



FORMAZIONE ALLENATORI / 5

L'INFLUENZA POSITIVA DELL'ALLENATORE

Come coach, la tua influenza va ben oltre le competenze tecniche che insegni o le strategie che elabori. Conta chi sei, i principi che incarni e la mentalità che coltivi — sia in te stesso che nei tuoi atleti. Ciò che pensi, credi e valorizzi plasma il tuo comportamento, e il tuo comportamento diventa un modello per la tua squadra. Concentrandoti sul tuo “gioco interiore”, crei un ambiente dove gli atleti possono prosperare — non solo come velisti, ma come persone.

IL COACH COME MODELLO

Una verità semplice ma potente: come coach, comunichi sempre, che tu lo voglia o meno. Le tue azioni, il tono della voce, i segnali non verbali — tutto invia messaggi ai tuoi atleti, e ciò che credi riguardo ai tuoi atleti può influenzare fortemente la loro performance. Quando vedi potenziale in loro, è più probabile che lo realizzino. Per questo la tua mentalità come coach è cruciale ed è “contagiosa”. Se tu hai degli stereotipi di genere, rischi di trasmetterli ai tuoi atleti.

RIFLETTI

Come dimostri ai tuoi atleti che credi nella loro capacità di avere successo? Stai incarnando perseveranza, concentrazione e una mentalità di crescita?

ATTIVITÀ

Fermati per un'autovalutazione. Pensa a una recente interazione con la tua squadra: il tuo comportamento rifletteva i principi che vuoi trasmettere al team?

LA TUA MAPPA INTERIORE PLASMA IL MONDO DELLA SQUADRA

Il tuo mondo interiore — valori, convinzioni, mentalità — influenza direttamente il tuo comportamento come coach. Vediamolo in alcuni concetti chiave:

LA TUA MAPPA INTERIORE

Alfred Korzybski diceva: “La mappa non è il territorio.” La tua percezione della realtà è modellata dalle tue esperienze e convinzioni. Lo stesso vale per i tuoi atleti.

Comprendere questo ti aiuta ad approcciare ogni atleta come individuo, con una prospettiva unica. Come le tue convinzioni su successo e fallimento, ruolo del maschio e della femmina, influenzano il tuo modo di allenare? Vedi le sfide come opportunità di crescita?



L'IMITAZIONE

Secondo la teoria dell'apprendimento sociale di Bandura, le persone imparano osservando e imitando gli altri. Come coach, la tua squadra imiterà il tuo approccio alle sfide, il tuo atteggiamento di fronte agli ostacoli e il tuo impegno nel miglioramento. Pensa a te stesso come a uno specchio per il team: che riflesso stai offrendo?

MENTALITÀ DI CRESCITA

La mentalità di crescita è la convinzione che abilità e competenze possano essere sviluppate con impegno, apprendimento e perseveranza. Per i coach, significa incoraggiare gli atleti ad accettare le sfide, imparare dagli errori e concentrarsi sul miglioramento, non solo sui risultati immediati. Una mentalità vincente non significa vincere sempre, ma perseverare, adattarsi e imparare continuamente. Coltiva questa mentalità in te stesso: si diffonderà nella squadra.

STRATEGIE PRATICHE PER IL GIOCO INTERIORE

Ecco come tradurre queste idee in azioni concrete:

CHIARISCI LA TUA DEFINIZIONE DI SUCCESSO

Il successo ha significati diversi per ciascuno. Per alcuni è vincere una regata, per altri è padroneggiare una nuova abilità o rafforzare la coesione del gruppo. Parla apertamente con la squadra su cosa significhi per loro il successo e su come possono lavorare insieme per raggiungerlo.

METTI IN PRATICA I PRINCIPI

Incarna i principi che vuoi trasmettere. Se dai valore al rispetto, dimostralo in ogni interazione. Se vuoi che la squadra affronti le sfide, mostra come tu stesso affronti gli ostacoli con un atteggiamento positivo.

USA L'AUTORIFLESSIONE

Rifletti regolarmente sulle tue pratiche di coaching. Individua comportamenti specifici da migliorare.

CREA UNA CULTURA DELLA CRESCITA

Incoraggia la squadra a vedere il "fallimento" come feedback. Condividi storie di atleti o squadre che hanno trasformato le sconfitte in successi. Celebra i piccoli progressi, non solo i risultati finali.

Ricorda: la tua influenza è più forte di quanto pensi. Usala con saggezza.