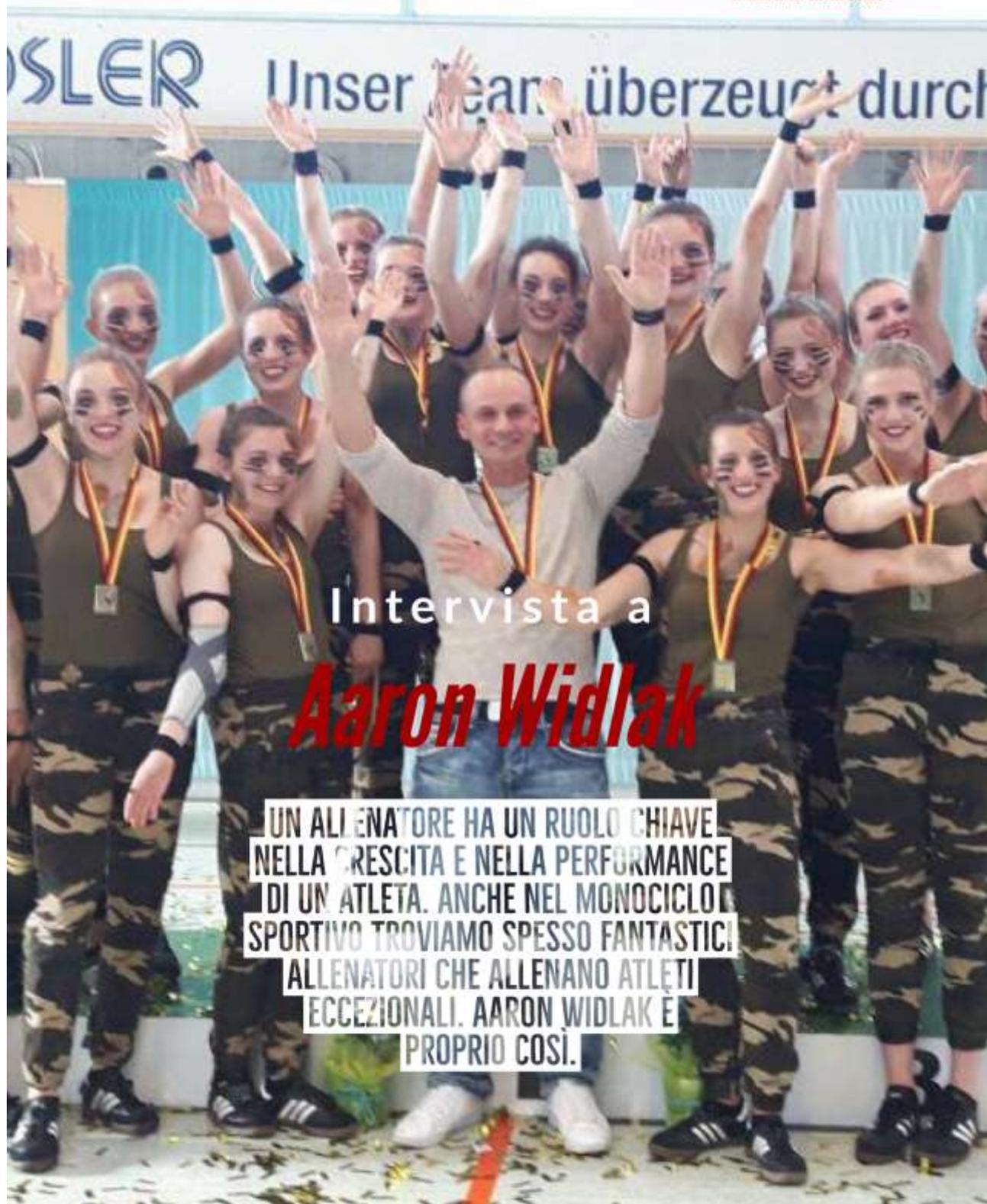


Novembre 2019

12 Mesi, 12 Top-Rider, 12 Interviste

a cura di Mad40ne



Intervista a

Aaron Widlak

UN ALLENATORE HA UN RUOLO CHIAVE
NELLA CRESCITA E NELLA PERFORMANCE
DI UN ATLETA. ANCHE NEL MONOCICLO
SPORTIVO TROVIAMO SPESSO FANTASTICI
ALLENATORI CHE ALLENANO ATLETI
ECCEZIONALI. AARON WIDLAK È
PROPRIO COSÌ.

