

10 SUGGERIMENTI PER ALLENARE SQUADRE FEMMINILI

di Sarah J. Murray
Women's Sports Foundation

Ogni allenatore che lavora con una atleta lascia sicuramente un'impressione su di lei. Ecco alcuni suggerimenti per aiutarvi a creare esperienze positive per le vostre atlete in crescita.

1. Incoraggiate le ragazze a sporcarsi

Le ragazzine possono piacciare gli avversari, tuffarsi di testa ed essere toste quanto i ragazzi se le si allena a farlo. Date alle ragazze lo spazio per essere il più forti possibile nei parametri previsti dalle regole dei vostri sport.

2. Fissate obiettivi chiari

Sia come individui, sia come squadra, i giovani hanno bisogno di focalizzare le loro energie. Per facilitare il loro progresso fissate obiettivi chiari e concisi per ogni allenamento e per ogni partita. Assicuratevi che gli obiettivi siano raggiungibili e attinenti alle abilità e alle strategie sulle quali la vostra squadra ha bisogno di lavorare.

3. Valutate regolarmente i progressi

Fissare gli obiettivi è solo il primo passo. Valutare i passi fatti da ogni giocatore in una data direzione è parimenti importante per migliorare.

Le ragazze devono sapere quando hanno raggiunto un dato obiettivo – così possono conservare l'entusiasmo e l'impegno. Per un altro verso le ragazze devono anche sapere quando non hanno raggiunto i loro obiettivi – così che possano cambiare il loro sforzo o il loro approccio la prossima volta.

4. Tenete conto delle dinamiche sociali

Gli sport, a qualsiasi livello, non si praticano in un vuoto sociale. Scontri, gruppetti e dinamiche di influenza e di controllo investono gli allenamenti ogni giorno, che vi piaccia o no. Osservate il vostro gruppo e lavorate per capire quali forze a livello di socialità stanno condizionandone la crescita. Sfruttate i comportamenti positivi (leadership, supporto, onestà) e intervenite per disperdere i comportamenti negativi (bullismo, isolamento, sottomissione dei più deboli).

5. Portate avanti un approccio orientato al processo

Lo sviluppo atletico dei giovani è lento quando le stagioni si giudicano con vittorie e sconfitte. Concentratevi su come tirare la palla e non sul fatto che il punto venga segnato o meno. Focalizzate l'attenzione sulle abilità fondamentali, la tattica e la strategia piuttosto che sull'ossessione della vittoria.

6. Rispettate il contributo di ogni giocatrice

Ogni giocatrice della vostra squadra ha qualcosa da offrire al gruppo – che sia un atteggiamento positivo, una corsa rapidissima o una giocata intelligente. E' vostro compito trovare la forza di ogni giocatrice e incoraggiarla a brillare. Imparate a mettere in luce tutti i contributi – fisici, emotivi e mentali.

7. Create delle aspettative

Prima che inizi la stagione fate sapere ai giocatori quali aspettative avete da loro (tempi e misure, impegno, materiale) e fate sapere loro cosa possono aspettarsi da voi (feedback,

sostegno, comunicazione). Create un ambiente di fiducia che favorisca il loro apprendimento.

8. Date un esempio di sportività

Il vostro comportamento verso gli arbitri, gli avversari e gli spettatori sarà sicuramente notato ed imitato – sia dalle giocatrici sia dai genitori.

Riconoscete il loro ruolo ed impegnatevi a rispettare lo spirito del gioco e tutte le persone coinvolte.

9. Aiutate i genitori a capire la loro funzione di supporto

Il supporto dei genitori è una chiave importante per una stagione di successo.

Comunque, l'interferenza dei genitori nei temi tecnici è sicuramente un brutto segno.

Comunicate ai genitori i vostri obiettivi e le vostre aspettative – ma pretendete autonomia nell'organizzazione dell'allenamento e nelle vostre decisioni.

10. Concentratevi sul divertimento

In fondo, il gioco è divertimento, o no ?