Formazione degli allenatori – Seminari: Consigli per pianificare gli allenamenti

Quali contenuti introdurre negli allenamenti e quando? Una buona pianificazione comprende molto più di semplici fattori fisici.

A volte gli allenatori si chiedono cosa potrebbero fare per impostare al meglio gli allenamenti per i propri atleti. A dipendenza dell'età di questi ultimi, bisognerebbe riflettere inoltre su come introdurre il fattore ludico nelle sedute di allenamento, affinché il divertimento non sia trascurato e la motivazione rimanga alta.

Per riuscire a dar prova di creatività a breve termine e a reagire per tempo a eventi imprevisti, occorre tuttavia disporre di una pianificazione degli allenamenti sul medio e lungo termine, in grado di offrire una panoramica e di mostrare una prospettiva cui ci si possa orientare.

Anche la pianificazione di carriera dovrebbe essere presa in considerazione in questo caso. Una pianificazione a medio fino a lungo termine può essere impostata ad esempio sulla stagione agonistica. In questo caso occorrerebbe definire approssimativamente quando, durante l'allenamento, bisognerebbe concentrarsi su quale contenuto.

Non va dimenticato che è all'inizio di una stagione di allenamenti che occorre prestare attenzione alle lacune basilari importanti, dei dettagli invece ci si può occupare più tardi. In questa pianificazione devono inoltre figurare le date delle competizioni importanti e altri appuntamenti già noti (ad es. esami medici, test di prestazione, ecc.). Se questa pianificazione è completa, quella a breve termine può essere impostata in base alle informazioni in essa contenute.

Più queste saranno precise, più facile sarà allestire una pianificazione degli allenamenti a breve termine. Lo strumento didattico presentato di seguito mostra quali potrebbero essere i contenuti di una settimana di allenamenti, sotto forma di cassetta di mattoni. Dapprima si sceglie quali mattoni utilizzare e poi questi sono distribuiti nelle sedute di allenamento. In ogni caso è importante prevedere un periodo di rigenerazione sufficientemente lungo.

Per evitare che si manifesti la noia, si potrebbe ad esempio seguire la regola di base secondo cui non si dovrebbe installare lo stesso mattone due volte di seguito. Questo tipo di visualizzazione può aiutare a non dimenticare alcun mattone e garantisce una variante stimolante fra diverse sedute di allenamento.

Esistono dei manuali di allenamento di G+S pronti all'uso e scaricabili on line, che forniscono idee di contenuti e spiegano quali andrebbero inseriti in quale momento dell'allenamento e cosa deve essere allenato a quale livello (v. l'esempio «Gioventù+Sport – Atletica leggera »).

I manuali di altre discipline sportive sono pure disponibili al sito di G+S.

Fonte: Gioventù+Sport, Jasmin Biller, Formazione degli allenatori Svizzera, UFSPO Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO