

Coaching sportivo

Il *COCOMI* applicato allo sport

Lo sport moderno di alto livello è caratterizzato da pressioni fortissime e da un'attenzione spasmodica verso alcuni eventi da parte dei mezzi di comunicazione di massa. Questa situazione provoca nell'intero ambiente di lavoro, ed in particolare negli atleti, un eccesso di stress che può limitarne la prestazione.

Inutile dire che se l'atleta è il principale protagonista della prestazione sportiva, l'ambiente che lo circonda lo condiziona più o meno positivamente nel suo percorso di "costruzione" del risultato.

L'atleta, tramite una progressione di allenamento pianificata e programmata, stimola in modo crescente i processi fisiologici dell'organismo, provando a migliorare le sue capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche, con la principale finalità di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara. In questo percorso, lungo faticoso e meticoloso, si inserisce il rapporto – a volte conflittuale – con l'allenatore.

La figura dell'allenatore è talvolta vista come quella della persona con fortissime pretese, che in modo inflessibile chiede all'atleta un lavoro sempre maggiore, magari senza la necessaria lucidità per capire se il proprio campione in quel periodo possa effettivamente sopportare il carico di lavoro proposto; con un atteggiamento di questo tipo, oltre a ottenere risultati pessimi dal punto di vista del rendimento, si rischia di trascurare dettagli importanti relativi alla situazione personale degli sportivi.

Gli allenatori sopra descritti, quasi sicuramente non possiedono le minime nozioni di "coaching", e difficilmente sanno cosa sia il "COCOMI".

Impariamo dalla storia

Per capire di cosa stiamo parlando, occorre fare un piccolo salto a ritroso e andare nel secolo scorso per conoscere William Edwards Deming, un esperto di qualità inviato in Giappone dal generale MacArthur per collaborare alla ripresa del paese nipponico, che alla fine del secondo conflitto mondiale era devastato dalla guerra.

Deming non si concentrò su particolari dettagli tecnici relativi alla produzione, ma puntò su un concetto innovativo per quel periodo storico, ossia sul potenziamento estremo della qualità. Questi principi di totale controllo della qualità, poi messi in pratica dalla quasi totalità delle aziende giapponesi, si sono rivelati strategie vincenti: il Giappone, ripartendo dallo sfascio totale nel dopoguerra, è diventata una delle nazioni tecnologicamente più evolute e potenti al mondo.

Anche Anthony Robbins cita Deming, sottolineando il fatto che *"insegnò che la qualità non è solo questione di soddisfare un certo standard, ma è piuttosto un processo vivo e palpitante di continuo miglioramento. Deming promise loro che, se avessero seguito fedelmente i suoi*

insegnamenti, nel giro di cinque anni avrebbero inondato il mondo con i loro prodotti di qualità e in dieci o vent'anni sarebbero diventati una delle maggiori potenze economiche del mondo."

Anthony Robbins si riferisce spesso al continuo miglioramento, proponendo una parola che per molti (allenatori e non) è sconosciuta: il **COCOMI**, che vuole appunto dire **CO**stante **CO**ntinuo **MI**glioramento.

Questo è un concetto che in molti allenatori e preparatori manca! C'è la tendenza a concentrarsi su quantità di lavoro, chilometri da percorrere, tempi da rispettare, tabelle di allenamento da studiare e modificare per proporle ai propri atleti. Tutte cose giuste. Ma se non si pone la dovuta attenzione alla qualità, se non si ha l'esatta percezione di cosa sia effettivamente equo chiedere ai propri atleti, si corre il rischio di vanificare gran parte del lavoro svolto, senza capacitarci di fronte ad un eventuale insuccesso.

Quant'è piccolo il mondo

Allenatori di atleti di altissimo livello si sono posti la domanda: *"cosa possiamo chiedere ad atleti "evoluiti", a dei "professionisti" che hanno già ottenuto tutto dallo sport (successi, notorietà e benessere economico ben oltre la media)?"*. Questi allenatori hanno chiesto ai loro campioni di provare ad avere un **Costante e Continuo Miglioramento**, nel tempo hanno ottenuto molto di più rispetto agli allenatori che hanno ignorato questi principi e che si sono rivolti ai propri atleti con un atteggiamento autoritario e a volte punitivo.

Lo sport è tante cose: caparbia, lavoro, continuità, determinazione, tensione all'obiettivo, successo. Tante sono le affinità che l'attività sportiva ha con le strategie aziendali e viceversa. L'importante è sapere sempre "dove ci troviamo" e quale sia la strategia più vantaggiosa da mettere in pratica per realizzare il miglior risultato in quel determinato momento.

Deming, Anthony Robbins, e tanti altri autori contribuiscono a "segnare la via", a raccontare come migliorare le nostre prestazioni, a patto che abbiamo l'umiltà di metterci in gioco e la **serenità** per auto-valutarci.

John R. Wooden, capo allenatore UCLA recentemente scomparso, ha elaborato la sua "piramide del successo" e l'ha condivisa con una definizione:

"Successo è essere in pace con se stessi: è il risultato diretto dell'appagamento che deriva dal sapere che si è dato il meglio per raggiungere il traguardo più alto che ci si può porre."

Andrea Re

Agosto 2010