

# Lo Junior Coach

Lo Junior Coach è una figura fondamentale nel processo di crescita del Giovane. I risultati che gli atleti hanno nella attività di alto livello e lo sviluppo ottimale nelle categorie U23 sono fortemente condizionati dalla qualità dell'attività giornaliera svolta a livello Youth e Junior. Di seguito sono sintetizzati gli elementi per identificare un ottimale Junior Coach.

**Chi allena.** Si occupa degli atleti nella fascia di età delle categorie Youth e Junior, che hanno sviluppato le competenze proprie delle prime categorie giovanili e affrontano la lunga fase di sviluppo verso la categoria U23.

## **E' un allenatore che:**

- Fonda la sua attività sui valori positivi dello Sport
- Mette sempre davanti le esigenze dell'atleta
- Lascia crescere in armonia sviluppando i pilastri fondamentali per lo sviluppo
- Lascia che il giovane mantenga ed evolva la capacità di allenarsi divertendosi
- Offre al Giovane preziose opportunità di imparare a:
  - allenarsi
  - gareggiare
  - essere autonomo
  - raccogliere le informazioni che servono per fare le scelte
  - saper affrontare un processo decisionale
  - sentire la responsabilità del proprio processo di allenamento
  - saper contribuire positivamente all'ambiente di allenamento
  - essere il primo riferimento per il proprio processo nei confronti dello staff, della Società, della Scuola e della Federazione.
- Evitando di:
  - compromettere la salute, l'integrità fisica e le potenzialità di sviluppo
  - creare dipendenza dall'allenatore e da altri componenti dello staff
  - far venire la paura di sbagliare, evidenziando l'insuccesso o focalizzando il risultato
  - far vivere lo sport con ansia, focalizzando sul risultato e eccedendo nelle aspettative
  - eccedere nel far gareggiare su format specifici dei grandi

**E' preparato** perché ha studiato e si aggiorna continuamente sulla metodologia di allenamento specifica per questa fascia di età.

**E' competente** perché ha sviluppato esperienza nell'allenamento per questa fascia di età e in tutte e tre le discipline del Triathlon.

**E' capace** di strutturare un ambiente idoneo coinvolgendo e utilizzando in modo competente tutte le figure rilevanti e in modo particolare i genitori.

**E' disponibile** ogni giorno per le attività di allenamento al di fuori dell'orario scolastico, per le attività nel weekend e saltuariamente nelle attività di camp durante le vacanze scolastiche.

**E' consapevole** che allenare i giovani significa anche saper costruire intorno a loro l'ambiente adeguato, comprendendo e utilizzando positivamente le esigenze degli atleti, dello staff e dei genitori.

**E' una guida** al fianco al giovane nel suo processo. Mentre allena l'atleta a saper affrontare e vincere le sfide dello sport e della vita, deve preparare anche se stesso per essere pronto, quanto arriverà il momento per l'atleta di proseguire il suo sviluppo con un Development Coach e probabilmente in un altro ambiente. Alla fine della categoria Junior, escluso il caso eccezionale di Junior Coach che evolve verso il Development, non solo accetta di dover lasciar libero l'atleta di frequentare ambienti più qualificati e specifici per lo sviluppo verso l'alto livello quando sarà il momento, ma è lui stesso parte del processo di cambiamento, supportando l'atleta nel trovare le migliori opzioni possibili.