

Massimo Fenu

**Piccolo manuale
strategico per Trainer
di Arti Marziali**

*7 Strategie che cambieranno per
sempre la tua concezione della
pratica e dell'insegnamento nelle
Arti Marziali e ti faranno
diventare un Trainer professionale,
valido e riconosciuto.*

Titolo originale: Piccolo manuale strategico per Trainer di Arti Marziali

Copyright: Massimo Fenu

1a edizione Dicembre 2016

Codice ISBN: 978-1-326-89776-5

Tutti i diritti riservati

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sui diritti d'autore. Sono vietate e sanzionate (se non espressamente autorizzate in forma scritta) la riproduzione (o rielaborazione) in ogni modo e forma (anche in forma fotografica, elettronica o sotto forma di registrazione fonografica) né può essere immagazzinata in un sistema di reperimento dati o essere copiato per uso pubblico o privato eccetto l'uso corretto di brevi citazioni in articoli di riviste, giornali, mezzi digitali interattivi o altro mezzo attualmente noto o in futuro sviluppato.

Le fotocopie per uso strettamente personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'articolo 68, commi e 5 della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale, possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione scritta rilasciata dall'autore.

Elaborazione grafica della copertina di: Andrea Cara (InkLine)

*Ai miei allievi.
Non sarei quello che sono
se non fosse per loro.*

*A mia moglie.
In adversa,
ultra adversa.*

Indice

Prima di cominciare	pag.7
Complimenti e benvenuto nella giungla	pag.13
Come usare questo libro	pag.21
Strategia 1 - Le 3 regole.	pag.25
Scheda riassuntiva Cap.1	pag.41
Risorse extra capitolo 1	pag.43
Strategia 2 - La scelta.	pag.45
Scheda riassuntiva Cap.2	pag.63
Risorse extra capitolo 2	pag.65
Strategia 3 - L'immagine.	pag.67
Scheda riassuntiva Cap.3	pag.77
Risorse extra capitolo 3	pag.79
Strategia 4 - Il gruppo.	pag.81
Scheda riassuntiva Cap.4	pag.91
Risorse extra capitolo 4	pag.93

Strategia 5 - Programmare.	pag.95
Scheda riassuntiva Cap.5	pag.107
Risorse extra capitolo 5	pag.109
Strategia 6 - La guida.	pag.111
Scheda riassuntiva Cap.6	pag.125
Risorse extra capitolo 6	pag.129
Strategia 7 - La rivoluzione.	pag.131
Scheda riassuntiva Cap.7	pag.145
Risorse extra capitolo 7	pag.147
Che succede ora?	pag.149
Domande frequenti sul metodo FuturoTrainer	pag.153
L'autore	pag.157
Ringraziamenti	pag.159
Bibliografia essenziale	pag.161

Prima di cominciare.

“La maggior parte delle persone sono prigioniere del loro stesso cervello.”

R. Bandler

Ti avviso subito.

Questo libro può essere una doccia fredda e mettere in crisi tante tue certezze. A prescindere che tu sia un praticante o un istruttore è possibile che tu trovi molte discrepanze rispetto a quello che hai sempre creduto.

Il valore di ciò che stai leggendo sta proprio in questo, anche se magari alle volte potrà infastidirti. In questo libro troverai soluzioni nuove e una nuova prospettiva.

Nulla di quanto troverai scritto è un attacco personale. Nè a te, né alle Arti Marziali in genere.

Ciò che presento in questo manuale è la risultante di oltre 30 anni di pratica sul campo come allievo e di più di 20 come insegnante.

Ogni singola cosa scritta su questo libro è derivata da tanti studi, aggiornamenti, corsi, confronti con colleghi e almeno quattro volte tanto da applicazioni sul campo.

Tutto ciò che riporto, per non farla tanto lunga, è stato testato nei miei oltre 20 anni di pratica da insegnante, su classi e situazioni reali.