QUESTA VOLTA ABBIAMO DECISO DI GUARDARE IL NOSTRO SPORT DA UNA PROSPETTIVA DIVERSA, QUELLA DELL'ALLENATORE. AARON WIDLAK RIESCE A DARE AL SUO GRUPPO DI FREESTYLE SEMPRE NUOVE MOTIVAZIONI PER CRESCERE, MIGLIORARE E RAGGIUNGERE IL MASSIMO A TUTTI I LIVELLI. E I RISULTATI ARRIVANO: NEL 2016, 2018 E 2019 IL SUO GRUPPO DI FREESTYLE DEL DJK ADLER 07 E' STATO MEDAGLIA D'ORO AL CAMPIONATO TEDESCO!

IN QUESTA INTERVISTA AARON CI RACCONTA COME RIESCE A TENERE SEMPRE ALTA LA MOTIVAZIONE NEI SUOI RIDER, DA DOVE PROVIENE LA CREATIVITÀ CHE TROVIAMO IN OGNI SUA ROUTINE E COSA AMA DI QUESTO SPORT.



AARON, DA 5 ANNI ORAMAI ALLENI IL GRANDE GRUPPO DEGLI DJK ADLER 07. COME SONO MIGLIORATI NEL TEMPO QUESTI RIDER? E SOPRATTUTTO COSA E' CAMBIATO IN LORO NEGLI ANNI?

Nel 2015, quando ho ereditato la conduzione del Gruppo, ho iniziato con idee piuttosto concrete, quali la sintonia, la gestione dello spazio e l'impatto della routine di gruppo sul pubblico. All'inizio, era qualcosa di nuovo per tutti, ma nel corso degli anni, i ragazzi ed io ci siamo trovati sempre più in sintonia e abbiamo progressivamente condiviso e adeguato queste idee. Ciò significa che concetti come la sintonia o la gestione dello spazio sono stati sempre più interiorizzati e ora vengono implementati dai ragazzi in modo autonomo durante l'allenamento. Negli ultimi anni, dobbiamo comunque dire che anche il livello dei trick è cresciuto nettamente in tutta la Germania. Durante le gare i rider voglio vedere e provare cose nuove e questo in passato ha fatto trascurare i trick standard. Anche su questo punto abbiamo trovato nel corso degli anni un buon compromesso. Quindi tutti possono lavorare ed allenarsi in modo continuativo su nuovi trick, senza però perdere di vista quelli standard. Questo ci ha permesso di diventare ancora più sicuri e padroni dei trick che abbiamo deciso di inserire nelle routine di gruppo avendo comunque a disposizione sempre più varianti da proporre.

NEL 2019 IL TUO TEAM È STATO PER LA SECONDA VOLTA CAMPIONE TEDESCO. IL PUBBLICO E LA GIURIA ERANO ENTUSIASTI DELLA ROUTINE CHE AVETE PRESENTATO, DAL TITOLO "FREAKSHOW". DA DOVE ATTINGI TUTTE LE IDEE, DECISAMENTE MOLTE CREATIVE, CHE INSERISCI IN OGNI ELEMENTO DELLA ROUTINE DI GRUPPO?

