

# **Il Coaching applicato nello Sport**

Relatore:

**Luciano Sabbatini**

**Life Coaching**

**Sport Coaching**

**Coaching**

**Executive Coaching**

**Team Coaching**

**Sport Individuali**

**Sport Coaching**

**Team**

**Sport di Squadra**

**Atleta**

# **Allenamento:**

- Fisico**
- Fisiologico**
- Tecnico**
- Tattico**

## Allenamento:

Avvicinamento al  
proprio potenziale

Autonomia

Maturità Psicologica

**-Fisico**  
**-Fisiologico**  
**-Tecnico**  
**-Tattico**  
**-Mentale**

Maturità Operativa

“Allenare l'unicità della persona”

# Coachability:

*La coachability è la capacità di ascoltare attivamente, di ricevere feedback, di superare la propria resistenza al cambiamento, di sfidare convinzioni personali, di spingersi in territori non noti e di mobilitarsi per il raggiungimento di obiettivi*



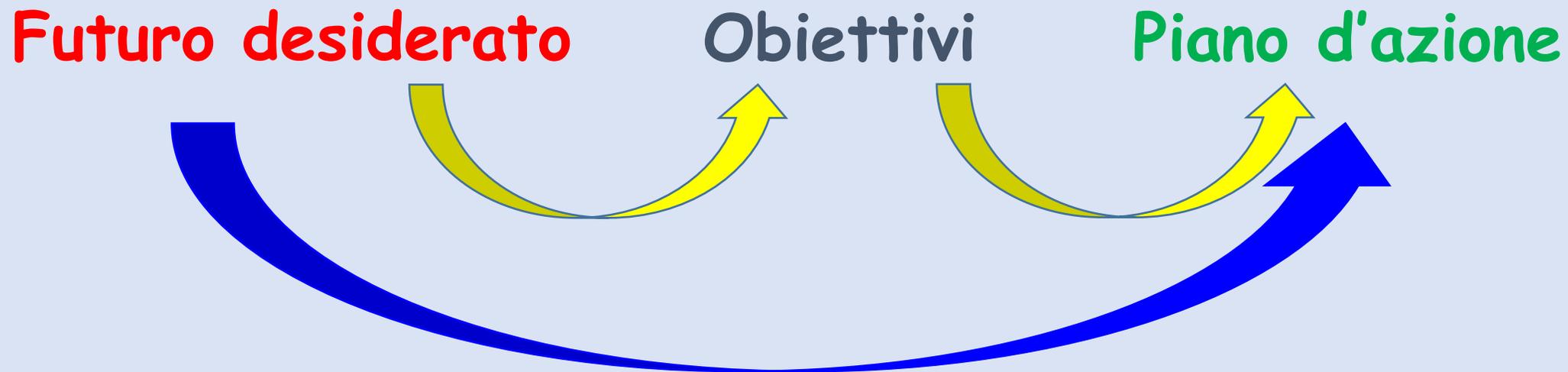
# L'Ingaggio



# Dubbio vs Chiarezza



# Coaching come metodo pratico:



**Attraverso l'allenamento del  
potenziale della persona**

# La programmazione dell'allenamento

## Il Presente percepito: Dove sono ora?



## Il Presente percepito: Dove sono ora?

### Scheda individuale di valutazione

Parametri da valutare			Attitudine				
			0	1	2	3	4
Tecnici	Palleggio	(di appoggio)					
		(in alzata traiettorie alte)					
		(in alzata traiettorie veloci)					
		(in alzata traiettorie medie)					
		(dopo spostamento)					
	Bagher	(in appoggio)					
		(in alzata)					
		(dopo spostamento)					
	Attacco	(rincorsa)					
		(movimento braccia)					
		(colpo sulla palla)					
		(direzioni di attacco)					
		(tempo del salto)					
		(2 <sup>a</sup> linea)					
		(su palla recuperata)					

<b>0</b>	Il parametro è privo di significato per il mio ruolo
<b>1</b>	Sono insoddisfatta/insicura
<b>2</b>	Sono scarsamente soddisfatta/sicura
<b>3</b>	Sono abbastanza soddisfatta/sicura
<b>4</b>	Sono soddisfatta/sicura

