

TAKE CARE OF YOUR
coach

Manuale



Co-funded by
the European Union

Co-funded by Erasmus+ Programme of the European Union

Introduzione	3
CHI è l'allenatore	3
Cos'è lo stress	3
■ Cosa succede nel nostro cervello durante un evento stressant	4
■ L'elenco dei possibili fattori di stress, le risposte comuni allo stress e le tecniche di gestione dello stress	7
Tecniche ed esempi	9
Mindfulness e tecniche di respirazione	9
■ Richiamare l'attenzione al respiro	9
■ Respirazione addominale	11
■ Respirazione quadrata	12
■ Attenzione consapevole	13
■ Controllare il controllabile (per gestire lo stress)	15
■ La tecnica ABC	16
■ La tecnica del problem solving	19
■ Sostegno psicologico peer-to-peer	22
■ Una reazione normale a un evento traumatico	22
■ Il MODELLO FSF Fatti – Sentimenti – Futuro	23
■ Il sistema del sostegno sociale per gli allenatori	25
Conclusione	27
Tecniche aggiuntive, linee guida ecc.	28
Fonti e letteratura	30

Introduzione

TAKE CARE OF YOUR COACH è un progetto Erasmus+ Sport. L'obiettivo di questo progetto è promuovere la consapevolezza della salute mentale tra gli allenatori sportivi e inserire la salute mentale nell'agenda delle priorità delle organizzazioni sportive.

Nei campi sportivi di tutto il mondo tutto ci si concentra sull'atleta, ma chi si occupa e aiuta gli allenatori a ricevere il sostegno necessario?

Con il presente progetto ci siamo concentrati proprio sugli allenatori e sulle loro esigenze. Abbiamo sviluppato strumenti per aiutarli ad affrontare il loro lavoro, spesso molto stressante, e a prevenire il burnout professionale. Chiediamo alla comunità sportiva e alla comunità in generale di riconoscere uno dei ruoli più importanti dello sport: quello dell'allenatore. È uno dei lavori più difficili, perché gli allenatori sono spesso dati per scontati e di solito sono i primi a prendersi la colpa per le scarse prestazioni di una squadra. Vorremmo invece spostare l'attenzione sugli allenatori e chiedere loro: "Come va?"

Gli allenatori non parlano mai di quanto siano ansiosi quando inizia la competizione, né delle loro paure e preoccupazioni per i risultati. Non li sentiamo parlare delle loro (alte) aspettative e di come devono sempre rispondere alle aspettative dell'ambiente. Raramente parlano della loro paura di fallire, dell'instabilità del lavoro e delle cattive condizioni di lavoro, degli atleti difficili o disadattati e di altre preoccupazioni che potrebbero avere. Tutti questi fattori possono portare al burnout* e al deterioramento della salute mentale e fisica degli allenatori.

**Il burnout si verifica quando persone dedite e fedeli si rendono conto di essere profondamente deluse dal lavoro o dalla carriera da cui hanno tratto gran parte della loro identità e voglia di vivere. Questo accade quando i cambiamenti (previsti o inaspettati) fanno sì che le cose e il lavoro che prima li ispiravano e li entusiasmavano scompaiano o diminuiscano, mentre aumentano i compiti noiosi o sgradevoli (Mindtools, 2022).*

CHI è l'allenatore

Gli autori di molti libri di sport definiscono l'allenatore come la persona chiave nel plasmare la carriera di un atleta e definiscono i compiti che un allenatore dovrebbe svolgere (Tušak e Tušak, 2001; Krevsel, 2001; Martens, 1997; Gummerson, 1992 e Sabock, 1985). Tušak e Tušak (2001) definiscono i compiti dell'allenatore in termini di approccio complesso all'atleta e dividono le sue attività in sei aree.

Pianificazione delle attività - nella pianificazione del ciclo di allenamento, l'allenatore deve avere una conoscenza approfondita non solo dello sport, ma anche di vari settori (biomeccanica, psicologia, medicina, capacità organizzative ...), soprattutto per poter includere nel suo lavoro la consulenza di esperti e coordinare il lavoro di una squadra sportiva professionale.

Allenamento - in tutti i tipi di allenamento (fitness, tecnico e tattico) è importante intrecciare e utilizzare costantemente nuovi metodi di allenamento per essere innovativi.

Controllo delle prestazioni dell'allenamento - gli allenatori incoraggiano i propri atleti a monitorare costantemente l'efficacia del proprio allenamento.

Cura universale dell'atleta - comprende le attività con cui gli allenatori assicurano il benessere e lo stato d'animo degli atleti, dunque devono: creare delle buone condizioni esterne, controllare le diverse condizioni tecniche, tenere conto dei desideri individuali degli atleti, gestire le condizioni pre-partita o pre-gara, tenere informati gli atleti, analizzare e dare il feedback dopo la gara e gestire i media.

Consulenza e assistenza - per quanto riguarda la scuola, la manutenzione dei contatti e le relazioni con gli amici, con i compagni di squadra, con partner e genitori.

Ruolo in gara - l'allenatore si comporta da modello, aiuta l'atleta a mettere in atto la strategia di pre-partenza e di partenza, incentiva l'utilizzo dei comportamenti e delle strategie pianificate e influisce sulla fiducia in sé stesso dell'atleta.

Possiamo vedere, che gli allenatori nello sport assumono molte responsabilità e possono adempierle solo con molta conoscenza e una costante reinvenzione. Le loro decisioni possono essere difficili per loro stessi e talvolta anche per gli altri, e il loro dovere è quello di rivedere e costantemente mettere in dubbio ogni decisione presa. Con questo progetto vogliamo incoraggiare tutti i partecipanti negli sport a iniziare a parlare regolarmente del benessere dell'allenatore, nonché a insegnare agli allenatori e alle loro squadre le fasi da completare per essere meglio equipaggiati per questa bella ma stressante vocazione

Cos'è lo stress

Lo stress è una normale reazione umana che capita a tutti. È una sensazione comune che proviamo quando ci sentiamo sotto pressione, sopraffatti o incapaci di farcela. Lo stress può essere definito come qualsiasi tipo di cambiamento che provoca tensione fisica, emotiva o psicologica e si manifesta con un cambiamento di comportamento. Lo stress è la risposta del corpo a tutto ciò che richiede attenzione o azione.

Tutti provano lo stress in qualche misura. Il modo in cui si risponde allo stress, tuttavia, fa una grande differenza per il benessere generale. Nella vita ci sono molte cose che possono causare stress. Alcune delle principali fonti di stress sono il lavoro, le finanze, le relazioni, la genitorialità e gli inconvenienti quotidiani (Scott, E. 2022).

Cosa succede nel nostro cervello durante un evento stressante

"Non so cosa stavo pensando, non mi riconoscevo in quella situazione!" è una risposta frequente a un evento critico. Diciamo cose che non volevamo dire. Facciamo cose di cui sappiamo in anticipo che ci pentiremo. Facciamo acquisti stupidi. Agiamo in modo aggressivo nella foga del momento. Mangiamo senza pensare.

Vediamo, cosa succede quando siamo stressati. Ai fini della spiegazione utilizzeremo un modello eccessivamente semplificato. Il nostro cervello è molto più complesso di così. Ma il modello è utile per capire come siamo guidati e manipolati dai nostri istinti primordiali.

Possiamo dividere il nostro cervello in tre parti:

R-complex: R-complex è la parte primitiva e animalesca del nostro cervello. Chiamato anche cervello rettiliano, si è sviluppato oltre 100 milioni di anni fa. Il suo compito principale è la sopravvivenza. Controlla tutte le funzioni vitali del nostro corpo: frequenza cardiaca, respirazione, temperatura corporea, escrezione, ecc. Il cervello rettiliano ci garantisce la sopravvivenza ad ogni costo.

Sistema limbico. Detto anche il cervello paleomammaliano, il cervello limbico avvolge il cervello rettiliano. In un certo senso collega le parti del cervello che si occupano delle funzioni alte e basse. Questa parte del cervello gestisce le nostre emozioni, il comportamento non verbale e gli istinti. È anche responsabile dei nostri ricordi e tiene traccia delle esperienze piacevoli e spiacevoli. Il cervello limbico dà forma a molti dei nostri comportamenti e delle nostre relazioni.

Neocortex. Il neocortex (o cervello neomammaliano) è lo strato più esterno del cervello ed è collegato alle capacità cognitive di alto livello. Permette di pensare in modo complesso e logico. Ci dà il potere del pensiero astratto, del linguaggio, dell'immaginazione, dell'arte e del pensiero di ordine superiore, come il pensiero sul pensiero. La neocorteccia è ciò che ci distingue dagli animali (Paul D. MacLean, 1969).

