Formazione degli allenatori – Seminari: Gara – Diario per la fase di tapering

Come trova un allenatore le condizioni di allenamento ideali in grado di far emergere il talento dei suoi atleti? Un diario di allenamento può essere di grande aiuto.

Come menzionato nell'articolo sulla preparazione in vista di una competizione, la fase di tapering, della durata di 4 fino a 28 giorni, non è molto documentata nella letteratura, e deve essere adattata sia alla disciplina sportiva praticata che all'individuo.

Come si fa quindi a sapere in quali condizioni di allenamento l'atleta riesce a fornire la sua migliore prestazione?

Per rispondere a questa domanda, l'allenatore deve verificare quali fattori potrebbero influire sulla prestazione del suo atleta, grazie ad esempio a un diario di allenamento tenuto dal suo pupillo.

Una raccolta di informazioni di questo tipo durante un lungo periodo di tempo permette di stabilire le fluttuazioni a livello di prestazione e riconoscerne le possibili cause.

I diari di allenamento possono essere acquistati sotto forma di programmi informatici o applicazioni. Naturalmente occorre sempre verificare che vi siano delle soluzioni individuali.

Nel diario di allenamento possono essere inserite le rubriche seguenti:

- Data dell'allenamento
- Durata dell'allenamento
- Tipo di allenamento (corsa, bicicletta, ecc.)
- Intensità dell'allenamento
- Volume dell'allenamento
- Carico di allenamento (intensità più volume)
- Frequenza cardiaca media
- N.B.: esistono dei fattori non controllabili che hanno influito sull'allenamento (ad es. le condizioni meteorologiche)?
- Risultati dei test di prestazione effettuati regolarmente

Natürlich können diese Kategorien individuell erweitert werden, wie z.B. die Körpergewichts-Kontrolle oder die Ernährung.

Sensibilità soggettive

Oltre ai fattori «misurabili » è pure interessante rilevare le sensazioni provate dagli atleti, così come il loro stato di forma il giorno seguente. Si potrebbe ad esempio porre le seguenti domande:

- A quale livello si situa il mio stato di forma oggi, su una scala da 1 a 10? (1= completamente fuori forma, 10= massimo della forma)

- A cosa è dovuto il mio stato di forma? (alimentazione, sonno, conflitti con il fidanzato o la fidanzata, problemi a scuola, ecc.)
- Come mi sento il giorno dell'allenamento? (stanchezza, ore di sonno insufficienti, dolori muscolari, ecc.)?

Non bisogna dimenticare comunque che più il numero di rubriche è elevato, meno gli atleti saranno motivati a completare il diario, perché richiederebbe un eccessivo investimento di tempo.In questo caso l'allenatore potrebbe decidere di occuparsi lui stesso di annotare alcuni risultati.

Valutazione

Se vuoi occuparti di aggiornare un diario di allenamento è utile tener conto dei punti seguenti per procedere a una valutazione:

- Dove fornisce l'atleta le migliori prestazioni?
- Esistono delle costanti?
- Cosa succede durante l'allenamento che precede la miglior prestazione o una buona prestazione?
- Individuare le tendenze in retrospettiva: quando è riuscito a fornire la sua miglior prestazione (durante l'allenamento o la gara)? → Analisi dei precedenti allenamenti

La messa a punto della fase di tapering richiede soprattutto esperienza e una buona conoscenza dei propri atleti. Intrattenere una relazione basata sulla fiducia con questi ultimi è importante tanto quanto lo scambio di informazioni e di esperienze con altri allenatori.

Bibliografia e link

- Zangl, C. **Abgerufen am 16. April 2014** auf www,lauftipps.ch
- Hegner, J. (2006). **Training fundiert erklärt.** Macolin: Ingold Verlag.

Fonte: Jasmin Biller, Formazione degli allenatori Svizzera, UFSPO Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO