La collana di e-booklet gratuti per gli allenatori sportivi

Effective Coach

Come trasformare un gruppo in un team

www.bskilled.it

Se vuoi andare più veloce, vai da solo
Se vuoi andare più lontano vai in gruppo

Come ogni allenatore sa bene, non basta essere un gruppo di persone per potersi chiamare "team".

Dal punto di vista psicologico le differenze sono enormi, così come differenti sono gli strumenti di allenamento mentale che si utilizzano con le squadre rispetto che coi singoli atleti.
Una bella metafora del lavoro di squadra lo abbiamo se alziamo gli occhi al cielo e abbiamo la fortuna di vedere stormi di anatre che si muovono, durante i periodi di migrazione.

La forma caratteristica che questi gruppi di uccelli assumono in movimento è una forma a "V". Perchè?
Questa particolare disposizione a "V" permette di aumentare le distanze percorse, rispetto ad un volo individuale.

Uscire da questa composizione vuol dire subire un attrito aereodinamico in grado di rallentare signficativamente il volo.
Quando un uccello dello stormo si stanca viene spostato al fondo della formazione e sostituito da un compagno più riposato, senza mai fermarsi.
Le anatre poste nelle posizioni più arretrate della formazione continuano a starnazzare, incoraggiando quelle che si trovano in punta alla formazione e che stanno, in quel momento, faticando di più.

La natura ci insegna come fare gioco di squadra e l'intera evoluzione umana ha dimostrato che esistono più vantaggi nella cooperazione piuttosto che nell'individualismo.
A patto di rispettare alcune regole...

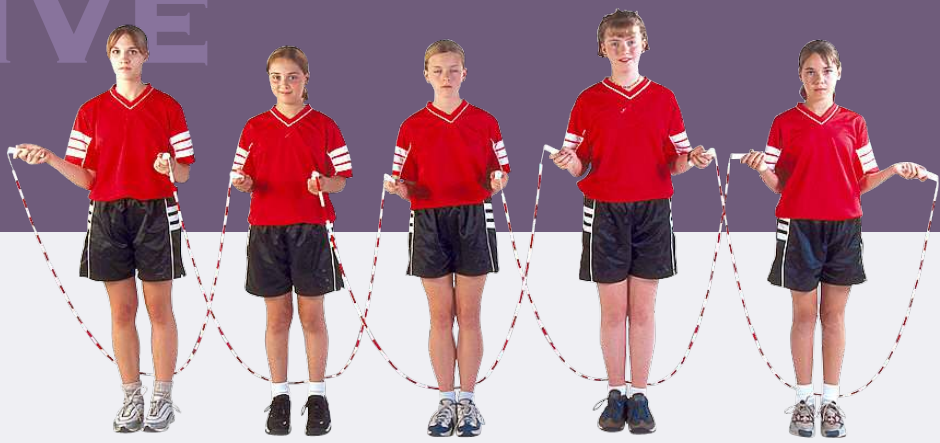
Termini di utilizzo del E-booklet

E' concesso distribuire questo materiale a squadre, atleti, amici, allenatori lasciando intatta la grafica, incluso il logo, i contatti e i temini di utilizzo.

Materiale realizzato da B-Skilled, Diritti riservati - 2012

B:Skilled
CHANGING THE OUTSIDE FROM THE INSIDE

EFFECTIVE COACH



Quali sono gli elementi a cui deve fare attenzione un allenatore che desidera potenziare il lavoro di team?

1) Obiettivi condivisibili e impegnativi.
E' oramai consolidato che il goal setting (o pianificazione degli obiettivi) è fondamentale per qualsiasi squadra. Se l'obiettivo non è condiviso (o percepito come condivisibile almeno!) da tutti i membri del gruppo, l'impegno e la profusione di energie verrà ridotto.
E' importante quindi ad inizio stagione dichiarare gli obiettivi a breve, medio e lungo termine della squadra in modo che tutti possano sentirsi parte attiva di questo processo. E' importante anche identificare gli step necessari al raggiungimento degli obiettivi. Non date mai per scontato che gli obiettivi siano chiari per tutti se non sono stati dichiarati formalmente! Sareste sorpresi di ascoltare quello che a volte sentiamo dire all'interno delle squadre!