Innanzitutto devo precisare che non ho mai creato da solo le routine. Ogni anno ho accanto a me membri del gruppo che, con grande dedizione, mi aiutano in questo compito. Grazie a questa interazione riusciamo ad evitare che per esempio io spinga fortemente il gruppo a sviluppare un tema che mi piace particolarmente, nel quale però nessuno dei componenti si riesce ad identificare. Se questo dovesse accadere, i ragazzi non riuscirebbero a coinvolgere al 100% il pubblico, e per me questo aspetto è la priorità numero uno in ogni routine. Per questo motivo viene, in primo luogo, creata una selezione di temi, dalla quale il gruppo sceglie il soggetto sul quale lavorare. I singoli elementi che comporranno il gruppo vengono definiti ascoltando la musica. La maggior parte delle volte si ha già in testa l'immagine esatta di come il gruppo potrebbe muoversi sul palcoscenico nei vari passaggi musicali. A questo punto bisogna solo trovare transizioni e percorsi adeguati e accordarli in modo ottimale con la musica.

SPESSO SI SENTE DIRE CHE "UN GRUPPO E' FORTE TANTO QUANTO LO E' IL SUO ELEMENTO PIU' DEBOLE", CONCORDI CON QUESTA DEFINIZIONE O SEI PIU' ORIENTATO A CREDERE CHE ATLETI MOTIVATI E FORTI POSSONO FUNGERE DA SPRONO ANCHE PER GLI ALTRI E GRAZIE A QUESTO RAFFORZANO L'INTERO GRUPPO?

Concordo con entrambe le affermazioni. E' chiaro che nel creare una routine posso inserire solo i trick che tutti i componenti del gruppo riescono a padroneggiare. Questo comporta che l'elemento più debole del gruppo determina il livello dei trick della routine. Comunque da noi funziona così, i rider più bravi aiutano i più deboli e li seguono nell'acquisire nuovi trick. Questo ci permette di portare, in tempi relativamente ridotti e ad un buon livello di esecuzione dei trick, anche i rider che provengono dalla categoria under 15 e che non padroneggiano ancora le abilità necessarie.

A TUO AVVISO COSA RENDE UN ALLENATORE BRAVO NEL SUO LAVORO? E COME ALLENATORE, COME TI DESCRIVERESTI? PIUTTOSTO RIGOROSO E ORIENTATO ALL'OBIETTIVO, O RILASSATO E DISPOSTO ANCHE A DIVERTIRTI?

Penso che un buon allenatore riesca a trovare una via di mezzo e a gestire il proprio Team alla pari. Se hai perennemente un approccio rigoroso arriva un momento in cui perdi il Team perchè la motivazione viene meno. Ciononostante, può succedere certe volte ciò che non si vorrebbe, ovvero che gli allievi con il tempo non ti prendano sul serio. Ecco perché cerco sempre di trovare una via di mezzo. Alcune volte si riesce di più, altre meno. Ma vivo tutto questo come un'opportunità di apprendimento continuo. Non smetto mai di trovare in me ambiti sui quali lavorare per migliorarmi. Ho comunque appreso molto in questi anni e so per certo che in determinate situazioni oggi reagirei in modo diverso rispetto a come le ho affrontate anni fa.



QUANDO SI ALLENA UN GRUPPO DA COSI' TANTO TEMPO PUO' SUCCEDERE CHE LA MOTIVAZIONE ALL'INTERNO DEL GRUPPO VENGA MENO. PER MOLTI ATLETI E' DIFFICILE RIPRENDERE ENTUSIASMO E SLANCIO NELL'ALLENAMENTO SOPRATTUTTO DOPO UNA SCONFITTA. NELLA TUA CARRIERA DI ALLENATORE HAI VISSUTO MOMENTI COME QUESTI? SE SI, COME FAI A RIDARE STIMOLO E MOTIVAZIONE AL TUO GRUPPO PER AFFRONTARE LA PROSSIMA SFIDA?

Nel 2017 siamo arrivati secondi al Campionato Tedesco con la nostra routine "Football". Avevamo investito molto tempo e ci eravamo allenati a lungo e questo piazzamento è stato vissuto da alcuni come una sconfitta. Ma questo è servito da stimolo per l'anno successivo.