Infatti, delle persone cui l'ho fatto leggere in anteprima, tutte quelle che lavorano a contatto con il pubblico o hanno un'attività in cui è importante l'aspetto della formazione, hanno trovato molto utili le informazioni a prescindere dal diverso ambito.

Questo è il libro che avrei voluto avere allora¹, quando ho iniziato, perché mi avrebbe risparmiato tante false partenze e tanti errori. Per non parlare dei tanti soldi buttati in risorse inutili e del tempo perso.

I problemi da che ho iniziato ad insegnare sono sempre gli stessi. Il mondo delle Arti Marziali, malgrado sia stato rivoluzionato dall'ingresso di sistemi nuovi, è rimasto, nelle sue meccaniche interne, praticamente identico.

I miei colleghi di oggi affrontano gli stessi problemi che affrontavo io 20 anni fa:

- Classi che stentano a partire. Gruppi che dopo un periodo di entusiasmo si sfaldano. Mancanza di continuità.
- Difficoltà nel gestire classi in cui chi c'è da più tempo si sente rallentato da chi è appena arrivato... e chi è appena arrivato non riesce a tenere il ritmo di chi c'è da un po' più di tempo.
- Spese ingenti per aggiornarsi, rinnovare i propri certificati, talvolta senza alcun senso se non far fare cassa alla federazione di appartenenza.

¹ All'epoca non esisteva nulla di specifico sulla didattica per istruttori di Arti Marziali. Internet, malgrado le mie ricerche non offriva in italiano nulla di nemmeno simile a FuturoTrainer.it

- Difficoltà ad avere assistenza nei momenti critici dalla struttura che ti ha formato e che è responsabile per i tuoi aggiornamenti.
- I rapporti difficili con palestre che chiedono molto e pagano poco. I soldi che non bastano mai perché sulle tue spalle grava l'acquisto dell'attrezzatura comune.
- Spesso anche l'anticipo del vestiario con il logo della tua federazione è a carico tuo per cui sei costretto a farti magazzino in casa. Ti va bene se parliamo solo di t-shirt.
- Non parliamo poi del fatto di anticipare i soldi per il suo acquisto e rimmetterci di tasca quando ti arriva materiale difettato che ti vergogni a vendere. Oppure quando l'allievo semplicemente si dimentica di pagarti e sparisce.

I problemi gira e rigira sono sempre gli stessi.

Le soluzioni pure.

Hanno un piccolo difetto: non funzionano.

Se ti da fastidio questa affermazione e se stai pensando cose tipo *“Ma il mio Maestro ha sempre fatto così”* sappi che non ti biasimo. Ma devo ugualmente avvisarti.

I tempi d'oro in cui bastava aprire un corso di Arti Marziali per avere le classi piene sono finiti da un pezzo. I Maestri di quell'epoca potevano permettersi errori che oggi si pagano a carissimo prezzo. Oggi quelle realtà, quando esistono, vivono di rendita della fama acquistata in un periodo favorevole.

Ti racconto una cosa di quel periodo.

All'epoca era piuttosto comune dare dimostrazione dell'efficacia della propria arte marziale agli allievi che ne facevano richiesta. Non esisteva la concezione che l'allievo non ha la più pallida idea di ciò che sta richiedendo e che tutti i suoi concetti sono basati spesso sui film che ha visto.

Hai presente quelle scazzotate lunghissime dei film anni '80-'90 in cui il massimo del danno per una serie di pugni era il labbro sporco di sangue all'angolo della bocca?

Ecco, qualcosa del genere.

Così quando un allievo mi chiese se poteva provare una sessione di combattimento pesante io, da perfetto imbecille, presi i guantoni senza pensarci due volte. Fu molto entusiasta dello scambio e, pur con metà volto tumefatto, mi ringraziò moltissimo. Sul momento pensai di aver fatto la cosa giusta, in fondo gli avevo dato quanto mi aveva chiesto. Pensa a quanto ero stupido.

Ovviamente non lo rividi mai più. Con lui nemmeno gli amici con cui veniva ad allenarsi.

Intuii che probabilmente avevo sbagliato. Non che ci voglia molto ma da "giovanotto" tendevo a riflettere dopo invece di riflettere prima. La comprensione che le persone vanno in palestra per imparare a non farsi picchiare e non per farsi picchiare in modo regolare e con "mosse" particolarmente stilose mi arrivò, grazie al cielo velocemente, dopo quell'episodio.

Fu un errore che mi costò la perdita di un buon allievo e della sua cerchia di amici. Un errore che all'epoca passava inosservato dietro il boom che le Arti Marziali avevano.

Infatti molte scuole sopravvivevano e crescevano addirittura malgrado questi errori (e altri come potrai leggere in seguito). Alcune vivono ancora dell'antica fama.

Ma sono realtà che non sono comuni. Non puoi pensare di seguire lo stesso percorso perché non puoi beneficiare della stessa clemenza negli errori.

Oggi la realtà delle palestre è una realtà di competizione serrata nella quale si devono fare i conti anche con una marea di Mc Dojo gestiti da persone improvvisate (in buona o cattiva fede).

Se sperisci che sia solo questione di tempo prima che *"la gente"* capisca quanto sei bravo è meglio se ti prepari ad aspettare davvero per molto tempo.

... e ti do una notizia in anteprima: non accadrà.

Per cui, se vuoi che il frutto dei tuoi allenamenti e dei tuoi studi abbia un esito, se credi che la passione per la tua Arte Marziale meriti degli sforzi che aumentino realmente le possibilità della sua diffusione...

... beh, forse è il caso che ti dia una mossa.

Anche se quello che leggerai contrasterà con quello che hai sempre fatto e creduto.

Anche se nella lettura delle 7 Strategie ti accorgerai di aver già fatto degli errori e avrai la forte tentazione di negare tutto e lasciare le cose come stanno (e credimi ti verrà) ...

...Relax.

Keep calm and carry on.

Primo: non è una raccolta punti

Secondo: tutti quanti facciamo errori.

Nel caso peggiore, anche avessi fatto tutti gli errori che troverai nel libro, questo vuol dire solo che ti mancano gli strumenti giusti.

Hai molto margine su cui lavorare per dare ai tuoi allievi un'esperienza della tua disciplina ancora migliore.

Leggi tutto sino in fondo.

Prova.

Mettilo in pratica.

Fallo diventare un'abitudine.

Questo libro NON è un metro di giudizio sul tuo operato.

Ti sto offrendo solo una panoramica di come funziona questo mondo e delle linee d'azione per farlo girare a tuo vantaggio.

Se non provi realmente non saprai mai se funziona o meno.

Allaccia le cinture.

Il viaggio inizia dalla prossima pagina.

Complimenti e benvenuto nella giungla.

“Ascolto e dimentico.

Vedo e ricordo.

Faccio e comprendo.”

Proverbio cinese

... e così alla fine, a prezzo di tanti sforzi sei diventato un Trainer, un Maestro o un Sensei (o qualsiasi altro termine usi nel tuo sistema).

La prima cosa che ti voglio dire è: “Complimenti!”

Te lo dico molto sinceramente.

Nessuno è mai veramente pronto ad assumersi il ruolo di Insegnante di una classe di Arti marziali. Chi ti dice che le cose non stanno così o mente o non si rende proprio conto di cosa l’aspetta.

Ci vuole coraggio.

Coraggio e reale desiderio di mettere se stessi al servizio del percorso di miglioramento dei propri atleti.

La seconda cosa che ti devo dire invece è:

“Benvenuto nella giungla”.

Ti sei allenato. Hai studiato. Hai risparmiato. Tutto pur di riuscire a conseguire il traguardo.

So quanto è stato difficile.

Chi segue questo genere di percorso, la maggior parte delle volte, è il tipo che va via alle serate prima degli altri per avere un numero decente di ore di sonno. Perché l'indomani si studia, ci si allena e spesso lo si fa anche mentre si svolge un lavoro regolare.

Per non parlare dell'alimentazione. Noi siamo quelli che ordiniamo un'insalata al tonno e una 0,20 di birra (se proprio non vogliamo fare gli asociali) in tavoli in cui pizze giganti e boccali da litro la fanno da padrone.

Mettici pure nel mucchio che i weekend spensierati sono molto rari. Delle piccole concessioni strappate a corsi, stages o allenamenti per le competizioni.

Vita sociale? Grazie, solo il necessario. Mi piacerebbe ma non ho abbastanza tempo. Alle volte abbastanza energie.

Ma che importa?

Ne valeva la pena giusto?

Dopo tanta gavetta il traguardo: il tuo bel certificato di Trainer o Maestro nella tua Arte Marziale!

La chiave che ti consentirà finalmente di fare quello che hai sempre sognato: insegnare la disciplina che tanto ti appassiona, essere una guida, aiutare gli altri nello stesso percorso che hai fatto e continui a fare.

... e così muovi il primo passo nella Giungla delle palestre e dei corsi di Arti Marziali.

Così cerchi una palestra che ospiti un tuo corso e arriva la prima doccia fredda: "Ce l'hai un gruppo?"

Alla stragrande maggioranza dei centri importa davvero poco del tuo curriculum. Per chi ti deve affidare uno spazio spesso i diplomi sono poco influenti. Che tu abbia un'esperienza considerevole nella pratica, titoli agonistici, sia diplomato dall'ente più prestigioso, tutto ha un peso davvero relativo.

Non che non serva, intendiamoci. Ma non è ciò che fa pendere l'ago della bilancia nei tuoi confronti.

D'altronde, mettiti nei panni di una persona che deve pagare affitto, spese e cercare di tirar sù qualcosa per se stesso. Nel momento in cui tu ti presenti, titoli o non titoli, nella sua testa si accendono diverse lampadine:

“Questa persona mi aiuterà a pagare le spese? Sarà costante nel tenere un turno tutto l'anno o mi lascia a terra alle prime difficoltà? Si tratta di una persona davvero preparata o danneggerà la mia clientela e darà una cattiva fama alla palestra?”

Spesso, tristemente, nessuna di queste lampadine riguarda i tuoi titoli.

Per cui se hai già un gruppo, diciamo sulle 10 persone, conta più che se hai 10 titoli. Non te la prendere, complice anche la facilità con cui in Italia si rilasciano diplomini da un weekend, è logico che non ci si faccia grande affidamento.

Così spesso ci si ritrova ad accettare orari difficili, talvolta assurdi, palestre decentrate e percentuali risicate.

Con sprezzo del pericolo apri il tuo corso profferendo la faticosa frase, simbolo dei precari di tutto il mondo:

“Ma sì...Giusto per iniziare.”

Passati i primi mesi di entusiasmo arriva la seconda doccia fredda. La Giungla non perdona e non accetta principianti. Così scopri che nessuno ti ha mai spiegato una marea di cose essenziali:

- COME si insegna in termini generali e nello specifico le tecniche della tua disciplina;
- COME programmare le lezioni e gestire i turni di diverso livello;
- COME attivare il passaparola per attrarre chi è interessato alla tua disciplina;
- COME motivare e mantenere costanti i tuoi iscritti.²

Purtroppo, almeno nella mia esperienza, solo federazioni estremamente ben strutturate, professionali e con un sistema di formazione capillare sanno dare supporto in questi momenti.

Nulla di strano se ti trovi ogni giorno a fare errori e non capire da cosa sono stati generati. Gli allievi vanno e vengono. Ci sono mesi che pensi di aver azzeccato la formula giusta ed altri che, nonostante ti sembri di fare lezioni splendide, ti ritrovi ad allenare solo 3 persone.

² Spessissimo le cose di base, le più semplici e ovvie, sono anche le più utili per iniziare. I feedback che ricevo più spesso sul corso Futurotrainer riguardano proprio questi punti essenziali.

