

Come "sbagliare" nella conduzione dell'attività giovanile

Alberto Madella

7th International Speed Coaches Conference

Riccione, 17 Nov 2003

Obiettivi

- **Non solo una provocazione**
- **Riflettere sulle proprie scelte in allenamento**
 - **Le facciamo?**
 - **Perché le facciamo?**
 - **Sono efficaci**
- **Trasformare i principi fondamentali per l'attività giovanile in guida per la pratica**

PERFORMANCE DEI GIOVANI

FATTORI
BIOLOGICI

CRESCITA

MOTIVAZIONI – LIVEL
DI IMPEGNO

CARICO E STRATEGIE
DI ALLENAMENTO

L'ALLENATORE E GLI ERRORI

- **Nessun allenatore vorrebbe commettere errori**
- **L'errore dell'allenatore dipende:**
 - **Da cattiva raccolta di informazioni sull'atleta**
 - **Conoscenze incomplete - superficialità**
 - **Incapacità di gestire lo sviluppo della prestazione**

Regole per sbagliare (1)

- il programma di allenamento = tempo sprecato.....

“tanto i programmi si cambiano sempre”

- molti ragazzi si ritirano presto, e quindi tanto vale ottenere subito il massimo che possono dare,

“forse questo li motiverà a continuare”

Regole per sbagliare (2)

- I giovani e gli adulti si allenano insieme e nello stesso modo (ovviamente con qualche ripetuta o km. in meno e intensità inferiore)
- Per adesso pensiamo a questa stagione, per il futuro si vedrà (nessun modello chiaro e anticipato dello sviluppo dell'allenamento negli anni)
- I test e gli strumenti della programmazione dell'allenamento sono tempo perso = "qui conta stare in campo"

GLI STRUMENTI DELLA PROGRAMMAZIONE

- piani di lavoro (sempre scritti)
- dati intelligenti e obiettivi di test, gare, analisi mediche, sviluppo, etc.
- dati e informazioni psico sociali
- videotapes, griglie di osservazione
- confronto con altri allenatori /staff
- Tecnologie (hardware, software)

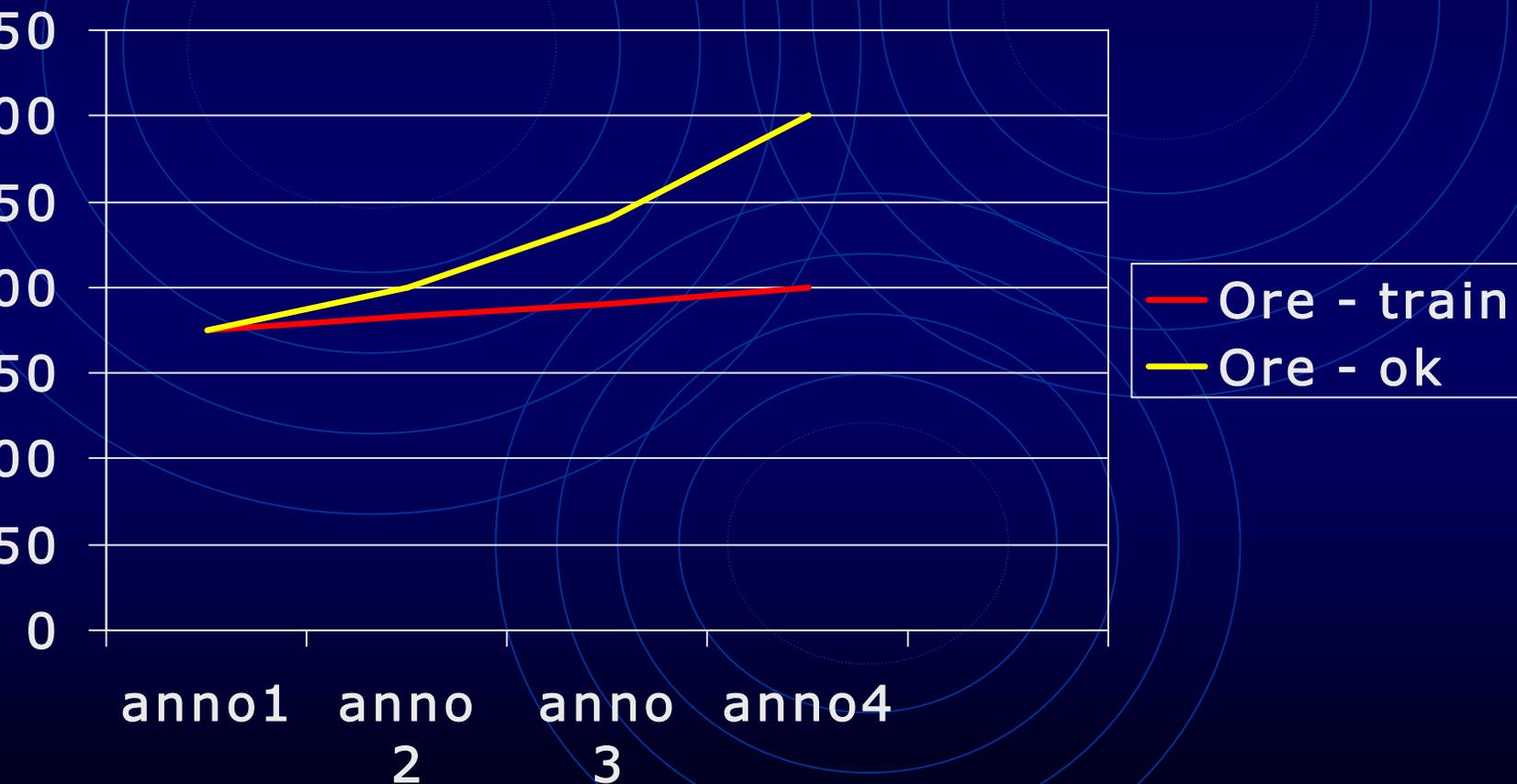
Regole per sbagliare (3)

- Non avere un diario degli allenamenti con cui seguire l'evoluzione del volume e dell'intensità dell'allenamento
- L'intensità ("andare a tutta") è in definitiva la chiave del successo perché è quella che ci serve in gara
- Gli allenamenti devono essere più standardizzati possibile (= più o meno si fanno sempre le stesse cose)

Regole per sbagliare (4)

- La tecnica o ce l'hanno o non ce l'hanno: inutile lavorare su troppi dettagli e comunque se a 15 anni non l'hanno imparata è un loro problema
- Se quello che ha vinto ha i capelli viola è bene che anche i miei se li tingano
- Non disporre di un modello di sviluppo quantitativo
 - Del volume globale di allenamento
 - Dei mezzi di allenamento

Folle dinamica (ore annuali allenamento)



Come si arriva a dinamiche stagnanti del carico

- Non aumentare la frequenza settimanale di allenamento (sempre 4-5 sedute settimanali)
- Non espandere la durata del singolo allenamento
- Non differenziare chiaramente i cicli di preparazione durante l'anno
- Non registrare gli indici di carico dei vari mezzi di allenamento
- Non moltiplicare i mezzi di allenamento

Regole per sbagliare (5)

- il successo nella gara importante è l'unico criterio di successo nell'allenamento
- Aspettare le gare per capire se l'allenamento fatto "funziona"
- Testare un giorno sì e l'altro pure l'atleta alla massima intensità in prove tipo-gara

Regole per sbagliare (end)

- Non tenere conto delle capacità di carico degli atleti e delle atlete

Regole per sbagliare (end)

- non mettersi mai in discussione

(È quasi sicuro che sono gli altri a sbagliare o a non capire la situazione in cui io lavoro)