



Corso Allenatori di Canoa-Kayak di III Livello  
Federazione Italiana Canoa Kayak

# IDENTIKIT DELL'ALLENATORE "IDEALE" PER IL SETTORE FEMMINILE

Elaborato di: Ilaria Ordesi  
Tutor: Ezio Caldognetto  
Anno 2020

# ABSTRACT

---

## SCOPO

Lo scopo di questo elaborato è quello di capire se si possono definire caratteristiche e peculiarità dell'allenatore ideale di una squadra femminile di Canoa Kayak.

## METODO

Partendo dalle informazioni fornite da una serie di studi prodotti da SPORTS COACH UK e Women's Sport and Fitness Foundation (WSFF) è stato creato un questionario da somministrare ad atlete ed ex-atlete della Nazionale Italiana di Canoa Kayak.

## RISULTATI

Grazie al questionario è stato possibile avere un quadro più definito delle reali esigenze delle atlete, delle indicazioni su come allenarle e supportarle al meglio.

# INTRODUZIONE

---

In contrapposizione agli ottimi risultati ottenuti in fase di qualificazione olimpica a Szeged nel 2019 per la squadra maschile di Canoa e Kayak maschile ci sono le performance un pò più “deludenti” del settore femminile.

Purtroppo i successi olimpici della canoa al femminile sono quasi tutti legati a (una) figure singole e non ad una squadra. Infatti l'Italia ha partecipato nella specialità del k4 500 femminile solamente ai Giochi Olimpici di Barcellona 1992 e di Pechino 2008.

Nonostante questo trend del settore senior nel settore junior invece negli ultimi 10 anni ci sono sempre stati ottimi risultati. Cosa succede quando passano al settore senior?

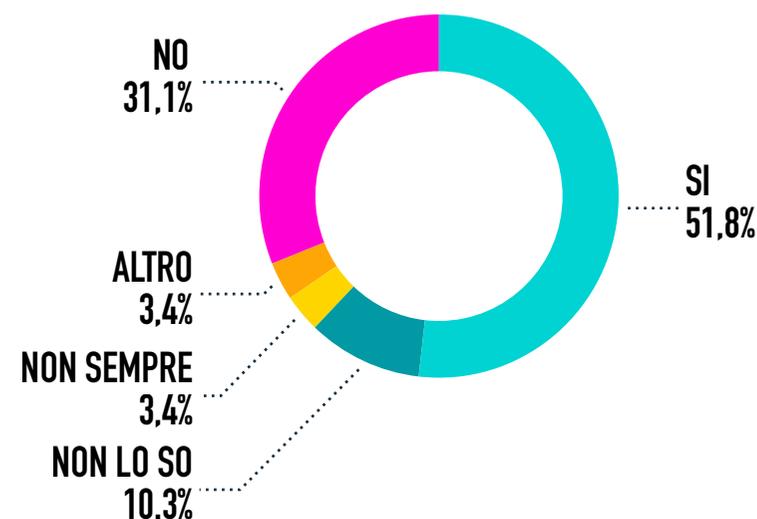
Con questo elaborato si vogliono evidenziare gli elementi da tenere in considerazione per allenare le donne. Si vuole quindi capire e approfondire le esigenze fisiche e psichiche delle atlete, valutando il loro grado di consapevolezza e punto di vista.

# COSA TENERE IN COSIDERAZIONE QUANDO SI ALLENANO DELLE DONNE?

## CONOSCERE LA PERSONA NELLA SUA INDIVIDUALITA'

Ogni atleta è diversa e unica. Per l'allenatore è necessario comprendere le sfide che ogni atleta deve affrontare per equilibrare vita professionale (sportiva) e vita privata.

IN BASE ALLE TUE ESPERIENZE IN NAZIONALE,  
CREDI CHE I TUOI ALLENATORI TI SUPPORTASSERO  
SIA COME ATLETA CHE COME PERSONA?

