



L' ABC + VZ del Tecnico Sportivo

MDS Mauro Tirinnanzi

La figura del Tecnico Sportivo

Definire la figura del Tecnico Sportivo non è semplice, viste le molteplici e differenziate attività che è chiamato a svolgere.

Basti pensare che può operare:

- su diverse fasce di età,
- con diverse fasce di qualificazione,
- in strutture con diverse filosofie,
- con persone di diverse abilità.



La figura del Tecnico Sportivo

...ma anche

in una delle 48 Federazioni Sportive riconosciute dal Coni,

in una delle 15 Discipline Sportive Associate al Coni,

in uno dei 14 Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal Coni,

o semplicemente in uno dei tanti centri fitness.

o in uno dei «campus» che proliferano sul territorio soprattutto nel periodo estivo

La figura del Tecnico Sportivo

Il lavoro che mi accingo a presentarvi è una sintesi delle:

- conoscenze,
- competenze,
- qualità,
- capacità,
- sensibilità

che un Tecnico Sportivo, qualunque sia lo sport che insegna o la fascia di età con la quale opera o dovrà operare, dovrebbe possedere.



Sono indicazioni che non trovate in nessun testo.

Sono indicazioni che ritengo possano essere molto utili, **a tutti i tecnici di qualunque disciplina sportiva**, per partire con il piede giusto e lavorare in maniera razionale.

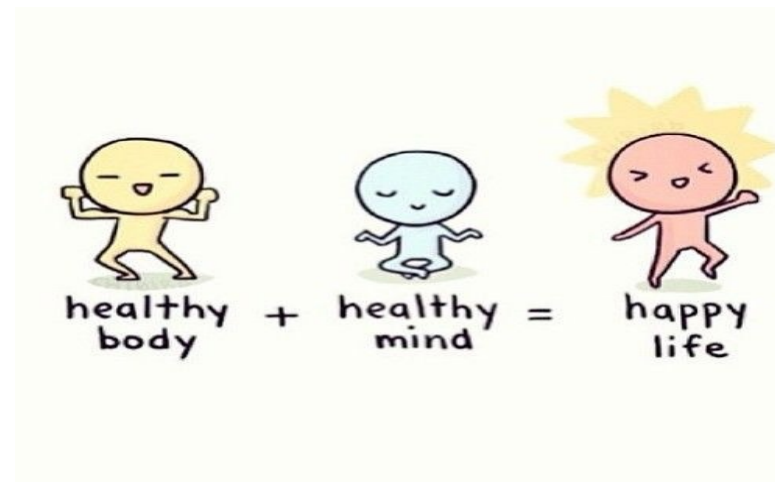
Sono le **istruzioni per l'uso di chi vuol positivamente operare nel mondo dello sport.**

Il bugiardino del benefico farmaco che è l'attività sportiva.

Il movimento è la miglior medicina che abbiamo a disposizione per vivere meglio (P. Bellotti).

E non ha controindicazioni né effetti collaterali...

**...Se somministrato
nelle
giuste dosi e nei
tempi giusti**



Sono alla base di qualunque rapporto di collaborazione.

Un argomento che spesso viene dato per scontato, ritenuto superfluo, ma che superfluo non è.

Quante volte un tecnico riesce a fare cose “pazzesche”, pur in carenza di mezzi.

Quante volte un tecnico inadeguato riesce a “distruggere” una società sportiva o quanto meno un gruppo di atleti o dei potenziali talenti.

I prerequisiti che andremo velocemente ad analizzare dovranno andare a braccetto, essere di supporto alle competenze specifiche del tecnico, al Suo saper allenare e vogliono mettere in risalto come un tecnico debba:

- saper instaurare adeguati rapporti umani,
- sapersi integrare con l' ambiente,
- essere capace di creare le giuste motivazioni, le giuste sinergie operative,
- essere in perfetta sintonia con i programmi societari.

E permettetemi, non è cosa da poco!

Per comodità espositiva ho diviso la presentazione del lavoro in tre parti, da considerarsi, comunque, inscindibili e strettamente correlate tra loro.