## Il Presente percepito: Dove sono ora?

### Scheda individuale di valutazione

Parametri da valutare		Attitudine				
		0	1	2	3	4
Tattici	Collegamento battuta – muro					
	Collegamento muro – difesa					
	Sistema di difesa					
	Distribuzione degli attacchi					
	Valutazione e scelte a muro					
	Valutazione della battuta da eseguire					
	Sistema di ricezione					
Fisici	Resistenza specifica (allenamento e partite)					
	Potenza nei gesti					
	Velocità dei movimenti					
Psicologici	Mantenere la concentrazione a lungo					
	Vivere le emozioni					
	Superare le difficoltà					

<b>0</b>	Il parametro è privo di significato per il mio ruolo
<b>1</b>	Sono insoddisfatta/insicura
<b>2</b>	Sono scarsamente soddisfatta/sicura
<b>3</b>	Sono abbastanza soddisfatta/sicura
<b>4</b>	Sono soddisfatta/sicura

## Il Futuro desiderato: Dove voglio essere fra ...?



## Il Futuro desiderato

Quest'anno mi piacerebbe allenarmi in particolare su:

Tecnici	Palleggio	(di appoggio)	
		(in alzata traiettorie alte)	
		(in alzata traiettorie veloci)	
		(in alzata traiettorie medie)	
		(dopo spostamento)	
	Bagher	(in appoggio)	
		(in alzata)	
		(dopo spostamento)	
	Attacco	(rincorsa)	
		(movimento braccia)	
		(colpo sulla palla)	
		(direzioni di attacco)	
		(tempo del salto)	
		(2 <sup>a</sup> linea)	
	Battuta	(su palla recuperata)	
(tesa)			
(tattica in zona predefinita)			
Ricezione	(movimento delle gambe)		
	(orientamento piano di rimb.)		

## Il Futuro desiderato

		(orientamento piano di rimb.)	
	Muro	(posizione del muro)	
		(tempo del muro)	
		(orientamento del muro)	
	Difesa	(palla addosso)	
		(palla avanti)	
		(palla laterale)	
Tattici	Collegamento battuta – muro		
	Collegamento muro – difesa		
	Sistema di difesa		
	Distribuzione degli attacchi		
	Valutazione e scelte a muro		
	Valutazione della battuta da eseguire		
	Sistema di ricezione		
Fisici	Resistenza specifica (allenamento e partite)		
	Potenza nei gesti		
	Velocità dei movimenti		
Psicologici	Mantenere la concentrazione a lungo		
	Vivere le emozioni		
	Superare le difficoltà		

Individuare contrassegnando come segue:

4 parametri Tecnici indicando con 1, 2 3 e 4 partendo da quello più importante a quello meno

2 parametri tattici indicando con 1 e 2 partendo da quello più importante a quello meno

1 parametro fisico indicando con 1 quello più importante

1 parametro psicologico indicando con 1 quello più importante

## Il Potenziale: cos'è?

*Carattere*    *Intelligenza*

*Motivazione*    *Valori*    *Attitudini*

*Competenze*    *Talento*

*Cura di sè*

“Che ha la possibilità di realizzarsi in quanto sussiste in potenza” (Diz. Sabatini-Coletti)

