

Insegnare ad allenare

Gianni Ghidini



Premessa

Parlerò dell'atleta e del suo training riferito alla sua preparazione quale si configura nelle discipline individuali (atletica, nuoto, sci)



Stabilità dell'organismo e modificazioni in risposta a stimoli ambientali

- Il diventare più veloci, più resistenti, più forti, più abili fa parte delle capacità di adattamento dell'organismo a fattori o situazioni esterne che vengono a modificare un precedente equilibrio.
- Il mantenimento di questo equilibrio è fondamentale alla conservazione della vita stessa dell'organismo.

Differenza tra lavoro manuale e training

- L'adattamento che avviene per esempio in tutte le professioni manuali, muratore, agricoltore, facchino, etc. si evidenzia con un aumento di coordinazione, di forza e forza resistente già dopo i primi giorni di lavoro.
- La principale differenza nell'adattamento ai lavori manuali o artigiani rispetto all'allenamento sportivo sta che nei primi si cercano degli adattamenti alla routine di un lavoro nel secondo si ricerca la massima intensità di una prestazione sportiva (in tutte le sue componenti fisiche, nervose, motivazionali etc.)



Modulazione degli adattamenti

- Pertanto l'adattamento a queste prestazioni sempre più elevate, che vengono richieste, è più difficile e più lungo da ottenere, perchè tutte le funzioni (organiche, vitali e mentali) vengono mobilizzate al massimo livello in molte componenti.

Modulazione degli adattamenti

- Ciò richiede stimoli appropriati , ben modulati per conseguire quelle modificazioni durature nella loro progressività , che permettono continui miglioramenti.



Polivalenza e varietà degli stimoli

- La molteplicità degli adattamenti richiesti in una prestazione sportiva, richiedono che allo sportivo non venga pedissequamente richiesto la reiterazione del gesto per ottenere un innalzamento della prestazione, bensì una varietà di qualità e capacità psico/fisiche frutto di una preparazione multilaterale.

Polivalenza e varietà degli stimoli

- Cioè di una preparazione che preveda l'utilizzo di più mezzi modulati per lo sviluppo delle diverse capacità richieste.
- E' provato infatti che lo sviluppo con pochi o un solo mezzo produce immediati miglioramenti, ma un repentino ristagno della prestazione.



La semina di molteplici esperienze (giovanili) per raccogliere a livello assoluto

- A livello giovanile quindi è di fondamentale importanza l'allargamento delle esperienze motorie, sia a livello di capacità fisiche (forza, coordinazione, rapidità,) sia livello di articolate espressioni quali il gioco sportivo, un gesto complesso o una progressione a corpo libero.
- A livello assoluto la **diversa intensità di molteplici esercitazioni** a carattere speciale (atte cioè ad influenzare direttamente la prestazione) favorisce adattamenti prestativi di alta qualificazione.

Aspetti metabolici e coordinativi dell'espressione motoria

- Inoltre il **rendimento** della contrazione muscolare (cioè il rapporto tra forza applicata e forza sviluppata) è influenzato da diversi fattori: quelli coinvolgenti la sfera **nervosa e psicomotoria** (destrezza e coordinazione) e fattori inerenti alla struttura e alle proprietà tendineo/muscolari : **estensibilità ed elasticità muscolare.**
- Tutto ciò comporta un diverso grado del **padroneggiamento della tecnica.**

Definizione del training

- **L'allenamento sportivo è un processo pedagogico-educativo complesso che si concretizza con l'organizzazione dell'esercizio fisico svolto in quantità ed intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti, che stimolino processi di adattamento e migliorino le capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell'atleta al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento sportivo in gara (Carlo Vittori)**

Definizione del training

■ **“L’allenamento consiste nella ripetizione sistematica dell’esecuzione di esercizi allo scopo di raggiungere un elevato livello di prestazione nello sport considerato, attraverso lo sviluppo intenzionale di determinate modificazioni strutturali, metaboliche, funzionali, psichiche e coordinative dell’organismo.**

E ancora :”ogni esercizio viene eseguito con la finalità di raggiungere uno scopo concreto che assume la forma di certi cambiamenti nell’organismo” AtkoVirus - Estonia.

Processi di apprendimento del training

- L'allenamento sportivo è un processo educativo che persegue, sulla traccia delle esperienze motorie fatte in famiglia e poi a scuola, la finalità di migliorare il bagaglio motorio al fine prestativo.
- La funzione dell'allenatore è quella di educare (dal latino: trarre fuori) **tutte le caratteristiche fondamentali importanti, per la formazione dello sportivo.**



Per una concezione moderna dell'allenamento

1. una **definizione del modello mentale, tecnico-tattico, biomeccanico e biofisiologico**, della gara da preparare.

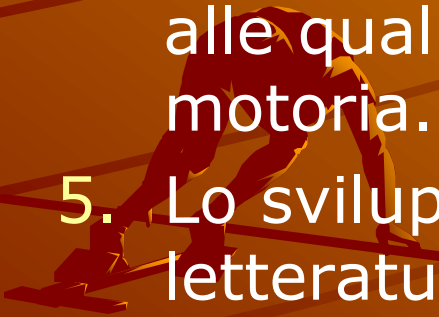
N:B: non sempre si dispone di strumenti e dati certi per giungere ad una definizione chiara e precisa di tale modello, lo spessore dell'analisi e della definizione poggiano spesso sull'esperienza del coach.

2. una **individuazione dei mezzi** più adatti alla specialità e del loro sviluppo temporale in intensità e quantità significative, per un miglioramento stabilmente progressivo delle qualità richieste



Per una concezione moderna dell'allenamento

- 3. La valutazione del livello** delle capacità dell'atleta, riguardo al **modello prestativo** definito, con **test** da campo e di laboratorio.
- 4. L'individualizzazione** dell'allenamento: cioè i mezzi e il loro utilizzo vanno scelti in relazione alle qualità dell'individuo e della sua evoluzione motoria.
- 5.** Lo sviluppo temporale di tali mezzi chiamato in letteratura sportiva **PERIODIZZAZIONE**, prevede il loro inserimento in quantità ed intensità tali da provocare positivi adattamenti.



Per una corretta modulazione dell'intensità e della quantità del training

Secondo Bellotti ,Donati e Vittori “

l'accentuazione del parametro **quantità** (esecuzione reiterata di un gesto o una catena di gesti) provoca prevalentemente il **consolidamento** della prestazione, mentre l'esaltazione dell'**intensità** provoca l'**innalzamento** del livello della prestazione stessa.

Per una concezione moderna dell'allenamento

6. Lo sviluppo dell'allenamento deve prevedere una **varietà** sia nei mezzi che nelle **struttura periodica del training**, perché **la ripetizione continua di cicli e mezzi uguali o simili** porta al **ristagno della prestazione**.
7. Il controllo dell'allenamento, avviene con **l'annotazione dei lavori** e delle **sensazioni** dell'atleta e con i tests da campo e altri (es: lattato, pot aerobica, di forza etc..) Questi dati servono ad indirizzare meglio o a modificare il progetto di training predisposto




Per un corretto rapporto tra coach e atleta

- Nel rapporto Coach - Atleta devono prefigurarsi quelle caratteristiche proprie della prestazione sportiva che prevede la certezza e la indubitabilità del risultato.
- Pertanto la relazione deve essere improntata alla massima chiarezza e **lealtà**, al rispetto dei programmi di lavoro , alla loro **modifica** concordata, al rispetto degli avversari e delle regole sportive (**NO a :Doping, Combine, Scorrettezze**, etc.)

Conclusioni

Queste sono le premesse principali per cominciare a discutere di cosa è l'allenamento e di conseguenza il ruolo dell'allenatore: Mille cose si possono dire ancora, cominciamo a trattarle a partire dal dibattito odierno.





Grazie dell'attenzione

Gianni Ghidini