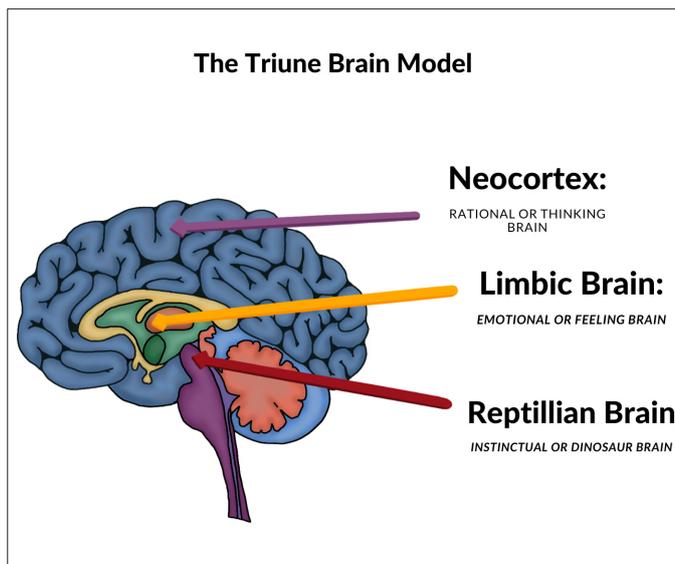


Figura 1: le tre parti del cervello trino.

Dal punto di vista evolutivo i nostri antenati furono costantemente minacciati. Dovevano essere sempre all'erta e reagire in un istante. Quando ci si trova di fronte a una tigre con denti a sciabola, non c'è molto tempo per pensare. Se si cerca di determinare logicamente il passo successivo, si è troppo lenti e non si sopravvive. Ecco perché in queste situazioni il cervello rettiliano ha la meglio sul neocortex (che è lento e richiede più energia). Attiva la risposta combatti o fuggi del corpo. Le azioni e le emozioni che emergono dal cervello rettiliano, lo fanno automaticamente, senza che dobbiamo pensarci. Il cervello rettiliano è semplice ma è molto efficiente nel mantenerci in vita.

La risposta "combatti o fuggi", nota anche come risposta acuta allo stress, si riferisce alla reazione fisiologica che si verifica in presenza di qualcosa di mentalmente o fisicamente terrificante. Questa risposta è innescata dal rilascio di ormoni, che preparano il corpo a rimanere e affrontare la minaccia, o a fuggire per mettersi al sicuro (Goldstein, 2010).

Cosa attiva il cervello rettiliano?

Ci sono alcuni fattori scatto che si verificano quotidianamente nel nostro mondo moderno e che possono attivare direttamente il cervello rettiliano. Quando ciò accade, il neocortex o cervello pensante viene bypassato, dando luogo a comportamenti irrazionali.

Minaccia alla sicurezza

Tutto ciò che minaccia la vostra sicurezza o la sicurezza della vostra famiglia, attiva il cervello rettiliano. Non solo la sicurezza fisica, ma anche quella emotiva, sociale e finanziaria. Potrebbe essere qualcuno che invade il vostro spazio personale, la paura di perdere il lavoro o, in un ambiente sportivo, la paura di essere cacciati dalla squadra.

Status sociale

Per migliaia di anni, uno status elevato ha garantito l'accesso alle risorse e il successo riproduttivo. In un certo senso è ancora così. Denaro, potere, attrattività: la possibilità di guadagnare o perdere una di queste cose fa scattare il cervello rettiliano. Nello sport questo significa un contratto migliore, il cambio di club, la promozione a capo allenatore ... Per questo motivo, quando l'autorità della persona viene messa in discussione, è molto comune che la persona alzi la voce o diventi aggressiva.

Lo stress scatena nel nostro corpo una serie di reazioni. Il battito cardiaco aumenta, il respiro si accelera e i muscoli si tendono. Questa risposta, nota anche come modalità combattimento o fuga, si è evoluta come un meccanismo di sopravvivenza. Ha permesso ai nostri antenati di reagire rapidamente nelle situazioni di pericolo mortale.

Anche l'eccitazione sessuale, la fame e le dipendenze attivano il cervello rettiliano (Dismantledmind, 2020).

Purtroppo, il corpo reagisce in modo eccessivo anche a fattori di stress non pericolosi per la vita, come gli ingorghi stradali, la pressione lavorativa o le difficoltà relazionali. In queste situazioni, il cervello rettiliano prende il sopravvento sulla neocorteccia.

Esempio

Uno studente-atleta è vittima di bullismo a scuola e ha appena scoperto che suo padre è molto malato. Le sue prestazioni sportive iniziano a calare perché la sua attenzione è rivolta maggiormente alla sicurezza e alla sopravvivenza del genitore e quindi il neocortex si spegne parzialmente. Per questo motivo si nota una regressione nei suoi risultati agonistici, anche se dà il meglio di sé negli allenamenti.

Write your own example *Scrivete il vostro esempio:*

L'elenco dei possibili fattori di stress, le risposte comuni allo stress e le tecniche di gestione dello stress

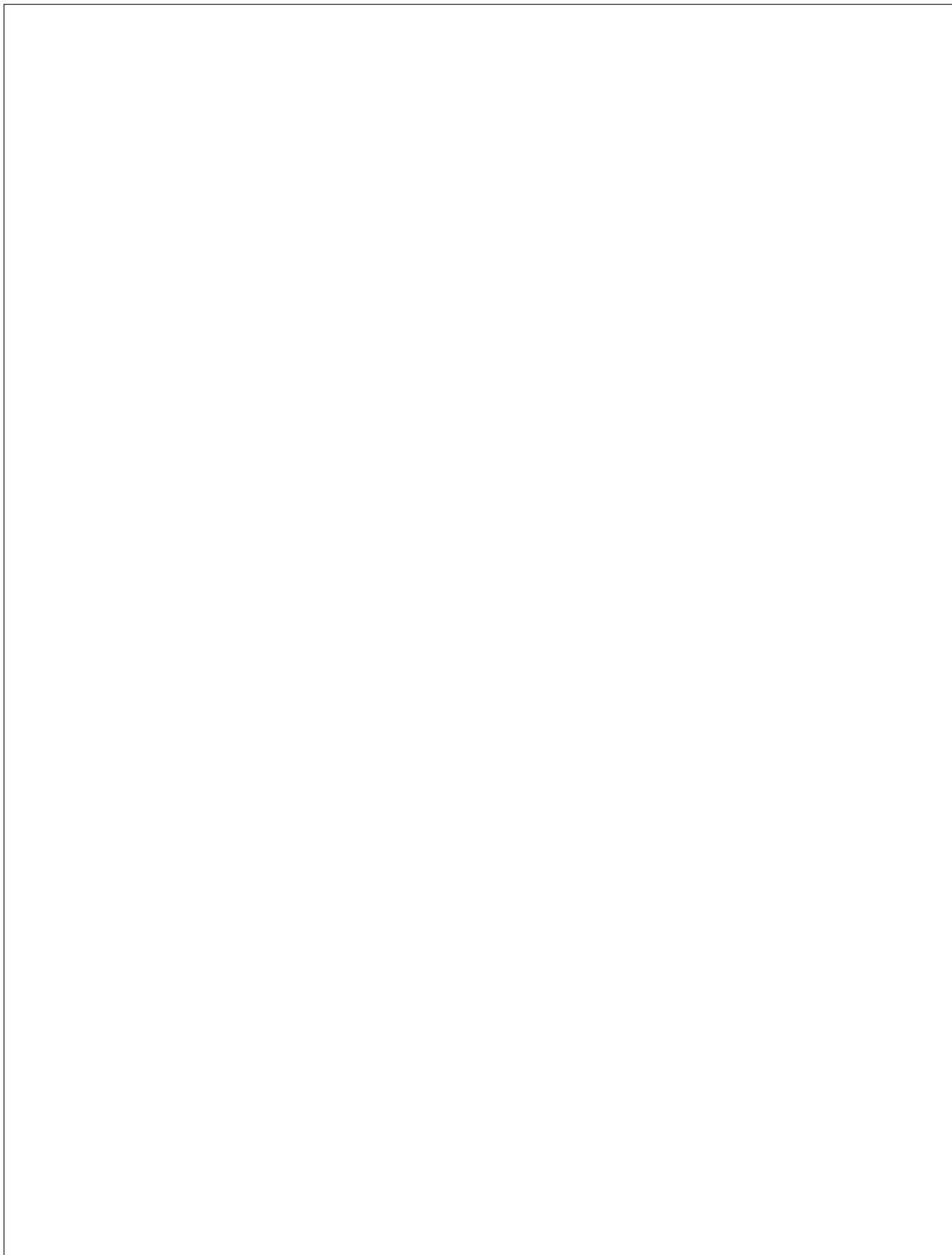
Tabella 1: elenco delle più importanti tecniche di coping come previsto da Lazarus e Folkman, 1984, e Meichenbaum, 1971, dopo Taylor, 1992) (nonché aggiornato nel 2022 per il progetto #TCYC)

Stressante	Reazione allo stress	Tecniche di gestione
Personale		
Dubbi su sé stessi	negatività, depressione	Mindfulness. Ripensare i pensieri dannosi e sviluppare abitudini di pensiero affermative (orientate alla soluzione e al compito) (ristrutturazione cognitiva, tecnica ABC).
Salute fisica	esaurimento, malattia	Esercizio fisico regolare, dieta sana, visite e consulenze mediche regolari. Esercizi di rilassamento.
Mancanza di competenze	confusione, impotenza	Valutazione e sviluppo delle competenze.
Sociale		
Mancanza di sostegno	solitudine	Sviluppo del sistema di sostegno sociale (Coach Support System)
Conflitti nel team	rabbia	Team building, pause, pianificazione realistica, risoluzione dei problemi, tecnica delle 3 F.
Pressioni dall'esterno: dai fan, dai media, dai genitori ...	ansietà	Organizzare contatti programmati con i media, i fan e i genitori, utilizzare tecniche di rilassamento, imparare l'assertività, migliorare le capacità di comunicazione. Usare la tecnica della risoluzione dei problemi.
Organizzativo		
Giornata di lavoro	esaurimento, malattia	Pianificare i tempi di recupero e di riposo. Consapevolezza di sé stessi, sapere quando si è stanchi e sviluppare un buon sistema di allarme per fare una pausa.
Viaggi	solitudine, isolamento	Ricerca, creazione e sviluppo di una rete di comunicazione adeguata (Coach Support System).
Troppe responsabilità	procrastinazione, frustrazione	Delegare le responsabilità, pianificare la stagione in anticipo e preparare piani di riserva.
Problemi amministrativi	confusione, inefficienza	Ottenere aiuto dagli assistenti per il campo amministrativo.
Time pressure	rabbia, impotenza	Formazione sulla gestione del tempo. Mindfulness, consapevolezza delle situazioni.

