Il ruolo dell'allenatore nello sport individuale

Autor(en): **Rapp, Marco**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 7

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999521

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Il ruolo dell'allenatore nello sport individuale

di Marco Rapp

Per ottenere prestazioni di un certo livello nel mezzofondo, attività sportiva prettamente individuale, a mio modo di vedere sono necessari:
- un atleta di talento
- una società ben organizzata
- un ambiente adeguato
- un'assistenza medico-sportiva
- un allenatore capace.

L'ordine cronologico non segue un criterio d'importanza. L'allenatore è sistemato per ultimo, perchè tema principale di questo articolo.

Un atleta di talento

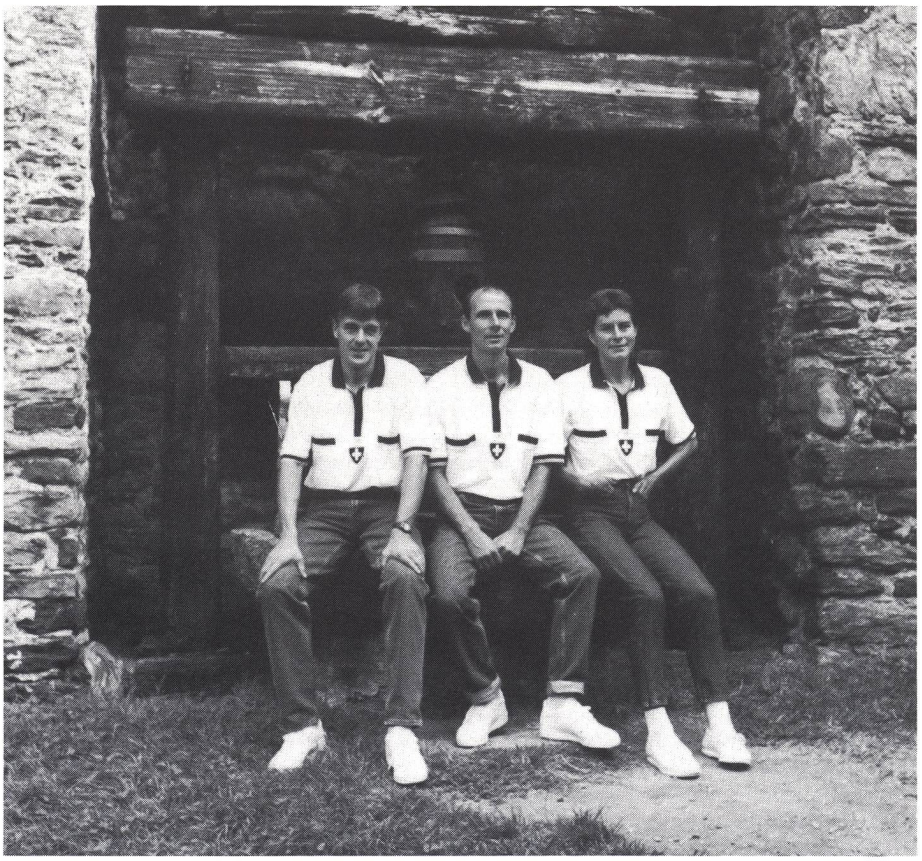
Anche se condivido l'opinione che la serietà di lavoro, l'impiego e la costanza possono portare lontano, vorrei ricordare il detto che da un ronzino è impossibile ottenere un cavallo da corsa. Il talento da solo comunque non basta. L'atleta deve avere la volontà di sottoporsi ad un allenamento regolare e impegnativo e avere la predisposizione mentale giusta per praticare un'attività competitiva. La *«testa»* infatti, oltre ad essere decisiva in gara (capacità di resistere allo stress emotivo), permetterà all'atleta al momento opportuno di fare le scelte giuste e le rinunce dovute.

Una società ben organizzata

Soltanto una società ben organizzata può offrire le infrastrutture necessarie (palestre, sala pesi, piste e pedane ...) e garantire, oltre al sostegno morale (soprattutto nei momenti meno positivi), anche il sostegno finanziario, che copra non soltanto il rimborso spese, ma che permetta ai suoi atleti migliori di dedicarsi maggiormente all'attività sportiva, lavorando a tempo parziale.
Nell'atletica moderna è utopistico voler ottenere risultati di livello internazionale esercitando parallelamente una professione a tempo pieno.

Un ambiente adeguato

Per ottenere il massimo delle proprie possibilità è necessario vivere in un ambiente, sia sportivo che familiare, sano e tranquillo. Allenatore, compagni d'allenamento, amici di lavoro e del tempo libero giocano, consapevolmente e non, un ruolo importante. Un agente interessante (problema relazionale per esempio) al momento sbagliato può compromettere il lavoro di un'intera stagione.



Luigi Nonella posa con i suoi 2 pupilli, Marco Rapp e Martine Bouchonneau.

Marco Rapp è docente di educazione fisica e di tedesco alle Scuole Medie di Bellinzona. Mezzofondista di talento, Marco ha condotto una carriera agonistica a livello internazionale culminata nella partecipazione ai Giochi olimpici di Seul. La sua migliore prestazione nella sua disciplina prediletta dei 1500 m è di 3'37''23. Lo scorso anno, Marco ha appeso le scarpette al chiodo per dedicarsi completamente alla sua moglie Michela, anche lei una buona saltatrice in alto, e alla figlia Anna.

Un'assistenza medico-sportiva

L'equipe medico-sportiva deve essere formata da un massaggiatore, un fisioterapista, un medico sportivo ed eventualmente uno psicologo. L'atleta deve avere un buon rapporto e la massima fiducia in queste persone e, fatto non trascurabile, poterne far capo con la massima urgenza in ogni momento.
Personalmente ho collaborato con un psicologo per ottimare la preparazione mentale in vista degli appuntamenti più importanti; tecniche di respirazione, di rilassamento e di visualizzazione sono alcuni dei temi affrontati.

Un allenatore capace

Quale è il ruolo dell'allenatore in uno sport individuale? Apparentemente sembrerebbe che il suo compito sia molto meno importante che non nello sport di squadra. Questo non è esatto. L'allenatore si trova infatti a dover gestire un gruppo di atleti assai differenti tra di loro, sia per caratteristiche fisiche che per discipline. Il lavoro è quindi maggiormente individualizzato e differenziato e questo, oltre a richiedere notevole esperienza e conoscenza, crea una mole di lavoro non indifferente.

L'allenatore assiste i suoi atleti in ogni frangente!

Il programma d'allenamento

L'allenatore deve conoscere bene il proprio atleta, per poter preparare un piano d'allenamento adatto alle sue caratteristiche fisiche e psichiche.
Egli deve programmare dapprima un piano globale, a lunga scadenza (da 3 a 5 anni) in seguito i periodi d'allenamento, che caratterizzano ogni singola stagione (periodo invernale precompetitivo-competitivo).
Infine lavorerà sui singoli microcicli (periodi che in genere vanno dai 7 ai 14 giorni) dove, alfine di ottenere il rendimento sperato, deve saper dosare bene i carichi dell'allenamento.
Nello sport individuale è inoltre un vantaggio se l'allenatore può discutere i piani di lavoro con il proprio atleta, in modo da permettergli di capire il metodo d'allenamento e lo scopo delle singole sedute. Questo porta a responsabilizzare l'atleta, rendendolo maggiormente autonomo.

L'assistenza durante gli allenamenti

Il ruolo dell'allenatore non si ferma alla programmazione degli allenamenti. Egli deve seguire il proprio atleta sul campo, poiché soltanto l'osservazione diretta gli permette di capire l'effetto di certi carichi di lavoro.
Personalmente ho avuto la fortuna di incontrare Luigi Nonella, un allenatore preparato sotto tutti i punti di vista. Luigi, che mi ha allenato per 10 anni, mi seguiva da vicino durante tutti gli allenamenti qualitativi, dove un consiglio tecnico (*«rilassa le spalle»*, *«ribalta la caviglia»*), una pausa allungata o un allenamento interrotto al momento opportuno, avevano una ripercussione importante sul mio morale e sulla mia forza fisica. Egli era in grado di cogliere il mio stato d'animo, capire se la stanchezza era fisica o solamente mentale.

L'assistenza prima, durante e dopo la gara

Il compito dell'allenatore in questo campo varia molto a dipendenza del carattere dell'atleta. Personalmente non amavo parlare molto prima delle competizioni importanti. Sentivo molto le gare e necessitavo quindi di un'assistenza discreta. Poche parole, ma al momento giusto. Non so come Luigi facesse a cogliere i momenti migliori per darmi gli ultimi consigli. Ricordo ancora bene nell'88, quando prima dei 1500 al Meeting internazionale di Zurigo, ultimo termine per ottenere la qualifica ai giochi Olimpici di Seoul, 15' prima della gara si avvicinò dicendomi: *«Marco, è l'ultima possibilità, o la va o la spacca, ricordati che il limite l'hai nelle gambe.»* Poche parole, ma mi hanno rassicurato e dato la carica per affrontare con successo quell'importante appuntamento.
Ma anche dopo le gare, soprattutto dopo gli insuccessi, è importante saper intervenire nel modo più appropriato. Luigi mi conosceva come pochi altri. Con lui ho condiviso momenti magnifici (la prima medaglia ai campionati nazionali, Seul ...) come quelli più tristi (3 operazioni in 10 anni). Con lui discutevo di qualsiasi problema, aveva sempre una spiegazione, una buona parola al momento opportuno.

L'aggiornamento

Per concludere due parole sull'aggiornamento. L'allenatore capace non si accontenta mai dei risultati ottenuti. Egli è sempre alla ricerca di nuove idee che possono perfezionare il suo metodo di allenamento. Corsi di aggiornamento, letture, ma soprattutto il dialogo e l'osservazione diretta di quello che fanno gli atleti e gli allenatori dei paesi all'avanguardia, questi sono i mezzi di aggiornamento che ogni allenatore dovrebbe far suoi. Luigi Nonella è sicuramente un esempio di allenatore in aggiornamento continuo. Nei 10 anni trascorsi con lui non ho mai avuto modo di annoiarmi. Ogni stagione porta delle novità: da singoli esercizi di potenziamento presi da altre discipline sportive, alla corsa a piedi nudi, per non citare che alcuni esempi. La sua capacità di entusiasmare per queste nuove proposte era tale, da convincere appieno anche l'ultimo dei suoi atleti, motivandoci ogni volta nel modo giusto per affrontare una nuova stagione. ■