

GYM COACH YODA



Se ho ben capito

Se ho ben capito, uno dei principi fondamentali su cui si basa il coaching è che ogni essere umano è unico e irripetibile, quindi, forte di questo assioma, ho deciso di creare questo lavoro senza prendere il minimo spunto da coloro che mi hanno preceduto nella stesura della tesina e che hanno avuto l'onore di essere pubblicati sul sito della scuola.

Chi redige è un uomo di 47 anni, di professione attore e cantante... con l'animo del precario ho girato il mondo da guitto, il più delle volte accantonando la mia preparazione artistica in virtù del vil danaro. La mia mente, allenata allo studio

^par coeur^, stazionava da tempo fra i soliti monologhi e testi di canzonette, finché, mio malgrado, fui costretto a rimettere in moto la macchina. La metafora ben si addice al motivo per cui mi ritrovai obbligato a riapplicarmi in modo attivo allo studio...infatti, per ragioni che qui tralascio (ma vi prego di credermi: sono innocente) poco tempo fa ho dovuto sostenere nuovamente, dopo 29 anni, l'esame per la patente di guida. Dopo aver cercato stratagemmi di ogni tipo, legali e non, ho fatto l'unica cosa che mi restava da fare: fra lo stupore generale di parenti e amici ho cominciato a studiare. La faccio breve: ho superato la prova al primo colpo, con zero errori, sia di teoria che nella pratica. Quindi rieccomi in circolazione con la mia patente nuova di zecca... ma non finisce qui... Tutta questa situazione aveva lasciato in me un segnale importante, una luce si era riaccesa...era risorto in me il desiderio di apprendere, di studiare, di approfondire. E mi riferisco al ^sapere^ in generale. Come se avessi appena dimostrato a me stesso di essere ancora capace di applicarmi allo studio, alla conoscenza, magari esplorando materie da me soltanto sfiorate in passato. Ero pronto per tornare a scuola.

Ancora non lo sapevo, non ne avevo avuto la dimostrazione, ma le cose accadono davvero in sequenza, facendo sì che ^il cerchio si chiuda^. Penso che ciò si possa verificare sia in positivo che in negativo... non sono mai stato un pessimista per vocazione; mi reputo piuttosto un ottimista che ha fatto esperienza, ma nel periodo in cui captai(letteralmente)nell'aria un discorso riguardante l'esistenza del coaching, ero forte del mio recente e patentato successo, quindi in questo ^stato di grazia^ mi sono iscritto al corso per diventare mental coach. Gli argomenti trattati, da sempre mi avevano interessato e affascinato, ed in parte li avevo riconosciuti anche nella mia attività lavorativa. La relazione che si instaura con il pubblico, diverso ogni sera, è fatta di empatia ed onestà, proprio

come alla base di ogni percorso di coaching. Era un buon inizio, mi sentivo a mio agio, ero ^centrato^ con la materia, circondato da colleghi positivi. Mi sono sentito nel posto giusto, al momento giusto...e non mi succedeva da un po'.

Probabilmente è capitato anche a voi, ma più andavo avanti col corso, approfondendo di volta in volta i temi trattati e più mi accadeva di ^trovare ^il coaching in molte situazioni di vita quotidiana. E non solo...mi trovo tutt'ora a pensare al mio trascorso considerandolo sotto un'altra ottica. In definitiva: il coaching, in alcuni soggetti, può creare dipendenza. Tutta una serie di nozioni e concetti appresi cominciano a muoversi dentro ed intorno a me, portandomi davvero a guardare il mondo con ^gli occhiali^ del coach. Così situazioni, persone, libri e film assumono un significato maggiore, più profondo e completo, o perlomeno diverso. E' come se improvvisamente capissi il vero significato di una canzone che fino a ieri ho canticchiato in modo meccanico, attratto soltanto da una melodia orecchiabile. Certamente alcune scelte della mia vita sarebbero state ponderate in altro modo, se avessi potuto applicare il metodo appreso con il più incasinato dei coachee in commercio, ovvero me stesso.