Tabella 1: Tipi di fattori di stress, reazioni allo stress e tecniche proposte per gestire le conseguenze negative dei fattori di stress (Taylor, 1992).

Scrivete il vostro esempio

Compilate la lista di fattori di stress di cui subite di più.



Tecniche ed esempi

Gestione dello stress: come affrontare le situazioni di stress

Qui proponiamo alcune strategie che possono essere utilizzate da qualsiasi professionista e che hanno dimostrato di avere successo nella gestione dello stress. Troverete tecniche ed esempi su come affrontare i fattori di stress nello sport e nella vita privata. Dopo ogni esempio, avrete a disposizione uno spazio per lavorare sulle vostre situazioni personali.

Mindfulness e tecniche di respirazione

La mindfulness può essere definita come il prestare attenzione alle proprie esperienze interne ed esterne in modo non giudicante e nel momento presente (Kabat-Zinn, 2003). In altre parole, la mindfulness è l'atto di aumentare la consapevolezza nel momento presente degli eventi fisiologici, mentali e ambientali senza imporre giudizi sulla loro qualità o sul loro significato (Kabat-Zinn, 1994). Nella pratica della consapevolezza, i pensieri vengono considerati come semplici stati passeggeri della mente che non richiedono un'azione. Mindfulness significa prestare attenzione in un modo particolare: di proposito, nel momento presente e senza giudizio. Implica un'attenzione deliberata alla propria esperienza di momento in momento, a ciò che accade nella nostra mente, nel nostro corpo e nella nostra vita quotidiana. Si tratta di sensazioni corporee, emozioni, oggetti di consapevolezza (pensieri e percezioni) e consapevolezza stessa (Wynne, 2007).

Richiamare l'attenzione al respiro

È noto che le tecniche di respirazione aiutano a gestire lo stress. La respirazione profonda espande e rilassa il torace. Lo stretching e il rilassamento dei muscoli sono i metodi più comuni per gestire lo stress. Quando si fa stretching, vengono rilasciate dai muscoli sostanze come l'acido lattico che aiutano a rilassarsi. Vengono rilasciati anche gli ormoni che creano felicità e alleviano lo stress. Dopo alcune inspirazioni ed espirazioni profonde, la frequenza cardiaca rallenta e lo stress si dissolve lentamente.

L'attenzione e la consapevolezza del respiro è uno degli esercizi fondamentali per sviluppare la mindfulness. Con questo esercizio impariamo a osservare il nostro respiro senza cercare di controllarlo e cambiarlo. Impariamo a concentrarci sul momento presente, sull'esperienza di "essere qui e ora". Se l'esercizio viene eseguito correttamente, ci concentriamo solo sul momento del respiro, non su quello precedente o successivo, non cambiamo il respiro (non lo calmiamo, non lo acceleriamo, non lo approfondiamo). Spesso l'esercizio risulta in un senso di calma.

Osservando il respiro possiamo vedere come i nostri pensieri e il nostro corpo cercano di controllare il nostro respiro (quando lo osserviamo, inavvertitamente lo rallentiamo, lo approfondiamo), e vediamo quanto sia difficile osservare il nostro respiro senza cercare di cambiarlo. Potremmo essere sorpresi di quanto esercizio sia necessario per rimanere concentrati sulla respirazione.

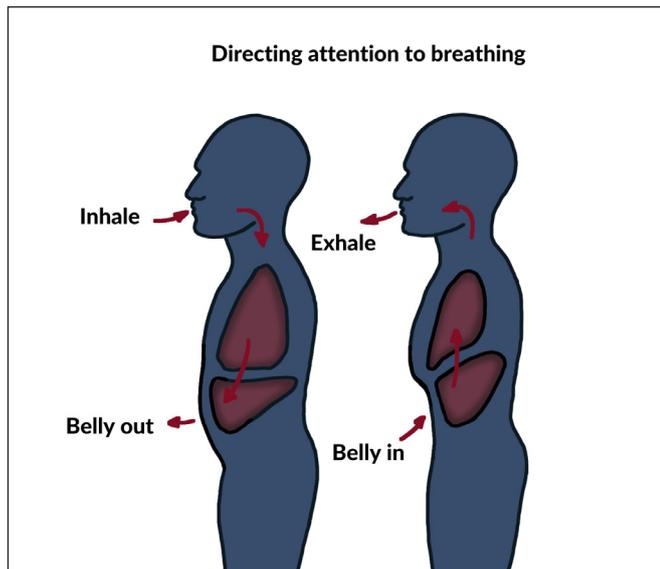


Figura 2: Richiamare l'attenzione al respiro

Consapevolezza del respiro

Quando si pratica la consapevolezza del respiro, l'obiettivo è riuscire a spostare l'attenzione sull'intero processo della respirazione. Osservate tutti gli aspetti della respirazione. Per esempio, l'aria è fredda o calda, umida o secca? Qual è il ritmo del respiro e quali sono le sensazioni che si provano durante la respirazione?

Seguite queste istruzioni:

"Osservate l'aria quando entra dalle narici e come la espiriate attraverso la bocca o il naso. Lo scopo della consapevolezza focalizzata non è quello di cambiare il ritmo del respiro o di approfondire la respirazione, ma solo di focalizzare l'attenzione sul respiro. Contare i singoli respiri aiuta a mantenere l'attenzione sulla respirazione: un'inspirazione, un'espirazione, due inspirazioni, due espirazioni..., cinque inspirazioni, cinque espirazioni... ecc. Di solito si riesce a concentrare l'attenzione più facilmente se si fa il conteggio mentale. Quando i pensieri sfuggono (prestate attenzione anche a come vagano i pensieri), cercate di calmarli di nuovo e di concentrarvi nuovamente sul respiro."

Respirazione addominale

Nei momenti di forte stress la respirazione diventa superficiale, come se l'aria non riempisse completamente i polmoni. Quando si è sotto stress, spesso non si respira con il diaframma (il muscolo sotto le costole che fa entrare e uscire l'aria), il che può provocare giramenti di testa o vertigini e causare un disagio ancora maggiore. Sebbene la respirazione sia automatica, può essere controllata (Galanti, 2021).

Seguite queste istruzioni:

- 1. Sdraiatevi sulla schiena o sedetevi comodamente su una sedia. Se volete, chiudete gli occhi o concentratevi su un punto davanti a voi.*
- 2. Mettete una mano sul petto e l'altra sulla pancia. Notate quale mano si muove mentre respirate normalmente.*
- 3. Inspirate lentamente attraverso il naso. Mentre inspirate, sentite la pancia che si riempie d'aria. Sentitela premere contro la mano.*
- 4. Espirate lentamente attraverso la bocca o il naso e sentite la pancia sprofondare, quasi come se steste tirando l'ombelico verso la colonna vertebrale.*
- 5. Ripetete. Inspirando, sentite la pancia riempirsi d'aria. La mano sul petto deve rimanere relativamente ferma. Espirando, sentite la pancia rilassarsi e ricadere verso l'interno. Cercate di non tendere i muscoli dello stomaco; lasciate che il respiro riempia il corpo in modo naturale attraverso il naso e i polmoni. Lasciate che lasci il corpo allo stesso modo, senza forzarlo. Questo esercizio funziona meglio se si espira più a lungo di quanto si ispiri.*

A volte questo tipo di rilassamento può risultare scomodo. È normale. Può comunque essere utile essere consapevoli del nostro respiro e imparare a fare respiri tranquillizzanti, anche se inizialmente non lo sono. Un buon momento per esercitarsi è a letto, prima di addormentarsi.

