

Navigare per crescere insieme

Una ricerca sulle competenze trasversali e lo sport della vela



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



MOVE to Be You



• JUDO •



Introduzione

“Oggi i giovani hanno bisogno di un ampio insieme di competenze per trovare lavori appaganti e diventare cittadini indipendenti e impegnati. L’aumento del livello di competenze chiave è al centro dell’Area Europea dell’Istruzione che stiamo costruendo insieme agli Stati membri - uno spazio in cui tutti i giovani dovrebbero ricevere la migliore istruzione e formazione, indipendentemente dal loro background.

La nostra conoscenza, le nostre abilità e le nostre attitudini sono un fattore importante per potenziare la capacità di innovazione, la produttività e la competitività dell’UE. La globalizzazione, i cambiamenti strutturali nel mercato del lavoro e lo sviluppo rapido delle nuove tecnologie ci impongono di sviluppare e aggiornare le competenze lungo tutto l’arco della vita. Il pensiero critico, la capacità di comprendere i media e le abilità comunicative sono alcune delle richieste per navigare nel nostro mondo sempre più complesso. Inoltre le competenze digitali, accanto ad alfabetizzazione, matematica e altre scienze, sono alla base dell’apprendimento permanente dell’individuo. L’innovazione e l’imprenditorialità dovrebbero essere incoraggiate e promosse se vogliamo che l’Europa competa nella corsa globale. (...)

La Commissione europea lavora con gli Stati membri dell’UE per promuovere competenze chiave, conoscenze e prospettive che facilitino l’apprendimento permanente.

Il Consiglio dell’UE ha infatti formulato una Raccomandazione sulle Competenze Chiave per l’Apprendimento Permanente¹, adottata nel maggio 2018, che rappresenta un passo avanti importante. Essa aggiorna la Raccomandazione del 2006, tenendo conto delle esigenze del mondo in cui viviamo oggi, andando anche oltre. Descrivere solo le competenze che dovremmo avere non è sufficiente. Ecco perché la nuova Raccomandazione fornisce indicazioni ed esempi di buone pratiche per aiutarci a raggiungere i nostri obiettivi.

I paesi devono fornire un maggiore sostegno agli insegnanti, ai formatori e al personale educativo. Devono superare i confini delle materie, consentire l’apprendimento interdisciplinare, collaborare meglio con le imprese e promuovere ulteriormente la rete e la cooperazione con i portatori di interessi (stakeholder). Per promuovere l’imprenditorialità, ogni alunno dovrebbe avere almeno un’esperienza imprenditoriale pratica durante il percorso scolastico. Inoltre, le ambizioni degli Obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite dovrebbero essere integrate nelle politiche di istruzione, formazione e apprendimento. Tutte queste pratiche possono sostenere lo sviluppo delle competenze ora e in futuro².”

Tibor Navracsics, Commissario per l’Istruzione, la Cultura, i Giovani e lo Sport

¹ https://ec.europa.eu/education/education-in-the-eu/council-recommendation-on-key-competences-for-lifelong-learning_en

Competenze - di cosa stiamo parlando?

Le competenze del XXI secolo sono le abilità più importanti che i giovani di oggi devono possedere per avere successo nelle loro carriere durante "l'Era dell'Informazione³".

Dopo la fase di ricerca del progetto, i membri del consorzio hanno individuato una serie di competenze chiave su cui si concentra l'insegnamento della vela durante le sessioni di allenamento. Grazie ai risultati delle interviste fatte ad allenatori, ai gruppi di discussione con allievi e allenatori e ad appassionanti incontri con i velisti, la fase di ricerca del progetto ha raccolto un elenco delle competenze chiave (dettagli nel rapporto di ricerca del progetto).

I membri del consorzio si sono incontrati per la prima riunione di progetto transnazionale a Madrid il 3 e 4 giugno 2021, dove hanno discusso dei risultati sopra menzionati. Data la priorità attuale dell'UE e tenendo conto delle competenze del 21° secolo preponderanti, il consorzio del progetto ha deciso di concentrarsi sulle competenze chiave essenziali necessarie per lo sviluppo dei giovani.

Le competenze S4BF hanno quindi eletto come chiave l'area di competenze imprenditoriali, che si riferisce alla capacità di agire su opportunità e idee e trasformarle in valore per gli altri. Si basa sulla creatività, il pensiero critico e la risoluzione dei problemi, l'iniziativa e la perseveranza e la capacità di lavorare in modo collaborativo al fine di pianificare e gestire progetti che abbiano valore culturale, educativo, sociale e/o finanziario.

In questo contesto, il progetto Sailing For Better Future discute ed esamina in dettaglio 5 competenze:

Pensiero critico
Creatività
Collaborazione e Comunicazione
Flessibilità
Leadership

Queste competenze possono essere sviluppate e potenziate attraverso la vela; sono una parte essenziale della vita moderna; queste abilità aiutano a modellare il carattere e rafforzare lo spirito delle persone senza limiti di età. Come contributo del progetto alla Raccomandazione del Consiglio dell'UE sulle Competenze Chiave per l'Apprendimento Permanente, riteniamo che quanto sopra possa servire come base solida per lo sviluppo delle competenze attraverso lo stimolante sport della vela.

2 https://ec.europa.eu/education/policies/school/key-competences-and-basic-skills_en
4

Definizione delle 5 competenze selezionate

1. Il **pensiero critico** è inteso come la capacità di trovare soluzioni ai problemi. Questa competenza include la capacità di pianificare, lavorare in modo indipendente e disciplinato, gestire il tempo e lo stress e la capacità di lavorare sotto pressione. Nell'ambito aziendale e educativo, il pensiero critico è essenziale per il miglioramento. È il meccanismo che elimina i problemi e li sostituisce con sforzi profittevoli. Aiuta le persone a capire le cose in autonomia e a risolvere qualsiasi problema. È un approccio incentrato sulla soluzione, il modo di affrontare un problema come un'opportunità piuttosto che come un ostacolo.

2. La **creatività** è il concetto di "pensare fuori dagli schemi". Si basa sul pensiero creativo, sulla capacità di anticipare, reagire rapidamente e affrontare situazioni difficili in modi originali e innovativi. La creatività è altrettanto importante come mezzo di adattamento. Questa competenza permette alle persone di vedere concetti in una luce diversa, il che porta alla novità. In ogni campo, l'innovazione è la chiave dell'adattabilità e del successo complessivo di un'azienda od organizzazione. Imparare la creatività come abilità richiede di capire che "il modo in cui le cose sono sempre state fatte" poteva essere il migliore dieci anni fa - ma un giorno potrebbe dover cambiare. Lasciare che la mente veda le cose da una prospettiva diversa, avere il coraggio e la convinzione di affrontare in modo inedito o non convenzionale richiede coraggio, senso di iniziativa e fiducia in se stessi.

3. **Collaborazione e Comunicazione** - competenze utilizzate per lavorare e comunicare con gli altri. La collaborazione significa far lavorare insieme le persone, negoziare, esprimersi, ascoltare attivamente, raggiungere compromessi e ottenere i migliori risultati possibili nella risoluzione di un problema. L'elemento chiave della collaborazione è la volontà. Tutti i partecipanti devono essere disposti a sacrificare parti delle loro idee e ad adottare quelle degli altri per ottenere risultati per gli obiettivi comuni. Questo significa capire l'idea del "bene comune", che in questo caso tende a garantire il successo delle organizzazioni. Infine, la comunicazione è il collante che unisce tutte queste qualità educative. È fondamentale che le persone imparino come trasmettere efficacemente le idee tra diversi tipi di personalità. Questo ha il potenziale per eliminare la confusione in un'organizzazione o sul posto di lavoro, rendendo le persone dotate di questa abilità parti preziose dei loro team, reparti e aziende. La comunicazione efficace è anche una delle soft skills più sottovalutate e viene considerata un "dato acquisito", alcune organizzazioni potrebbero persino dare per scontata una buona comunicazione. Ma quando le persone comunicano male, interi progetti vanno in pezzi. Nessuno può vedere chiaramente gli obiettivi che vogliono raggiungere. Nessuno può assumersi la responsabilità perché nessuno l'ha rivendicata. Senza una comprensione adeguata della corretta comunicazione, le persone del 21° secolo mancheranno di una competenza fondamentale per progredire nella loro vita personale e professionale. Essere in grado di parlare, esprimersi, esporre chiaramente le proprie esigenze e idee sono tutti elementi fondamentali per iniziare. D'altra parte, non c'è successo senza buone capacità di ascolto, senza un partner/un'altra parte disposta ad ascoltare attivamente! Come si suol dire: due monologhi non fanno un dialogo. La forma in cui si comunica è più importante del contenuto del dialogo.

4. **Flessibilità** - L'espressione della capacità di adattarsi alle circostanze mutevoli. La facilità o la volontà di deviare dalle idee o dai piani prefissati quando necessario. Questa è una delle qualità più complesse da imparare per tutti perché si basa su due idee scomode:

*La tua strada non è sempre la migliore.
Devi sapere e ammettere quando ti sbagli.*

Ci possono essere buone pratiche che conoscevi prima che potrebbero non essere più applicabili e dovranno essere riadattate alle circostanze.

Questa è una lotta per molte persone, perché richiede il cambiamento. Quando le cose funzionano bene e in un modo fluido a cui le persone sono abituate, il cambiamento potrebbe non essere considerato ideale o desiderato, anche se sappiamo che la vita non funziona in questo modo. La flessibilità richiede umiltà e capacità di accettare che c'è sempre qualcosa da imparare, qualcosa da riadattare e approcciare diversamente rispetto alle modalità conosciute in precedenza. La flessibilità è cruciale per il successo a lungo termine di una persona nella vita. Riconoscere il fatto che il cambiamento è un elemento indispensabile che non può essere ignorato è di per sé una sfida. Sapere quando cambiare, come cambiare e come reagire al cambiamento è una competenza che darà frutti per tutta la vita di una persona.

5. **Leadership** - è il desiderio di fissare obiettivi, guidare un team attraverso i passaggi necessari e raggiungere quegli obiettivi in modo collaborativo. Coinvolge molte abilità come: pensiero strategico, responsabilità, pianificazione, autodisciplina, gestione del tempo, risoluzione dei problemi, la capacità di anticipare, reagire rapidamente e affrontare situazioni difficili, gestione dello stress, benessere fisico e mentale e lavorare sotto pressione. Tutti hanno bisogno di abilità di leadership per diverse ragioni. La più importante è che li aiuta a comprendere le decisioni che prendono i manager, i leader aziendali, le persone in relazione o individualmente. Qui chi impara le competenze del 21° secolo può mettere in pratica ciò che ha precedentemente appreso e, con l'unione di questi elementi, si può perseguire il miglioramento nella propria vita e nell'ambiente circostante. Mentre guidano forze operative e attività individuali, queste persone possono scoprire nei dettagli le loro capacità peculiari. Ciò fornisce loro l'esperienza necessaria per crescere professionalmente e guidare intere organizzazioni. In termini aziendali, si chiama "efficienza". - L'obiettivo comune di qualsiasi professionista che lavora in un'azienda, dall'impiegato di livello base al CEO, è fare di più in meno tempo. Questo li dota dei mezzi pratici per mettere in atto le idee che determinano attraverso la flessibilità, la leadership e l'iniziativa.

Sviluppo di competenze trasversali attraverso la vela

Definizione delle 5 competenze selezionate

L'insieme delle competenze di **S4BF** è una parte importante nello sviluppo delle Competenze Chiave. Secondo la definizione della Commissione Europea: "Le Competenze Chiave includono la conoscenza, le abilità e le attitudini necessarie a tutti per il raggiungimento della realizzazione e dello sviluppo personali, dell'occupabilità, dell'inclusione sociale e della cittadinanza attiva."

La conoscenza è composta da concetti, fatti e cifre, idee e teorie già stabilite, che supportano la comprensione di una determinata area o materia.

Le abilità sono definite come la capacità di eseguire processi e utilizzare la conoscenza esistente per ottenere risultati.

Le attitudini descrivono la disposizione e la mentalità per agire o reagire a idee, persone o situazioni.

Le Competenze Chiave si sviluppano nel corso della vita, attraverso l'apprendimento formale, non formale e informale in diversi ambienti, tra cui famiglia, scuola, luogo di lavoro, quartiere, ecc., caratterizzati dall'ambiente culturale e sociale in cui si vive. Tutte le Competenze Chiave sono considerate altrettanto importanti e gli aspetti essenziali per uno sosterranno lo sviluppo delle competenze in un altro. Ad esempio, abilità come il pensiero critico, la risoluzione dei problemi, il lavoro di squadra, la comunicazione, la creatività, la negoziazione, le abilità analitiche e interculturali fanno parte della conoscenza e delle attitudini di una persona. Le Competenze Chiave sono interrelate e sono elementi e fonti essenziali di un sistema organico.

Bibliografia:

"KEY COMPETENCES FOR LIFELONG LEARNING" Documento completato nel marzo 2019. Lussemburgo: Ufficio delle Pubblicazioni dell'Unione Europea, 2019.

"The Three 21st Century Skills"

<https://www.aeseducation.com/blog/what-are-21st-century-skills>

Durante lo sviluppo del progetto, allenatori di vela provenienti da Polonia, Italia, Portogallo, Turchia e Austria hanno condiviso le loro conoscenze ed esperienze per preparare questa pubblicazione.

Nell'allenamento di vela, nella maggior parte dei casi, gli allenatori e i velisti si concentrano sulle abilità tecniche e sullo sviluppo delle loro capacità nautiche, nella gestione e conduzione di barche a vela, ma lo sport e la sua pratica particolare sviluppano anche altre abilità. Il consorzio del progetto ha deciso di sostenere in modo consapevole lo sviluppo di queste competenze, tale da aggiungere all'addestramento tecnico della vela un modo pratico per rafforzare anche le competenze di vita attraverso una più efficace pratica della vela.

La traccia seguita per completare la presente ricerca parte dalla definizione delle competenze, scelte a seguito di incontri e gruppi di discussione con atleti e addetti ai lavori. Si è cercato di scegliere tra le competenze quelle più significative e che sono maggiormente stimolate nella pratica dello sport della vela.

Si è passati poi, seguendo lo stesso metodo di interviste e gruppi di discussione, ad individuare i momenti in cui i ragazzi, svolgendo attività velica, utilizzano maggiormente tali competenze. In questo modo si sono mappati diversi momenti caratteristici dello sport della vela, con particolare attenzione all'impiego o allo stimolo delle competenze prescelte, ottenendo una lista di attività e situazioni, sia in acqua che a terra, descritte con particolare attenzione agli aspetti educativi e formativi "trasversali" e non solo tecnici.

Si è proceduto poi a raccogliere l'esperienza degli allenatori, consistenti in metodologie e pratiche di allenamento adottate da ciascuno nei vari contesti di provenienza, al fine di descrivere il percorso seguito dai ragazzi volto a prepararli ad affrontare le diverse situazioni già individuate nella precedente fase della ricerca. La metodologia raccolta in questa fase è ricca di contenuti tecnici in quanto principalmente mirata allo sviluppo di competenze tecniche, ma racchiude in sé connotati educativi e formativi importanti e per certi versi sottovalutati. È proprio questa parte di contenuti che attraverso questa ricerca assume importanza e contribuisce a dare valore al lavoro svolto da ragazzi e allenatori.

Successivamente, hanno discusso qual è il ruolo dell'allenatore in questo processo e come si può incoraggiare lo sviluppo di ciascuna abilità.

Esempi di competenze apprese attraverso la vela:

Pensiero critico - compiti che includono la presa di decisioni rapide, come ad esempio problemi con l'attrezzatura, o appositamente possiamo mandare i velisti in acqua senza alcune cime, timone, cinghie puntapiedi, ecc.

Creatività - Andare in barca da un punto di partenza a uno di arrivo evitando ostacoli, sorpassando gli altri e arrivando alla linea di arrivo è una competenza molto creativa.

Collaborazione e Comunicazione - Il miglior esempio è imballare le barche per i viaggi...

Flessibilità - il cambio del vento e delle condizioni di navigazione richiede un adattamento e una flessibilità costante nella presa di decisioni per adattarsi di conseguenza.

Leadership - dare compiti di leadership per gestire l'intera squadra o condurre attività di riscaldamento.



Nelle parti successive di questa pubblicazione si trovano le buone pratiche e le conoscenze, le esperienze di allenatori vela dall'Europa, che oltre a fornire spunti di lavoro e approfondimento per i tecnici, costituiscono uno strumento di comprensione e valutazione dei benefici di questo sport per persone non addette ai lavori ma coinvolte nei processi educativi e formativi dei giovani.

Questo è un programma per gli allenatori che, oltre all'addestramento tecnico di vela, si concentra sullo sviluppo delle competenze personali di vita nei giovani velisti attraverso l'allenamento alla vela che va di pari passo con le competenze tecniche e fisiche e aiuta a costruire la forza mentale.

1. Come l'allenamento vela in generale rinforza ogni competenza;
2. Ruolo degli allenatori nello sviluppo delle competenze;
3. Esercizi e attività per l'addestramento alla vela collegati allo sviluppo di competenze particolari;
4. Storie d'ispirazione - storie di giovani velisti e come la vela ha cambiato le loro vite e li ha aiutati nel successo futuro.



Parte 1. Come la vela rafforza le competenze trasversali

Pensiero Critico

Quando una persona si trova di fronte alla vela per la prima volta, le informazioni e la novità la sopraffanno. È costretta a mettere ordine e selezionare tutta questa novità in modo tale da poterne trarre il massimo vantaggio. Questo processo, sebbene all'inizio sia lento e caotico, migliora man mano che il bambino o l'adulto trascorre del tempo a veleggiare, diventando sempre più efficiente e accurato. Inizia così il processo di pensiero critico, che pian piano si trasforma in una competenza consolidata per tutta la vita, originando dal primo giorno di esposizione a questo sport.

Barche e persone operano in un contesto naturale in continua evoluzione quale il mare, e questo richiede l'analisi e il monitoraggio di vari aspetti che possono trasformarsi in questioni critiche che devono essere gestite. Il ritmo, il tempismo e le priorità delle azioni da intraprendere sono anche dettati da fattori esterni, come le condizioni meteomarine o le caratteristiche della barca, che richiedono un'analisi continua e decisioni appropriate da prendere prima che il problema raggiunga un livello di complessità più elevato. La gestione di una barca, in un contesto ambientale in continua evoluzione, si basa sulla comprensione più o meno approfondita di certe leggi fisiche. Comprendere questi schemi operativi e utilizzarli durante la vela, che richiede anche sforzo fisico, è un terreno di allenamento ideale per stimolare la presa di decisioni e lavorare sotto pressione. La barca non ha freni come un'auto, quindi la necessità di prevedere e anticipare cosa accadrà e dove si troverà la barca in ogni momento diventa imminente.

C'è costantemente una generale necessità di risolvere problemi e deviare da un percorso pianificato. È una combinazione richiesta che si presenta insieme alla pressione. È importante avere la capacità di valutare che il proprio successo non può dipendere dall'assistenza di altri e che l'obiettivo esclusivo di vincere una regata potrebbe non essere sempre l'unico scopo da considerare. Ogni velista deve continuamente gestire situazioni in cui è necessario prendere decisioni e affrontarne le conseguenze. Questo contesto stimola notevolmente la capacità di gestire e comprendere l'errore, mirato a superare l'ostacolo. La configurazione della barca è influenzata anche dalle condizioni del mare e del tempo e ogni atleta deve essere in grado di valutare, spesso in anticipo, quali saranno le migliori regolazioni per quella sessione al fine di navigare nel modo migliore possibile. Lo sport della vela richiede molte ore di allenamento, preparazione della barca e smontaggio, il che significa che coloro i quali lo praticano devono gestire bene il loro tempo e organizzarsi con tutte le altre attività della vita quotidiana.

Creatività

Se dividessimo lo sport della vela in fasi, avremmo le sessioni pre-acqua, in acqua e post-acqua. In ognuno di questi momenti, possiamo vedere una chiara e costante necessità di creatività. A partire dalle barche stesse, queste non rimangono quasi mai come costruite in origine. Ogni costruttore e ogni velista apportano modifiche alla barca che considerano migliori e che sono consentite dalle regole, per facilitarne l'uso e lo scopo, che sia a terra o sull'acqua. Questo richiede un uso creativo delle risorse disponibili per adattarle alle necessità di ciascuna persona. Anche in acqua la creatività diventa una componente importante: trova espressione nella gestione della barca tra le onde, in andature o in situazioni particolari, che si tratti di allenamenti quotidiani o regate. Non è possibile attenersi al piano originario in ogni momento. La creatività è particolarmente legata all'adattabilità, che i velisti sviluppano con l'esperienza della vela, risolvendo le innumerevoli situazioni o eventi imprevisti che possono verificarsi in diverse

circostanze. In alcune regate o in alcune situazioni, l'iniziativa e il coraggio sono molto stimolati e spesso, una volta superato l'ostacolo, provocano sensazioni molto gratificanti e favoriscono una notevole autostima e fiducia in se stessi. Oltre alla vela in sé, ci sono sempre anche altri problemi da risolvere. Ad esempio, riparare la barca, caricare un rimorchio e tornare a casa dopo una trasferta e così via. Ciò costringe anche i velisti e gli allenatori ad essere più creativi. Non ci sono mai due fissaggi identici né caricheremo mai un rimorchio nello stesso modo due volte. Dobbiamo essere creativi per fare tutto in tempo e bene. Creatività per essere efficienti. Successivamente, questo si riflette in una maturazione e consapevolezza percepibile che può essere riscontrata anche nel comportamento relazionale sul campo tra altre persone.

Collaborazione e Comunicazione

Nella vela abbiamo diverse classi di barche, possiamo scegliere ad esempio barche a singolo albero o barche a doppio albero, ma per imparare e avere successo in ciascuna di esse, i velisti devono sviluppare e utilizzare competenze di collaborazione e comunicazione.

