Una pianificazione in nove punti

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 2

PDF erstellt am: **04.05.2024**

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.

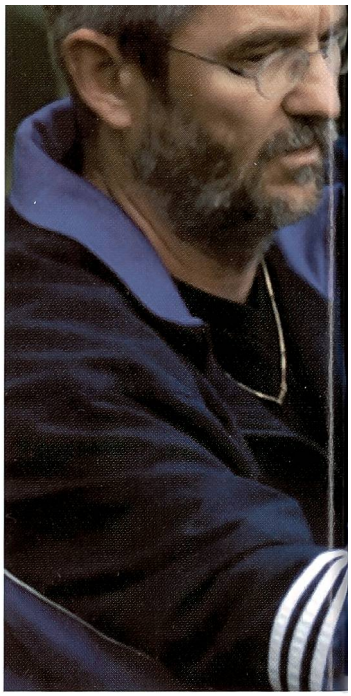
Haftungsausschluss

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

Fotos: Daniel Käsermann



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 «sovraccarico»?

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 svogliato?» 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 cardiofrequenzimetri 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.