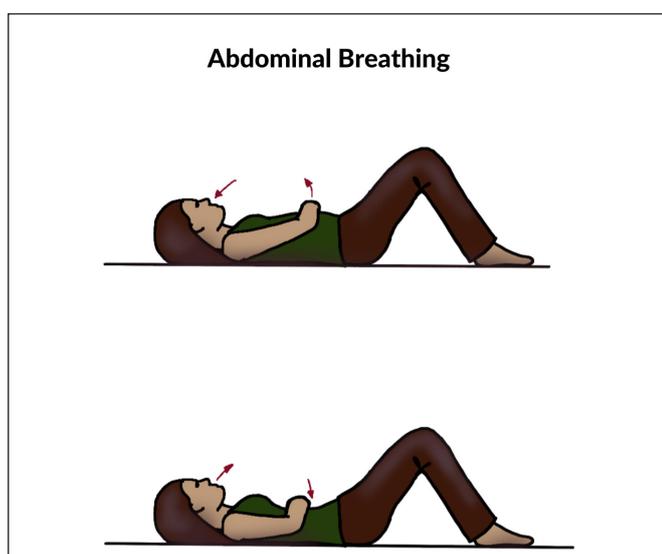


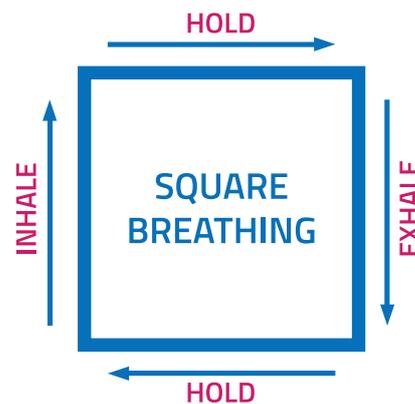
Figura 3: Respirazione addominale

Respirazione quadrata

Questa tecnica può aiutare a riorientare la mente e a calmare il corpo. Può essere utilizzata quando si è stressati e si ha bisogno di un momento di calma, oppure come meditazione prolungata quando si ha più tempo.

Seguite queste istruzioni:

1. Trovate una posizione comoda.
2. Inspirare lentamente per quattro secondi.
3. Trattenete il respiro per quattro secondi.
4. Espirare lentamente per quattro secondi.
5. Trattenere il respiro per quattro secondi.
6. Ripetete questo ciclo per quattro volte.



Esempio

Ho deciso di insegnare esercizi di respirazione ai bambini che sono molto nervosi durante le gare. Gli effetti positivi si sono visti immediatamente. Hanno riferito che l'attenzione alla respirazione li ha aiutati a sentirsi meglio all'inizio della gara. Hanno commesso meno errori e la tensione tra i concorrenti è migliorata. Una bambina era particolarmente nervosa prima della partenza: riusciva a malapena a parlare e guardava disperatamente l'allenatore. Ho portato la bambina in disparte, le ho chiesto se era nervosa e eseguito con lei alcune tecniche di respirazione. Ciò si è rivelato molto utile, la bambina era molto più rilassata e poteva concentrarsi sulla partenza.

Scrivete il vostro esempio

Descrivete una situazione in cui potete usare una tecnica di respirazione, descrivendo quella che funziona meglio per voi.

Attenzione consapevole

Come esercitare l'attenzione? Applicate questo esercizio di consapevolezza della situazione.

Il primo passo: notate dove dirigete la vostra attenzione in questo momento – che cosa vedete, osservate e a cosa prestate attenzione?

Il secondo passo: osservate ciò che state facendo. Per esempio:

- respiro
- sono seduto
- guardo
- ascolto
- cammino
- Su cosa voglio concentrarmi?

Adesso cercate di esercitarvi a essere consapevoli della situazione. Seguite queste istruzioni:

Scegliete un'attività che svolgerete in modo consapevole durante la giornata, per alcuni minuti al giorno, per 5 giorni di seguito. Per esempio: Bevete una tazza di tè. Camminate. Lavate i piatti. Fate la doccia con gli occhi chiusi. Potete scegliere una sfida, per esempio lavarsi i denti con l'altra mano.

Qualunque cosa stiate facendo, siate presenti in quel momento, proprio in quel secondo. Guardate, ascoltate, odorate, toccate, sentite, respirate.

Semplicemente cercate di notare ogni volta che vi vengono in mente altri pensieri e sensazioni, poi concentratevi di nuovo sull'attività mentale che avete scelto.

Siate pazienti e compassionevoli verso sé stessi. È meglio descrivere che giudicare il bene o il male, il piacevole o lo spiacevole. È così com'è.

Ogni giorno scrivete:

Cosa avete osservato?

Avete osservato qualche pensiero che scappa o il cambiamento del punto di attenzione?

Descrivete almeno una sensazione o un sentimento: _____

Avete notato qualche cambiamento particolare durante l'esercizio (ad esempio, rilassamento, calma, noia ...), avete avuto problemi con qualcosa di specifico?

Esempio 1

Uno degli allenatori ha deciso di osservare, cosa succede quando accarezza il suo gatto.

“Mi piace sentire la morbidezza del pelo del gatto e il suo calore. Riesco a calmare i miei pensieri volanti. Ho notato che accarezzando il gatto riesco a disconnettermi dai miei problemi e mi sentivo più tranquillo.”

Esempio 2

TUn altro allenatore ha usato l'osservazione mentale per aumentare la sua consapevolezza delle situazioni durante l'allenamento e questo lo ha aiutato a perfezionare il suo coaching.

Prima, quando terminava una parte dell'allenamento, era solito dire ai giocatori: “Raccogliete i palloni e bevete dell'acqua!” Dopo aver raccolto i palloni, i giocatori si sedevano in panchina e bevevano acqua, ma non ascoltavano più l'allenatore, né il suo feedback né le spiegazioni aggiuntive sull'esercizio. L'allenatore ha notato che dopo aver detto le parole “palle” e “acqua”, i giocatori tendevano a perdere la concentrazione e non erano più mentalmente presenti (perché erano in “pausa”).

L'allenatore cambiò il suo comportamento e riformulò le sue istruzioni: quando finivano una parte specifica dell'allenamento, invitava prima i giocatori a riunirsi al centro del campo. Poi poneva delle domande specifiche, ad esempio: “Perché pensate che abbiamo fatto questo esercizio?” o “Come può essere applicato in partita?”, oppure “Per favore, fate qualche commento sull'esercizio.”

Era molto soddisfatto del fatto che la sua capacità di osservare le risposte della sua squadra fosse migliorata. Ha anche riferito che è stato facile implementare i cambiamenti nel suo comportamento da allenatore. La cosa migliore è, che ha riferito che i giocatori erano più contenti e riuscivano a concentrarsi bene per più tempo.

Scrivete il vostro esempio

Scegliete un'attività da svolgere con attenzione durante la giornata, per qualche minuto ogni giorno, per 5 giorni di seguito.

Scrivete:

- a. Cosa avete osservato? _____*
- b. Avete notato qualche pensiero che scappa o il cambiamento del punto di attenzione?
_____*
- c. Descrivete almeno una sensazione o un sentimento: _____*
- d. Avete notato qualche cambiamento particolare durante l'esercizio (ad es. rilassamento, calma, noia ...), avete avuto problemi con qualcosa di specifico? _____*

Controllare il controllabile (per gestire lo stress)

Come percepiamo lo stress e cosa possiamo controllare in una situazione di stress? Quando affrontiamo una determinata situazione, è importante capire cosa siamo in grado di controllare e cosa non è possibile controllare. Ci sono molte fonti di stress fuori dal nostro controllo, ma alle quali dedichiamo molta attenzione, come ad esempio: le regole della competizione, le squadre avversarie, gli arbitri, le condizioni meteorologiche, il luogo della competizione ecc. D'altra parte, ci sono molte cose che possiamo controllare, ma di cui ci dimentichiamo: i nostri pensieri, le nostre azioni e il nostro comportamento.

Più qualcosa sfugge al nostro controllo, più stress provoca. Questo è comprensibile perché tendiamo a pensare di poter controllare tutto e abbiamo il desiderio di controllare tutto quello che ci circonda. Questo è ancora più visibile nell'ambiente sportivo, poiché gli allenatori di solito desiderano controllare "tutto", dalle condizioni di allenamento alle azioni finali. Ma prima accettiamo che certe cose non sono sotto il nostro controllo, più velocemente possiamo lasciare andare lo stress e liberarci del peso delle proprie aspettative.

Il cerchio **verde** della figura 4 rappresenta le cose che abbiamo sotto controllo. Possiamo controllare solo noi stessi, le nostre azioni, il modo in cui pensiamo, quello che facciamo e il modo in cui ci comportiamo ed esprimiamo. In qualsiasi situazione, e soprattutto in una situazione di stress, è importante riconoscere le cose controllabili e quelle che non lo sono. Controlliamo come percepiamo la situazione, cosa pensiamo e come reagiamo, quali azioni e decisioni prendiamo.

Il cerchio **giallo** rappresenta le cose che non sono direttamente sotto il nostro controllo, ma possiamo influenzarle in modo positivo o negativo. Se ci teniamo sotto controllo, possiamo avere un'influenza positiva sugli altri: la nostra squadra, i nostri colleghi e i nostri atleti. Pensate alla situazione in cui, durante la gara, vi agitate perché la vostra squadra non gioca come l'avevate preparata. Vi sentite a disagio, iniziate a prendere decisioni irrazionali e vi concentrate sulle decisioni sbagliate degli altri. Invece, cercate di concentrarvi e siate consapevoli delle cose controllabili. Decidete attentamente come reagire alle loro azioni e formulate istruzioni precise che comunicherete loro durante la gara o durante il time-out. Concentratevi sulle soluzioni, sulle decisioni e sulle strategie che possono influenzare positivamente i vostri atleti a continuare la gara o a competere in modo diverso. Se il vostro comportamento e le vostre decisioni durante una gara stressante rimangono sotto controllo, avete molte più possibilità di influenzare positivamente anche i vostri giocatori e di aiutarli a dirigere la loro attenzione verso cose che possono controllare (la loro prestazione e non il risultato finale).

