



**DICHIARAZIONE DI IMPEGNO
DEGLI ALLENATORI E DEI
COLLABORATORI DELLA
@NUOTOPIÙ MINISINI ACADEMY**

PREMESSA

La presente dichiarazione rappresenta il riferimento per la condotta degli allenatori e dei collaboratori della Minisini Academy e si fonda su cinque principi derivati dalle moderne teorie psicologiche e pedagogiche applicate allo sport:

1. Priorizzazione del lungo termine

Fondamento della dichiarazione è la priorità data a obiettivi e benefici di lungo termine rispetto a quelli di breve termine. In questo senso, i principi della dichiarazione sono costruiti per far in modo che, davanti a conflitti e contingenze, si tenda ad agire in direzione di ciò che, anche se nel breve termine può rappresentare un rallentamento del lavoro, nel lungo termine risulti funzionale in termini di crescita e competenza dell'atleta e quindi, alla fine, di risparmio di tempo, di ottimizzazione del lavoro e di massimizzazione dei risultati.

2. Autodeterminazione e responsabilizzazione degli atleti

La dichiarazione mira a promuovere l'autonomia, l'agentività e la responsabilizzazione degli atleti, riconoscendo in questo la base per la tutela della motivazione intrinseca, con benefici a livello di longevità sportiva e prevenzione del burnout. All'allenatore, in virtù del ruolo che gli è attribuito, sono riconosciute la facoltà e il dovere di adattare il proprio approccio in direzione di maggiori o minori direttività in base alla situazione, ad esempio aumentandola in risposta a ostruzioni del lavoro, atti di bullismo e prevaricazioni.

3. Mentalità di crescita

La dichiarazione mira a favorire e a promuovere approcci che permettano agli atleti di orientarsi verso una "mentalità di crescita", cioè verso delle rappresentazioni del lavoro e delle sfide che valorizzano l'impegno e destigmatizzano l'errore, basi della resilienza. In accordo a ciò, la dichiarazione promuove la progettazione di "stress adattivi" (sfide ben calibrate e stimolanti) e scoraggia l'esposizione a "stress disadattivi" (umiliazioni, prevaricazioni, giudizi sulla persona).

4. Adattabilità dell'approccio

La dichiarazione promuove negli allenatori un approccio flessibile, per cui si riconosce che, essendo gli atleti tra loro diversi, diversi devono essere tra loro gli stimoli, che devono venire adattati allo scopo di dare a ciascuno le più alte probabilità di successo in termini di riuscita e soddisfazione.

DICHIARAZIONE

Io firmatario, nel mio ruolo di allenatore, mi impegno a conoscere i principi contenuti nella presente dichiarazione e, in ogni fase del mio lavoro, ad attenermici.

Capo 1: Ruolo dell'allenatore

Io firmatario, nel mio ruolo di allenatore:

- 1. Autonomizzazione e benessere psicologico degli atleti*** *Considero miei obiettivi primari accrescere le conoscenze e le competenze degli atleti; promuoverne e tutelarne l'autonomia, l'agentività e il benessere psicologico; e aiutarli a sviluppare in modo libero e consapevole giudizi, opinioni e scelte relative al mio, al loro, all'altrui lavoro e alla propria disciplina.*
- 2. Responsabilizzazione degli atleti*** *Considero un mio obiettivo primario responsabilizzare gli atleti riguardo al buon esito del lavoro, alla costruzione di un clima positivo, e alla tutela del benessere di tutti, riconoscendo come queste dimensioni dipendano dall'impegno collettivo e dal rispetto reciproco di tutti gli atleti, gli allenatori, e i collaboratori coinvolti.*
- 3. Tutela fisica, emotiva e psicologica del gruppo*** *Considero un mio obiettivo primario tutelare la sicurezza fisica, emotiva e psicologica di tutti i membri del gruppo, anche intervenendo con fermezza educativa qualora ce ne sia la necessità per interrompere e correggere comportamenti che minerebbero i principi della presente dichiarazione, quali prevaricazioni, atti di bullismo, o azioni che mettano a repentaglio la sicurezza e il benessere collettivo, sempre tenendo a mente le finalità pedagogiche dell'intervento.*
- 4. Rapporto equilibrato con la pratica sportiva*** *Considero un mio obiettivo primario promuovere, senza imporre, un rapporto equilibrato con la pratica sportiva. Mi impegno dunque ad aiutare ciascun atleta a vivere il proprio percorso sportivo nel modo più consapevole, intenzionale e soddisfacente possibile. Nel far ciò, mi impegno a promuovere un'idea di sport - anche agonistico, anche di altissimo livello - non totalizzante, riconoscendo la necessità per gli atleti di costruire durante il proprio percorso le basi per una vita dopo lo sport altrettanto consapevole, intenzionale e soddisfacente.*