**Il Potenziale:**  
quali strumenti usare per una performance “al potenziale”?

**Cosa è importante per me?**

**Cosa mi piace fare?**

**In cosa sento di avere attitudine?**

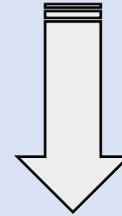
**Cosa mi motiva internamente?**



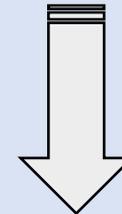
**care**<sup>®</sup>

**INCOACHING**<sup>®</sup>  
BUSINESS • SPORT • LIFE • SCUOLA DI COACHING

# MOTIVAZIONE



## FOCUS



# PRESTAZIONE ELEVATA

**Estrinseca**

meno allineamento al potenziale

**RISULTATO**  
fine

**Intrinseca**

più allineamento al potenziale

**PROCESSO**  
mezzo

**Frustrazione**

**Esperienza prolungata**

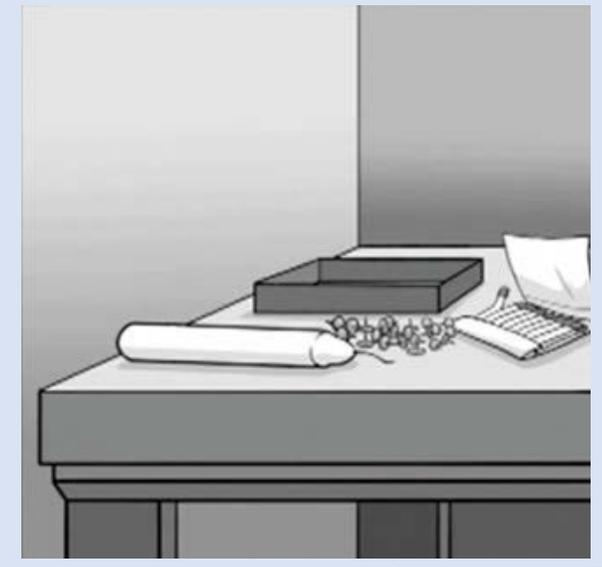
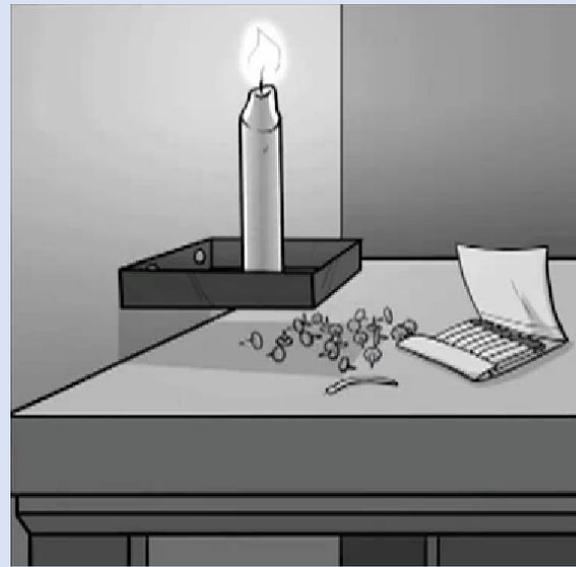
**Flow**

# MOTIVI PER CUI BASTONE E CAROTE NON FUNZIONANO PIU'

"Drive" di Daniel Pink

**DISALLINEAMENTO TRA COSA LA SCIENZA HA DIMOSTRATO**

**E COSA LE IMPRESE FANNO**



## MOTIVI PER CUI BASTONE E CAROTE NON FUNZIONANO PIU' "Drive" di Daniel Pink

- Le ricompense del tipo "se...allora", costringono le persone a rinunciare a parte della propria autonomia
- Le ricompense esterne fanno diminuire la motivazione intrinseca e la performance.
- La ricompensa esterna limita la creatività
- La ricompensa esterna pone il focus sul pensiero di breve termine

## L'esercizio Intenzionale

- ✓ Faticoso e impegnativo
- ✓ Molto dispendio energetico
  - ✓ Attenzione elevata
  - ✓ Cambiamenti profondi
    - ✓ Dosaggio ottimale

## **Obiettivi: Goal Setting** (E. Locke e G. Latham 1984-1990)

- ✓ **Dirigono l'attenzione e l'azione**
- ✓ **Modulano l'energia e l'impegno**
- ✓ **Aumentano la persistenza**
- ✓ **Stimolano lo sviluppo di strategie appropriate**

