – ha un impatto diretto sulla costruzione dell'identità e sulla motivazione. I role model aiutano a:

- Scardinare stereotipi e pregiudizi, mostrando che la diversità è una risorsa.
- Rafforzare il senso di autoefficacia (“se ce l’ha fatta lui/lei, posso farcela anch’io”).
- Promuovere la resilienza, mostrando che le difficoltà possono essere superate con il lavoro di squadra e la determinazione.

Questa esposizione può avvenire tramite incontri, testimonianze, video o attività di mentoring, e deve essere integrata nel percorso formativo del team.

Esempi di stereotipi da eliminare

- “Le ragazze sono meno competitive dei ragazzi”: spesso le atlete dimostrano grande determinazione e spirito di squadra, e possono essere leader efficaci.
- “Le ragazze sono meno forti dei ragazzi”
- “Le ragazze non si allenano con la stessa determinazione dei ragazzi”
- “I ragazzi sanno esercitare solo la forza fisica e non hanno empatia”
- “Un ragazzo che sceglie di far parte di una squadra mista non è forte a sufficienza”
- “Vincere in un equipaggio misto non significa vincere veramente”
- “Un equipaggio misto non potrà mai essere forte come un equipaggio solo maschile”
- “I team misti valgono meno”
- “I ruoli di comando spettano solo ai maschi”
- “I più giovani devono solo ascoltare i più grandi”: la diversità di età può essere una risorsa per la creatività e l'innovazione, se valorizzata correttamente.