Capita anche il contrario eh! Alle volte hai un successo enorme e non sai come riprodurlo. Dopo alcuni mesi sei punto e a capo.

Non c'è da stupirsi.

Esattamente come per l'aspetto tecnico della tua disciplina, anche le metodologie di insegnamento, motivazione e team coaching vanno studiate e allenate.

Allenate tanto, almeno quanto un agonista allena le sue tecniche da gara. Non ci sono sconti in questo. Mai.

In caso contrario, beh, devi essere molto determinato e molto fortunato. Chi sopravvive impara. Magari solo a galleggiare, magari qualcosa in più. Gli altri, benché meritevoli, lasciano perdere.

Si danno tante spiegazioni: il lavoro, la famiglia, il tempo, gli acciacchi.

Balle. La verità, nella maggior parte dei casi, è che il gioco non vale la candela per un motivo molto semplice: **non si conoscono le regole del gioco.**

In tutta sincerità è uno spreco enorme.

Non te lo nascondo, se sei arrivato sin qui hai energia, impegno e volontà da vendere. Sia che tu stia iniziando, ancor di più se stai resistendo da tempo. Dover buttare tutto alle ortiche sarebbe uno spreco enorme.

Volontà e passione non bastano senza i giusti strumenti.

Mi sono accorto molto bene dell'importanza di avere i giusti strumenti quando, a seguito di un corso di Mental Coaching, ho notato un netto cambiamento nell'atteggiamento che avevano i miei allievi con me. Malgrado fosse un corso che era estremamente lontano dalla realtà delle Arti Marziali e anche dell'allenamento fisico.

A seguito di quel lungo percorso come Mental Coach ho subito notato come le qualità sviluppate durante la formazione e il successivo tirocinio mi consentivano di usare la mia "cassetta degli attrezzi" di insegnante con un'ottica differente.

Malgrado ciò avevo la sensazione di non aver fatto grandi cambiamenti nel modo che avevo di insegnare eppure notavo che la classe sembrava rispondere meglio. Sulle prime accantonai la questione come frutto della mia immaginazione sino a che uno dei miei allievi chiacchierando dopo un allenamento mi disse: "Grande lezione. Sei il tipo di istruttore che potrebbe insegnare cucito e renderlo divertente."

Ricordo che risposi qualcosa come: "Grazie ma vediamo di non spingerci a tanto!"

Quando venti anni fa ho iniziato a tenere corsi, avevo tanta volontà ed energia. Forse sono stato più resistente di altri ma se non avessi avuto la fortuna di incontrare le persone giuste (paradossalmente in ambiti molto diversi) non avrei mai visto l'altra faccia della medaglia e quanto i corretti strumenti facciano la differenza.

Se provvisto delle giuste informazioni un insegnante può sviluppare il suo stile da subito e migliorare qualitativamente in breve tempo.

Così, grazie a quei primi strumenti ho iniziato a studiare e ad indirizzare le mie energie nella giusta direzione.

Nonostante questo è stata una gavetta durissima.

Sinceramente?

Non rimpiango nulla di quello che ho affrontato e nemmeno i tantissimi errori commessi. Tutto è servito a portarmi dove sono ora.

Certo però che, avessi saputo un decimo di quello che so adesso, il tragitto sarebbe stato più breve e meno tortuoso.

Da ciò nasce l'idea di questo manuale.

Sette strategie con cui creare un cambio importante di direzione e iniziare a costruire sui propri successi.

In più considero questo libro un vero e proprio antidoto contro una piaga che periodicamente ha momenti di alta marea: quella dei furbetti da Mc Dojo e dei corsi istruttori one-weekend.

Troppo spesso queste persone con pochi scrupoli, esattamente come le cavallette, si installano su un terreno vergine e lo depredano screditando chi lavora seriamente e professionalmente.