Inoltre, ci sono alcuni aspetti che non sono sotto il nostro controllo e sui quali abbiamo poca influenza: sono presentati nel cerchio rosso. Si tratta di cose come l'organizzazione dell'evento, le altre squadre, gli avversari, le condizioni meteorologiche, il calendario delle partite e dei tornei, ecc.

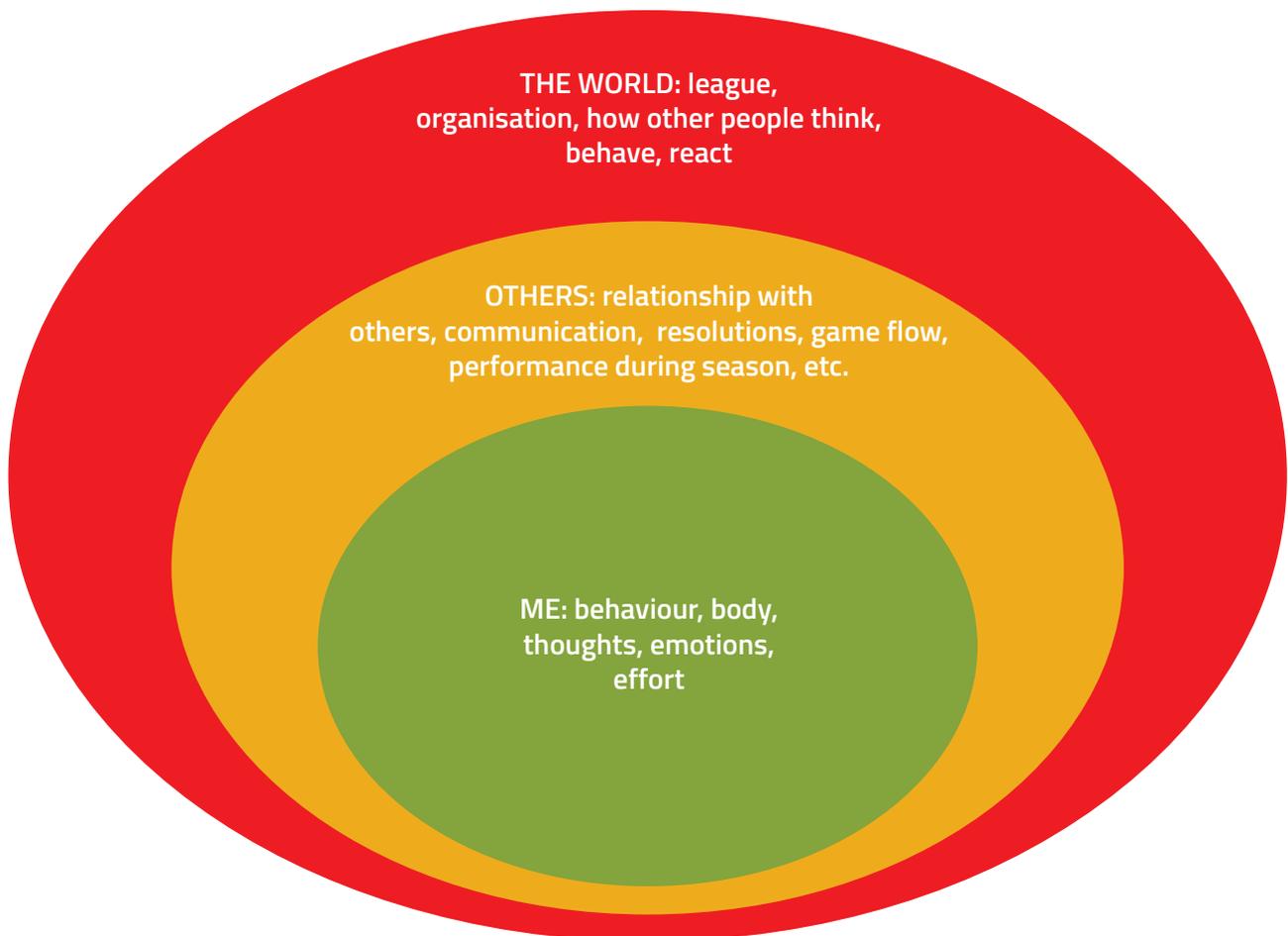


Figura 4: Controllare il controllabile

La tecnica ABC

Immaginate una situazione tipicamente molto stressante per voi. Poi pensate alle vostre reazioni, ai vostri pensieri e ai vostri sentimenti in questa situazione. Quando chiediamo alle persone come reagirebbero, vediamo che nella stessa situazione reagiscono in modi diversi. La stessa situazione può scatenare risposte diverse. Supponiamo che la persona con cui avete un appuntamento, sia in ritardo. Qual è il vostro primo pensiero e la vostra prima reazione? Chiamate la persona e la sgridate, provate rabbia, oppure vi sentite offesi e ve ne andate dal posto concordato senza dare spiegazioni?

*Come si affrontano le situazioni di stress? Con la **fuga** (flight) dalla situazione, con la **lotta** (fight), con la gestione della situazione o **bloccandosi** (freeze): non riuscendo a fare nulla, sentendo di non riuscire nemmeno a respirare.*

Alcune di queste reazioni e sensazioni sono nella nostra coscienza e ne siamo consapevoli, molte altre sono subconscie. Le subconscie derivano dalle nostre prime esperienze, convinzioni e regole, nonché dai valori e dalle regole che abbiamo ereditato con l'educazione. Le nostre convinzioni, preoccupazioni e interpretazioni della situazione influenzano fortemente le nostre emozioni e i nostri comportamenti. La nostra interpretazione soggettiva degli eventi può influenzare il modo in cui ci sentiamo e ci comportiamo e ciò che sperimentiamo nella situazione.

Come possono i coach diventare più consapevoli delle loro reazioni in situazioni di stress? Abbiamo praticato la tecnica ABC.

ABC è una tecnica utilizzata nella terapia cognitivo-comportamentale (CBT), una forma di psicoterapia che aiuta le persone a rimodellare i loro pensieri e sentimenti negativi in modo positivo e ad essere più consapevoli di come i loro pensieri e sentimenti influenzino il loro comportamento. La tecnica ABC si utilizza per aiutare le persone a sviluppare reazioni più sane. La tecnica ABC, formulata da A. Ellis nel 1955, descrive come un evento attivante (A) contribuisca alle reazioni emotive e comportamentali della persona (C), poiché queste sono influenzate dalle convinzioni della persona sugli eventi attivanti (B). Durante le esperienze negative, la prima cosa che facciamo naturalmente, è spiegarci inconsciamente perché la situazione è accaduta. Le nostre convinzioni sulle cause determinano la nostra reazione (Ellis, 1991; Ramnero e Torneke, 2008).

A. SCATTO, EVENTO ATTIVATORE: si verifica una situazione negativa

Descrivete la situazione e l'evento attivatore (il mondo circostante, altre persone, esperienze, la vostra storia e il vostro futuro, voi stessi, i vostri ricordi). Cosa è successo?

B. CONVINZIONI: la spiegazione che formuliamo del perché la situazione si sia verificata

Perché è successo? Qual è il primo pensiero che vi viene in mente? Di solito è legato alle nostre esperienze passate, alle convinzioni fondamentali che abbiamo su noi stessi, sul mondo e sugli altri e ai nostri valori.

In base alle nostre esperienze e alla nostra educazione possiamo formare delle CONVINZIONI RIGIDE o FLESSIBILI. Se le nostre convinzioni sono rigide, di solito percepiamo la situazione come minacciosa. Se le nostre convinzioni sono più FLESSIBILI, di solito percepiamo la situazione come una sfida.

C. CONSEGUENZE: i nostri sentimenti e comportamenti in risposta alle avversità, causati dalle nostre convinzioni

Qual è la nostra reazione alla situazione? Come ci comportiamo, reagiamo e cosa facciamo? Cosa diciamo ad alta voce o a noi stessi? Quali sono le nostre reazioni fisiologiche (battito cardiaco, arrossamento, respirazione superficiale, tensione muscolare, tremori ecc.)?

ESEMPIO

Situazione: l'allenatrice è in ritardo per l'allenamento.

Interpretazione: "Non sono mai in ritardo, non può succedere a me, non è nelle mie abitudini. Solo le persone pigre tardano."

Pensieri: "Chi porterà i bambini in piscina? Forse inizieranno l'allenamento da soli ... Sarò in grado di gestire l'intera sessione di allenamento prevista? Il capo se ne accorgerà e mi darà del filo da torcere. I genitori odiano i ritardi, ne parleranno alle mie spalle."

Emozioni: stress, nervosismo, rabbia, paura, dolore allo stomaco.