2) Definizione e rispetto dei ruoli.
Ognuno, all'interno del team, deve consocere il valore del proprio ruolo e quello altrui. Deve saper riconoscere dove il suo comportamento invade il ruolo degli altri compagni e viceversa. Saper trasmettere agli atleti l'importanza del loro ruolo per il raggiungimento degli obiettivi di squadra fa parte del lavoro mentale che l'allenatore deve fare con il suo team.

3) Sviluppare un clima di cooperazione e fiducia.
Questo aspetto del lavoro di gruppo (chiamato anche teambuilding) è fondamentale. Senza fiducia, non c'è comunicazione, senza comunicazione non c'è condivisione, senza condivisione non c'è team.
Ogni allenatore dovrebbe quindi possedere nel suo bagaglio alcuni strumenti e tecniche per potenziare il teambuilding (es. esercitazioni o giochi cooperativi, esperienze outdoor, ecc).

4) Sviluppare l'autoefficacia di gruppo.
Questo aspetto mentale corrisponde alla convizione, da parte del team, di essere in grado di raggiungere il successo e superare gli ostacoli che si troveranno verso l'obiettivo.
L'autoefficacia collettiva si lega profondamente a quella individuale ma è possibile svilupparla.
I lavori di video-analisi sono fondamentali strumenti per ogni allenatore per sviluppare sul campo questa attitudine mentale. Il riconoscere e il rivedere le proprie abilità consente un apprendimento molto forte e un aumento di fiducia nelle potenzialità del team.

5) Governare un buon stile di leadership.
L'allenatore rimane sempre una figura fondamentale per il team. In certi frangenti è il leader della squadra, ma in altri momenti deve saper delegare la leadership ai suoi atleti. Conoscere il proprio modo di agire la leadership, sapere i vantaggi e gli svantaggi del proprio stile personale, saper utilizzare modalità differenti a seconda delle situazioni e soprattutto saperla delegare diventando così il "numero zero" della squadra!

> "DÌ AL TUO GRUPPO CIÒ CHE HA BISOGNO DI SENTIRSI DIRE E NON CIÒ CHE PENSI VOGLIANO SENTIRSI DIRE."
>
> (ANONIMO)

Questi cinque aspetti fondamentali del teamwork sono riportati, in modalità e forme simili, da tutti i modelli presenti nel panorama sportivo e aziendale.

Quindi quando abbiamo a che fare con una squadra non possiamo che passare di qui, provando a prendere consapevolezza di questi aspetti.
Per iniziare a lavorarci sopra, provate a chiedervi:

- sono aspetti che do per scontato o ci dedico del tempo per svilupparli quotidianamente?

- e se ci lavoro sopra, quali sono gli strumenti che uso concretamente?

Iniziate a tenere un diario della vostra attività per raccogliere gli strumenti che possono servirvi per sviluppare ciascuno dei cinque punti descritti.

Vi facciamo qualche esempio di strumenti che generalmente si insegnano agli allenatori nei percorsi di mental training per squadre:

- schede di goal setting;
- esercizi per la valorizzazione dei singoli;
- outdoor small tecniques per lo svliuppo della fiducia;
- esercizi per la gestione dei conflitti;
- schede per l'analisi dello stile di leadership e dell'impatto sulla squadra;
- ecc ecc

Come vedete gli strumenti ci sono e sono tanti, ma quali sono i vostri?

Iniziate a strutturarli meglio. Per ogni punto provate a pensare cosa state già concretamente facendo per potenziare quell'aspetto all'interno della vostra squadra e con quali risultati concreti.

E se vi accorgete che vi manca qualche strumento, continuate a leggere i prossimi e-booklet a voi dedicati dove cercheremo di darvi, in pratica, qualche strumento operativo!

B:Skilled
CHANGING THE OUTSIDE FROM THE INSIDE