

Formazione degli allenatori – Seminari: Preparazione in vista di una gara

L'allenamento ha come obiettivo di prepararsi al meglio per fornire la miglior prestazione possibile il giorno X. Ma come deve essere impostato esattamente questo allenamento per riuscire quel giorno e a quell'ora a fornire la massima prestazione fisica?

Se l'atleta si allena troppo, potrebbe incappare in una situazione di sovrallenamento, mentre se si allena troppo poco non potrà essere in perfetta forma il giorno della competizione. Perciò occorre trovare un buon equilibrio fra fasi di recupero e periodi di allenamento.



In numerose discipline sportive, un allenamento ottimale prima di una gara è composto dalle cosiddette fasi di peaking e tapering, che dovrebbero permettere all'atleta di fornire la massima prestazione il giorno della competizione.

Prima di una gara ci si sottopone dapprima a un elevato volume di allenamenti, che poi viene ridotto gradualmente poco prima del giorno X. La diminuzione del volume di allenamento riduce il livello di fatica dell'atleta, che a sua volta ha come conseguenza un aumento della prestazione dallo 0,5 fino al 6%.

Per «poco prima della gara» s'intende fra i 4 e i 28 giorni, a dipendenza dello sport praticato e dell'atleta. Un'indicazione, questa, che probabilmente solleva molti più interrogativi fra gli allenatori di quanti non ne risponda. [Un articolo](#), pubblicato sulla piattaforma mobilesport.ch, fornisce qualche spiegazione in tal senso.

Per fornire la miglior prestazione durante una competizione, oltre alle predisposizioni fisiche, occorre disporre anche di mentali. Per questo motivo, il livello di agitazione viene spesso considerato come un fattore che influisce sulla prestazione.

Un livello di azione troppo elevato si trasforma in nervosismo e stress, mentre un livello di azione troppo basso può essere interpretato come noia. In entrambi i casi, la conseguenza sarà una prestazione subottimale.

Un terzo fattore che influisce sullo stato fisico e psichico di un atleta è l'alimentazione equilibrata. Trovate una panoramica esauriente e i recenti contenuti scientifici pubblicati sul tema al sito [Forum for Sportnutrition](#).

Complessivamente, una preparazione efficace in vista di una gara dipende da molti fattori. Questo potrebbe suscitare molti interrogativi agli allenatori, soprattutto se si occupano di diversi atleti contemporaneamente.

L'esercizio allegato a questo articolo fornisce informazioni utili sul modo di impostare una preparazione individuale che consenta all'atleta di fornire il massimo livello di prestazione durante una gara.

→ [Esercizio](#)

Bibliografia

Colombani, P., Mannhart, C., & Mettler, S. (2014) Forum Sport [Nutrition. Received on march, 3rd 2014](#)

Mujika, I., & Padilla, S. (2003). [Scientific bases for precompetition tapering strategies](#). Med. Sci. Sports Exerc. (35)7. 1182-1187.

Wetzel, J. (2010). [Gold – Mental stark zur Bestleistung](#) (3. Aufl.). Zurigo: Orell Füssli Verlag AG.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO