

LA FORMAZIONE DEL GIOVANE CICLISTA

Consigli pratici per gli allenatori

Dr. Francesca Cenci



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

GLI ARGOMENTI

1. Introduzione
2. **COMPORAMENTO ED ETICA**
3. **COMUNICAZIONE**
4. La relazione allenatore-genitori
5. La preparazione **MENTALE**
6. L'insegnamento della **TECNICA**
7. **CONCLUSIONI**

INTRODUZIONE: L' IMPORTANZA del PROCESSO EDUCATIVO E FORMATIVO dei ragazzi come PRIORITA' ASSOLUTA

Deve essere chiaro che si mira a formare prima le persone e poi gli atleti.

In quest'ottica sarà premura concorrere nell'educare, formare, far crescere il più possibile i bambini, per far sì che possano diventare degli adulti prima di tutto con una cultura completa (sia sportiva che generale), una buona educazione e un'adeguata adattabilità alle varie situazioni.

In un secondo momento si agirà in funzione di costruire campioni.

OBIETTIVO DI BASE

I bimbi che fanno sport, nonostante siano ancora piccoli, hanno purtroppo già radicata una mentalità che prevedeva prima di tutto il concetto «di VINCERE a tutti i costi».

Questo, nell'ottica di un progetto ampio e un obiettivo non a breve termine, può essere molto limitante perché li porta a comportarsi solo e unicamente in funzione del risultato e impedisce ai ragazzini di rischiare, quindi di migliorare e crescere.

Difficilmente chi ottiene grandi risultati da piccolo diventa un professionista, quindi gli allenatori hanno il compito di sostenere l'obiettivo finale dei ragazzi più sul lungo termine, piuttosto che nell'immediato. Questo, sia nell'ottica di risultati nel futuro, sia nella formazione di individui migliori e più completi in generale.

Le 3 C del progetto a lungo termine :

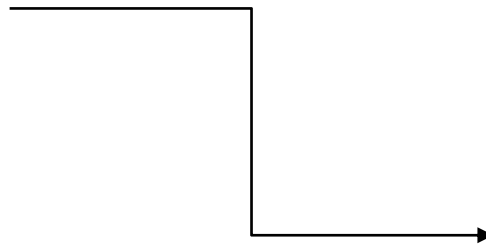
- Collaborazione
- Coordinamento
- Competenza

1.COMPORTAMENTO ED ETICA

SI PUÒ
INSEGNARE
SENZA VOLERLO.

SI CHIAMA
ESEMPIO.

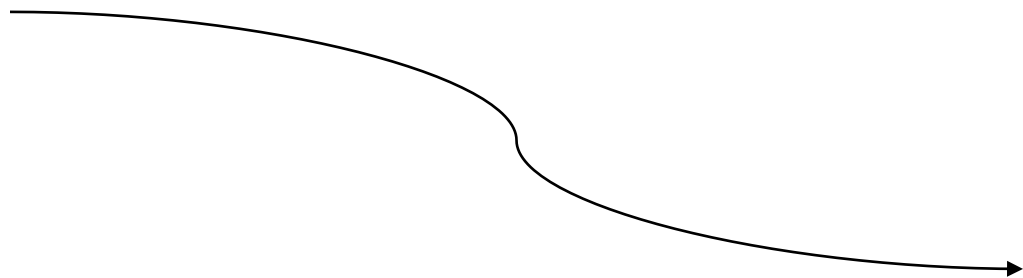
- Qualsiasi disciplina una persona stia insegnando, che sia uno sport o un altro, chi ha questo ruolo ha un compito esageratamente importante.
- Chi insegna diventa immediatamente e necessariamente un ESEMPIO per chi ha di fronte, quindi ha anche di conseguenza delle responsabilità enormi.



Il primo ESEMPIO che un allenatore dà, anche se inconsapevolmente, è con il proprio **COMPORAMENTO**.

Quindi sarebbe bene, di fronte ai ragazzini avere un proprio codice etico, anche se invisibile, ben strutturato.

In che modo?





Ad esempio:

- Non fumare davanti a loro
- Non bere alcolici
- Evitare di avere in mano sempre il cellulare
- Avere un linguaggio non volgare
- Mettere a proprio agio, senza dare eccessiva confidenza
- Inculcare i principi di vita sana

Ricordate semplicemente che prima di essere
dei **bravi ALLENATORI**, dovete essere
degli **ottimi EDUCATORI**.