Questo non è accettabile, ovviamente. Ma lamentarsi serve a poco, per cambiare le cose occorre agire.

Agire dimostrando un modo professionale di insegnare.

Come usare questo libro.

Questo libro è pensato come uno strumento estremamente pratico. Un manuale, non un libro di testo.

Personalmente amo i libri grossi come vocabolari in cui un argomento viene sviscerato nei minimi dettagli. L'argomento dell'insegnamento si presta benissimo a realizzare lavori di tale mole.

Ma in questo caso specifico ti sarebbe inutile.

Questo perché per migliorare sensibilmente i tuoi risultati come insegnante di Arti Marziali (per non parlare come praticante) non hai bisogno di tanta teoria.

Hai bisogno di tanta pratica.

Le teoria serve in 3 aspetti diversi ed in nessuno di essi svolge un ruolo separato dalla pratica.

1) All'inizio la teoria, nella quantità minima necessaria, è indispensabile per indirizzare la pratica. In caso contrario la pratica è dispersiva e produce risultati solo in lunghissimi tempi.

2) All'interno del percorso stesso di pratica la teoria fa da sostegno anticipando, quando possibile, e risolvendo problematiche.

3) In punti cruciali del percorso di crescita la conoscenza teorica, questa volta ben più strutturata e profonda, consente di fare dei veri e propri balzi qualitativi in avanti,

consentendoti di accedere ad un nuovo livello di consapevolezza.

Solo allora, da questo nuovo livello raggiunto, parte un percorso differente. In un processo ideale l'ammontare teorico è ridotto all'indispensabile all'inizio e cresce man mano che si prosegue.

L'errore che fanno in molti quando si avvicinano ad un argomento nuovo è quello di partire al contrario concentrandosi subito su un grosso impianto teorico³.

Nulla di strano che rimangano bloccati.

Ecco perché questo libro è pensato come un vero e proprio manuale. Qualcosa che puoi leggere in diversi momenti e le cui singole sessioni sono facilmente identificabili per poter essere ripassate quando necessario.

Proprio per questo gli argomenti trattati sono disposti secondo una logica che facilita la messa in pratica fornendo strumenti capaci di ottenere risultati immediati.

Il mio consiglio è dunque quello di leggere le strategie seguendo l'ordine che trovi. Se vuoi leggere il libro tutto assieme va benissimo. Ti suggerisco però, una volta finito, di riprendere la prima strategia, rileggerla e metterla in pratica avvalendoti anche dello spunto che l'esercizio ti offrirà.

Prova, verifica i risultati, e ripeti il procedimento passando alla Strategia successiva.

³ Anche per questo il corso Futurotrainer è caratterizzato dalla grande quantità di esercitazioni pratiche. La progettazione di questo corso è partita infatti dall'obiettivo di rendere i partecipanti operativi da subito.

Possibile che, mano a mano che avanzi, ogni Strategia ti richieda un po' più di tempo rispetto alla precedente. Se capita sappi che è assolutamente normale, non andare di fretta.

Evita di cercare di applicare tutto assieme. Di rado si ottiene un buon effetto. Un po' come quando spieghi una combinazione di un pugno e un calcio ad un neofita e quello per la fretta cerca di tirare tutti e due i colpi contemporaneamente.

Niente panico. Una cosa per volta.

Considera che, se metti in pratica davvero bene anche solo la prima strategia, sei comunque una spanna sopra a quello che si vede generalmente in giro.

Il percorso è lungo e non è uno sprint, ma una maratona.

Sottolineo, prima di lasciarti al materiale vero e proprio, di provare a mettere in pratica realmente quanto leggerai. Una delle più grandi incomprensioni riguardo all'insegnamento è pensare che si tratti di qualcosa di teorico.

L'insegnamento è materia viva ed estremamente pratica, esattamente come l'Arte Marziale o il sistema di combattimento che insegni.

Non puoi diventare bravo solo in teoria.

Leggi. Prova. Giudica.

Ci vediamo dall'altra parte dello specchio.