Nelle barche a singolo albero, prendendo ad esempio un Optimist o una regata in solitario, ogni velista deve prima comunicare con se stesso per capire cosa vuole e cosa deve fare per raggiungere l'obiettivo, indipendentemente dalla sua difficoltà. Deve collaborare con la barca e la natura intorno a lui per essere in grado di fare ciò che ritiene necessario per andare dove vuole andare. D'altra parte, è noto che nessuno può fare tutto da solo. Quindi il velista, anche se decide di veleggiare da solo, avrà bisogno di aiuto dagli altri per adattare la barca e almeno per allenarsi.

Anche per l'Optimist, abbiamo la regata a squadre, dove lavorare insieme con l'obiettivo di vincere, nonostante un grande carico di lavoro, può essere portato a termine efficientemente solo con una buona collaborazione. Dovendo trovare un compromesso tra diverse opinioni, raccogliere e analizzare rapidamente le informazioni è un aspetto del successo competitivo. Queste in un tale ambiente possono essere insufficienti o non disponibili, a un livello tale da sovraccaricare gli atleti, pertanto avere efficaci capacità di comunicazione sono indispensabili.

Nelle barche ad equipaggio, la collaborazione e la comunicazione sono più chiare da identificare, anche se non più facili da sviluppare. Le barche con equipaggio sono un eccellente laboratorio in cui esercitare e sviluppare l'intelligenza emotiva e imparare come comunicare nel modo giusto. La divisione dei ruoli, sui vari lati di un percorso, determina le regole della relazione tra i membri dell'equipaggio e i limiti di azione di ciascuno. Prima di tutto, la condivisione degli obiettivi tra compagni di squadra e la definizione delle priorità di ciascuno rappresentano la base su cui lavorare e cooperare per raggiungerli. Sperimentare insieme fallimenti e vittorie, analizzando ciò che ha portato all'uno o all'altro, sarà un motivo di crescita personale e di equipaggio. L'allenatore è spesso il moderatore di questo processo di crescita ed è colui che guida i processi relazionali dell'equipaggio, una sorta di deus ex machina.

Flessibilità

Nella vela, l'unica cosa costante è il cambiamento stesso. Per avere successo, ogni velista deve costantemente cambiare qualcosa, che sia su se stesso, con la propria barca o con il modo di fare le cose. Man mano che le condizioni e la competizione evolvono, piani e strategie precedentemente note cambiano frequentemente per diventare tattiche. A partire dalla barca a

vela, questa ha molteplici regolazioni fisse o mobili che il velista può modificare per aumentare le prestazioni della barca stessa. I principianti, indipendentemente dal bordo o dalle esigenze fisiche, sono costretti dallo sport ad affrontare una realtà completamente nuova. Nemmeno l'ambiente è quello a cui sono abituati. Devono adattare il loro modo di pensare, il modo in cui si muovono, quali dettagli osservare e a cui prestare attenzione, cosa sentono e così via. Diventa un nuovo mondo fuori e dentro ogni persona e ogni velista, quando si trovano di fronte alla natura, sentono da sé la necessità di adattarsi a nuove situazioni e sensazioni. In una fase più avanzata, l'equipaggio deve essere in grado non solo di adattarsi alle condizioni marine ma anche di adattare la barca, al fine di renderla più performante e manovrabile. Nelle barche con equipaggio multiplo, i velisti sono anche inclini ad adattarsi ai tempi e alle modalità dei loro compagni. L'allenatore ha il compito di prestare attenzione ai cambiamenti delle condizioni meteorologiche e alla variabilità degli esercizi per far uscire i velisti dalla loro zona di comfort.

Leadership

In italiano, il verbo usato per indicare l'azione di veleggiare su una barca a vela è "condurre", dal latino "conducere", che significa "accompagnare, trasportare, guidare persone, animali o cose". Veleggiare da soli o con un equipaggio implica quindi l'assunzione della responsabilità di "guidare" il veicolo in mare spinto dal vento sulle vele. Fin dalla più tenera età, questa condizione è molto stimolante e formativa; spesso i bambini che iniziano a praticare lo sport della vela si trovano a guidare un veicolo per la prima volta, mentre quelli più grandi, con più esperienza, durante la regata devono destreggiarsi manovrando in spazi ristretti una barca che esprime il suo movimento attraverso l'azione di forze esterne, sfruttate attraverso l'attrezzatura dell'imbarcazione stessa. Tutto ciò implica una serie di filtri e livelli di causa-effetto che richiedono sia uno sforzo cognitivo nel capire ciò che si sta facendo sia la capacità di agire nel modo corretto per assicurarsi che la barca faccia ciò che l'equipaggio desidera.

In tal caso, è necessaria anche la collaborazione e la coordinazione dettate dai ruoli delle persone a bordo. C'è una costante necessità di mediare tra diverse idee e opinioni del suo equipaggio. Ecco perché in molti casi, il ruolo di leader viene affidato alla persona con più esperienza o a colui che ha il compito di gestire le scelte del percorso da seguire o le tattiche da adottare. Questo ruolo consiste principalmente nell'acquisire da ciascun membro informazioni necessarie in modo efficiente e rapido per prendere una decisione sulla migliore linea d'azione, che potrebbe non basarsi su un processo decisionale democratico. Che si tratti di una regata o di una piacevole uscita in vela con gli amici, la leadership è valutata e confermata dalla capacità della persona investita di tale ruolo di sapere come condurre la barca prendendo decisioni al momento giusto e coinvolgendo tutto l'equipaggio nel lavoro di squadra

Parte 2.

Il ruolo del coach nello sviluppo delle competenze

I coach giocano un ruolo fondamentale nello sviluppo di queste competenze in ogni fase dell'allenamento. È per questo motivo che, tenendo in considerazione che ogni velista e coach è diverso, in questa sezione della ricerca divideremo ogni competenza in tre fasi che rappresentano una normale giornata di allenamento: briefing, in acqua e debriefing. Il briefing è il momento prima di andare in acqua (armare la barca, preparazione degli atleti, chiacchiere prima di varare le barche); la parte in acqua riguarda invece la navigazione stessa (ognuno con la propria barca) ed infine il debriefing, inteso come il rientro a terra dopo aver navigato, costituito da diverse situazioni (smontaggio della barca, pulizia, discussione con la squadra in merito all'attività in acqua).



Pensiero critico

Briefing

Fin dall'inizio della giornata, ogni velista deve sentirsi a suo agio nel circolo, con i compagni di squadra, i genitori e l'allenatore. L'atmosfera in cui si lavora e il clima che si crea a casa e al circolo velico sono importanti. Ognuno di noi arriverà al circolo con sentimenti, emozioni e pensieri pregressi. Spetta al coach aiutare i velisti a lasciare tutto ciò alle spalle e iniziare a divertirsi e concentrarsi nello sport. Giochi, pulizia ed armo della barca sono alcuni esempi. Solo una volta che i velisti sono nella mentalità dell'allenamento, sono pronti per una conversazione a riguardo. Come coach, dobbiamo guidarli nel fissare i loro obiettivi giornalieri (ricreativi o competitivi), oltre ad analizzare le condizioni meteorologiche e geografiche, le barche, gli altri velisti e qualsiasi altra caratteristica che noi consideriamo necessaria, in quanto velisti più esperti. Fondamentalmente, è qui che si inizia ad avere consapevolezza della situazione di allenamento. Ascoltare e dare valore alle opinioni dei velisti è una delle cose più difficili da fare come coach, perché per aiutare gli altri a sviluppare il pensiero critico, dobbiamo averlo raggiunto prima noi stessi. Domande come: "Cosa vorresti fare diversamente oggi rispetto all'ultima volta che hai veleggiato? Cosa vuoi raggiungere oggi? Il vento è stabile o oscillante?", costringeranno i velisti a iniziare a visualizzare e pianificare in anticipo la loro giornata. Con la pratica, diventeranno più consapevoli di sé e i loro obiettivi saranno più assertivi.