2.COMUNICAZIONE

Come sapete esiste un tipo di comunicazione VERBALE (le parole) e una NON VERBALE (la gestualità e il linguaggio corporeo), entrambe importanti e determinanti nell'allenare dei ragazzini.

COMUNICAZIONE VERBALE

- Il linguaggio dovrebbe essere sempre molto semplice e lineare, comprensibile a tutti
- Il tono di voce alto, fermo e deciso, mai titubante
- Bisognerebbe evitare nel modo più assoluto di urlare
- Ovviamente da evitare le parolacce, gli insulti o tutte le modalità linguistiche volgari
- Rivolgersi ai ragazzi in tono aperto e cordiale ma non troppo amichevole

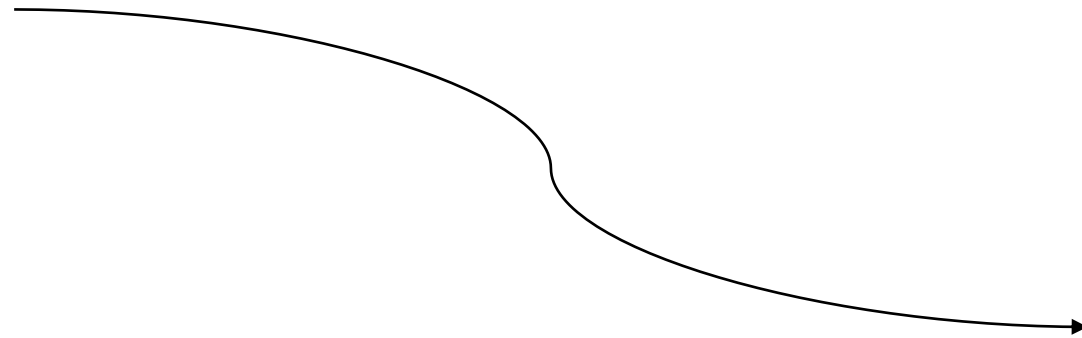
COMUNICAZIONE NON VERBALE

- La postura dovrebbe essere sempre eretta in modo da emanare sicurezza e senso di responsabilità
- Lo sguardo diretto e mai trasversale o evitante
- Le mani in vista, mai in tasca o dietro la schiena
- Braccia e gambe possibilmente mai incrociate
- Possibilmente sorridenti
- Preferibilmente composti anche quando rilassati

3. IL RAPPORTO CON I GENITORI

I genitori sono una parte integrante dei giovani atleti. Non si può pretendere di avere a che fare con dei ragazzini evitando totalmente di relazionarsi con la loro famiglia. Però, per evitare confusione di ruoli o intromissioni eccessive nel lavoro che state facendo, bisogna avere accortezze che vi permettano di mantenere dei buoni rapporti con i genitori e al tempo stesso di lavorare al meglio con i ragazzi.

Per comprendere meglio il RUOLO del GENITORE e le difficoltà che possono avere loro nell'affidare i loro figli a qualcun altro quando fanno sport, tenete conto di questo...





LA MISSIONE GENITORIALE
(MISSION IMPOSSIBLE)

- amare
- crescere
- istruire
- Educare
- autonomizzare
- farli diventare **CAMPIONI DI SE' STESSI**

I GENITORI

DIVERSI STUDI HANNO DIMOSTRATO CHE L'INTERESSE NELLO SPORT NEI RAGAZZI PUO' ESSERE RINFORZATO DAL FATTO CHE I GENITORI ABBIANO UN'OPINIONE POSITIVA DELLA PRATICA SPORTIVA.

INOLTRE, SI E' POTUTO NOTARE CHE IL RENDIMENTO IN CHI PRATICAVA SPORT A LIVELLO AGONISTICO DIPENDEVA IN GRAN PARTE DALL'ATTEGGIAMENTO CHE AVEVANO I GENITORI NEI CONFRONTI DEL RAGAZZO...

COSI', SI E' PENSATO, IN SEGUITO A QUESTE RICERCHE EFFETTUATE NEGLI U.S.A., DI STILARE UN CODICE COMPORTAMENTALE AL QUALE TUTTI I GENITORI DI RAGAZZI CHE FANNO SPORT DOVREBBERO ATTENERSI

CONSIGLI COMPORTAMENTALI PER I GENITORI (consiglio ad ogni allenatore di diffonderlo ai genitori dei propri allievi)

1. NON CHIEDERE AI PROPRI FIGLI DI VIVERE I PROPRI SOGNI

Non esiste errore più grande che proiettare sui propri figli i propri desideri inespressi. Non fareste che caricarli di ansie e pressioni, che oltre a fargli ottenere meno risultati, gli renderebbero lo sport e la vita decisamente poco piacevoli.