In base alla mia esperienza è proprio dopo una vittoria che risulta più difficile riportare il gruppo al programma di allenamento. In questi casi, spesso, in molti di loro viene meno la tensione e si rischia di prendere alla leggera l'importanza di allenarsi. Di solito però è sufficiente rammentare agli atleti che possiamo proseguire il nostro lavoro mantenendo lo stesso livello di performance solo se continuiamo a lavorare per il successo, anche dopo una vittoria.

IL RAPPORTO CON LE FAMIGLIE DEGLI ATLETI È SICURAMENTE IMPORTANTE PER UN ALLENATORE, IN PARTICOLARE QUANDO GLI ATLETI SONO ANCORA GIOVANI. CHE CONSIGLIO DARESTI AI GENITORI DI UN GIOVANE ATLETA CHE SI TROVA ALL'INIZIO DELLA SUA CARRIERA SPORTIVA?

Non fate pressione sui bambini! Durante la mia attività di allenatore ho visto spesso giovani atleti investire un'enormità di tempo nell'allenamento, proprio a causa della pressione da parte dei genitori. A mio avviso questo non è d'aiuto. 2-3 sessioni di allenamento intensivo alla settimana sono sicuramente più efficaci di 5-6 sessioni durante le quali il ragazzo rimane seduto al bordo della palestra a riposarsi. Deve esserci un sano equilibrio tra tempo dedicato all'allenamento e tempo per se stessi. Per i giovani questo è l'unico modo per rimanere concentrati sull'obiettivo senza perdere la motivazione.

A TUO AVVISO NEL FREESTYLE SONO IL TALENTO O LE DOTI PARTICOLARI CHE POSSONO FARE DI UNO SPORTIVO SIN DALL'INIZIO UN CAMPIONE DEL MONDO, O IL SUCCESSO E' IL RISULTATO DI COSTANZA NELL'ALLENAMENTO, DETERMINAZIONE E PASSIONE?

Non lo definirei in modo così netto. Ci sono sicuramente rider a livello mondiale che posseggono un grande talento e per loro è relativamente facile e veloce acquisire trick. Sono altresì convinto che un rider con meno talento, ma disciplinato, orientato all'obiettivo e fortemente motivato può raggiungere gli stessi risultati.



SU COSA NON TRANSISGI E NON VERRAI MENO ANCHE IN FUTURO?

Nella scelta dei trick per la routine di gruppo pongo attenzione al fatto che tutti i Rider del gruppo siano in grado di eseguirli con padronanza. Per questo tendo di più a optare per un numero di trick minore e per trick più semplici che però devono essere eseguiti in modo sincronizzato e devono essere adatti al brano musicale scelto. Su questo non credo di poter transigere perchè è proprio questo che ha reso le nostre routine così speciali negli ultimi anni.

MA DIAMO ORA UNO SGUARDO ALLA TUA CARRIERA MONOCICLISTICA ... IN PASSATO SEI STATO ANCHE TU UN FREESTYLER DI SUCCESSO. QUANDO HAI INIZIATO AD ANDARE IN MONOCICLO? E COSA TIENE VIVA QUESTA TUA PASSIONE ANCORA OGGI?

Avevo 5 anni quando per la prima volta mi sono seduto su un monociclo e nel 1992, all'età di 6 anni, ho partecipato al mio primo campionato tedesco. Ad un anno di distanza anche mia sorella, mio padre e mia madre hanno iniziato ad andare in monociclo e così è diventato lo "sport di famiglia". Più tardi i miei genitori sono diventati i miei allenatori sia nella velocità su pista, sia nel freestyle e hanno contribuito in modo rilevante ai risultati che ho ottenuto a livello nazionale ed internazionale. In gioventù lo sport mi ha dato tanto e ancora oggi mi appassiona. Ho poi lasciato la velocità su pista e il freestyle e mi sono dato all'Hockey, ma mi sento ancora molto legato al freestyle ed è per questo motivo che sono felice di poter essere ancora attivo e coinvolto in questo sport, grazie al ruolo di Trainer di questo fantastico gruppo.

