Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 5 (2003)

Heft: 3

Artikel: Per pianificare in modo sistematico

Autor: Rentsch, Bernhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001733

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: 18.08.2025

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

Per pianificare in modo sistematico

Il quaderno d'allenamento rappresenta un valido strumento per pianificare e preparare le lezioni. Esso consente di lavorare sulla base di uno schema chiaro senza peraltro limitare la libertà del singolo monitore.

Bernhard Rentsch

Una lezione ed un allenamento coronati da successo iniziano nella fase della pianificazione, che a sua volta si basa su obiettivi. La questione principale riguarda quindi la determinazione delle capacità di bambini e giovani, in considerazione dei presupposti dati e degli obiettivi che ciascuno si pone.

Predisporre un piano d'allenamento, organizzare un intero corso, prevedere contenuti giusti e sensati per l'allenamento comportano attenzione ed esperienza. Essenzialmente si tratta di far progredire continuamente bambini e giovani senza chiedere loro troppo e senza annoiarli con consegne troppo semplici. Pretendere troppo li fa stancare velocemente, consegne troppo facili non portano ai progressi sperati. Varietà, diversità e variazioni garantiscono un allenamento sempre interessante, in grado di entusiasmare e motivare gli allievi, con conseguenze positive anche per i monitori, che in caso di difficoltà sono disposti a cercarne le cause e ad eliminare i problemi, anziché arrendersi prematuramente.

Ogni fase della pianificazione deve prevedere obiettivi sensati e realistici, facilmente controllabili, interessanti e indirizzati al miglioramento della prestazione. Gli obiettivi generali costituiscono la pianificazione pluriennale, fasi di pianificazione più brevi vengono strutturate con l'aiuto di obiettivi più o meno dettagliati.

Il meglio ad ogni livello

Per l'applicazione nella pratica di questi principi teorici è stato creato il quaderno d'allenamento G+S, strumento di lavoro per la pratica quotidiana che aiuta a organizzare, documentare e controllare l'attività svolta. In tutte le pianificazioni, diverse per le varie discipline sportive, si considerano in particolare i livelli dei partecipanti, suddivisi in principianti, avanzati ed esperti (o sulla base delle corrispondenti fasce d'età). Nelle diverse rubriche, come «Tecnica e tattica», «Aspetti mentali», «Condizione», «Gare», o «Ambiente sociale» si propongono gli obiettivi dell'apprendimento più adatti al livello corrispondente.

Importante non è solo la pianificazione prima dell'allenamento, ma anche la valutazione dello stesso. Il quaderno d'allenamento consente di controllare facilmente quanto fatto e quanto ancora manca. In tal modo si ha una sorta di statistica che fornisce precise informazioni per la valutazione.

Il quaderno d'allenamento è disponibile come documento cartaceo o può essere scaricato come file pdf da Internet per essere poi elaborato sul proprio PC. **m**

Informazioni su Internet:
www.baspo.ch ➜ Gioventù + Sport ➜ Discipline sportive/Gruppi di utenti G+S ➜ disciplina desiderata

Foto: Daniel Käsermann

Strumento di lavoro necessario

Nell'ambito di Gioventù + Sport in merito al quaderno d'allenamento valgono i seguenti principi:

- Il programma di formazione è obbligatorio.
- Se disponibili, si possono utilizzare strumenti di pianificazione personali nei limiti in cui contengono le indicazioni richieste come pianificazione e valutazione dell'attività e controllo delle presenze.
- La documentazione deve essere conservata per almeno tre anni.
- Il coach G+S deve poter consultare la pianificazione e la valutazione dell'attività.