Mi trovavo a fare queste ed altre considerazioni mentre correvo su un tapis roulant in palestra. Detesto la palestra: sono pigro, l'unica attività fisica che considero sport è il calcio, ma da quando ho appeso le scarpe a causa delle mie logore ginocchia sono aumentato di peso: ora potrei giocare nel PANCESTER UNITED. Non socializzo facilmente in certi ambienti e nonostante lo sforzo ed il sudore non vedo i risultati desiderati. Sono in pieno declino fisico e i miei bicipiti ricordano le alette di un pollo. In più ogni tanto appare un trainer che mi dice di non mollare: il tutto mi rende ancora più nervoso e frustrato. Nonostante ciò, con la flebilissima speranza di dare una svolta a questo trend e di sentirmi più a mio agio con il mio aspetto, mi ero appena riscritto per l'ennesima volta, sborsando una discreta somma, certo che di lì a poco mi sarei nuovamente arreso a me stesso.

Forse spinto da un improvviso torcicollo, mi capitò di muovere la testa e di alzare lo sguardo portandolo oltre il conciliabolo di attraenti fisici che (naturalmente)ridacchiavano fra di loro. E' stato allora che ho visto. Ho visto che non ero il solo disagiato di quel luogo; ho incrociato gli occhi spenti di altri ^diversamente atletici^ come me ed è stato in quel momento che mi è venuta un'idea.

GYM COACH

Scambiando qualche chiacchiera con alcuni iscritti alla palestra, mi sono presto reso conto che molti di loro non avrebbero rinnovato il loro abbonamento. Le cause erano più o meno le medesime per tutti, me compreso: in primis l'indole umana(pigrizia, abitudini sedentarie ormai radicate, poca propensione al sacrificio..ecc.),poi la noia, mista alla delusione ed alle aspettative disattese(molti vorrebbero trovare un ambiente più accogliente e meno ipocrita, meno ^club^ e più aperto)ed infine la mancanza di risultati(spesso chi vende l'abbonamento propone obiettivi standard che non per tutti i clienti sono raggiungibili).Facendo poi ulteriori ricerche ho scoperto che circa il 65% dei nuovi iscritti in palestra non rinnova l'abbonamento dopo il primo mese. E questo è un dato che riguarda tutte le tipologie di palestra, dalla low cost alla più prestigiosa.

Naturalmente il mio progetto è rivolto a quelle palestre che fanno della qualità e della diversificazione dei servizi il proprio marchio di fabbrica. Si tratta di proporre ai clienti che si iscrivono per la prima volta, un modulo di tre sessioni di coaching, (esclusa la sessione zero) della durata di circa 30 minuti l'una, al fine di far sì che il futuro coachee possa raggiungere un tale grado di consapevolezza, autodeterminazione e responsabilità che lo induca in automatico a continuare l'attività fisica e lo porti al raggiungimento degli obiettivi stabiliti, ottenendo così una realizzazione personale che genererà benessere nel soggetto. Rinnovando l'abbonamento, il cliente darebbe un senso al primo investimento effettuato e potrebbe inoltre scoprire il mondo del coaching e decidere di applicarlo anche in altri ambiti della sua vita. Le palestre ne ricaverebbero profitto dal rinnovo stesso, oltre che in immagine, (si parlerebbe quindi di una struttura all'avanguardia e attenta a tutti gli aspetti che possono riguardare l'equilibrio dell'individuo a 360 gradi)e la figura professionale del gym coach verrebbe ripagata in percentuale. Questa è l'idea al suo stato embrionale.

Obiettivo S.M.A.R.T.E.R.

Naturalmente si deve considerare la tipologia del coachee al quale si propone questa novità ed una variabile determinante può essere il tempo che il cliente della palestra decide di dedicare alla propria persona. Per questo motivo ritengo che una sessione non debba durare più di trenta minuti, proprio per non ^{^rubare^} ulteriore tempo ad un soggetto che molto probabilmente sarà quantomeno scettico rispetto a questo nuovo metodo che gli viene proposto. A proposito, ho personalmente riscontrato una sorta di generale diffidenza e grande ignoranza diffusa omogeneamente in vari strati sociali quando mi è capitato di accennare con entusiasmo a questo mio interesse per il coaching. Nei migliori dei casi ci si sente definiti ^{^imbonitori^} o ^{^predicatori^}. In ambiti più colti ed altolocati, forse anche complice il mio essere attore, con l'utilizzo della parola affabulante che mi si addice, sono stato tacciato come demagogo, quindi condannabile ad un inferno dantesco, condividendo l'infuocata lingua con il prode Ulisse.(e tutto questo prima ancora di conseguire l'ambito diploma).Devo ammettere che in quella occasione non ero molto ok, mentre cercavo di spiegare che un buon mental coach fa del silenzio più che della favella il proprio alleato. Tornando a noi, ritengo che una sessione di questa durata potrà essere efficace, considerando che l'obiettivo in linea di massima sarà già stato precedentemente individuato e concordato con il personal trainer affidato al nuovo iscritto. Un obiettivo palpabile e concreto potrà facilmente essere definito SMARTER. Difatti, l'agognata meta dell'utente medio di una palestra sarà il perdere peso, oppure l'essere presentabile per l'imminente prova costume, piuttosto che tonificare il proprio fisico per sentirsi bene, magari seguendo il consiglio del proprio medico. Quindi traguardi concreti, facilmente monitorabili, realistici, importanti e stimolanti per chi decide di conseguirli, in un tempo stabilito, coerenti con il proprio ambito personale, familiare e sociale ed inoltre registrabili, in quanto l'iscrizione stessa è di fatto un atto responsabilizzante.

Tutto il movimento del coaching è partito dallo sport, dal tennis, e da un allievo che il tennis aveva deciso comunque di praticarlo.

Lo sapevate che...?

Alcune delle invenzioni che hanno influito maggiormente sulle nostre esistenze sono state scoperte per caso? Dalla coca cola alla plastica, passando per la penicillina o i fiammiferi, fino ai raggi x ed il viagra, ecc....Certamente non ambisco a tale fortuna, ma di sicuro c'è un elemento che accomuna tutte queste meravigliose trovate alla mia piccola idea: il caso.

O forse no...forse questo disegno era dentro di me da sempre, ed aspettava soltanto che si verificassero le condizioni giuste per manifestarsi. E' difficile spiegare la sensazione che si prova nell'essere ^{^allineato^} con ciò che sei in una fase precisa della tua vita. Mi torna in mente la sigla di apertura dei film di James Bond, quando il bersaglio vaga per lo schermo ed improvvisamente 007 lo colpisce in pieno centro, fermandolo. Ecco, si può dire che sto cercando di mettere in fila, di allineare i bersagli che da sempre ruotano in me stesso. E questo mi dà soddisfazione, mi realizza. Certo per un attore è difficile da affermare con certezza, ma in questo periodo mi sento me stesso più di quanto lo sia stato negli ultimi trent'anni. Alle volte mi sono chiesto quando, in quale momento preciso della vita mi sono perso; quando ho perso di vista ciò che ero da ragazzo, gli obiettivi, i sogni. Quando ho iniziato ad accontentarmi, a farmi andare bene le cose. Sento che ora è venuto il momento di riprendermi me stesso. Non credo di essere il solo ad avere questi pensieri. Pensandoci bene, credo di essere alla C. del metodo... sono nella fase della consapevolezza. Ritengo sia un buon inizio. Sto forse cominciando ad accogliermi. Ed ecco che tutto torna. Ne mio lavoro, una delle regole fondamentali è che per divertire il pubblico, dobbiamo noi stessi divertirci. Il coaching è senz'altro un atto di altruismo, generato però dall'interno... Per poter conoscere ed essere di aiuto al prossimo, bisogna necessariamente passare dalla conoscenza di se stessi. Bisogna davvero aver cura di se. Ascoltarsi. Capire. Stupirsi...E non aver paura.

^Fare o non fare. Non c'è provare^. Yoda

Questa è forse la più celebre massima del maestro Yoda di Star Wars, insieme alla bellissima: ^impara a distaccarti da tutto ciò che temi di perdere^ ...che potrebbe tranquillamente essere attribuita allo gnomo Ridolino del celebre ^Chi ha spostato il mio formaggio? ^

Penso che in queste frasi ci sia molto della natura del coaching. L'azione è il succo del nocciolo del percorso, il trasformare in pratica ciò che porterà inevitabilmente ad un cambiamento nella vita del coachee. Il mondo cambia, ed in fretta. Il coaching può sicuramente essere un aiuto nel cambiare insieme al mondo, nello spostarsi col formaggio, verso la felicità che è dentro di noi.

Emiliano Bonazzi
Bologna
Sport Life Coach

emilianobonazzi@vivateam.it