Fate attenzione a questo aspetto, perché per tanti è stato facile cadere in questa trappola.

2. LODARE PER L'IMPEGNO E NON PER IL RISULTATO

Ricordatevi sempre che il primo scopo del fare sport è quello di far crescere i ragazzi e di fargli interiorizzare dei valori positivi. Devono imparare a dare sempre il massimo di se stessi, a lottare e a non temere la fatica. Quindi, imparate a gratificarli quando hanno un buon comportamento, indipendentemente dal risultato.

3. NON INTROMETTERSI MAI NEL RAPPORTO RAGAZZO-ALLENATORE

sarebbe molto sbagliato entrare in questo genere di rapporto in modo trasversale, sia per difendere il ragazzo dalle critiche, sia per correggere l'allenatore in qualcosa. Il genitore deve rispettare il ruolo del coach e lasciare che svolga il proprio lavoro senza interferenze o pareri non richiesti. Bisogna tutti operare in sinergia in funzione del benessere del bambino

4. NON LASCIARE CHE I SOGNI DEI VOSTRI RAGAZZI DIVENTINO INCUBI

Spesso purtroppo i ragazzi si fanno delle aspettative troppo alte, cosa che genererebbe in loro solo una grande frustrazione. Quindi, incoraggiateli sempre in ciò che fanno, ma teneteli su un piano di realtà, in modo che poi non debbano restarci male se non raggiungono certi obiettivi che erano obiettivamente irraggiungibili.

5. EVITARE IL P.G.A.

(post-game-analyses)

Il genitore non deve trasformare il dopo-gara in un **PROCESSO**, per nessun motivo al mondo. Rischiereste solo di terrorizzare vostro figlio e di metterlo nelle condizioni di temere la prossima gara per quello che potreste dirgli voi dopo.

Ovviamente evitare nella maniera più assoluta parolacce, grida o insulti, comportamento purtroppo molto più frequente di quanto si immagini.

6. TUTTI POSSONO FARE SPORT

indipendentemente dai momenti che stanno vivendo i ragazzi o dai loro risultati.

Purtroppo esistono genitori in grado di generare frustrazioni continue nei figli, perché non sono in grado di ottenere i risultati sperati. Atteggiamento assolutamente da evitare.

7. NON PRENDERE INIZIATIVE PER DIETE O INTEGRATORI

E' bene ricordare sempre che per certe decisioni è necessario il parere del medico o di figure professionali.

8. PREVENIRE IL BURN-OUT

Bisogna ricordare sempre che con i giovani atleti ci vogliono accortezze esagerate e che anche se fanno sport a livello agonistico, non devono mai smettere di divertirsi. Quindi state attenti alle reazioni di vostro figlio e fate in modo che sia sempre felice di quello che fa.

La NOIA e' il killer dello sport.

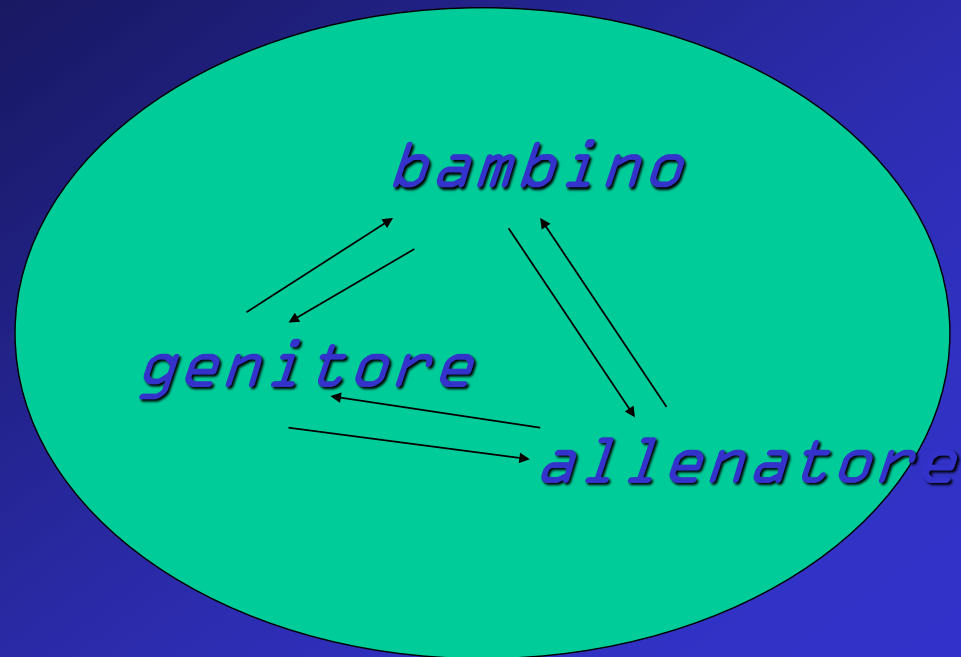
9.EVITARE DI SOTTOPORLO AL CONFRONTO CON GLI ALTRI RISPETTO A UN'ABILIA' TECNICA

