



## Inspire the Future: la tua storia conta. Il percorso di Vincent Cramer

Vincent Cramer, ex atleta d'élite, oggi è un coach professionale. La sua storia è un messaggio di forza per i nostri giovani atleti, perché – come dice lui – *“lo sport può costruire un'intera vita, dentro e fuori dal campo.”* È un invito a credere nei propri sogni e a costruire con coraggio il proprio futuro.

La tua storia conta. E ispirerà il futuro dei nostri giovani.

Il team di TNV

### Sport, formazione e attività professionale...

Mi chiamo Vincent Cramer, sono originario della Svizzera italiana (Poschiavo) e nella mia famiglia lo sport ha sempre fatto parte della nostra vita quotidiana. Lo sport ha avuto un'influenza importante nella costruzione del mio percorso di vita e, più in particolare, nella costruzione del mio percorso professionale.

Durante la mia infanzia ho praticato diversi sport... A 16 anni ero alto 208 cm e un allenatore di basket mi invitò un giorno a partecipare a un allenamento della sua squadra... Questa persona era Sam Bourquin, allenatore di giovani cestisti conosciuto e riconosciuto nella regione di Neuchâtel, la cui presenza ha avuto un'influenza importante nelle scelte di orientamento del mio percorso di vita. Mi ha accompagnato nei miei primi passi di una carriera sportiva nel basket e, da parte mia, sono stato presente negli ultimi mesi della sua vita... Mi ha trasmesso fino alle sue ultime ore di vita le sue conoscenze ed esperienze di allenatore di giovani sportivi e anche la sua filosofia di vita...

Ho giocato un anno nella squadra di Sam Bourquin e successivamente il club Fribourg Olympic Basket mi ha contattato per chiedermi se desiderassi entrare a far parte del loro settore giovanile. Un primo sogno si realizzava molto più rapidamente di quanto avrei potuto immaginare, con un trasferimento a Friburgo per dedicarmi alla mia passione, il basket, e allo stesso tempo portare avanti gli studi... Dopo alcune settimane nella mia nuova squadra ho iniziato rapidamente a partecipare agli allenamenti della prima squadra del Fribourg Olympic Basket, poiché il mio potenziale aveva attirato l'attenzione dell'allenatore...

Sono molto riconoscente per tutto ciò che il club ha fatto per me, ma ero molto giovane e mi è mancata una persona che mi seguisse nella conciliazione tra sport e studi. A un certo punto ho abbandonato gli studi perché non riuscivo più a seguire il programma: ero sopraffatto, non ero riuscito a conciliare le due attività. Il club non era affatto responsabile di questa situazione, ma questa esperienza mi ha permesso di prendere coscienza dell'importanza di portare a termine una formazione, e il club mi ha sostenuto nelle mie ricerche per trovare un apprendistato in un'azienda legata al club,



esperienza che si è svolta con successo.

Il club aveva fatto il massimo per me e questa esperienza mi ha permesso di constatare che, in quel periodo della mia vita, mancava una persona che vigilasse su una buona conciliazione tra sport, studi e un buon equilibrio di vita. Più tardi, nel 2006, il club ha creato la “Groupe E Académie”, che permetteva proprio di rimediare a questo tipo di situazioni. Da parte mia, questa esperienza mi ha spinto in seguito a sviluppare un progetto per giovani talenti sportivi che andasse nella stessa direzione.

Durante la mia carriera sportiva sono stato semiprofessionista e per un anno professionista nei club Union Neuchâtel Basket, Fribourg Olympic Basket e nella squadra nazionale... Parallelamente ho sempre voluto formarmi e lavorare accanto allo sport. Ho svolto un apprendistato come impiegato di commercio, poi la Scuola Universitaria Professionale di Gestione (HEG) per diventare economista aziendale.

Il fatto di svolgere un’attività nel mondo dell’impresa durante la mia carriera sportiva mi ha anche permesso di trovare un equilibrio nella vita, avendo più obiettivi in parallelo piuttosto che focalizzarmi su uno solo (lo sport), con tutta la pressione che ciò può generare, ad esempio in caso di infortunio, calo di prestazioni, ecc.

### **Trasferimento di competenze dal mondo dello sport al mondo dell’impresa**

Le competenze acquisite nel mondo dello sport sono state risorse importanti per realizzare in seguito i miei progetti di coaching nel mondo dell’impresa e dello sport... Durante la mia carriera sportiva ho imparato, ad esempio, la disciplina, la perseveranza, il superamento di sé, lo spirito e il lavoro di squadra, l’organizzazione, il rigore, l’eccellenza, il rispetto e anche a sviluppare una forte forza mentale, la capacità di gestire lo stress, la solidarietà, ecc. Un altro aspetto molto importante è che la pratica sportiva mi ha permesso di conoscere bene il mio corpo, di svilupparlo e di prendermene cura per fornire una prestazione ottimale.

Oggi non si possono più raggiungere gli obiettivi da soli: bisogna farlo in squadra. Insieme si è più forti che da soli, e durante la mia carriera sportiva ho potuto constatare la potenza del lavoro di squadra nel raggiungimento degli obiettivi.

Queste capacità, apprezzate sia nello sport sia nel mondo dell’impresa, hanno contribuito al successo dei progetti che svilupperò nel corso della mia carriera professionale. Ho acquisito la capacità di costruire e motivare squadre, così come di creare un ambiente di lavoro favorevole al raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Queste ricche competenze acquisite nella pratica sportiva hanno dunque potuto essere trasferite nel mondo professionale.

A partire dalle competenze acquisite nei mondi dello sport e dell’impresa, sono giunto, alla fine della mia carriera sportiva, alla constatazione che per costruire il proprio percorso di successo è importante realizzare una prestazione ottimale tra la pratica sportiva, la formazione/lavoro e la vita sociale (famiglia, amici).

### **Dal mondo dello sport ai progetti di coaching**

All’età di 30 anni ho concluso la mia carriera sportiva con un diploma SUP di economista aziendale, le prime esperienze nel mondo professionale e un ricco percorso sportivo.

Un’azienda si è interessata al mio profilo (sport-impresa) e mi ha offerto l’opportunità



di svolgere attività di coaching in azienda con persone che si trovavano in una situazione di integrazione professionale. Questa attività di coaching, che ho esercitato con tutto il bagaglio acquisito nei mondi dello sport e dell'impresa, mi è piaciuta molto e ho deciso in quel momento di formarmi per ottenere una certificazione come coach. Successivamente, con il mio bagaglio di conoscenze ed esperienze, ho proseguito il mio percorso sviluppando diversi progetti di coaching, di cui uno destinato a persone non vedenti e ipovedenti, per permettere loro di esercitare un'attività professionale nel mondo dell'impresa. In seguito ho sviluppato un secondo progetto per accompagnare giovani con difficoltà multiple a realizzare un apprendistato duale (azienda–scuola professionale), prima di realizzare un progetto per giovani talenti sportivi.

### **Progetto di coaching sport e formazione per giovani talenti (sport/arte)**

Lo sport è sempre stato molto presente nella mia vita e ho voluto contribuire, utilizzando le mie conoscenze dei mondi dell'impresa e dello sport, a permettere a giovani talenti sportivi di conciliare al meglio la pratica sportiva con una formazione e di trovare un equilibrio nella vita. Questo progetto è stato ispirato anche dalla mia esperienza personale vissuta nel rapporto sport–formazione quando ero un giovane giocatore.

Il progetto è stato avviato da un team composto da Patrice Gaille (schermidore di alto livello) e da me. Il nostro obiettivo era permettere a giovani talenti sportivi/artisti di trovare una professione motivante e di svolgere un apprendistato in un'azienda, conciliandolo con la pratica del loro sport/arte, con lo scopo di realizzare una prestazione ottimale, ossia trovare un equilibrio tra sport, formazione e vita sociale. In questo progetto abbiamo lavorato in rete con aziende, club, scuole, psicologi e famiglie, con un accompagnamento di tipo olistico.

Questo progetto per giovani talenti sportivi/artisti è stato un successo: abbiamo accompagnato più di 30 giovani nel loro percorso sportivo e di apprendistato. I quattro grandi club del cantone (Hockey Club La Chaux-de-Fonds – HCC, Union Neuchâtel Basket, NUC Volleyball, Neuchâtel Xamax FCS) hanno sostenuto il nostro progetto, sottolineando che rispondeva a un reale bisogno per i loro giovani talenti sportivi. Jean-Pierre Egger (eletto nel 2020 miglior allenatore degli ultimi 70 anni agli Sport Awards) ha fatto parte del nostro team. Per lui questo progetto rispondeva a un vero bisogno per i giovani talenti sportivi/artisti.

Desidero menzionare che Sam Bourquin, il mio primo allenatore, è stato anche quello di Jean-Pierre Egger. Quest'ultimo e Sam Bourquin sono stati i nostri primi preziosi sostenitori nello sviluppo di questo progetto.

Cito la presenza di queste personalità del mondo dello sport anche per sottolineare che lo sport permette di creare reti utili successivamente nella carriera professionale e di costruire belle amicizie.

### **“The way to excellence – Vivere i propri sogni”**

Jean-Pierre Egger è sempre stato il mio modello di coach e ho avuto l'onore che mi trasmettesse la sua esperienza nel coaching attraverso la sua strategia “The way to excellence – Vivere i propri sogni”. Questa strategia ha permesso a Jean-Pierre Egger di accompagnare numerosi sportivi e sportive a realizzare il loro sogno, diventando per



alcuni campioni del mondo o olimpici...

Da parte mia, desidero utilizzare questa strategia per accompagnare giovani talenti a costruire il loro percorso di successo, realizzando una prestazione ottimale sia nel mondo dello sport sia in quello dell'impresa.

### **Il coaching per vivere i miei sogni**

Attualmente vivo i miei sogni costruendo progetti di coaching, utilizzando le competenze acquisite nei mondi dello sport e dell'impresa, per permettere a giovani talenti di costruire il loro percorso verso l'eccellenza partendo dal loro sogno sportivo. Accompagnare questi giovani talenti è più di un lavoro: per me è diventata una vocazione che mi permette anche di continuare a vivere momenti magnifici nel mondo dello sport... Collaborare con loro per realizzare il loro progetto-sogno, trovando allo stesso tempo un equilibrio di vita (prestazione ottimale), piuttosto che limitarsi a sognare la propria vita, mi procura una felicità grande quanto quella di vincere medaglie nello sport...

Il mio racconto mostra che lo sport è stato un pilastro fondamentale nella costruzione del mio percorso verso l'eccellenza... Costruendo progetti di coaching basati sullo sport, sull'impresa e sull'equilibrio nella vita sociale (prestazione ottimale), realizzo ogni volta un sogno che ha senso, che mi dà grande piacere e che mi fa sentire libero... Sono nel flow...

Un grande grazie a tutto ciò che il mondo dello sport mi ha dato lungo tutto il percorso di costruzione della mia strada verso l'eccellenza.

*Vincent*