1) Prerequisiti di Base

1a) Connessi ai rapporti con la struttura con la quale è chiamato ad operare: Società Sportiva, Federazione Sportiva, Disciplina Sportiva Associata, Ente di Promozione Sportiva

1b) Connessi alle Competenze, Generali e Specifiche, che dovrà possedere per assolvere adeguatamente alla Sua quotidiana attività

2) Requisiti innati, assimilabili al Genotipo

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, assimilabili al Fenotipo

1a) Prerequisiti di Base

Essere perfettamente integrato con la Società Sportiva,
più in generale con la struttura con la quale è chiamato ad operare.

In grado di dare una immagine positiva della realtà in cui opera e dell' attività che insegna.

In grado di creare un ambiente positivo dove tutti e soprattutto gli atleti e genitori si sentano a loro agio.

... Siamo sicuri che questo primo prerequisito di base sia sempre e correttamente applicato?

1a) Prerequisiti di Base

Perfettamente integrato con la Società Sportiva.

Essere in sintonia con i programmi societari, indispensabile presupposto per ogni forma di collaborazione.

Significa: conoscere, condividere le esigenze, gli obiettivi societari e di conseguenza adeguare le proprie conoscenze, la propria professionalità, programmare il proprio lavoro in tale direzione.

1a) Prerequisiti di Base

Perfettamente integrato con la Società Sportiva.

In sintonia con i suoi programmi.

Avere chiari i risultati e gli obiettivi da raggiungere i quali dovranno, ovviamente, essere: **adeguati** all'età dei componenti del gruppo, **tarati** in relazione al livello delle loro capacità di apprendimento e **commisurati** alle loro capacità condizionali e coordinative.

Badate bene, quando si parla di risultati, in riferimento, soprattutto, ai Giovani, non ci si riferisce esclusivamente ai risultati sportivi ma ci si riferisce fondamentalmente:

- a) al raggiungimento degli ottimali obiettivi psicomotori connessi all'età,
- b) al saper creare interesse, entusiasmo, feeling tra le diverse attività proposte e i giovani, indispensabile presupposto per l'insegnamento, a lungo termine, di qualunque attività.

1a) Prerequisiti di Base

Perfettamente integrato con la Società Sportiva.

In sintonia con i suoi programmi.

....e soprattutto, con i giovanissimi, la priorità sarà curare in maniera preponderante l'aspetto Educativo nel senso più ampio del termine.

Educare viene dal latino e-ducere che significa “condurre fuori”, far venire alla luce qualcosa che è in ciascuno di noi.

Educare significa lavorare al fine di consentire ai giovani la conoscenza e lo sviluppo delle loro potenzialità.

Perfettamente integrato con la Società Sportiva.

In sintonia con i suoi programmi.

Significa agire su tutte le aree della personalità quindi: area Cognitiva, Affettiva/Emozionale, Sociale/Relazionale e ovviamente Tecnica e Organica.

Come?

Proponendo loro prevalentemente esercitazioni a carattere polivalente, multilaterale, varie, appassionanti e stimolanti, in forma ludica, idonee a stimolare e sviluppare nei tempi corretti:

le capacità senso percettive,

le capacità di apprendimento,

le capacità coordinative,

le capacità condizionali,

a potenziarne le capacità volitive, il piacere di lottare, la competitività,

la collaborazione reciproca, il rispetto dei ruoli e delle regole.

Vere e proprie pietre miliari sulle quale iniziare a costruire l'intera carriera sportiva.

Mai dimenticare
che i giovani non sono adulti in miniatura.
Non sono neanche adolescenti in miniatura.
I giovani hanno ben definite e specifiche caratteristiche in formazione,
in continua dinamica evoluzione.

Ogni giovane è unico. “E’ solo uguale a se stesso” (Gastaldi).

Ogni giovane ha una diversa:
capacità o meglio una diversa
disponibilità ad apprendere,
un diverso sviluppo:
cognitivo, intellettuale, emozionale,
antropometrico, neurologico,
fisiologico
Una diversa personalità,
diverse motivazioni.



N.B. I parametri, sopra elencati, nei giovani, variano, si modificano notevolmente,
segundo personalissimi tempi di sviluppo ed in base alle esperienze
legate al vissuto quotidiano.