E' bene ricordarsi sempre che i genitori prima di tutto non devono intromettersi rispetto alle abilità tecniche dei figli (compito dell'allenatore), ma errore ancor più grande sarebbe oltre la critica aggiungere il confronto con un altro ragazzo, cosa umiliante e fuori luogo.

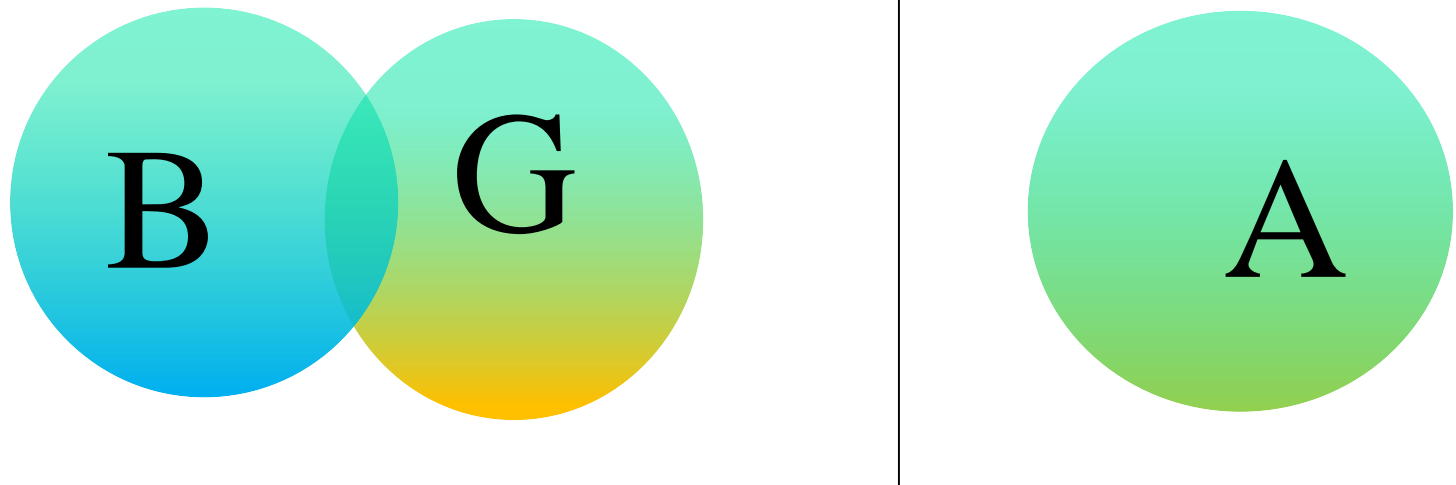
10. NON PRENDERE MAI TROPPO SUL SERIO LE VITTORIE-SCONFITTE DI VOSTRO FIGLIO

Bisognerebbe sempre ricordare che comunque lo sport è un gioco e sarebbe un grave errore perdere la visione d'insieme attribuendo troppo peso a una gara. Il ragazzo finirebbe per peggiorare la propria ansia da prestazione e basta.