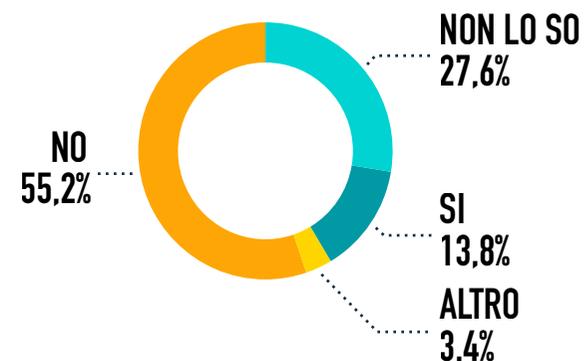
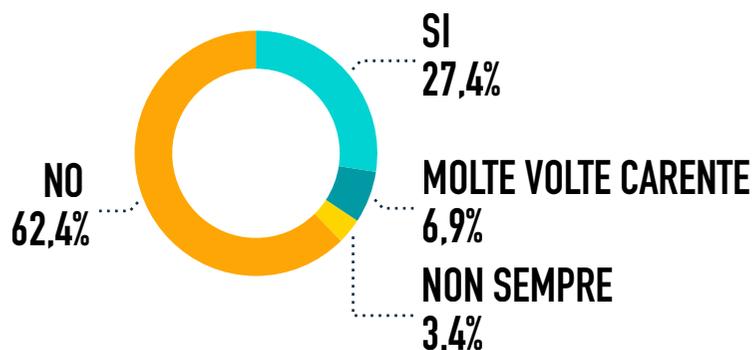


## COMUNICAZIONE: STILE E METODO

Bisogna conoscere ogni atleta nella sua individualità e sapere cosa si aspetta dal proprio allenatore.

Per l'allenatore è quindi importante riuscire condividere un metodo di comunicazione regolare con la squadra e nello stesso tempo sviluppare (e sapere quando utilizzarlo) un stile di comunicazione "personalizzato" per ogni atleta.

**IN BASE ALLE TUE ESPERIENZE IN NAZIONALE,  
CREDI CHE I TUOI ALLENATORI SAPESSERO COSA TI ASPETTAVI DA LORO?**



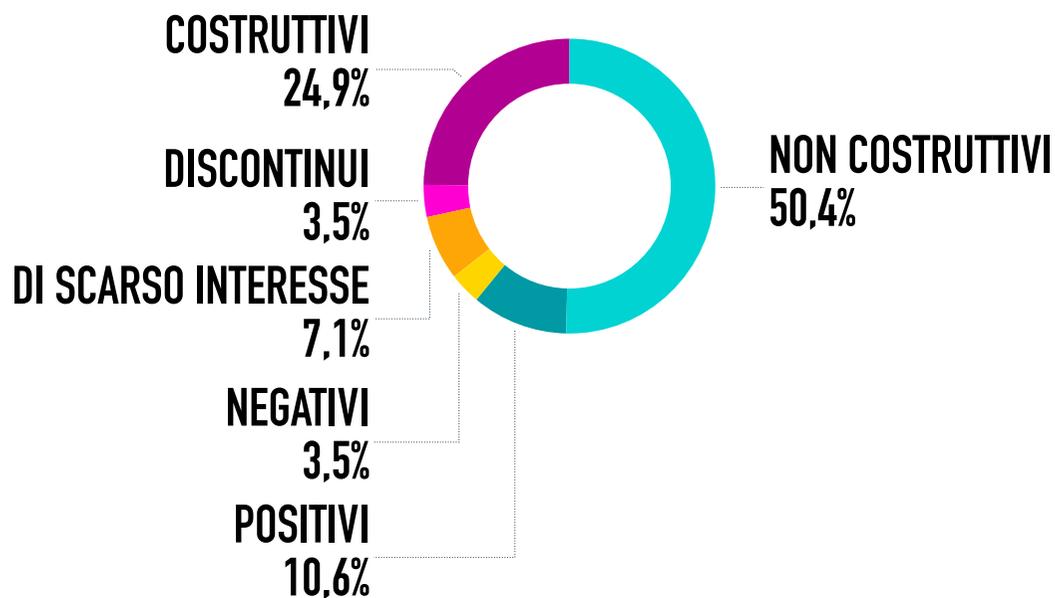
**IN BASE ALLE TUE ESPERIENZE IN NAZIONALE,  
CREDI CHE CI FOSSE UNA CORRETTA E REGOLARE INFORMAZIONE  
FRA ATLETE E ALLENATORI?**