Comportamento: Fare le cose di fretta, scattare contro gli altri, comportarsi in modo rabbioso, cercare scuse e spiegazioni per il ritardo, sperare che nessuno se ne accorga e trovare scuse, se invece se ne accorgono.

Scrivete il vostro esempio: tecnica ABC

Compilate il rapporto 3-4 volte, almeno una volta alla settimana (per esempio ogni mercoledì) per 3-4 settimane: pensate a una situazione e ripercorrete i passaggi:

1. **SITUAZIONE:** descrivete la situazione e l'evento attivatore.
2. **INTERPRETAZIONE:** come avete interpretato la situazione? Quali valori, convinzioni, esperienze e regole personali vi sono dietro?
3. **PENSIERI:** Qual è stato il primo pensiero che vi è passato per la testa?
4. **EMOZIONI:** Cosa avete provato, vi siete sentiti rilassati, calmi, agitati o altro?
5. **COMPORTEMENTO:** cosa avete fatto, come vi siete comportati, come avete reagito?

Tenete a mente che qualsiasi cosa accada, qualsiasi sfida dobbiate affrontare, RIMANETE PROATTIVI e ORIENTATI ALLA SOLUZIONE. È importante considerare i problemi come "sfide" o opportunità che possono portare a un miglioramento. Così facendo, diamo anche l'esempio ai nostri atleti. Con un atteggiamento positivo possiamo influenzare la possibilità di successo dell'intera squadra/club.

La tecnica del problem solving

La tecnica del problem-solving, ossia la tecnica di risolvere i problemi, può essere molto utile quando si affrontano problemi organizzativi. Come squadra potete fare un brainstorming per trovare la soluzione migliore. Comprende le seguenti fasi:

0. Questo punto di partenza zero indica la prima cosa che dovrebbe essere presente sulla vostra lista – cosa è sotto il mio controllo in questa situazione?

1. DEFINIRE IL PROBLEMA

In questa prima fase cercate di definire il problema in modo dettagliato. La definizione e i fatti alla base del problema sono informazioni preziose per la soluzione.

2. PROSPETTIVA DIVERSA

In questa fase cercate di vedere il problema da una prospettiva diversa. Provate a vederlo come se fosse accaduto a qualcuno che conoscete e vedete come lo percepireste ora, visto che lo state osservando da un punto di vista diverso, da una posizione diversa, come se non foste coinvolti. Questo può fornirvi un altro aspetto del problema e possibili nuove scoperte e nuove informazioni.

3. QUALE ESITO (RISULTATO) DESIDERIAMO

Quale risultato o esito desiderate? Come vorreste che si resolvesse la situazione? Cosa vi aspettate che accada come risultato di questa situazione? Potreste scoprire che questa situazione potrebbe avere diversi esiti adatti a voi (non uno solo).

4. QUALE/-I SOLUZIONE/-I HO/ABBIAMO

In questa fase cercate di scrivere tutte le soluzioni che vi vengono in mente. Pensate a tutte le soluzioni che potrebbero essere applicate alla situazione che volete risolvere. Siate creativi, usate la fantasia e orientatevi alla soluzione.

5. VALUTAZIONE DELLE SOLUZIONI

Dopo aver scritto le diverse soluzioni possibili, cercate di valutare quali sono più applicabili di altre. Valutate i pro e i contro di ciascuna soluzione in base al risultato desiderato nella fase 3.

6. SELEZIONATE LA SOLUZIONE MIGLIORE

Tra tutte le possibili soluzioni che avete scritto, selezionate quella con il maggior numero di voci pro, la più applicabile.

7. APPLICAZIONE (TEST) DELLA SOLUZIONE

In questa fase si applica la soluzione selezionata alla vostra situazione. Verificate se la soluzione selezionata porterà al risultato desiderato.

8. REGOLAZIONE DELLA SOLUZIONE

Se necessario, modificate la soluzione del passo 7, che non ha funzionato bene. Applicate la successiva dall'elenco o ridefinite quella selezionata per adeguarla alla situazione.

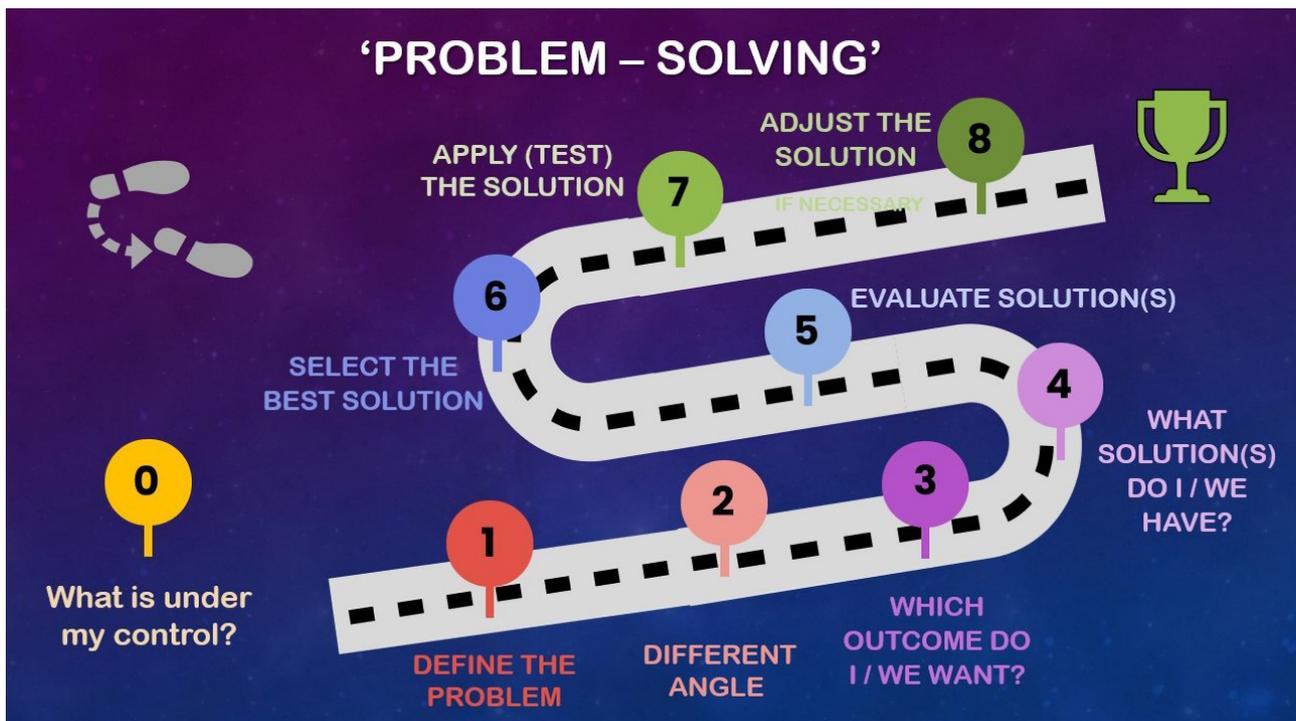


Figura 8: La mappa stradale per il problem-solving

ESEMPIO

Una giovane e promettente giocatrice ha annunciato che non potrà venire agli allenamenti tutti i giorni, in particolare alla sessione serale che termina alle 21:00.

Lo staff di allenatori del club ha deciso di utilizzare la tecnica del problem-solving. Ecco le fasi:

0) Cosa è sotto il nostro controllo?

Possiamo controllare il modo in cui comunicheremo con la giocatrice e i suoi genitori;

possiamo presentare più di una possibile soluzione;

controlliamo anche il programma di allenamento e i suoi obblighi di allenamento.

1) Definiamo il problema e descriviamo la situazione:

La giocatrice ama andare a riposare presto, intorno alle 21.00, quindi salta 1 o 2 allenamenti a settimana. Gli allenamenti tardivi sono per i senior – è stata invitata perché è molto promettente e mostra grandi progressi. È possibile anche, che questo per lei rappresenti un peso, un ulteriore obbligo di giocare per una squadra più grande, dal momento che è già un membro permanente della squadra giovanile.

2) Cambiamo la prospettiva del punto di vista:

I genitori hanno ragione a volere che vada a letto prima, considerando la sua età e i suoi obblighi scolastici. Agli allenamenti dei senior tutti i giocatori sono più grandi di lei.

3) Qual è il vostro obiettivo in questa situazione? Quale risultato volete ottenere?

Vogliamo che rimanga nel club e che sia felice e fantastica come giocatrice.

4) Quali soluzioni avete?

A) Si allena solo con il gruppo della sua età.

B) Viene agli allenamenti dei senior, ma può saltare quelli che finiscono dopo le 21.00.

C) Può prendere parte alle gare del gruppo di sua età ma si può allenare anche con la squadra senior (tranne l'allenamento tardivo).

D) Possiamo combinare gli allenamenti (metà con il suo gruppo di età, metà con la squadra senior) e può giocare per la squadra senior solo nelle partite in casa (in modo da non dover andare alle partite in trasferta).

5) Valutate ogni soluzione. Quali sono i pro e i contro di ciascuna soluzione?

I punti C) e D) si sono rivelati come soluzioni più realistiche e migliori.