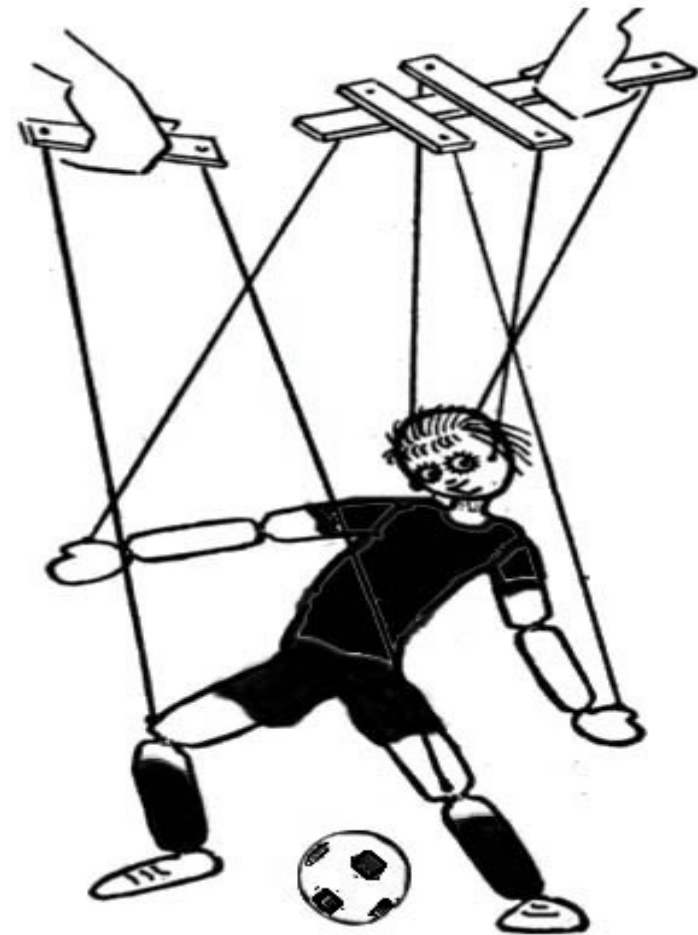
Gravissimo sarebbe proporre ai giovanissimi le stesse esercitazioni, quelle considerate ottimali per gli adulti limitandosi a ridurle per quantità e intensità.

E' doveroso consentire ai Nostri Giovani di:

- scoprire come funziona il loro corpo,
- creare per loro un ambiente favorevole all' apprendimento, renderli partecipi,
- creare situazioni di apprendimento adeguate, (A.HOTZ)
- "sfide mentali accettabili" cioè alla loro portata,
- non imporre esercitazioni sempre uguali ma esercitazioni aperte che sappiano stimolare le loro capacità percettive, attentive, di ragionamento e le loro capacità decisionali.

I giovani devono imparare il mestiere ed il mestiere non si impara scimmiottando quello che fanno i grandi.

I giovani non vanno trattati come fossero scimmiette ammaestrate o burattini teleguidati dai tecnici.



Privilegiando questi aspetti in età giovanile si costruirà qualcosa di concreto, duraturo e utile non solo dal punto di vista sportivo.

Non si bruceranno atleti, nella inutile ricerca di effimeri risultati.

Risultati che andranno invece ricercati, e più facilmente conseguiti, in seguito, quando gli stessi, i risultati, assumeranno reale importanza.



Che gli operatori del mondo sportivo hanno il dovere di rendere piacevole da percorrere.

1a) Prerequisiti di Base

Perfettamente integrato con la Società Sportiva.

Sintonia con i programmi societari indispensabile presupposto per ogni forma di collaborazione.

*Obiettivi chiari in funzione del gruppo e degli obiettivi da raggiungere:
risultati sportivi ed educativi.*

Avere una perfetta consapevolezza delle disponibilità operative:

numero di atleti da allenare, spazi, orari, attrezzature, supporti economici e logistici.

Informazioni basilari senza le quali non sarà possibile impostare un lavoro adeguato.

1a) Prerequisiti di Base

Perfettamente integrato con la Società Sportiva.

Sintonia con i programmi societari indispensabile presupposto per ogni forma di collaborazione.

*Obiettivi chiari in funzione del gruppo e dei risultati da raggiungere:
risultati sportivi ed educativi.*

Perfetta consapevolezza delle disponibilità operative: spazi, orari, attrezzature, supporti.

Avere adeguati rapporti con la Dirigenza, il Tecnico è normalmente il primo filtro tra gli Atleti e la Società.

