

## Formazione degli allenatori – Seminari: Allenamento – La pratica fa il maestro

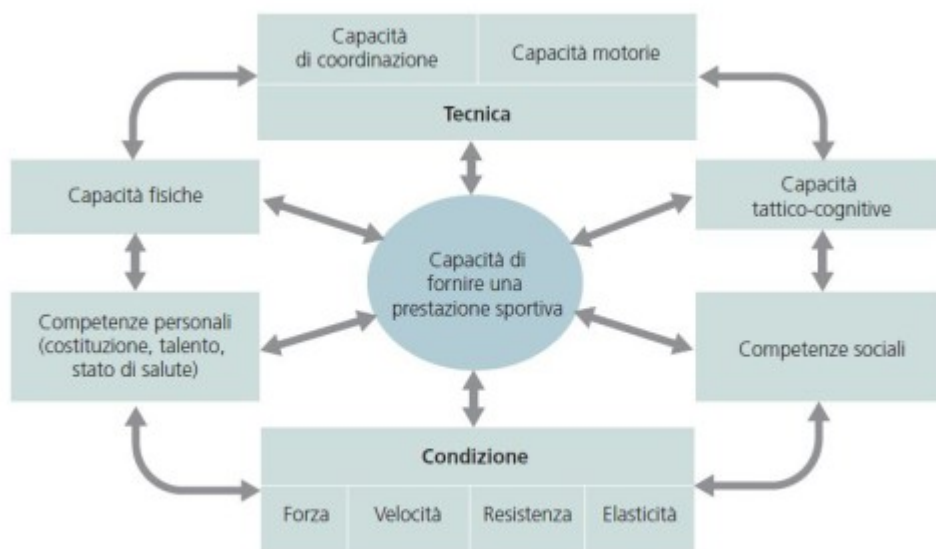
Quattrocentodiciassette giorni o 10'000 ore è quanto serve per diventare uno sportivo professionista. Cosa si cela dietro a questa affermazione? E come va impostato l'allenamento? Le risposte in questo articolo.



10'000 ore, è all'incirca il tempo che deve impiegare lo psicologo Ericsson per trasformarsi da profano a professionista (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993). Ma come vanno utilizzate esattamente queste 10'000 ore? Andrebbero piuttosto investite per approfondire la tecnica o la «physis»? E quale percentuale andrebbe dedicata all'allenamento mentale?

Basta osservare l'autotest eseguito da un giovane che desidera diventare un giocatore di golf professionista praticando 10'000 ore di questo sport. Nel suo blog scrive che anche dopo 5'000 ore di allenamento una buona tecnica non serve a molto se non la si esercita sotto pressione (Dan McLaughlin, thedanplan.com).

Proseguendo nella lettura del diario, si scopre che le 10'000 ore vengono investite innanzitutto nell'allenamento della tecnica e, solo in un secondo tempo, nell'allenamento mentale e della forza. La capacità di fornire una prestazione sportiva, tuttavia, non dipende soltanto dalla forza o dalla forza mentale. La seguente immagine offre una panoramica dei vari fattori legati alla prestazione sportiva.



Per ottenere un'elevata prestazione individuale occorre seguire un allenamento sistematico che include tutte le variabili legate alla prestazione, che dipendono l'una dall'altra (come dimostra la tabella).

Allenare, perciò, rappresenta il tentativo mirato di sviluppare capacità psichiche, coordinative, tattico-cognitive, sociali e condizionali. I contenuti, i metodi e gli strumenti utilizzati durante l'allenamento devono corrispondere agli obiettivi perseguiti, vanno verificati costantemente attraverso una pianificazione e un controllo accurati e, se necessario, adattati (Hegner, 2006).

Il tema del mese «**Al top in sei settimane**» è un valido strumento per la pianificazione degli allenamenti. È importante definire dapprima un obiettivo e in seguito orientarlo verso i contenuti, i metodi e gli strumenti utilizzati durante gli allenamenti. La tabella seguente illustra una pianificazione approssimativa.

Obiettivi di allenamento	Contenuti degli allenamenti	Metodi di allenamento	Strumenti utilizzati durante gli allenamenti
Riscaldamento	Corsetta sciolta	10 minuti	Palestra
Ad es. il miglioramento della resistenza muscolare del tricipite.	Flessioni	8 serie di 10 ripetizioni 2 minuti di pausa fra una serie e l'altra	Tappetino, feedback verbale sul modo corretto di eseguire l'esercizio

Per chi desiderasse pianificare gli allenamenti in modo dettagliato e specifico a una disciplina sportiva internet offre una vasta scelta di programmi e strumenti. [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) propone da parte sua uno **strumento on line gratuito per la pianificazione di allenamenti generici**.

## Bibliografia

Ericsson K.A., Krampe R.T., & Tesch-Römer C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review. 100(3). 363-406.

Hegner, J. (2006). Training fundiert erklärt. Macolin: Ingold Verlag.

McLaughlin, D. The Dan Plan. Retrieved on the 7th July 2014.

Weineck, J. (2007). Optimales Training – Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. (15a edizione). Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co.KG.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPPO**