



Women in Sailing

SCHEDA 4/ FORMAZIONE ALLENATORI: i sette principi guida di un coaching di successo dedicato ai team misti

I sette principi guida sono più che semplici idee: sono la base per costruire un team misto di vela ad alte prestazioni, rispettoso e collaborativo. Incorporando questi principi nel vostro coaching quotidiano, creerete un ambiente in cui tutti possono prosperare.

1. La mappa non è il territorio

L'espressione "La mappa non è il territorio" ci ricorda che ognuno ha la propria prospettiva unica.

Punti chiave: La nostra rappresentazione del mondo non è il mondo. Ciò che percepiamo, pensiamo e crediamo è solo una "mappa", che può essere utile o limitante in ogni situazione. Ogni persona ha la propria rappresentazione del mondo, la propria mappa. Ogni persona è unica.

Perché è importante: Come coach, capire che ogni atleta ha la propria "mappa" vi aiuta ad avvicinare ogni atleta con curiosità e rispetto. Il primo passo è osservare e ascoltare attentamente per comprendere la loro specifica "mappa del mondo". Ad esempio, un atleta può preferire istruzioni dettagliate, mentre un altro si trova meglio con poche indicazioni. **Capendo le loro "mappe", potete adattare il vostro approccio per facilitare la performance.**

Consiglio pratico: Allenatevi nell'osservazione attiva e nell'ascolto. Notate come ciascun atleta elabora le informazioni e comunica. Durante il prossimo allenamento, osservate come ogni membro del team reagisce alle istruzioni. Riflettete su come potete adattare la vostra comunicazione alle loro "mappe".

2. Rispetto per ogni individuo

Il rispetto è la pietra angolare di un coaching efficace. Significa valorizzare ogni atleta come persona, non solo come performer.

Rispetto significa apprezzare pienamente ogni persona, riconoscendo il suo immenso valore, i talenti inespressi e le qualità uniche. Anche quando mettete in discussione certi comportamenti, dovrete sempre rispettare la persona.

Punti chiave: Riconoscete che ogni comportamento è una scelta influenzata dallo stato emotivo attuale e dalle esperienze passate. Ad esempio, se un atleta fatica durante l'allenamento, avvicinatelo con empatia. Invece di criticare il suo impegno, fate domande per capire le sue difficoltà.

Consiglio pratico: Usate un linguaggio positivo per rafforzare il rispetto. Ad esempio: "Apprezzo il tuo impegno oggi e credo nella tua capacità di migliorare questa abilità."



Women in Sailing

3. La differenza è ricchezza

Le differenze sono una forza. I team misti prosperano quando le differenze individuali sono viste come opportunità di apprendimento e crescita.

Accogliete con entusiasmo le differenze per comprendere meglio gli altri. Non significa dover essere sempre d'accordo, ma avvicinandosi con curiosità alla "mappa del mondo" altrui, potete scoprire nuovi talenti e punti di forza.

Punti chiave: Accogliete le differenze negli stili comunicativi, negli approcci alla risoluzione dei problemi e nelle prospettive. Ad esempio, in un team misto, le differenze di genere o di background culturale possono portare a soluzioni creative durante le regate.

Consiglio pratico: Favorire discussioni di team che celebrino le differenze. Ad esempio, fate condividere a ogni membro una competenza o una prospettiva unica che porta al team.

Attività: Organizzate un esercizio di team building in cui i membri risolvono una sfida combinando i loro punti di forza.

4. Collaborazione Win-Win-Win

Le collaborazioni win-win-win significano costruire relazioni in cui tutti traggono beneficio. Non ci sono vincitori e vinti; l'obiettivo è creare situazioni in cui tutti nel team vincono. La collaborazione non è un compromesso, ma la creazione di soluzioni vantaggiose per tutti.

Punti chiave: Favorite un ambiente in cui i membri lavorano insieme per raggiungere obiettivi comuni. Ad esempio, durante una regata, sottolineate come ogni ruolo contribuisce al successo del team.

Consiglio pratico: Usate un linguaggio collaborativo durante le sessioni di feedback. Ad esempio: "Come possiamo lavorare insieme per migliorare questa manovra?"

Attività: Incorporate scenari di role-playing in cui i membri del team esercitano la risoluzione collaborativa dei conflitti.

5. Meritocrazia

Le decisioni dovrebbero basarsi su competenze, impegno e risultati — non su pregiudizi o stereotipi.

Punti chiave: Create pari opportunità di crescita e successo all'interno del team. Ad esempio, celebrate i risultati sulla base del merito, come il riconoscimento della dedizione di un atleta nel migliorare una specifica abilità.

Consiglio pratico: Rivedete regolarmente le vostre decisioni di coaching per assicurarvi che siano eque e imparziali.

Attività: Create un "merit tracker" per documentare e celebrare i contributi individuali durante allenamenti e competizioni.



Women in Sailing

6. Responsabilità e comunicazione

Una comunicazione efficace è la base del successo di un team. Ricordate: *“Il significato della vostra comunicazione è la risposta che ottenete, non ciò che intendevate comunicare.”* Se ciò che fate non funziona, cambiate approccio: la flessibilità è fondamentale per un comunicatore efficace.

Punti chiave: Assumetevi la responsabilità del vostro ruolo di comunicatori. Le vostre parole e azioni influenzano la dinamica e la performance del team. Ad esempio, usate feedback chiari e costruttivi per guidare gli atleti. Invece di dire “Hai sbagliato”, dite “Analizziamo cosa è successo e come possiamo migliorare”.

Consiglio pratico:

Allenatevi nell’osservazione e nell’ascolto attivo. Durante le riunioni di team, assicuratevi che ogni membro abbia la possibilità di esprimersi senza interruzioni. Quando notate che qualcosa che avete detto non è chiaro, riformulatelo e chiedete conferma della comprensione, assicurandovi di ottenere il risultato desiderato. Non date mai per scontato che l’altro abbia capito, soprattutto nelle comunicazioni importanti.

7. Dare l’esempio

Come coach e leader, le vostre azioni parlano più forte delle parole.

Punti chiave: Siate modello dei comportamenti che volete vedere nei vostri atleti, dalla perseveranza alla collaborazione win-win-win e al lavoro di squadra. Ad esempio, se date valore alla puntualità, assicuratevi di essere sempre puntuali agli allenamenti e alle riunioni.

Consiglio pratico:

Riflettete su quanto le vostre azioni siano allineate ai principi che insegnate e individuate un’area di miglioramento.

Attività:

Chiedete feedback al vostro team su come incarnate i principi guida.