

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 4 (2002)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Una pianificazione in nove punti

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

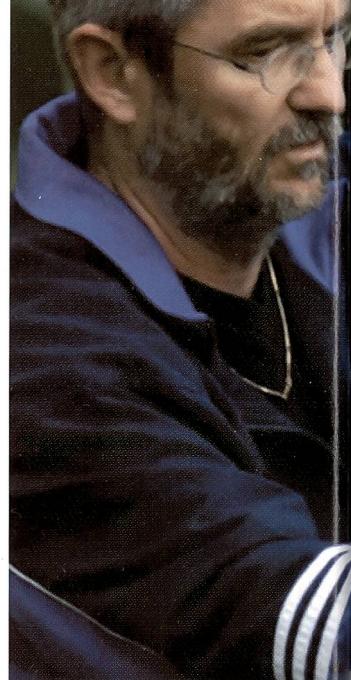
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Una pianificazione in nove

## 1

### Stabilire gli obiettivi

Il successo e la qualità di un campo di allenamento dipendono principalmente dalla scelta degli obiettivi, i quali vengono definiti in base alla disciplina sportiva e all'atleta. Essi possono essere suddivisi secondo i seguenti criteri:

- preparazione generale: sviluppo delle capacità condizionali, coordinative e tattiche.
- preparazione specifica: affinamento delle condizioni psico-fisiche prima di una competizione.
- rigenerazione: recupero, attività polisportive.
- obiettivi sociali: promuovere positivamente la dinamica di gruppo.

## 2

### Scegliere la data e il luogo

La scelta della data e del luogo dipende principalmente dagli obiettivi.

#### *Quando?*

- Per la preparazione generale, dalle sei alle otto settimane prima dell'inizio della stagione.
- Dalle due alle quattro settimane per la preparazione specifica prima di una competizione.
- Durante i giorni festivi per promuovere lo spirito di gruppo.
- Alla fine della stagione in modo tale da favorire la rigenerazione.

#### *Dove?*

- Alloggio: albergo, centro sportivo, ostello.
- Infrastrutture sportive: nei pressi dell'alloggio.
- Clima: confacente alle necessità e alle possibilità finanziarie.
- In patria o all'estero.

## 3

### Scegliere il team

La presenza di un ottimo team consente di sfruttare nel migliore dei modi il campo di allenamento:

- allenatore, assistente (ad es. i genitori).
- staff cucina.
- fisioterapista, massaggiatore.
- ospite d'eccezione: atleta o allenatore della regione.

## 4

### Preventivare i costi

Le spese più importanti sono dovute a:

- viaggio, alloggio, vitto.
- utilizzo di infrastrutture sportive, trasferta ai campi di allenamento.
- indennizzazione dello staff.
- programma collaterale e svaghi: gita, cinema, competizione.

#### *Chi paga?*

- La cassa della squadra.
- I partecipanti o i loro genitori.
- La società.
- Eventuali sponsor.

## 5

### Informare i partecipanti

In una serata informativa, i genitori degli atleti più giovani, gli atleti stessi e gli accompagnatori vengono informati sui punti importanti:

- organizzazione.
- obiettivi del campo.
- programma della settimana.
- costi e modalità di finanziamento.



# punti

6

## Prenotare l'alloggio e le infrastrutture

La scelta dell'alloggio dipende da diversi fattori:

- costo.
- comfort: importante per il recupero.
- alimentazione.
- vicinanza alle infrastrutture.
- prestazioni complementari: sauna, piscina, sala pesi, sala video, ecc.

7

## Coordinare i finanziamenti

I partecipanti possono contribuire attivamente per rimediare ad una situazione finanziaria difficile:

- raccolta della carta.
- lotterie.
- vendita di torte o altri prodotti durante una festa campestre o al mercatino della città.
- tornei di giochi, giornata delle porte aperte.

8

## Programmare il campo di allenamento

Il programma viene allestito in base agli obiettivi del campo di allenamento:

- condizione fisica.
- tattica.
- tecnica.
- recupero e tempo libero.
- attività polisportive.

9

## Organizzare il materiale ed il viaggio

La stesura di una lista di controllo evita un brutto risveglio il giorno della partenza per il campo d'allenamento.

## Pericolo di «sovraffaccarico»?

Sebbene sia difficile e non sempre possibile dare una risposta, è necessario che l'allenatore si ponga queste domande: l'atleta, durante un campo di allenamento, è sfinito, stremato, annoiato, eccessivamente o troppo poco sollecitato?

### Osservare e informarsi

Per farsi un quadro plausibile della situazione è spesso sufficiente osservare i movimenti dell'atleta alla fine di un allenamento o ascoltare i suoi discorsi durante la cena. L'allenatore conclude: «è completamente sfinito, ha bisogno di un po' di riposo.» Oppure: «non è abbastanza sollecitato, potrebbe dare di più.» In molti casi anche delle semplici domande di tipo personale, come ad esempio «sei veramente stanco o solo svagliato?» sono preferibili rispetto a questionari troppo elaborati.

### Scambiarsi le opinioni

Al termine della giornata, gli allenatori e i monitori dovrebbero svolgere una breve riunione in modo tale da scambiarsi le esperienze vissute durante il giorno. In questo modo si possono confrontare le rispettive impressioni relative alla condizione della squadra e del singolo atleta ed eventualmente modificare il programma del giorno successivo.

### Raccogliere informazioni

Alla fine di un allenamento è utile raccogliere informazioni dalla viva voce degli atleti. Vi sono differenti modi per ottenere informazioni relative alla qualità dell'allenamento, all'umore e allo stato psicologico degli atleti: p. es. intrattenendo un breve dialogo con l'atleta, oppure analizzando le sue espressioni corporali. Non tutti gli atleti riescono ad esprimersi bene verbalmente, per cui è necessario raccogliere informazioni anche di tipo non verbale. Ad esempio ogni atleta, al rientro dall'allenamento pone una crocetta su un viso sorridente, neutrale o piangente che funge così da «barometro» del suo stato di forma.

### Controllare la frequenza cardiaca

Il ricorso a cardiofrequenzimetro e a strumenti per la misurazione dell'acido lattico è utile soltanto per atleti di un certo livello che necessitano di informazioni dettagliate sull'evoluzione della loro forma fisica nel corso del campo d'allenamento. Nello sport giovanile e popolare è più importante programmare in modo ottimale la settimana senza perdere tempo prezioso in diagnosi della prestazione che non forniscono di per sé informazioni rilevanti.