## Obiettivi:

**-Obiettivi di Risultato: centrati sul successo,  
risultanti di aspetti controllabili e non controllabili**

**-Obiettivi di Prestazione: focalizzati  
sulle azioni necessarie per un risultato**

**-Obiettivi di Processo: azioni specifiche  
per raggiungere le prestazioni programmate**

## Obiettivi:

**-Imposti**



**-Condivisi**



**-Autodeterminati**



Obiettivi:  
Condivisi

Autodeterminati





## Obiettivi: Cosa voglio fare/essere...?

**S. specifico-chiaro**

**M. misurabile-ripetibile**

**A. attuabile-realistico**

**R. rilevante-importante**

**T. temporale-definito**

**E. coerente con l'identità, i valori e l'ambiente**

**R. registrato-scritto**

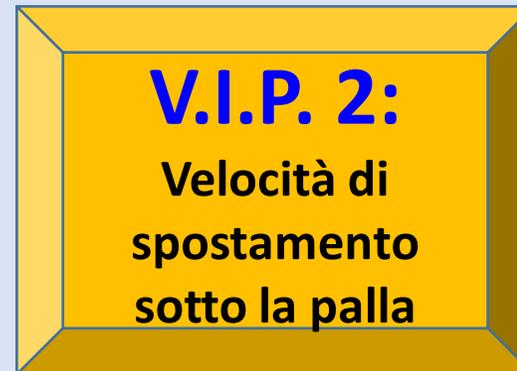
## Obiettivi:

**Alzata**



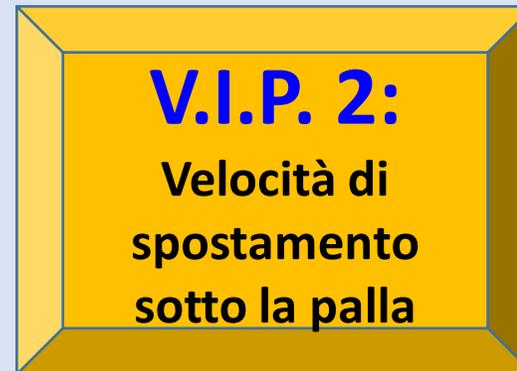
## Piano d'azione: Quali sono le aree da sviluppare?

**Alzata**



## Piano d'azione: Su quale area voglio concentrare il focus?

**Alzata**



...e in quanto tempo?



## Piano d'azione

### Scheda sintetica Piani d'Azione settimanali

Settimana dal		al				
	Tecnico/Tattico	Da 1 a 10 qual è il tuo livello di volontà per mettere in atto quanto stabilito?	Mentale	Da 1 a 10 qual è il tuo livello di volontà per mettere in atto quanto stabilito?	Squadra	Da 1 a 10 qual è il tuo livello di volontà per mettere in atto quanto stabilito?
ALZATORE 1	Alzata in inversione		Evidenza alla fine di ogni allenamento 1 aspetto in cui ti senti migliorata individualmente		Ritardare il tempo di salto a muro/Difesa soprattutto dei palloni lenti / Posizione di aiuto in difesa	
	Spostamento massima velocità sotto la palla		Evidenza alla fine di ogni allenamento 1 aspetto in cui ti senti migliorata individualmente		Ritardare il tempo di salto a muro/Difesa soprattutto dei palloni lenti / Posizione di aiuto in difesa	

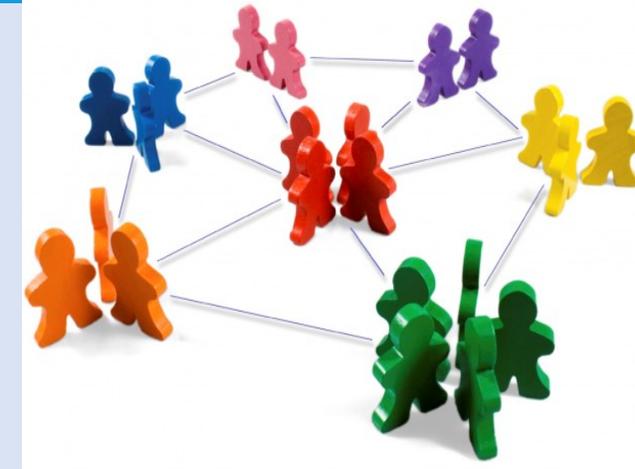
# Piano d'azione

Scheda Piano d'Azione giornaliero

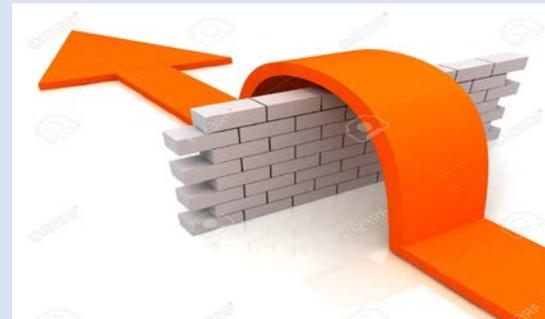
		Settimana dal	al						
Atleta	Tecnico/Tattico			Mentale/Comportamentale			Squadra		
	Descrizione	Sono riuscito a focalizzarmi sul Pd'A?	In una scala da 1 a 4, quanto mi sento di averlo raggiunto?	Descrizione	Sono riuscito a focalizzarmi sul Pd'A?	In una scala da 1 a 4, quanto mi sento di averlo raggiunto?	Descrizione	Sono riuscito a focalizzarmi sul Pd'A?	In una scala da 1 a 4, quanto mi sento di averlo raggiunto?
ALZATORE 1	Alzata in inversione	1) 2) 3) 4) 5)	1) 2) 3) 4) 5)	Evidenza alla fine di ogni allenamento 1 aspetto in cui ti senti migliorata individualmente	1) 2) 3) 4) 5)	1) 2) 3) 4) 5)	Ritardare il tempo di salto a muro/Difesa soprattutto dei palloni lenti / Posizione di aiuto in difesa	1) 2) 3) 4) 5)	1) 2) 3) 4) 5)
ALZATORE 1	Spostamento massima velocità sotto la palla	1) 2) 3) 4) 5)	1) 2) 3) 4) 5)	Evidenza alla fine di ogni allenamento 1 aspetto in cui ti senti migliorata individualmente	1) 2) 3) 4) 5)	1) 2) 3) 4) 5)	Ritardare il tempo di salto a muro/Difesa soprattutto dei palloni lenti / Posizione di aiuto in difesa	1) 2) 3) 4) 5)	1) 2) 3) 4) 5)

## Gli ostacoli: Quali ostacoli potrei incontrare?

Come si possono manifestare?



Come posso superarli?



## Work In Sport

Esercizi per allenare diversi aspetti durante la pratica sportiva

**TECNICO** curando aspetti tecnici specifici

**FISICO** curando aspetti fisici specifici

**MENTALE** portando il focus su elementi emozionali, di approccio, di atteggiamento

## Work Out Life

Esercizi per allenarsi durante le attività quotidiane

### **Allenarsi «fuori onda» (o fuori campo)**

**SOCIALE** esercizi da svolgere nel mondo lavorativo/scuola

**RELAZIONALE** esercizi da svolgere con le persone con cui solitamente interagisco

**MENTALE** portando il focus su elementi emozionali, di approccio, di atteggiamento

## Work Out Life

Esercizi per allenarsi durante le attività quotidiane

**Superare le difficoltà:** "Ti accade mai nel quotidiano di provare le stesse sensazioni o gli stessi pensieri?"

**Vivere le emozioni:** "Identifica durante il giorno i momenti in cui provi 3 emozioni forti e memorizza il tuo comportamento"

**La paura:** "Quando nel quotidiano provi la stessa sensazione? Se vuoi, prova ad esporti volontariamente per 5 minuti al giorno a questa emozione"

**Relazioni-Capacità di scelta-Aiutare-Lasciarsi aiutare-ecc...**

# I facilitatori: Chi o cosa potrebbe aiutarmi? Come potrebbe aiutarmi?



# Allenare l'eccellenza attraverso la percezione dell'Atleta:

## Coaching percettivo-creativo

Esercizi percettivi a 3 (o 5) indicatori:

**“Quantifica il contatto: da 1 a 3 (5)”**

Esempio:

- Apertura della spalla
- Posizione del gomito
- Contatto della mano/dita/piena
- Osservare la marca del pallone/la cucitura