In acqua

Tutte le attività, specialmente nella fase iniziale, devono essere suddivise in fasi più semplici in cui si intravedono piccole, minuscole vittorie. Brevi fasi, passettini e piccole vittorie per vedere gradualmente che si sta riuscendo nell'intento, che ci si sta avvicinando all'obiettivo. Questo è un ottimo modo per stimolare la volontà di perseverare. Attraverso i giochi, il coach può generare una quantità adeguata di pressione se le condizioni della giornata lo permettono, in modo che i velisti sentano il bisogno di anticipare i problemi e risolverli velocemente e nel modo giusto. Molte volte succede che i velisti si mettano addosso pressioni enormi. Principalmente nella vela competitiva. Lo sviluppo del pensiero critico in questi casi avviene attraverso la determinazione dimostrata dall'allenatore. Niente stabilizza un velista più di sapere che il suo coach è un pensatore critico. Quindi l'atleta si affida alle competenze del coach, smette di mettersi tanto sotto pressione ed è pronto a concentrarsi esclusivamente su ciò che deve fare in acqua. Come nell'esempio della pressione generata dagli esercizi proposti, succede la stessa cosa con paura, eccitazione, rabbia, felicità e tutte le emozioni scaturite in acqua, al circolo o a casa. È fondamentale che i velisti rimangano connessi al "qui e ora", al presente. In fasi più avanzate, i velisti imparano a utilizzare queste emozioni per veleggiare meglio, ma con principianti o bambini è consigliabile non lasciare che queste emozioni interferiscano quando stanno uscendo dalla loro zona di comfort. Il coach ha la responsabilità costante di guidare i velisti verso la consapevolezza di sé in modo che possano essere in grado di stabilire i loro obiettivi senza sottovalutarsi ma anche senza sovrastimarsi. Quindi il pensiero critico inizia con il coach e come lui o lei gestisce le situazioni quotidiane.

Debriefing

Tornando a terra, ci sono più variabili che l'allenatore deve gestire. Nel caso dei bambini, la prima è costituita dai genitori, presenti poiché curiosi di vedere se il figlio è in grado di gestirsi da solo. Noi coach possiamo riassumere l'allenamento chiamando in riunione prima i velisti e poi i genitori. Possiamo semplicemente dare istruzioni ai genitori da seguire a casa dopo l'allenamento, di essere orgogliosi, godersi l'esperienza insieme, in quanto sarà perfino più divertente la prossima volta. Il bambino apprezzerà con gioia questa bella conversazione con i genitori a casa.

Parlando con i velisti, il coach deve guidarli nell'analizzare quante più situazioni possibili tra quanto è accaduto durante la giornata. Si tenga presente che la quantità di circostanze che un principiante può ricordare e affrontare non sarà la stessa di un velista ad alte prestazioni, anche se la qualità di entrambe le analisi può essere buona.

Per aiutare il velista a sviluppare il pensiero critico in ciascuna sessione, è imperativo come coach ascoltare e far valere l'approccio e i pensieri dei velisti. Quando riassumono la giornata mentalmente, lo faranno solo dalla loro prospettiva. Lo stimolo che un allenatore può dare in questa circostanza è che guardino il quadro generale. Non importa se è stato un allenamento o una regata, domande quali: "Come è stata influenzata la tua decisione dagli altri?", oppure: "Quali sono state le conseguenze per te e i tuoi compagni di squadra dopo averlo fatto?" sicuramente stimolano la loro consapevolezza della situazione e il pensiero a lungo termine.

Creatività

Nulla rimane uguale e la vela non fa eccezione. Neppure i modi di insegnare, allenarsi e vincere. È cruciale che noi coach ci adattiamo costantemente alle innovazioni che lo sport porta e che siamo anche in grado di creare nuovi metodi di insegnamento. I concetti cambiano e così fa lo sport, proprio come tutti noi adeguiamo il nostro comportamento per ottenere il miglior risultato possibile.

Briefing

Ogni velista è diverso, quindi quando inizia la giornata, noi coach abbiamo svariate modalità per catturare la loro attenzione, come giochi, esercizi, disegnare su una lavagna, parlare, scherzare, ecc. Ovviamente dobbiamo adattare tutte queste risorse a ciascun velista tenendo in considerazione le loro caratteristiche, conoscenze, se hanno esigenze speciali e il loro background. Per svilupparne la creatività noi allenatori dobbiamo permettere ai velisti di avere il proprio spazio fisico e mentale. Così che essi sentano la necessità di fare qualcosa e non rimanere fermi. Quel momento è critico nello sviluppo della creatività. Il coach può spingere i ragazzi, guidarli e spiegare loro come essere più partecipi, ad esempio, se stanno giocando e uno di loro è seduto da solo, oppure qualora si tratti di persone con esigenze speciali e vengano a galla difficoltà ed insicurezze. E' tuttavia cruciale che noi coach non diamo ai velisti tutte le risposte su come fare le cose. Dobbiamo essere pazienti e rispettare il tempo necessario affinché trovino il proprio modo di fare le cose. Spesso, all'inizio della giornata, quando si sta armando, riparando o adattando la barca alle condizioni del giorno, mancano attrezzi o alcune cime o pezzi. Indipendentemente dalla quantità di risorse a disposizione, dobbiamo far partecipare i velisti al processo di risoluzione del problema. Dico sempre ai miei velisti quando c'è qualcosa che non hanno mai fatto prima: "La prima volta, lo faccio io per te e tu osservi. La seconda volta, lo facciamo insieme e la terza volta lo fai da solo". Quello che di solito accade è che quando arrivano alla terza fase, si trovano con abbastanza fiducia da sentire che il coach sta badando a loro, tuttavia devono ancora trovare il modo di risolvere il problema in autonomia. Quando iniziamo la giornata spingendo i velisti a essere creativi in un campo che già conoscono, come la terraferma, è più facile per loro portare quell'esperienza in acqua. È come fare stretching prima di svolgere attività fisica.

In acqua

Qui, i velisti devono gestire la barca tra le onde, nelle oscillazioni, in mezzo ad altre barche, rispettare le regole, tutto ciò senza smettere di divertirsi. Come affrontano queste variabili è particolarmente legato all'adattabilità che sviluppano con l'esperienza della vela e la risoluzione degli innumerevoli imprevisti che possono verificarsi nelle più varie circostanze. Problemi e nuove situazioni non mancano mai in acqua. L'esempio più comune di come un coach può aiutare i velisti a sviluppare la creatività in acqua è lasciarli decidere come risolvere i propri problemi, intervenendo solo quando si tratta di sicurezza, regole in generale e allenamento specifico. La circostanza più evidente si verifica prima di una regata, quando il velista sente tutta la pressione del momento. I ragazzi vanno al gommone e chiedono aiuto al coach per sapere cosa fare nella prossima prova. Questo preciso momento è quando il coach dovrebbe rima-

nera calma e, invece di dare al velista un piano già pronto, può mostrare diversi aspetti della giornata. Da dove viene il vento, dove va la corrente, di quanti gradi sono le oscillazioni, com'è il punteggio della regata, se ci sono differenze tra una regata e la successiva. Ci sono molti aspetti che un allenatore può mostrare all'atleta ed un altro esempio di creatività sull'acqua è costituito proprio da quale di essi il coach decide di portare sul tavolo in base alle necessità di ciascun velista. Anche se un piccolo dibattito con il coach è uno strumento molto utile per il ragazzo, la strategia che il velista costruisce dopo di esso dovrebbe essere solo sua responsabilità. Successivamente, quando inizia la regata, quel piano cambierà a causa di fattori imprevedibili. La strategia diventa tattica, bisogna prendere decisioni rapide. Perché sia creativo nel modo in cui prende queste decisioni secondo le regole ed anche in base agli altri concorrenti, l'allievo deve essere consapevole di quale fosse il piano iniziale. Ha bisogno di avere quella prospettiva per sviluppare la capacità permanente. È catartico che il coach non sia solo alla ricerca di scalare la classifica quando si tratta di gare. Il fattore umano dello sport non dovrebbe essere dimenticato a causa di un campionato. Se diciamo sempre loro il nostro punto di vista senza permettere loro di decidere da soli, possiamo ottenere buoni risultati dopo una regata, ma non avremo mai un vero campione.