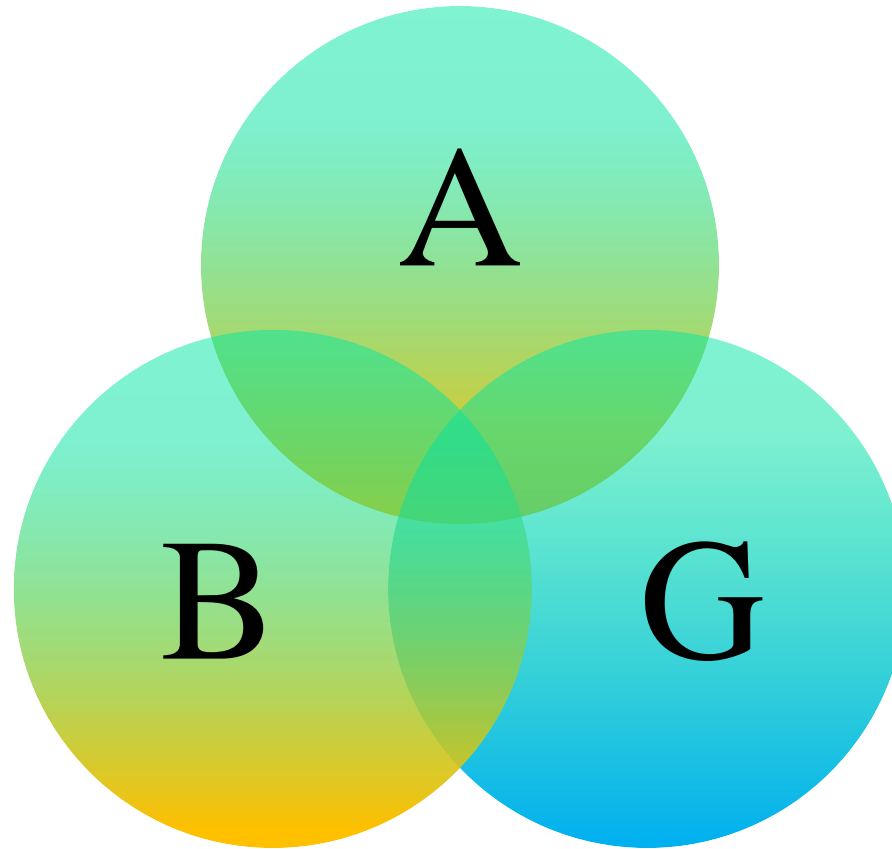
La sinergia delle relazioni



LA RELAZIONE OGGI



LA RELAZIONE DOMANI



5. LA PREPARAZIONE MENTALE

In ogni sport reputo fondamentale la preparazione mentale, perché sono convinta che la psiche dell'atleta vada allenata tanto quanto il fisico. Preparare uno sportivo da un punto di vista mentale, significa riuscire a metterlo nelle condizioni di esprimersi al meglio delle proprie capacità, il maggior numero di volte possibili. Sappiamo benissimo che ci sono tanti fattori che impediscono all'atleta di dare il massimo di se stesso e spesso sono l'incapacità di gestire le proprie emozioni, un atteggiamento scorretto e la concentrazione fluttuante.

La parte mentale può e deve essere curata esattamente come la tecnica e la preparazione fisica. Le sedute individuali possono consentire di avere uno spazio nel quale depositare i propri dubbi, incertezze, problemi. E' una sorta di cestino virtuale che raccoglie cattivi pensieri in cambio di soluzioni possibili. Questo lavoro sarà poi integrato con **TECNICHE** mirate che noi utilizziamo per completare il lavoro.

La preparazione mentale nel CICLISTA

Specificatamente in questo sport, il ciclista dovrebbe entrare nell'ottica di ricercare la fatica e di provare piacere nella sofferenza fisica (come ad esempio è per i maratoneti).

Il concetto della FATICA deve essere assimilato a tal punto da essere visto come una sorta di traguardo da raggiungere.

Proprio in vista di questo OBIETTIVO, sarebbe fondamentale la PREPARAZIONE MENTALE fatta da un mental coach (uno psicologo dello sport). Per raggiungere risultati è determinante che allenatore e psicologo lavorino in sintonia e rispettando ognuno il proprio ruolo.

6. LA TECNICA

L'insegnamento della tecnica è un passaggio fondamentale e che non va assolutamente sottovalutato.

Non mi voglio addentrare in un campo che non è il mio, vorrei solo permettermi di consigliarvi di essere molto precisi ad attenervi alle LINEE GUIDA che dovete seguire, perché non basta parlare delle vostre esperienze vissute.

Purtroppo non basta essere stati dei CAMPIONI per essere dei GRANDI ALLENATORI, perciò non ci vuole mai improvvisazione o superficialità, ma sempre molto rigore e attenzione ai dettagli.

Solo così si potrà insegnare al meglio.