# Allenare l'eccellenza attraverso la percezione dell'Atleta:

Coaching percettivo-creativo

Esercizi percettivi a 3 (o 5) indicatori:

**“Quantifica il contatto: da 1 a 3 (5)”**

- Appoggio del piede destro (sinistro-entrambi) avanti-completo-posteriore
- Posizione del bacino rispetto alla palla
- Contatto della avambraccio
- Colore della palla che tocca l'avambraccio

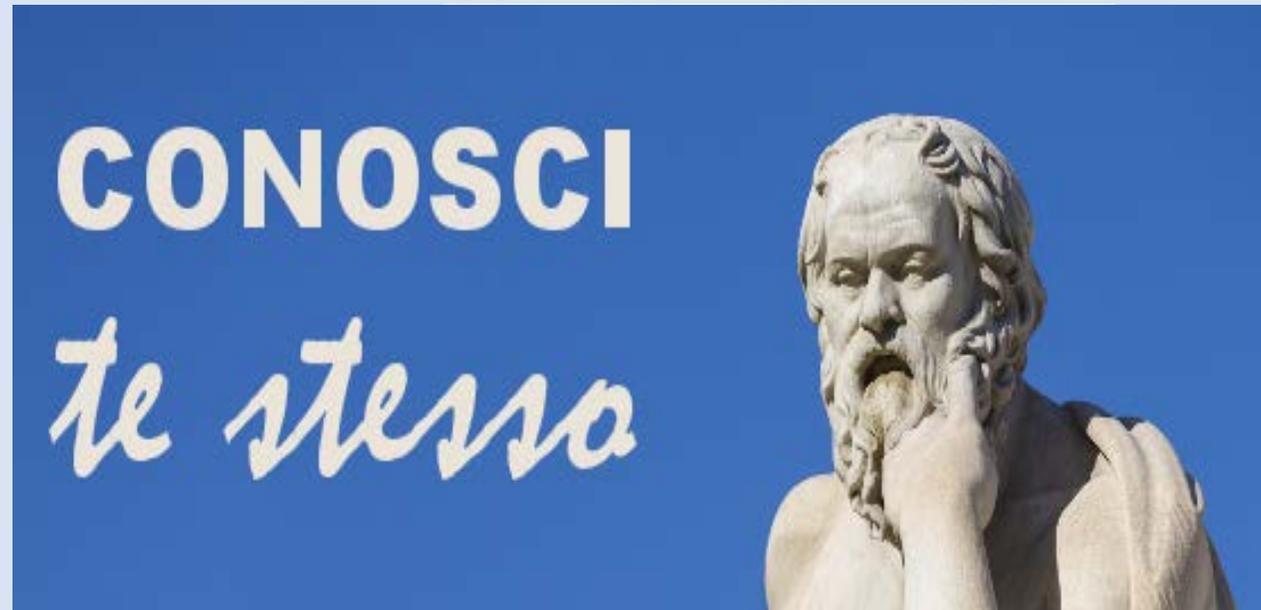
## Monitoraggio:

Sto facendo ciò che mi ero prefissato?

Sono nella giusta direzione?

Da cosa mi accorgerò che sono **competente**?

Quali **indicatori** posso utilizzare per monitorare il percorso?



# Monitoraggio:

## Scheda monitoraggio obiettivi

Mese di						
Obiettivo		Settimana dal				al
	Descrizione	Come mi sento in questo aspetto ora?	Da 1 a 10 quanto mi sono sentito partecipe?	In una scala da 1 a 10, quanto mi sento di averlo raggiunto?	Da cosa mi rendo conto di averlo raggiunto .....	
		Obiettivo Tecnico/Tattico	Alzata in inversione			
Spostamento massima velocità sotto la palla						

# **Evidence Based Coaching**

**Metodo  
Scientifico**

**Processo  
Riproducibile**



“... se hai un piccolo triangolo e puoi fare solo “tin-tin” la cosa importante è che lo fai al momento giusto,

il meglio possibile,

lo devi fare in modo da sentirti fiero della qualità e del contributo che conferisci all’insieme.

Il piacere dell’armonia farà progredire tutti”

*Daniel Pennac da “Diario di scuola”*