Debriefing

Dopo la sessione in acqua, che sia un allenamento o una regata di campionato, gli atleti e gli allenatori sono stanchi. Tutti vogliono disarmare velocemente e fare una doccia, o se sono bambini, vogliono solo finire in fretta per continuare a giocare. In tutti questi casi, c'è bisogno di efficienza e questo bisogno spinge ancora una volta i marinai ad essere creativi. Troveranno tutte le possibili vie per finire in fretta. I bambini solitamente gareggiano per vedere chi disarmava più velocemente ed i più grandi trovano modi più facili per farlo. Gli allenatori di solito non intervengono durante questo processo. Una volta che i ragazzi hanno finito tutti i loro compiti e sono più rilassati, inizia una piccola conversazione. Qui l'allenatore ha la libertà di spingere quanto vuole i marinai ad essere sempre più creativi, incoraggiandoli a trovare sempre modi diversi di usare il regolamento, risolvere problemi, aiutare gli altri e persino trovare altri modi per divertirsi. Un'attività molto utile da svolgere durante il debriefing è lasciare che uno dei marinai racconti agli altri una situazione che ha incontrato in acqua e che pensa avrebbe potuto gestire meglio. In questo modo, la squadra può gareggiare per trovare il modo più creativo di risolvere quel problema, indipendentemente se sia avvenuto durante una gara, un allenamento o prima di andar in acqua. Un altro componente essenziale nello sviluppo di questa abilità è la noia. Anche se si applica a tutte le età, è più comune nei bambini. Quando abbiamo tempo libero e nessuna pressione per spenderlo in un certo modo, ci annoiamo e troviamo qualcosa da fare che ci darà gioia. Durante questo processo ha un grande peso la creatività ed è uno dei punti critici nello sviluppo di tale abilità. Se l'allenatore crea un ambiente in cui i marinai sono completamente liberi da compiti, altre persone estranee alla vela e alcune regole di comportamento e sicurezza, essi diventeranno rapidamente sempre più creativi. Anche se suona contraddittorio, dobbiamo investire molto tempo nella creatività per fare sì che ciascun allievo la sviluppi più in fretta.

Collaborazione e Comunicazione

Briefing

Comunichiamo tutti con gli altri e collaboriamo quando c'è la volontà di raggiungere lo stesso obiettivo. Quindi non importa se stiamo parlando di barche singole o a equipaggio quando si tratta di questa competenza. A terra, la squadra di marinai ha un elenco di compiti da svolgere per poter andare in acqua. Che si tratti di armare la barca, cambiarsi e così via. Per sviluppare la comunicazione e la collaborazione tra i marinai, l'allenatore deve introdurre il concetto di "Squadra" e attraverso regole, costringerli a lavorare come tale. Come esempio di queste regole, possiamo pensare che se c'è un rimorchio con le barche da scaricare, i ragazzi devono portare giù tutte le barche insieme. Un altro esempio potrebbe essere che nessuno può varare la barca prima che tutti gli altri siano pronti per uscire in mare. Quando l'allenatore crea questo ambiente e lascia che i marinai si auto-organizzino, la squadra vedrà chiaramente che c'è un obiettivo reciproco da raggiungere, ma nessuno di loro può farlo da solo. Ora, dovranno comunicare per trovare il miglior modo di collaborare al fine di ottenere ciò che vogliono. A seconda dell'età e delle necessità di ognuno, l'allenatore adatterà anche il modo di comunicare e cooperare con loro. Se abbiamo bambini che cercano di scaricare un rimorchio alto 4 metri, non possiamo aspettarci che lo facciano senza aiuto. Dobbiamo solo trovare il momento giusto per introdurre quell'aiuto in modo da non compromettere l'auto-organizzazione della squadra.

In acqua

Quando si tratta di barche a equipaggio, c'è una parte intera dello sport di cui l'allenatore non fa parte. Gli equipaggi creano il loro mondo sulla barca attraverso la comunicazione e la collaborazione. È una fase in cui lavorare insieme in uno spazio ristretto con un grande carico di lavoro in modo efficiente è possibile solo possedendo buone capacità di cooperazione. Trovare compromessi tra opinioni diverse, raccogliere e analizzare rapidamente le informazioni fornite dall'ambiente circostante è un aspetto indispensabile del successo competitivo. Tuttavia le informazioni in un tale ambiente possono essere incomprensibili o non disponibili, a volte persino troppe, perciò avere competenze di comunicazione efficaci è indispensabile. Anche se l'allenatore non può essere in barca con i marinai, può osservare e con la giusta esperienza e consapevolezza, può distinguere i momenti in cui è mancata la comunicazione tra l'equipaggio. Le emozioni e l'empatia tra i compagni di squadra sono componenti chiave della collaborazione e l'allenatore può intervenire nel momento giusto per moderarle. In tutti i casi, per migliorare, i velisti sentono il bisogno di esercitare e sviluppare l'intelligenza emotiva e imparare come comunicare nel modo giusto. La divisione dei ruoli, su varie parti di un percorso, determina le regole della relazione tra i membri dell'equipaggio e i limiti di azione di ciascuno. Prima di tutto, la condivisione degli obiettivi tra i compagni di squadra e la definizione delle priorità di ciascuno rappresentano la base su cui lavorare e cooperare per raggiungerli. Sperimentare insieme fallimenti e vittorie, analizzando cosa ha portato all'uno o all'altro, sarà motivo di crescita personale e comune. L'allenatore è spesso il moderatore di questo processo di crescita ed è colui che guida i processi relazionali dell'equipaggio.

Debriefing

Sia per analizzare cosa è successo in acqua, giocare, o riposarsi dopo una giornata intensa, i marinai devono farlo come squadra e l'allenatore non dovrebbe permettere loro di andare a casa senza aver almeno riconosciuto qualcosa di positivo nell'operato degli altri compagni di squadra. A seconda della stanchezza, è normale che ci si preoccupi meno dei nostri doveri e delle altre persone, ma se vogliamo che la squadra abbia successo, dobbiamo tenere questo sotto stretto controllo. Il rapporto tra i membri della squadra è vitale e l'allenatore deve sottolineare questo punto. Quando discutiamo della sessione in acqua, emergono tutte le tipologie di incomprensioni tra l'equipaggio e/o la squadra. A volte, i ragazzi iniziano addirittura a litigare perché sentono che gli altri membri dell'equipaggio non hanno capito o ascoltato quello che stavano dicendo o facendo. In questo momento l'allenatore interviene come mediatore delle questioni per aiutarli a comunicare ed empatizzare tra di loro. Più esperti sono i marinai, più si sentono a proprio agio e più sono tranquilli a comunicare in modo sano. Non possiamo aspettarci che due adolescenti che si sono appena conosciuti e vanno a vela insieme in una giornata difficile si comportino l'uno con l'altro nello stesso modo di un equipaggio che si conosce da 3 anni. Perché l'allenatore sia una buona guida nello sviluppo delle competenze di comunicazione e collaborazione, deve essere un buon comunicatore lui stesso. Modulare la frequenza e il livello del volume della voce può trasmettere ed esprimere ai marinai emozioni che le parole da sole non possono.

Flessibilità

Briefing

Ogni allenatore si presenta con un certo piano di allenamento per la giornata basato sui nostri obiettivi e sulle previsioni, ma quando iniziamo a interagire con i marinai, scopriamo che forse quel giorno non sono di buon umore, hanno dolore fisico o qualsiasi altra ragione che non ci consente di seguire a pieno programma. Dobbiamo dunque adattare il nostro piano alla situazione attuale. Allo stesso modo, i marinai devono essere abbastanza flessibili da superare le loro limitazioni del giorno per ottenere il meglio dall'allenamento. L'allenatore e i marinai ora creano insieme un nuovo piano di allenamento per il giorno, ascoltandosi reciprocamente con umiltà e accettazione, sapendo che probabilmente ogni piano dovrà essere modificato quando saranno in acqua. Nella vela, l'unico elemento costante è il cambiamento stesso. Ecco perché l'allenatore deve sottolineare che cambiare un piano e prendere decisioni diverse è una delle competenze più importanti nell'allenamento o in una regata. Tutti commettiamo errori in ogni aspetto della nostra vita, ma più rapidamente li accettiamo, più velocemente possiamo cambiarli. L'allenatore deve insegnare ai marinai che gli errori non devono diventare dei disastri. A terra, ci sono molti fattori ai quali i marinai devono adattarsi. Notifiche prima di una regata, attrezzature mancanti, umore e reazioni dei compagni di squadra sono alcuni esempi, ma i marinai non avranno alcun tipo di problema a farlo se e solo se vedono il loro allenatore adattarsi a tutti i cambiamenti con naturalezza. Se vedono che l'allenatore ha un problema, assoceranno una certa situazione a un problema. Allo stesso modo, se l'allenatore fluisce con le continue alterazioni e persevera senza adeguarsi, i marinai non identificheranno la situazione come limitante. Questa affermazione è molto utile per tutti i tipi di marinai, ma è cruciale quando si lavora nella vela paralimpica.

In acqua

Un vecchio velista disse una volta che il miglior marinaio è quello che è in grado di divenire tutt'uno con la barca, i cui piedi terminano su ogni bordo dello scafo e la testa in cima alla vela. Dato il fatto che la barca è un oggetto inanimato, l'unico modo per sentire la barca è adattarsi completamente ad essa e alla natura circostante. Solo includendo l'apprendimento sensoriale possiamo diventare grandi velisti. Dato che questa prospettiva non è propriamente tradizionale, gli allenatori devono spiegare e mostrare in acqua la differenza tra, ad esempio, spostare il peso per superare un'onda sentendo il movimento dell'acqua e fare lo stesso solo guardandola. Il marinaio deve non solo adattarsi alla barca, al vento e alle onde, ma anche agli altri regatanti e all'allenatore. Questi sono tutti fattori incontrollabili per qualsiasi persona. In acqua, come in qualsiasi situazione nella vita, abbiamo circostanze che possiamo controllare e alcune che non dipendono da noi. Noi, come allenatori, dobbiamo mostrare ai ragazzi che quando, durante la navigazione, affrontano una nuova situazione che non possono controllare, l'unica cosa da fare è adattarsi ad essa e usarla a proprio vantaggio. Dal punto di vista dell'allenatore, è a volte molto difficile vedere che gli atleti stanno per compiere un grande sbaglio e cerchiamo sempre di evitarlo. Tuttavia, se impediamo ai velisti di avere tali sviste, otterremo una soluzione a breve termine, ma se vogliamo che essi abbiano successo nello sport e sviluppino flessibilità, dobbiamo permettere loro di commettere tutti gli errori di

cui hanno bisogno. Più ne fanno, più sarà facile per loro riconoscerli, accettarli e non trasformarli in fallimenti. Quando si tratta di regate, le tattiche si basano tutte su decisioni rapide a causa di eventi imprevisti. Il vincitore non è colui che non ha commesso errori, ma quello che ne ha commessi di meno e li ha riutilizzati a proprio vantaggio. Spingere i marinai a commettere errori e a dover recuperare velocemente è un'ottima strategia per obbligarli ad adeguarsi e adattarsi a nuove circostanze, perché in seguito, man mano che le condizioni si complicano e la competizione evolve, le strategie e i piani precedentemente pianificati spesso hanno bisogno di essere adattati.

Debriefing

Tornati a terra e discutendo cosa è successo durante la sessione in acqua, dobbiamo guidare i velisti a raggiungere una maggiore consapevolezza di sé rispetto alla quantità e qualità della flessibilità mentale che hanno dimostrato durante l'allenamento o la regata, perché nella maggior parte dei casi questa passerà inosservata durante la navigazione. Sarà vista e sentita dai marinai come improvvisazione. È responsabilità dell'allenatore approfondire questa percezione e chiarirla agli occhi del ragazzo. Con la pratica, i marinai inizieranno a notarlo da soli e a svilupparla sempre di più in autonomia. Alcuni momenti chiave possono essere discussi dalla squadra attraverso domande che l'allenatore pone. Ad esempio: "Qual era il tuo piano originale? Come ti sei discostato da esso? Quanto tempo hai impiegato a cambiare il tuo piano? Potevi prevedere tutte le diverse opzioni che avevi in quei 30 secondi? Come ha reagito l'equipaggio alla tua idea?" L'unico scopo di queste domande dovrebbe essere quello di creare tra i velisti una maggiore consapevolezza di sé e della situazione. Se l'allenatore o un membro della squadra giudica le risposte alle domande o le decisioni prese sull'acqua, si otterrà l'effetto opposto. Il ragazzo inizierà a riflettere troppo su ogni decisione prima di prenderla e invece di adattarsi a ogni situazione, si bloccherà di fronte a nuovi eventi. Dobbiamo ricordare che ogni giorno i marinai escono dalla loro zona di comfort per imparare a navigare meglio e questo è già abbastanza stressante da affrontare, a prescindere da critiche non costruttive.

Leadership

Briefing

Proprio come le altre abilità, ognuno inizia a sviluppare la leadership già dalle prime volte che si approccia allo sport. Armare per la prima volta una barca a equipaggio è un esempio perfetto di leadership a terra. I compiti della squadra non sono ancora definiti, ma tutti vogliono avere la barca in condizioni perfette prima dell'allenamento. Di solito, uno dei membri della squadra inizia a dire agli altri cosa devono fare e il resto dell'equipaggio segue semplicemente gli ordini. Ci sarà sempre un membro della squadra con alcune abilità più sviluppate degli altri, ma per mantenere una squadra equilibrata, che raggiunga coesa il successo, è molto importante che l'allenatore componga uno sviluppo proporzionale delle competenze in ogni marinaio. Quindi, tornando all'ultimo esempio, può essere un'ottima opzione che l'allenatore intervenga per cambiare i ruoli all'interno dell'equipaggio. Indipendentemente dall'età o dalle caratteristiche fisiche dei marinai, l'obiettivo principale è sempre divertirsi, ma spesso lo diamo per scontato. All'interno di una squadra, tutti vogliono divertirsi ma spesso, ad uno ad uno si smette di fare il necessario per raggiungere questo obiettivo. Il leader della squadra è colui che si fa avanti ed esorta gli altri, è l'ultimo a scoraggiarsi. Specialmente tra i bambini è più facile distinguere questa caratteristica quando si gioca prima di uscire in mare e quando stanno armando la barca. Lungi dall'essere fuori luogo, è un dettaglio molto utile da osservare per l'allenatore. Questa è una delle basi per capire la dinamica del gruppo e rafforzare l'abilità di prendere in mano la situazione negli allievi che ne hanno più bisogno. D'altra parte, quando ci rendiamo conto che sarà una giornata con condizioni meteorologiche difficili, sappiamo che l'allenamento richiederà un'ulteriore livello di responsabilità. Per mantenere l'allenamento in un ambiente sicuro, allenatori e velisti devono essere in grado di comunicare, ma a causa del vento spesso non è un facile farlo. Un modo efficiente per evitare fraintendimenti è scegliere qualcuno che guidi la squadra prima di uscire in mare in modo che se i marinai non sono sicuri sul da farsi e non possono raggiungere l'allenatore, abbiano comunque un compagno vicino da seguire.