## COMUNICAZIONE: FEEDBACK COSTRUTTIVI E POSITIVI

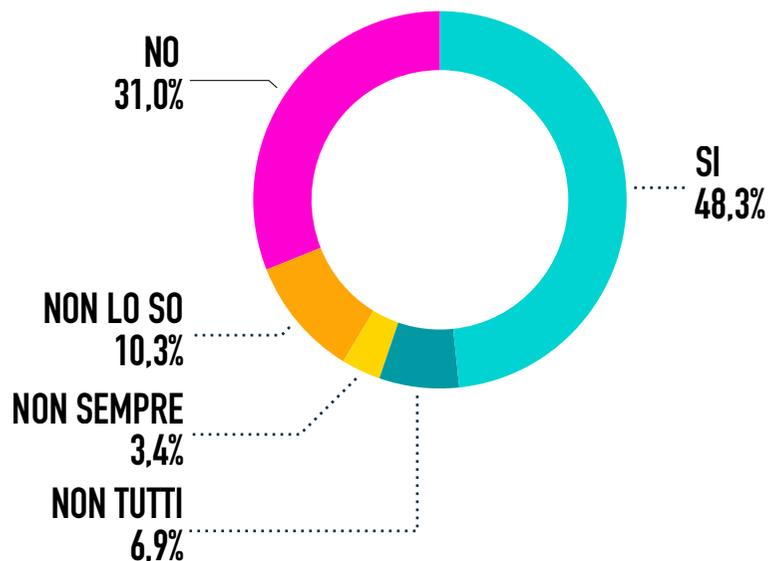
Le atlete vogliono poter imparare dai propri errori e correggersi in base alle osservazioni del proprio allenatore. Non sono alla ricerca di continui “elogi” ma si aspettano di sentirli quando ve ne sono le basi.

L'allenatore deve assicurarsi di mantenere le “linee di comunicazione” sempre aperte e fornire feedback costanti, sia costruttivi che positivi.

**IN BASE ALLE TUE ESPERIENZE IN NAZIONALE,  
CHE GENERE DI FEEDBACK C'ERANO ALLA BASE DELLA COMUNICAZIONE FRA ATLETE E ALLENATORI?**



**IN BASE ALLE TUE ESPERIENZE IN NAZIONALE,  
CREDI CHE GLI ALLENATORI RIUSCISSERO A FARVI SENTIRE  
PARTE DI UN PROGETTO COMUNE?**



## ALLENARE: IMPRESA CONDIVISA

La maggior parte delle atlete ammettono che uno stile troppo autocratico da parte dell'allenatore crei in loro molta frustrazione.

Le atlete rispettano un allenatore che ha il controllo e la guida della squadra, ma che allo stesso tempo sia abbastanza flessibile e aperto alle proposte delle atlete stesse.

L'allenatore non deve mai sottostimare il "potere" che ha agli occhi delle atlete, ma anzi deve saperlo sfruttare per far sentire tutti parte di un progetto comune,

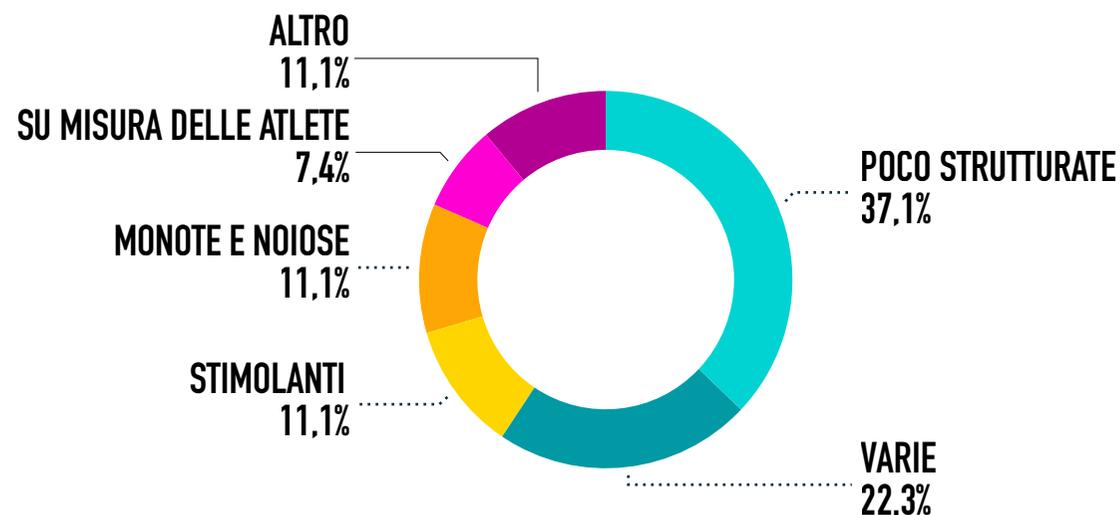
## ALLENARE: PROPOSTE E STIMOLI

Le atlete di alto livello vogliono allenarsi duramente seguendo un piano di allenamento strutturato, su misura e condiviso; nello stesso tempo hanno sempre bisogno di nuovi stimoli e di continuare a divertirsi.

Esse sono anche molto esigenti: pretendono infatti che ogni membro del gruppo si impegni al massimo e prenda ogni seduta di allenamento seriamente.

L'allenatore deve quindi creare un percorso di allenamento vario, ben strutturato, divertente, stimolante e su misura per le sue atlete.

IN BASE ALLE TUE ESPERIENZE IN NAZIONALE,  
COME VALUTI LE SEDUTE DI ALLENAMENTO?

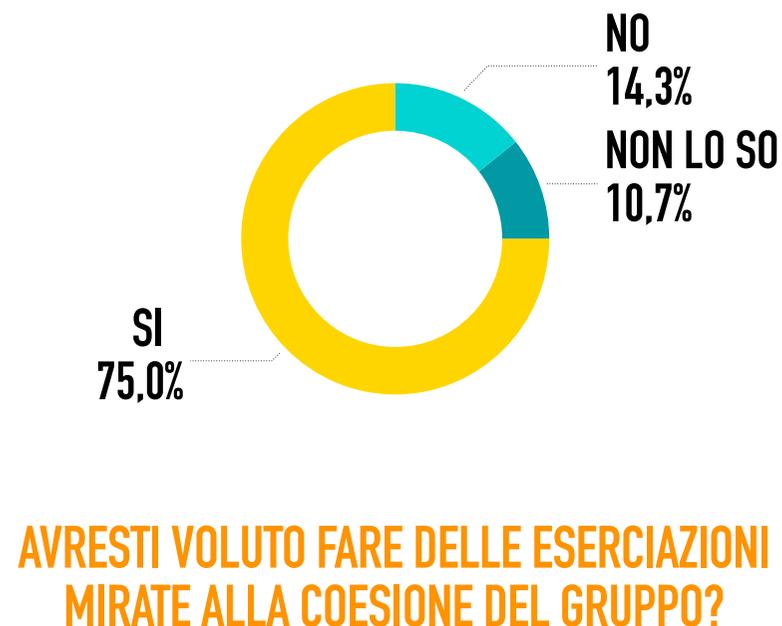
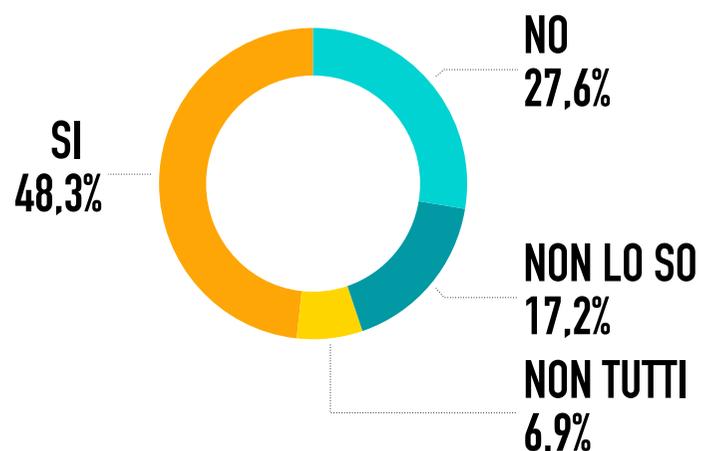


## EQUILIBRIO FRA I BISOGNI DELLA SQUADRA E QUELLI DELL'INDIVIDUO

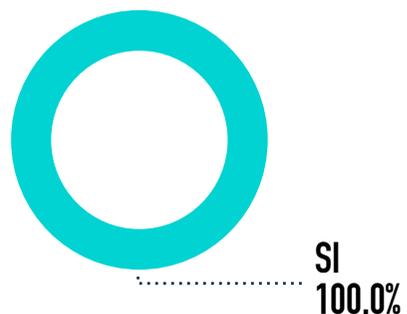
L'insorgenza di tensioni all'interno del gruppo può derivare da svariati motivi. Ad esempio quando si pensa che alcune abbiano un trattamento privilegiato o che non stiano dando il loro contributo appieno oppure quando la gerarchia all'interno della squadra dipende solamente dalle abilità fisiche.

L'allenatore deve sapere e far accettare che i bisogni e gli obiettivi della squadra possono essere diversi da quelli del singolo, ricordando sempre che alla base c'è l'impresa condivisa.

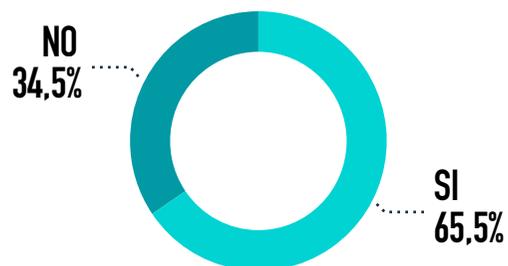
### GLI ALLENATORI TI HANNO AIUTATO A CAPIRE L'IMPORTANZA DEL LAVORO DI SQUADRA?



## SEI MAI STATA ALLENATA DA UN ALLENATORE UOMO?



## SEI MAI STATA ALLENATA DA UN'ALLENATRICE DONNA?



## COACH'S GENDER

Le donne preferiscono essere allenate da un allenatore uomo. Generalmente queste sono le motivazioni:

- non sono mai state allenate da allenatrici donne
- gli allenatori hanno avuto più spesso esperienze ad alto livello
- gli attributi di un buon coach vengo associati ai tratti caratteristici del genere maschile (dominante, severo..)

Tuttavia l'allenatrice donna ha altre caratteristiche come l'empatia e la sensibilità che sono molto apprezzate dalle atlete.

L'allenatore di una squadra femminile deve quindi cercare di avere figure di ambo i sessi nel proprio team di allenatori, per offrire alle atlete una visione più ampia e completa.

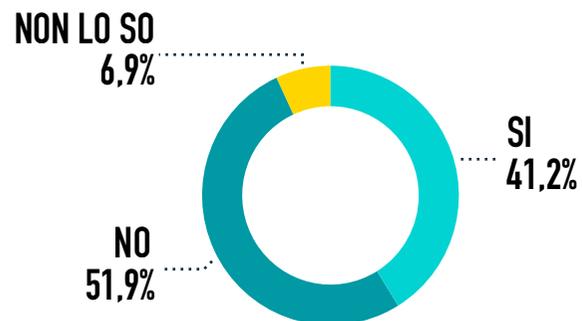
## ATHLETE'S GENDER

Spesso le atlete di alto livello si vedono prima come Atlete che come Donne. Non vogliono avere un trattamento preferenziale o più soft: vogliono essere trattate esattamente come gli atleti uomini!