6) Scegliete la soluzione migliore

C) Può prendere parte alle gare del gruppo di sua età ma si può allenare anche con la squadra senior (tranne l'allenamento tardivo). Questa soluzione sarà presentata alla giocatrice e ai genitori.

7) Applicate la soluzione – mettetela alla prova alla prima occasione.

La giocatrice e i suoi genitori sono stati convocati per la consultazione. La ragazza ha accettato di partecipare agli allenamenti sia con il suo gruppo di sua età che con la squadra senior (tranne l'allenamento tardivo del mercoledì).

8) Adattate (cambiate la soluzione, se necessario).

Non è stato necessario cambiare la soluzione.

Scrivete i passi per la soluzione del vostro problema.

1
2
3
4
5
6
7
8

Sostegno psicologico peer-to-peer

Il primo soccorso psicologico peer-to-peer è un sistema che sostiene gli allenatori, i membri della squadra e gli atleti dopo un evento molto stressante o critico.

Il concetto del sistema di sostegno per gli allenatori (sostegno psicologico peer-to-peer) riduce lo stress dannoso e rende i coinvolti consapevoli delle possibili reazioni emotive, cognitive, fisiche o comportamentali a incidenti critici ed eventi stressanti. Può prevenire il burn-out e il senso di incompetenza nel ruolo di coach. Costruisce la fiducia e la cooperazione nel gruppo attraverso lo scambio di esperienze: se qualcuno mi dice come si è sentito in un determinato evento, la prossima volta ne sarò consapevole e potrò fare qualcosa per evitare la ripetizione della stessa situazione.

Ogni individuo reagisce in modo diverso alle situazioni difficili. Ci sono più cause, ma ogni persona ha una rete di sostegno diversa che la aiuta a superare la crisi (famiglia, amici, lavoro, beni materiali, fonti di sostegno esterne). Le risorse interne di coping sono altrettanto importanti: fiducia in sé stessi, buona autostima, proattività, visione positiva della vita, mentalità orientata alla soluzione e resilienza.

Una reazione normale a un evento traumatico

Come riconoscere che qualcuno sta vivendo un evento traumatico

La minaccia che affrontiamo in una situazione critica (fisica, emotiva, psicologica) fa scattare i sistemi di allarme del nostro corpo per proteggerci. Il nostro cervello riconosce l'evento come pericoloso e innesca una reazione a catena di eventi fisiologici. Il sistema di allarme del cervello fa in modo che il corpo inizi a produrre le sostanze necessarie. Le reazioni del corpo includono un battito cardiaco più veloce e un aumento dei livelli di ossigeno e di zucchero nel sangue, consentendo così una maggiore affluenza di sangue ai muscoli.

La reazione a un evento traumatico avviene su 4 livelli: cognitivo, fisico, emotivo e comportamentale. È importante che il coach sia consapevole di queste reazioni e riconosca quando qualcuno è in difficoltà. Come già detto, noi potremmo non percepire una situazione come stressante, ma per qualcun altro potrebbe esserlo.

Possibili eventi critici/stressanti nell'ambiente sportivo:

- infortunio,
- perdita di una partita importante,
- violenza, molestie da parte di un membro della squadra o allenatore,
- non riuscire a entrare in una squadra o perdere la posizione in una squadra,
- perdita del lavoro,
- non essere in grado di tornare dopo un infortunio,
- eventi di crisi personale: un membro della famiglia coinvolto in un brutto incidente, un divorzio ecc.

II MODELLO FSF Fatti – Sentimenti – Futuro

Per aiutare un/-a collega in una situazione di stress, cercate innanzitutto di far uscire la persona dalla situazione e di trovare un luogo tranquillo che le offra sicurezza. Chiedete alla persona di cosa ha bisogno. Rassicuratela che la conversazione è privata e confidenziale. Dopo lo shock iniziale, quando la persona si è calmata, utilizzate le seguenti fasi, congruenti con il modello FSF (ing.: 3 F model – facts – feelings – future):

1 - FATTI

Consentite alla persona di descrivere ciò che è accaduto così come lo vede. Non dobbiamo giudicare, perché l'esperienza dello stress e del trauma è molto soggettiva. Raccogliamo le informazioni attraverso l'ascolto attivo.

2 - SENTIMENTI

Rassicurate la persona e ditele, che è normale provare pensieri o emozioni forti. Non esistono emozioni giuste o sbagliate. Siate empatici e riconoscete il loro punto di vista.

3 - FUTURO

Informate la persona che nelle ore o nei giorni successivi potrebbero verificarsi altre reazioni, come insonnia, perdita di appetito o distrazione. Si tratta di fenomeni normali e di solito di breve durata. Incoraggiate la cura di sé stessi, per esempio il contatto con le persone care o qualsiasi attività salutare che dia alla persona un senso di pace. Suggeste alla persona di fare programmi specifici per la giornata e di condividere con voi ciò che farà da qui alla fine della giornata.

Esempio

I giocatori sono tristi e arrabbiati perché hanno perso una partita importante. Siedono in silenzio nello spogliatoio, nessuno vuole parlare tra loro o con l'allenatore.

1 - FATTI

Cosa è successo, dal loro punto di vista

"Abbiamo perso la partita che avremmo dovuto vincere. Potevamo giocare meglio e questo risultato non dimostra le nostre capacità reali. Non abbiamo mostrato bene quanto ci siamo allenati, non ci siamo attenuti al piano."

2 - SENTIMENTI

Descrivete come vi sentite, senza valutazioni e giudizi

"Ci sembra che si avesse parlato molto della vittoria e del risultato. Non ci siamo divertiti mentre giocavamo. La fiducia in noi stessi e nella nostra squadra è bassa."

L'allenatore risponde che queste emozioni sono normali e che passeranno in pochi giorni.

3 - FUTURO

"Quello che è successo, è successo, non possiamo tornare indietro." Il piano è di continuare la giornata e di fare la routine di tutti i giorni quando si torna a casa. Lavoreremo sulla fiducia nella squadra e l'allenatore vuole che vi godiate le gare e il gioco.

Scrivete il vostro esempio

1 - *FATTI*

2 - *SENTIMENTI*

3 - *FUTURO*

Il sistema del sostegno sociale per gli allenatori

A volte si verifica una situazione di stress acuto o un evento traumatico in un ambiente sportivo (ad esempio un infortunio). Questo tipo di situazione richiede un approccio un po' diverso e si avvicina al concetto di primo soccorso psicologico. La reazione immediata allo stress deve essere minimizzata e la persona colpita deve essere aiutata a mettersi in salvo. Inoltre, anche le persone che assistono a un incidente o a un evento traumatico possono avere una reazione traumatica alla situazione. È possibile seguire le fasi successive:

- **Strutturate la situazione:** cercate di prendere il controllo della situazione, fate capire a tutte le persone coinvolte che siete alla loro disposizione.
- **Entrate in contatto con la persona in difficoltà:** usate il loro nome per parlare con loro e parlargli direttamente mentre avete la loro completa attenzione. Cercate di adattarvi al loro livello di energia: se sono apatici, descrivete l'accaduto, assicuratevi che l'ambiente sia tranquillo e parlate con voce calma. Se sono agitati, cercate di respirare con loro.
- **Calma, sicurezza e riorientamento:** cercate di riportare la persona al momento presente. Descrivete la situazione e assicurate alla persona che si trova al sicuro. Portatela in uno spazio tranquillo o fate una passeggiata (lontano dall'ambiente stressante).
- **Lasciatela parlare:** non fate domande o giudizi, lasciatela parlare e basta.
- **Descrizione dello stato e della situazione.** Spiegate alla persona che si trova in stato di shock.
- **Chiedete alla persona di cosa ha bisogno:** offritele dell'acqua e chiedetele di cos'altro ha bisogno in quel momento.
- **Occupatevi della loro rete sociale:** chiedete se sia possibile chiamare qualcuno.
- **Ulteriori accordi:** qualsiasi cosa voglia fare la persona in difficoltà, sia che voglia andare a casa, sia che voglia restare, non bisogna darle compiti importanti. Parlate con la persona e lasciate che descriva, cosa farà da quel punto fino alla fine della giornata.

Esempio

Situazione: Durante l'allenamento un nuotatore sviene sott'acqua in piscina.

Strutturare la situazione: dopo che il bambino è salvato e prelevato dall'acqua, l'allenatore gli assicura che va tutto bene, che si trova al sicuro e che è lì per lui.

Contatto personale: l'allenatore si è assicurato di avere l'attenzione del bambino e ha fatto alcuni respiri profondi con lui.

Calma, sicurezza e riorientamento: l'allenatore ha raccontato al bambino cosa è successo, gli ha spiegato che era svenuto sott'acqua, ma che ora è al sicuro, e lo ha portato via dal gruppo in una zona tranquilla.

Lasciatelo parlare: l'allenatore ha chiesto al bambino di descrivere l'accaduto e gli ha permesso di esprimere la sua reazione alla situazione.

Descrivere lo stato/la condizione/situazione della persona: l'allenatore ha spiegato al bambino che in questo momento potrebbe essere in stato di shock.

Chiedere alla persona di cosa ha bisogno: l'allenatore ha chiesto al bambino se ha bisogno di qualcosa al momento e come sta. Vuole rimanere all'allenamento o andare a casa?