Capo 2: Principi e pratiche dell'allenamento

Io firmatario, nel mio ruolo di allenatore:

- 5. Posizionamento dell'allenatore nei confronti degli atleti** *Mi impegno a pormi al servizio degli atleti, che riconosco essere i proprietari ultimi della pratica sportiva, e ad adattare la leadership il ruolo mi impone in base alle reali necessità del momento. Mi impegno altresì ad ottimizzare le sessioni di lavoro, affinché il tempo venga investito in modo proficuo e/o piacevole per gli atleti, impegnandomi a riconoscere, validare e promuovere la partecipazione di tutti gli atleti, ciascuno secondo sua forma, in accordo coi principi della presente dichiarazione.*
- 6. Accessibilità delle informazioni** *Mi impegno, in qualsiasi fase del lavoro, a garantire, facilitare e promuovere l'accesso degli atleti alle informazioni riconoscendo che, per favorire la loro crescita delle loro competenze, "capire" è tanto importante quanto "fare". Parallelamente, riconosco negli atleti una fonte di conoscenze aggiuntive rispetto a quelle a mia disposizione, pertanto mi attivo affinché essi possano esprimerle ed utilizzarle per favorire la crescita propria e degli altri, astenendomi dallo squalificare qualsiasi dimensione di competenza degli atleti.*
- 7. Tecniche e strumenti di intervento** *Riconosco i limiti della mia competenza, pertanto mi impegno ad usare solo strumenti teorico-pratici che rientrino entro tali limiti, astenendomi dall'invadere gli ambiti di competenza di altri allenatori e/o altre professioni. In accordo a ciò, mi impegno a proporre solo esercizi di cui posso spiegare le basi teoriche, attivandomi affinché gli atleti possano comprenderle e usarle per accrescere le proprie conoscenze e le proprie competenze.*
- 8. Calibrazione del lavoro** *Mi impegno a proporre agli atleti lavori ed esercizi che li pongano in situazioni di stress adattivo, caratterizzate da un livello di complessità e difficoltà tale da risultare per loro sfidanti ma non impossibili da affrontare, riconoscendo in ciò il migliore stimolo per la crescita delle loro competenze. In accordo a ciò, mi impegno a favorire e promuovere da parte degli atleti la comunicazione delle proprie sensazioni e delle proprie opinioni relativamente ai lavori svolti, astenendomi dall'affidarmi unicamente alle mie valutazioni.*
- 9. Presentazione dei lavori** *Mi impegno, nel presentare qualsiasi lavoro o esercizio agli atleti, a fornire loro informazioni chiare, pertinenti e adeguate a favorirne la corretta esecuzione, al contempo favorendo e promuovendo la riflessione sulle basi teoriche dei lavori proposti, così da massimizzare la capacità degli atleti di svolgere autonomamente quanto proposto.*