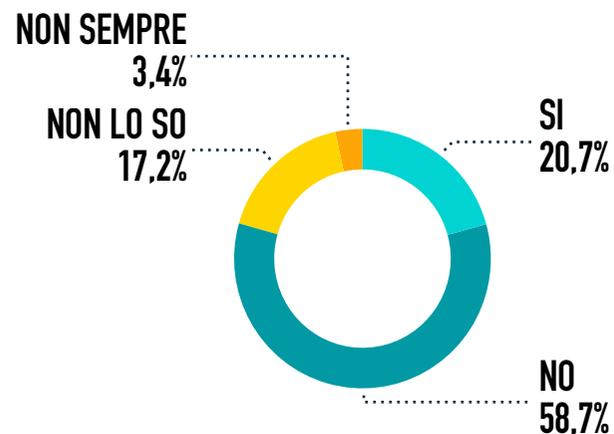
Molte atlete sono consapevoli di avere caratteristiche come l'emotività e la sensibilità più marcate rispetto agli uomini...però non credono e non vogliono che queste diventino un ostacolo nelle loro carriere sportive.

L'allenatore deve capire come i pregiudizi sul genere influenzino le atlete sull'approccio all'allenamento e sulle prestazioni.

## CREDI SIA PENALIZZANTE ESSERE DONNA NEL MONDO DELLA CANOA?



## CREDI CHE IN QUESTO SPORT VENGANO VALORIZZATE A SUFFICIENZA LE POTENZIALITA' FEMMINILI?



# CONCLUSIONI

---

Allenare le donne non è semplice! Questa è sicuramente la prima conclusione che emerge da questo elaborato.

Per allenare le donne per prima cosa bisogna imparare a conoscerle e imparare a comunicare con loro.

Abbiamo appreso che le atlete donne, a differenza degli uomini, hanno sicuramente una componente psicologica più marcata e complessa il che non ha una connotazione necessariamente negativa, anzi! L'emotività, l'empatia, la necessità di confrontarsi etc sono caratteristiche che, se usate bene, possono aiutare atlete e allenatori a raggiungere nuovi traguardi.

L'allenatore "ideale" di una squadra femminile dovrà quindi: essere organizzato e avere il controllo, rispettare e ascoltare le atlete, fornire feedback regolari (sia costruttivi che positivi), supportare le ragazze sia come atlete che come persone, capire cosa motiva le proprie atlete, essere in grado di adattare l'allenamento in base alle esigenze delle atlete creando sessioni dure ma stimolanti, credere nelle atlete e nei loro obiettivi, essere un punto di riferimento....

# BIBLIOGRAFIA

---

Sports Coach UK & Women's Sport and Fitness Foundation (WSFF) (2002-2012) 'Coaching Women' Inside Track (2010) 'Women on Track: Should males and females be coached differently?'  
Ambrose, R.C. (2002) 'Are we overemphasising manipulatives in the primary grades to the detriment of girls?'  
Baron-Cohen, S. (2003) The Essential Difference  
Brizendine, L. (2007) The Female Brain. New York: Broadway Books.  
Cunningham, J. and Roberts, P. (2006) Inside Her Pretty Little Head. London: Marshall Cavendish

**Ilaria Ordesi, nata a Milano il 28 Settembre 1989.**

**Dipoma Liceo Classico "Tito Livio", Milano.**

**Atleta di interesse nazionale dal 2006 al 2015**

**2007: 2° classificata Campionato Europeo Canoe Marathon juniores, 5° classificata Campionato del Mondo Canoe Marathon juniores**

**2008: 8° classificata Campionato del Mondo Canoe Marathon Senior;**

**2009: 6° classificata Campionato Europeo U23 Canoe Marathon, partecipazione Campionato del Mondo Canoe Marathon Senior;**

**2011: partecipazione Campionato Europeo U23;**

**2012: partecipazione Campionato Europeo Senior, 8° classificata Campionato Europeo U23, 8° classificata Campionato del Mondo Canoe Marathon Senior;**

**2013: 7° e 8° classificata alle Universiadi di Kazan (RU)**

**2006-2015: 12 volte Campionessa Italiana U23 & Assoluta**

**2008-2013: 15 volte Campionessa Italiana Universitaria**

**ATELETA FIPE 2011-2015: 3 volte Campionessa Italiana Universitaria cat. 69kg**

# BIOGRAFIA

---



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

**ILARIA**

**B.  
SIMO**