SEI UN TRAINER DI SUCCESSO E SICURAMENTE HAI VISSUTO MOMENTI IMPORTANTI ED EMOZIONANTI CHE AMI RICORDARE ... MA QUALE EVENTO O QUALE VITTORIA TI FA' VENIRE ANCORA OGGI LA PELLE D'OCA SE CI RIPENSI?

Non ho dubbi al riguardo, si tratta della routine "Bergbau" con la quale abbiamo ottenuto il titolo di Campioni Tedeschi nel 2016. Era il mio primo anno come Trainer. A metà stagione arrivarono nuovi Rider da Dorsten. Provenivano da un Club che, nel frattempo, si era sciolto. Tutti si dovevano innanzitutto sintonizzare tra di loro. Nessuno avrebbe scommesso sulla nostra vittoria, soprattutto perchè negli anni precedenti gli altri gruppi avversari avevano mostrato un livello di prestazioni veramente alto. E poi un risultato così a casa propria! Ancora oggi, se ci ripenso, sono fiero di come il Gruppo ha eseguito quella routine.

SE AVESSI L'OPPORTUNITA' COSA CAMBIERESTI NEL FREESTYLE?

Trovo positivo come il freestyle sta evolvendo in questi anni. La performance è in qualche modo ritornata in primo piano e, grazie a questo, le routine non sono più così "stipate" di trick. Qualche anno fa si aveva l'impressione che i rider infilassero tutti i trick possibili e immaginabili all'insegna del motto "tutto aiuta". Ne scaturiva una routine che, oltre a non infondere sicurezza, non era neppure uno spettacolo attraente per il pubblico che non conosceva il nostro sport. Siamo comunque sulla buona strada. Sarei felice se venissero introdotti criteri di qualificazione per i campionati tedeschi. Oramai si iscrivono così tante routine che il programma di questi eventi è stipato al massimo e deve essere esteso fino all'ultimo minuto.



SIAMO ARRIVATI ALLA FINE DELLA NOSTRA INTERVISTA, RACCONTACI DEI TUOI PROGRAMMI FUTURI. STAI PENSANDO ANCHE A LIVELLO INTERNAZIONALE? STAI GIA' ALLENANDO IL GRUPPO PER UNICON 2020?

Sì, ne stiamo parlando. La decisione, nel caso, verrà presa nelle prossime settimane. Al riguardo sono ottimista.

GRAZIE AARON. E' STATA VERAMENTE UNA BELLA ED INTERESSANTE INTERVISTA. SAREBBE FANTASTICO INCONTRARVI A GRENOBLE AL CAMPIONATO MONDIALE 2020. E NELL'ATTESA VI AUGURIAMO BUON LAVORO E ANCORA TANTI INNUMEREVOLI SUCCESSI!

LA SERIE DI INTERVISTE „12 MESI, 12 TOP-RIDER, 12-INTERVISTE“ A CURA DI MAD4ONE NON SI È ANCORA CONCLUSA :)

RITORNEREMO A VOI, CON L'ENTUSIASMO E LA PASSIONE DI SEMPRE, AD INIZIO GENNAIO, CON UNA NUOVA E PIACEVOLE INTERVISTA. QUINDI, RESTIAMO SINTONIZZATI!

MA NEL FRATTEMPO A TUTTI I NOSTRI LETTORI UN GRANDE GRAZIE CON I NOSTRI MIGLIORI AUGURI. CHE IL NATALE POSSA PORTARE NELLE VOSTRE CASE ARMONIA, PACE E SERENITÀ. DA PARTE DI TUTTI NOI, BUON NATALE E FELICE ANNO NUOVO!