- 10. Intervento egualitario** *Mi impegno, nello svolgimento del lavoro, a gestire l'esecuzione dello stesso e i miei interventi allo scopo di fornire una quantità adeguata di indicazioni e supporto a ciascun atleta. Nel far ciò, mi impegno ad adattare il mio approccio ai diversi bisogni dei diversi individui, riconoscendo la necessità di garantire a ciascuno le più alte probabilità di successo in termini di apprendimento e soddisfazione.*
- 11. Carico cognitivo** *Mi impegno, nello svolgimento del lavoro, a gestire con cura il carico cognitivo, pertanto mi assicuro di far sì che ciascun atleta in qualsiasi momento abbia al massimo tre indicazioni a cui prestare attenzione, comprensive di indicazioni individuali e collettive, riconoscendo in ciò uno strumento utile ad evitare il sovraccarico cognitivo e a massimizzare efficacia del lavoro e possibilità di miglioramento degli atleti.*
- 12. Libertà esecutiva degli atleti** *Mi astengo dal controllare eccessivamente, con atti fisici o comunicativi, il lavoro degli atleti. Pertanto, quando risulti utile l'utilizzo di manipolazioni fisiche o comunicative, mi impegno a farlo unicamente allo scopo di facilitare l'acquisizione senso-percettiva dell'esecuzione in questione, sempre in direzione dell'aumento dell'autonomia degli atleti.*
- 13. Promozione della mentalità di crescita** *Mi impegno, in qualsiasi fase del lavoro, a promuovere una mentalità di crescita che valorizzi l'impegno e veda nelle sfide e negli errori delle opportunità per mettersi alla prova e crescere. Nel caso in cui un atleta commetta un errore tecnico, mi impegno a promuovere in modo valutativo la comprensione della natura e delle cause dello stesso (perché è un errore e perché è successo), fornendo indicazioni operative, chiare e realizzabili su come migliorare l'esecuzione in questione. Sempre in accordo a ciò, mi astengo dal rinforzare o validare la cultura del talento, riconoscendo che una mentalità di crescita è possibile solo qualora le cause dei miglioramenti prestativi siano adducibili all'impegno e al lavoro, al netto delle predisposizioni naturali, che riconosco esistere ma che non riconosco essere le uniche determinanti del successo apprenditivo.*
- 14. Domande** *Mi impegno, nel caso sia utile, a formulare domande che stimolino le capacità riflessive degli atleti, astenendomi dal fare domande infantilizzanti, umilianti o che ne squalifichino le competenze.*
- 15. Lavori in coppia e in gruppo** *Mi impegno, nei lavori in coppia o in gruppo, a promuovere la comprensione delle dinamiche e delle modalità di svolgimento che rendono utile questo tipo di lavoro, responsabilizzando gli atleti tanto alla propria crescita quanto a quella dei propri compagni.*

- 16. Adattabilità del lavoro** *Mi impegno a riconoscere le situazioni in cui i lavori da me proposti, indipendentemente dalle cause, non è ragionevolmente prevedibile che producano benefici per gli atleti e mi impegno, in tali situazioni, a proporre modifiche al piano di lavoro.*
- 17. Costruzione delle coreografie e delle strategie** *Nel costruire coreografie e strategie mi astengo dall'imporre in modo assolutistico la mia visione e mi impegno a fornire proposte e opinioni che favoriscano la partecipazione e la riflessività degli atleti. Nel far ciò mi impegno a riconoscere le situazioni di impasse o conflittualità che possano richiedere una leadership più direttiva, adeguando i miei interventi allo scopo di favorire un clima di lavoro produttivo e partecipativo.*
- 18. Conflitti tra atleti** *Mi impegno, in caso di conflitti tra gli atleti, ad intervenire come mediatore allo scopo di ristabilire un clima produttivo e partecipativo e, nei casi in cui la situazione vada oltre le mie competenze, a chiedere aiuto a professionisti terzi.*
- 19. Conflitti tra programma di lavoro e crescita degli atleti** *Mi impegno, in caso di conflitto tra la necessità nel breve termine di completare un lavoro o una coreografia e la necessità nel lungo termine di garantire un clima di lavoro produttivo e partecipativo a prioritizzare la seconda, e quindi a prioritizzare lo sviluppo degli atleti rispetto al completamento del mio programma di lavoro.*
- 20. Attribuzione di responsabilità e meriti degli esiti del lavoro** *Riconosco, nel caso in cui il lavoro non produca i risultati attesi, le mie responsabilità ed evito di attribuire l'interessa della colpa agli atleti. Nel far ciò evito di venir meno agli obiettivi del mio ruolo, pertanto, nel caso in cui parte del mancato successo sia attribuibile ad errori comportamentali o di approccio (passività rispetto al lavoro, ridotta concentrazione, scarsa dedizione), mi impegno a mediare il riconoscimento di queste responsabilità, inquadrandole non come colpe ma come cause di effetti non desiderati e costruendo assieme gli strumenti per sviluppare un approccio più maturo e rispettoso dei propri obiettivi. Al converso, mi astengo dall'attribuirmi la totalità del merito per gli eventuali successi degli atleti con cui lavoro o con cui ho lavorato.*
- 21. Valutazioni e comunicazione delle stesse** *Mi impegno a elaborare le mie valutazioni basandomi esclusivamente sui criteri delle specifiche competenze, astenendomi dal giudicare gli atleti sulla base di aspetti non pertinenti. Nel comunicare le mie valutazioni mi impegno a prioritizzare sempre e comunque la tutela psicologica degli atleti.*

Capo 3: Rapporti con gli altri allenatori

Io firmatario, nel mio ruolo di allenatore:

- 22. Rapporto con gli altri allenatori** *Mi impegno, nel rapporto con gli altri allenatori, a favorire e promuovere una condizione di rispetto reciproco.*
- 23. Opinioni sul lavoro degli altri allenatori** *Mi astengo dal dare pubblicamente giudizi negativi sugli allenatori con cui collaboro limitandomi, nel caso, a discuterne privatamente con gli interessati. Quando esprimo opinioni su allenatori terzi, mi impegno a trattare solo della pratica di lavoro, evitando i giudizi sulla persona.*

Capo 4: Rapporti con l'esterno

Io firmatario, nel mio ruolo di allenatore:

- 24. Mediazione dei rapporti con l'ambiente esterno** *Riconosco che gli atleti sono inseriti in un ecosistema complesso che può agire sia come supporto co-educativo che come fonte di aspettative irrealistiche e stress disadattivi, pertanto mi impegno a fungere, per quanto in mio potere, da mediatore tra gli atleti e le pressioni esterne, tutelando lo spazio di allenamento quale area di valorizzazione dei processi di crescita.*

Capo 5: Etica e tutela degli atleti

Io firmatario, nel mio ruolo di allenatore:

- 25. Asimmetria dei ruoli** *Riconosco l'asimmetria di potere intrinseca alla relazione tra allenatore e atleta e sono consapevole del fatto che, in virtù del mio ruolo, posso avere un'influenza sulla vita sportiva, pertanto mi impegno ad usare in modo appropriato tale influenza, astenendomi dall'utilizzarla indebitamente per assicurare a me o ad altri indebiti vantaggi.*

- 26. Commistioni tra ruolo e vita privata** *Mi impegno ad evitare commistioni tra il mio ruolo di allenatore e la mia vita privata che possano interferire con il mio lavoro.*
- 27. Predisposizione di spazi di ascolto per gli atleti** *Mi impegno a predisporre degli spazi sicuri nei quali gli atleti possano esprimere disagio o dissenso nei confronti del mio o dell'altrui lavoro, astenendomi dall'interferire con tali spazi;*
- 28. Promozione degli altri spazi di ascolto per gli atleti** *Mi impegno a promuovere e facilitare l'accesso a canali di segnalazione terzi e neutrali a cui gli atleti possano rivolgersi;*
- 29. Impegno a rappresentare uno spazio sicuro di ascolto** *Mi impegno a rappresentare io stesso un canale sicuro di ascolto al quale gli atleti possano comunicare eventuali disagi, dissensi, o violazioni di condotta, anche relativamente ai principi della presente dichiarazione. In accordo a ciò mi impegno a:*
- *Astenermi dall'ostacolare, minimizzare o scoraggiare le segnalazioni degli atleti;*
 - *Negoziare assieme agli atleti le soluzioni da mettere in atto per affrontare le criticità emerse;*
 - *Garantire la massima riservatezza possibile delle comunicazioni, nei limiti della tutela del benessere e della sicurezza dell'atleta.*
- 30. Etica delle valutazioni** *Mi impegno ad assicurare che qualsiasi mia valutazione, selezione e assegnazione di benefici o opportunità si basi solo sul merito sportivo. In accordo a ciò mi impegno a:*
- *Astenermi dall'attuare qualsiasi forma di ritorsione, esplicita o implicita, che abbia forma di punizione o di privazione di benefici e opportunità in risposta alle comunicazioni degli atleti;*
 - *Astenermi dall'utilizzare le mie valutazioni, selezioni e assegnazioni di benefici e opportunità per favorire o promuovere comportamenti omertosi o conniventi;*
- 31. Collaborazione con figure terze** *Mi impegno ad assicurare la mia piena trasparenza e collaborazione con le figure preposte alla gestione dei conflitti, degli infortuni, degli aspetti nutrizionali e di qualsiasi altra professionalità con cui collaboro, accettando i percorsi di mediazione e/o di revisione del mio approccio da esse eventualmente ritenuti necessari.*

Capo 6: Fallibilità

Io firmatario, nel mio ruolo di allenatore:

32 *Riconoscimento dei propri errori*

Riconosco che attenermi ai principi di questa dichiarazione è difficile; che farlo comporta molto lavoro e attenzione in più rispetto ad altri metodi; e che ci possono essere contingenze temporali, circostanze personali, dinamiche relazionali e pressioni ambientali che possono ridurre la mia efficacia nel farlo. Pertanto, mi impegno ad osservarmi lavorare; a riconoscere i miei sbagli; a fare buon uso degli insegnamenti che essi portano con sé; e a fare il primo passo, qualora ce ne sia bisogno, verso la restaurazione di un sano rapporto di scambio e crescita reciproca con gli atleti e gli altri allenatori.