Occuparsi della rete sociale: dopo l'allenamento, l'allenatore ha raccontato l'accaduto ai genitori del bambino.

Ulteriori accordi: l'allenatore ha parlato con la squadra dell'accaduto, ma anche di quello a cui devono prestare attenzione durante il prossimo allenamento e di come reagire in questo tipo di situazioni.

Scrivete il vostro esempio

1 - STRUTTURA

2 - CONTATTO PERSONALE

3 - RIORIENTAMENTI

4 - IL DISCORSO

5 - DESCRIVIAMO, SPIEGHIAMO

6 - DOMANDATE, DI COSA HANNO BISOGNO

7 - LE RETI SOCIALI

8 - FUTURO

Conclusione

Questo manuale è il risultato di un progetto biennale sulla gestione dello stress, sulla prevenzione del burnout, sulla risoluzione dei problemi e sulle tecniche concentrate su soluzioni, condotto con allenatori di quattro sport e paesi diversi.

La capacità degli allenatori di gestire i fattori di stress in modo efficace e costruttivo ha un impatto significativo sulle loro prestazioni e sulla loro salute fisica e mentale. È importante che sviluppino tecniche di coping efficaci.

Gli allenatori hanno imparato a gestire con successo i fattori di stress nel loro ambiente di lavoro. Hanno appreso le tecniche presentate in questo manuale, che si sono rivelate molto utili. Hanno riferito di aver applicato le tecniche apprese nel loro ambiente di lavoro e nella vita quotidiana. Continueranno a farlo perché vedono molti benefici in tutti gli ambiti della vita.

I coach hanno sottolineato anche l'importanza degli incontri per lo scambio di esperienze durante il progetto transnazionale e quanto questi incontri siano stati importanti nel loro processo di apprendimento. Sono diventati più consapevoli di non essere gli unici ad avere problemi sul lavoro e hanno potuto vedere come questi problemi siano universali per molti allenatori a diversi livelli in vari sport e paesi del mondo. Crediamo che gli allenatori saranno in grado di mettere in pratica le tecniche apprese nei loro club sportivi e in altri ambiti della vita.

Cari allenatori, se vi prendete cura dei vostri atleti, prendetevi cura anche di voi stessi!

APPENDICE:

Extra techniques, guidelines etc

Tecniche di gestione del tempo:

Pause: l'allenatore di tanto in tanto esce da una situazione, non scappa, ma agisce in modo preventivo. Può trattarsi di brevi pause di 15 minuti o di vacanze più lunghe, a seconda della situazione. Una pausa breve può essere solo un ritiro dalla stanza (palestra, ufficio), forse una breve passeggiata per dare alla mente un po' di riposo. Anche al lavoro alleggeriamo lo stress dedicando del tempo alle attività fisiche e prendendoci del tempo libero. Dopo una lunga pausa e le vacanze gli allenatori tornano al lavoro freschi e rigenerati, rilassati, pieni di nuove idee e con l'energia sufficiente per affrontare i problemi che comporta il coaching sportivo.

Programma realistico: un allenatore motivato ha sempre troppi compiti in programma: per essere il più efficace possibile si complica la vita e il lavoro si trascina nei fine settimana e nelle ore piccole. Ogni tanto ha senso farlo, ma la pressione costante del tempo non serve a nulla. Un orario ben preparato è impostato in modo tale, che ci sia spazio sufficiente anche per i compiti di pianificazione, spazio per i compiti che richiedono più tempo, nonché un certo margine per gli eventi imprevisti e più impegnativi.

Obiettivi realistici:

La delega dei compiti è una strategia, un'abilità che permette all'allenatore di organizzarsi e allo stesso tempo di alleggerire il carico di lavoro quotidiano. Gli assistenti dell'allenatore e gli amministratori del club possono svolgere diversi compiti (prendere accordi telefonici, gestire il club, gestire i talenti ecc.). Tutto questo è possibile, se pianificate insieme la stagione, le trasferte e le riunioni. Se vi fidate delle persone che vi circondano, potete ridurre notevolmente i vostri livelli di stress.

Prendetevi del tempo per mantenervi in forma: gli allenatori lavorano tutto il giorno per preparare gli atleti a dare il meglio di sé, ma si dimenticano di sé stessi. Dicono di non avere il tempo per tenersi in forma. La maggior parte degli allenatori sono stati atleti di alto livello e sanno come ci si sente quando si è in forma. La formulazione di un obiettivo reale e di allenarsi 'solo' per sentirsi in forma, senza un obiettivo di prestazione, è per loro un concetto estraneo. Ma guardiamo anche ai benefici dell'essere in forma:

- Miglioramento della fiducia in sé stessi, dell'autostima e della stima del proprio corpo.
- Un esempio per gli atleti: l'impegno per lo sport e la salute dura tutta la vita.
- Si mantiene un peso sano.
- Il rilascio di endorfine rende felici e i muscoli rilassati alleviano lo stress fisico e la frustrazione.
- Dopo una lunga giornata di lavoro è troppo facile dimenticare il tempo per un allenamento personale. Ricordate che l'esercizio fisico è uno dei modi più semplici e benefici per alleviare lo stress.

Trascorrere del tempo con i propri cari. Il programma sportivo è sempre lo stesso: allenamenti ogni pomeriggio e partite ogni fine settimana. A causa degli impegni capita rapidamente di perdere i contatti con la famiglia e gli amici. Pianificare e dedicare del tempo ai propri cari aiuta ad alleviare lo stress. Frequentate gli amici, sia del mondo dello sport sia esterni al settore, a cui potete esprimere tutte le vostre frustrazioni. Può succedere che con il loro aiuto portiate nuove prospettive e idee nella vostra professione. La famiglia e gli amici sono coloro che bilanciano la carriera professionale con la vita privata e sono essenziali per mantenere sé stessi nei momenti di incertezza. Il contatto con le persone importanti può essere una telefonata, un pasto in comune o una breve chiacchierata: tenetevi in contatto con le persone che contano di più.

Mantenere i propri hobby, quindi assicurarsi di coltivare anche la vita al di fuori del mondo dello sport. A prima vista, un hobby extra può sembrare una distrazione e un'altra occupazione che richiede tempo, ma gli interessi al di fuori dell'allenamento sono essenziali per mantenere una mente fresca, perché concentrandosi su qualcosa di diverso dallo sport, il cervello si rilassa e le idee prendono aria. L'hobby deve essere tale da poterlo mantenere anche durante il lavoro di allenatore e gli orari. È dimostrato che chi non trova la felicità in cose che non rientrano nella mappa dello sport e dell'allenamento soffre di più.

Conoscere la propria squadra di persona

Un gruppo, anche se funziona esternamente come un insieme, è sempre composto da individui con storie personali. Conoscere gli atleti al di fuori dell'allenamento può essere facile: si va a cena al ristorante, si incontra qualcuno a casa o si guarda un film insieme. A volte, però, è necessario un po' più di complessità; in questo caso possiamo realizzare un team building strutturato. Con questi incontri incoraggiamo il networking e permettiamo al team di conoscersi e divertirsi al di fuori dell'allenamento e delle prestazioni sportive. L'obiettivo è trovare il tempo e lo spazio per parlare di argomenti diversi dallo sport, in modo da rilassare l'atmosfera all'interno del team e ridurre i livelli di stress: un approccio di questo tipo è importante per mantenere un'atmosfera di squadra e allo stesso tempo diversificare la vita privata.

Se necessario, rivolgetevi a un **consulente**. Anche se c'è ancora uno stigma tra le persone che cercano aiuto da uno psicologo, un consulente o un terapeuta, alla fine questo è un passo importante per gestire lo stress. I professionisti hanno idee fantastiche su come gestire lo stress, ci hanno dedicato un paio di anni di studio e sono armati delle competenze necessarie per affrontare le difficoltà delle carriere e relazioni.

Fonti e letteratura

Dismantledmind, febbraio 23, 2020, <https://dismantledmind.com/how-your-reptilian-brain-controls-you/>

Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 139-172.)

Galanti, R., (2021). *Anxiety Relief for Teens: Essential CBT Skills and Self-Care Practices to Overcome Anxiety and Stress*.

Goldstein, D.S. Adrenal Responses to Stress. *Cell Mol Neurobiol* 30, 1433–1440 (2010). <https://doi.org/10.1007/s10571-010-9606-9>

Jim Taylor (1992) *Coaches are people too: An applied model of stress management for sports coaches*, *Journal of Applied Sport Psychology*, 4:1, 27-50

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10 (2), 144-156.

Krevsel, V. (2001). *Poklic športnega trenerja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Mindtools, 2022 https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_08.htm

Martens, R. (1990). *Successful coaching* (2a edizione). Champaign: Human kinetics.

Ramnero, J. and Torneke, N. (2008). *ABC's of Human Behavior*. Oakland: New Harbinger Publications

Scott, E. (2022). *Verywellmind*, 7.11. 2022, <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086>

Stress management techniques, <https://onlinemasters.ohio.edu/blog/10-stress-management-techniques-for-sport-coaches/> (recuperato nel marzo 2020)

Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Wynne, A. (2007). *The Origin of Buddhist Meditation*. Routledge, New York.



Co-funded by
the European Union