In acqua

Senza fare distinzione tra vela in singolo o in equipaggio, ogni marinaio si trova da solo prima o poi, in quanto tutti devono prendere decisioni in qualche momento durante la navigazione. A quel punto ognuno affronta se stesso nella propria mente. Ponendo ciò nella prospettiva dell'allenatore, ci vuole un'osservazione molto dettagliata per distinguere quei momenti da altri, anche se con la pratica diventa naturale. Per rafforzare lo sviluppo della leadership nei marinai, è fondamentale che l'allenatore dia loro sostegno in questi momenti specifici. Se abbiamo un principiante che sta affrontando la paura e vediamo che sta cercando di superarla, osservandolo da vicino, ci accorgeremo quando arriva al punto critico, in cui è in grado di fare ciò che deve nonostante il timore. Una buona parola dell'allenatore in quel momento specifico, può infondere nei marinai la fiducia necessaria per sconfiggere la propria paura. Dopo aver superato quella situazione, il sentimento di appagamento e fiducia in se stessi riempie l'allievo e in automatico inizia a diffonderlo al gruppo. Senza che il ragazzo se ne accorga, sta diventando un leader. Essere consapevoli della dinamica del gruppo e cambiarla costantemente è ciò

che spingerà la squadra a condividere e scambiarsi i ruoli. Anche se la leadership viene spesso assunta da chi ha più esperienza, tutti i marinai devono svilupparla. Per aiutarli, l'allenatore può cambiare il livello di responsabilità che assegna a ciascun membro della squadra in modo che il leader possa essere non solo colui che ha più esperienza, ma che il ruolo venga assunto anche da tutti gli altri. Oltre alla capacità di prendere decisioni, l'aspetto più importante di questa competenza è la fiducia in se stessi. L'allenatore deve creare un ambiente in cui i marinai si sentano sicuri nel provare cose nuove, anche se non sono certi del risultato. Ciò che crea timore di solito infatti non è l'errore in sé, bensì le conseguenze che potrebbero scaturirne. Anche se gli allievi sentono che possono contare sull'allenatore ogni volta che qualcosa va storto, dobbiamo ricordare loro che possono farlo lo stesso con i loro compagni di squadra.

Debriefing

Durante il debriefing, l'allenatore deve lasciare ai ragazzi il tempo di riflettere sulle loro decisioni. Dare una direzione o fornire risposte alle loro domande potrebbe aiutare in qualche caso, ma in generale rallenta lo sviluppo dell'abilità. Come nella vita di tutti i giorni, i ragazzi imparano di più dalle proprie esperienze che da ciò che un allenatore può dire loro. Durante il debriefing, l'allenatore dovrebbe guidare la discussione ponendo domande come: "Cosa hai pensato quando ti sei reso conto che la tua decisione stava funzionando?", "Come hai gestito la situazione quando hai notato che stava diventando critica?", "Cosa ti ha fatto decidere di cambiare il tuo piano originale?". Questo aiuta i marinai a esaminare le loro scelte, a comprendere meglio il processo decisionale e a riflettere sulle conseguenze. L'allenatore può anche incoraggiare i marinai a condividere le loro esperienze con gli altri membri della squadra, in modo che possano imparare l'uno dall'altro e svilupparsi insieme come leader.

Conclusioni

In sintesi, le quattro abilità chiave nella vela – creatività, collaborazione e comunicazione, flessibilità e leadership – sono interconnesse e si influenzano reciprocamente. Gli allenatori giocano un ruolo fondamentale nello sviluppo di queste abilità nei velisti, creando ambienti di apprendimento stimolanti, favorendo una miglior consapevolezza individuale, la fluidità delle dinamiche di gruppo, e guidando il processo di riflessione interiore. Oltre a migliorare le prestazioni in barca, queste abilità sono trasferibili in molti aspetti della vita quotidiana, contribuendo alla crescita personale e alla formazione di individui responsabili, sicuri di sé e capaci di adattarsi alle sfide in continua evoluzione.



HORN Kraków Sailing Club

Monika Śledź-Pacheco

The author and coordinator of the project, Professional Coach and Trainer, inspired by the sailors around and this wonderful sport.

Józefa Ogrodnik

Club's President, Sailing Coach

Staff Members:

Andrzej Ogrodnik, Elizabeth Kohl, Lew Cezary Gołda, Ewa Korpak

Nautilus Polisportiva Nautica a.s.d.

Enrico Ceccolini

Project manager, Professional Sailing Coach and Trainer, Club's President

Staff Members:

Fabio Patrignani, Eugenio Balducci, Lamia Jasin, Andrea Podda, Jacopo Muscatello, Claudio Giuseppe Ceccolini, Gaia Cinquepalmi, Fabio Castrignanò

Sailing Coaches who collaborated in the research:

Antonietta De Falco, Sergio Dainese, Marco Dainese, Raffaele Ravaglia, Stefano Marchetti, Andrea Patacca, Valentina Stornati, Angelo Anversa, Jacopo Pasini, Matteo Rusticali, Riccardo Spanu, Piergiorgio Bonazzelli, Giacomo Giovannelli.

Universidad Isabel I

Anna J. Münch and Patricia Cabrero Lobato

Project Coordinators

Staff Members

Norman Suárez González, Pablo García Menéndez, Marcos López Flores, Iago Portela Pino and Eduardo Téllez Jiménez

Ankara Sailing Club

Ercan Celik

Project coordinator, Sailing race officer, sailing enthusiastic

Staff Members

Deniz Esen, Sevilen Güney, Canberk Çelik, Yamaç Tandırcioğlu, Esra Esen, Buket Çelik, İlhami Kale

MOVE to Be You - Bewegung für Wohlbefinden

Orsolya Cziráki

Project Coordinator, Education Through Sport Trainer & Lifestyle Coach

Staff members:

Andreas Cunow Austrian Youth Sailing Coach

Sport Algés e Dafundo

Pedro Dias, Catarina Pereira, Rui Vieira

Project Coordinators

Staff Members:

Alpes da Costa, Gonçalo Costa, Daniel Ferreira, Miguel Nobre, Pedro Pinho, Sara Ramos

Photo by **Matías Capizzano** (<https://capizzano.photoshelter.com/> - <https://www.facebook.com/matias.capizzano>)

Special thanks to **EACEA** and **Erasmus+ Sport** to support Sailing For Better Future project



Universidad
Isabel I



MOVE to Be You



SPORT ALGÉS E DAFUNDO
• JUDO •