Curare le relazioni è un obbligo, un' esigenza in un ambiente nel quale le relazioni interpersonali sono buone, c' è più motivazione, meno stress.

1a) Prerequisiti di Base

Perfettamente integrato con la Società Sportiva.

Sintonia con i programmi societari indispensabile presupposto per ogni forma di collaborazione.

*Obiettivi chiari in funzione del gruppo e dei risultati da raggiungere:
risultati sportivi e educativi.*

Perfetta consapevolezza delle disponibilità operative: spazi, orari, attrezzature, supporti.

Adeguati rapporti con la Dirigenza, il Tecnico è normalmente il primo filtro tra gli Atleti e la Società.

Avere rapporti chiari con gli altri componenti lo Staff Tecnico,
indispensabili per lavorare in sinergia, utilizzare al meglio le risorse,
evitare le sovrapposizioni e/o le interferenze, parlare lo stesso
linguaggio, ma anche, e non è cosa da poco, lavorare sereni.

1a) Prerequisiti di Base

Perfettamente integrato con la Società Sportiva.

Sintonia con i programmi societari indispensabile presupposto per ogni forma di collaborazione.

Obiettivi chiari in funzione del gruppo e dei risultati da raggiungere: risultati sportivi e educativi.

Perfetta consapevolezza delle disponibilità operative: spazi, orari, attrezzature, supporti.

Adeguati rapporti con la Dirigenza, il Tecnico è normalmente il primo filtro tra gli Atleti e la Società.

Rapporti chiari con gli altri componenti lo Staff Tecnico, indispensabili per lavorare in sinergia, utilizzare al meglio le risorse, evitare le sovrapposizioni e/o le interferenze.

Chi opera in strutture di alto livello dovrà, altresì, rapportarsi con lo Staff Medico, Fisioterapico, con il Preparatore Atletico, per un monitoraggio costante della salute dell' atleta, una integrata e adeguata programmazione dei carichi di lavoro, degli adeguati recuperi, l' effettuazione di Test da campo e da laboratorio, la prevenzione degli infortuni, la riabilitazione appropriata e il reinserimento, la ripresa dell' attività nei tempi giusti.

Altre figure con le quali potrebbe essere necessario raffrontarsi: l' addetto stampa, gli sponsor e ...chi più ne ha più ne metta.

1a) Prerequisiti di Base

Avere quotidiani contatti con la Segreteria per ricevere e fornire indispensabili informazioni su molteplici argomenti:

- disponibilità di impianti,
- orari,
- variazioni di orari,
- festività,
- assenze/presenze,
- sostituzioni,
- calendari agonistici,
- corrispondenza e circolari federali,
- iscrizione alle gare,
- programmazione trasferte,
- convocazioni,
- pubblicazione dei risultati sulla bacheca societaria,
- malfunzionamento di impianti e/o attrezzature,
- comunicazioni diverse, (ricevimento genitori),
- emergenze.

1a) Prerequisiti di Base

Perfettamente integrato con la Società Sportiva.

Sintonia con i programmi societari indispensabile presupposto per ogni forma di collaborazione.

Obiettivi chiari in funzione del gruppo e dei risultati da raggiungere: risultati sportivi e educativi

Perfetta consapevolezza delle disponibilità operative: spazi, orari, attrezzature, supporti.

Adeguati rapporti con la Dirigenza, il Tecnico è normalmente il primo filtro tra gli Atleti e la Società.

Rapporti chiari con gli altri componenti lo Staff Tecnico, indispensabili per lavorare in sinergia, utilizzare al meglio le risorse, evitare le sovrapposizioni e/o le interferenze, lavorare sereni.

Rapporti con lo Staff Medico, Fisioterapico e con il Preparatore Atletico, per un'integrata e adeguata programmazione dei carichi, prevenzione, riabilitazione, recupero nei tempi giusti.

Rapporti con la Segreteria: orari, variazioni di orari, festività, calendari agonistici, iscrizione alle gare, programmazione trasferte, convocazioni, pubblicazione risultati, comunicazioni diverse, emergenze.

**Avere rapporti con l' amministrazione della Società Sportiva,
per ovvi motivi.**

1a) Prerequisiti di Base

Perfettamente integrato con la Società Sportiva.

Sintonia con i programmi societari indispensabile presupposto per ogni forma di collaborazione.

Obiettivi chiari in funzione del gruppo e dei risultati da raggiungere: risultati sportivi e educativi.

Perfetta consapevolezza delle disponibilità operative: spazi, orari, attrezzature, supporti.

Adeguati rapporti con la Dirigenza, il Tecnico è normalmente il primo filtro tra gli Atleti e la Società.

Rapporti chiari con gli altri componenti lo Staff Tecnico, indispensabili per: lavorare in sinergia, utilizzare al meglio le risorse, evitare le sovrapposizioni e/o le interferenze, lavorare sereni.

Rapporti con lo Staff Medico, Fisioterapico e con il Preparatore Atletico per un'integrata e adeguata programmazione dei carichi, prevenzione, riabilitazione, recupero nei tempi giusti.

Rapporti con la Segreteria: orari, festività, calendari agonistici, iscrizione alle gare, trasferte, convocazioni, pubblicazione risultati, comunicazioni diverse, emergenze.

Rapporti con l'Amministrazione della società sportiva, per ovvi motivi.

Ultimo ma non ultimo, **avere un corretto rapporto con i genitori**, croce e delizia di tutti i Tecnici.

Meditate, dietro ad un grande atleta spesso c'è una grande famiglia.

...Approfondiamo l'argomento

Il rapporto tra Tecnico e Genitori

Il rapporto tecnico genitori merita alcune considerazioni. “Mi piacerebbe allenare un gruppo di Orfanelli” è il paradosso citato da molti tecnici. A parte il cinismo...

Non è proprio così.

Sui genitori sappiamo molte cose.

Sappiamo che il genitore è il primo tifoso.

Sappiamo che per Lui vincere è un obiettivo primario.

Sappiamo che molto spesso identifica se stesso, quello che ha fatto o peggio quello che avrebbe voluto fare, con quello che dovrebbe fare Suo figlio/a.

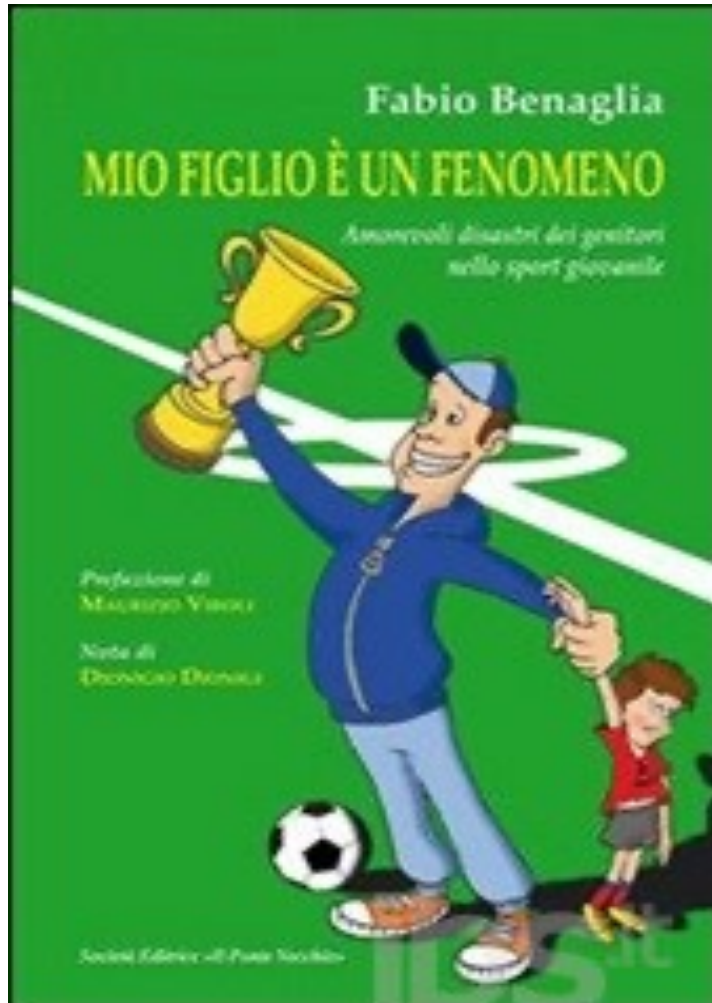
Sappiamo che spesso si sente, anche un po', allenatore diventando in alcuni casi grande conoscitore di: avversari, regole, tempi gara e statistiche.

Sappiamo che normalmente nel giudicare il Figlio perde lucidità e obiettività.



Sull' argomento c' è un' ampia bibliografia.

Ecco un piccolo estratto da “Mio figlio è un fenomeno”, scritto da Fabio Benaglia nel 2014 per la casa editrice Ponte Vecchio.



“Il padre che vede nel figlio campione una possibile fonte di guadagno.

La madre che affida al figlio il compito di tenere alta la bandiera della famiglia.

Padri che pagano al figlio un premio-partita di 20 euro per ogni gol che fa.

Nonni che al pomeriggio curano personalmente il ripasso dei fondamentali col nipotino.

Madri che impazziscono se il loro piccolo non ha bevuto l'integratore.

Madri che chiedono se è possibile togliere il loro pargolo dalla barriera durante le punizioni della squadra avversaria”.

...ma ci sono anche tantissimi aspetti positivi.



Sappiamo infatti che il Genitore ha un influenza determinante sul giovane atleta. E' Lui che, normalmente: motiva, incoraggia, consola, che diventa fondamentale nei momenti difficili che ogni atleta nel corso della carriera sicuramente incontra. Nella quotidianità è Lui che si fa in quattro per accompagnare e riaccompagnare l'atleta, rispettando tempi e orari, è Lui che paga le quote, è Lui che acquista le attrezzature e gli indumenti di gara. E' Lui che si prodiga in ogni modo per il bene del proprio figlio. È Lui che contribuisce al pagamento delle trasferte. E' Lui, in sintesi, lo sponsor del Figlio.

Il rapporto tra Tecnico e Genitori. Come comportarci?

Ovviamente non esiste un metodo standard vista l'eterogeneità del gruppo i cui prototipi più comuni, volendo generalizzare, sono:

i Disinteressati, gli Invadenti, i Supercritici, gli Urlatori, i Super Tecnici, gli Iperprotettivi e, fortunatamente, anche: gli Interessati, i Disponibili, i Competenti e i Riservati.

Fondamentalmente bisognerà operare attraverso tre canali:



- 1) Coinvolgimento,
- 2) Informazione,
- 3) Educazione allo Sport.

1) Coinvolgimento

Coinvolgerli è fondamentale.

Significa, interessarli, farli sentire parte attiva della Società Sportiva.

Molteplici sono gli aiuti che quotidianamente e in determinate circostanze possono fornire.

Molti genitori sono diventati ottimi dirigenti.

I Genitori possono costituire una risorsa societaria a costo zero.

Coinvolgerli significa anche creare con loro un rapporto sereno e aperto al confronto, al dialogo, in grado di aiutare ad individuare sul nascere, prima che diventino insanabili, eventuali problemi, eventuali conflitti, e/o fraintendimenti.



2) Informazione

Oltre ai classici colloqui prima e dopo l'allenamento e/o gara, sarebbe auspicabile convocare a inizio stagione una riunione con tutti i genitori del gruppo.

Riunione che andrebbe ripetuta più volte nel corso della stagione.

La stessa dovrebbe essere adeguatamente programmata e pubblicizzata. Non dovrà essere una lezione frontale, cattedratica, ma incoraggiare il dialogo.

Le riunioni congiunte favoriscono, tra l'altro, la conoscenza reciproca tra il gruppo dei genitori e tra i genitori e lo Staff Tecnico.



La riunione con i Genitori

Importante sarebbe
che fosse diretta e
coordinata da un
Dirigente Societario.



Andrebbe preparata una scaletta che preveda:

- la presentazione del Tecnico e dello Staff,
- l'illustrazione dei programmi societari: a breve, medio e lungo termine,
- gli obiettivi generali del gruppo, quelli specifici e quelli stagionali,
- gli allenamenti, specificando non solo: impianti, orari e durata, ma anche le finalità,
- Il materiale e le attrezzature necessarie per l'allenamento e la gara,
- Il calendario gare, le trasferte e le modalità delle stesse,
- la richiesta di disponibilità per eventuali collaborazioni,
- le varie ed eventuali tipo: festa sociale, o particolari ricorrenze da celebrare,
- e soprattutto.....

Dovranno essere date le “regole comportamentali” durante gli allenamenti e in gara, che dovrebbero diventare regole condivise e sottoscritte.

Tra queste sottolineare come sia fondamentale che i genitori:

- rimangano nell' area riservata agli spettatori per tutta la durata della gara,
- non interferiscano con le scelte e le decisioni del tecnico,
- esprimano interesse, incoraggiamento al proprio figlio e a tutti i componenti del team,
- non facciano il tifo contro,
- non urlino istruzioni tecniche o critiche nel corso della gara.

Che non interferiscano in alcun modo con il momento agonistico del Figlio che deve rimanere sempre e comunque un'esperienza positiva, piacevole, divertente, formativa.

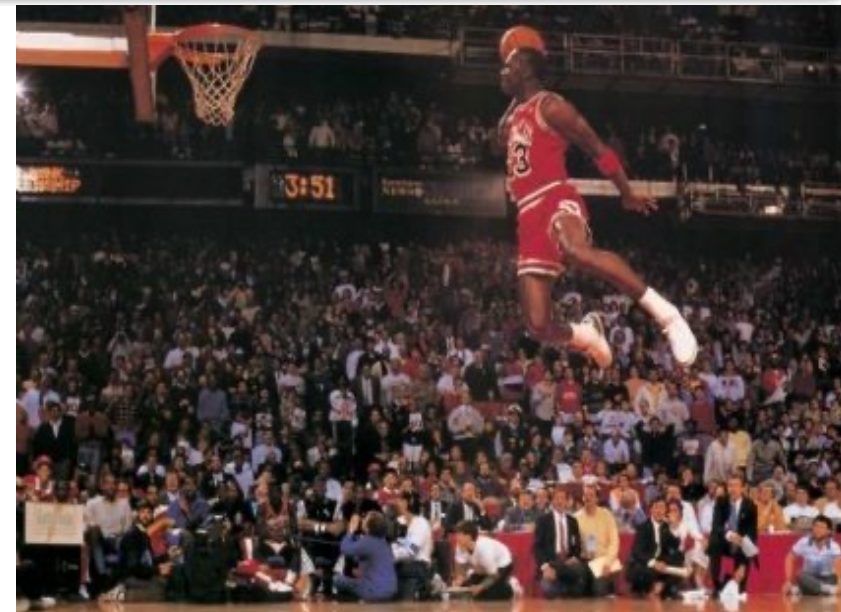
Il Punto Dolente

Andrà spiegata, in particolare, la netta differenza che esiste tra Il modello di Sport giovanile, dove prevale l'aspetto formativo, ludico ed educativo, ed il modello dello Sport professionistico, dove l'unico aspetto che conta è la vittoria perché produce interessi economici, contratti, business, fama, ricchezza.

Il grande problema nasce qui. Quando si vuole erroneamente sovrapporre il modello di Sport professionistico al modello di Sport giovanile.

Ultimo, ma non ultimo.

Attenzione, fatte le regole le stesse andranno bilateralmente rispettate.



Andando oltre la classica riunione..... Progetto Parent's school

Sicuramente all'avanguardia ma fattibile è il progetto così detto parent's school.

Di cosa si tratta?

In pratica organizzare 2/3 volte l'anno riunioni monotematiche per i genitori affrontando, se possibile, con l'ausilio di specialisti argomenti quali:

- i valori dello sport,
- la corretta alimentazione,
- il bullismo,
- le fasi di accrescimento...



3) Educazione sportiva

Terzo e fondamentale aspetto è la loro Educazione sportiva che si concretizza, spiegando, chiarendo loro il lungo e non semplice cammino che contraddistingue ogni carriera sportiva costellata per tutti indistintamente di alti e bassi, successi e insuccessi, momenti esaltanti e momenti critici, di come sia importante il loro incoraggiamento agli sforzi dei figli, di come sia determinante il loro auto controllo, il dimostrare un interesse costruttivo all'attività del figlio.

Il non opprimerli.



3) Educazione sportiva

Andranno spiegati:

- come funzionano i processi di apprendimento, diversi da persona a persona,
- come funzionano i meccanismi di crescita e sviluppo psicofisico, diversissimi da persona a persona, soprattutto nel periodo puberale durante il quale l'età anagrafica può differenziarsi enormemente dall'età biologica,
- l'esistenza delle fasi sensibili, periodi nei quali l'allenabilità di una particolare capacità o gruppo di capacità è più elevata,
- come variano negli anni le motivazioni, gli interessi dei giovani e perché no, le difficoltà insite nello Sport praticato dai Loro Figli.



Educazione Sportiva

Spiegare che le loro critiche spesso severe, i tanti però buttati lì a caso:

- però se non ti avesse sostituito,
- però se ci mettevi un po più di impegno,
- però se vi davano quel rigore,
- però se il tuo compagno ti passava la palla....

Tutti quei però, buttati lì per caso, possono generare nei figli: insicurezze, paure, ansie, perdita di entusiasmo, perdita di fiducia in loro stessi, nei loro compagni e nei loro tecnici.



Fargli comprendere che ognuno ha il proprio ruolo educativo.

Che nello sport è l'allenatore la figura prioritaria di riferimento.

Ma non per questo il ruolo dei genitori viene esautorato, anzi è loro il ruolo più difficile perché non è semplice essere genitori, ancor meno semplice essere genitori tifosi e al tempo stesso essere imparziali.

Lo sport rappresenta un' occasione per avvicinare i genitori ai loro figli, per trascorrere insieme a loro piacevoli ed emozionanti giornate, in qualche caso, per dar loro l' occasione di essere educatori migliori, poiché offre occasioni di dialogo e possibilità per gioire insieme e per perdonarsi a vicenda, li aiuta a cogliere i punti forti o deboli del loro rapporto, allena i genitori ad accettare l' autonomia dei figli. Insomma.....



lo sport è un allenamento anche per i genitori!

Marta Pasquali Corso dirigenti C.S.I.

Competenze Generali del Tecnico, applicabili a qualunque Sport

Didattiche generali	Il saper insegnare: esporre, ascoltare , capire
Anatomo Fisiologiche	Conoscenza dei principi base di Anatomia e Fisiologia
Biomeccaniche	Conoscenza degli aspetti biologici, muscolari e della fisica applicata al corpo umano
Auxologiche	Conoscenza delle diverse leggi che regolano i processi di accrescimento e di maturazione nei due sessi
Psicologiche	Conoscenza dei principi di gestione dell'ambiente, del gruppo , dei singoli, del reciproco rispetto
Pedagogiche	In grado di favorire lo sviluppo integrale della personalità nel modo più completo possibile
Sociologiche	Vale a dire del contesto nel quale si opera, società famiglia, ambiente
Teoria Gen. dell' Allenamento	Alla base del sapere specifico
Primo Soccorso	Si commenta da solo
Informatica	Conoscenza delle molteplici utilities
Attrezzature Sportive	Conoscenza dello modalità di uso dei piccoli e dei grandi attrezzi indispensabile presupposto per l'utilizzo appropriato e sicuro degli stessi

Competenze Specifiche del Tecnico, relative alla disciplina insegnata

Tecnica	Conoscenza della tecnica/tecniche del proprio sport
Didattica	Conoscenza delle giuste progressioni didattiche e della non semplice capacità di vedere e saper correggere gli errori
Metod. dell' Allenamento	Conoscenza del: cosa, come, quando e in quale misura proporre le diverse esercitazioni, in relazione all'età, al momento della stagione sportiva ed agli obiettivi prefissati
Programmazione	Conoscenza dei principi di distribuzione del carico nel tempo "In forma al momento giusto"
Tattica e Strategia	Conoscenze fondamentali che tra l'altro possono sfociare nella creatività vincente
Regolamenti	Conoscere perfettamente i regolamenti e la loro applicazione può risultare di grandissimo aiuto
Evoluzione Tecnologica dei Materiali di All. e Gara	Chiedete alla Ferrari
Messa a punto dei materiali di gara	Chiedete agli sciatori di fondo
Ricerca Bibliografica	Rappresenta un sussidio indispensabile. Il Web è una miniera inesauribile di informazioni

Esaurita la disamina dei pre requisiti di base passiamo all' analisi di quelli che abbiamo definito:

Requisiti innati, assimilabili al Genotipo

Requisiti plasmati dal' ambiente, assimilabili al Fenotipo

2) Requisiti assimilabili al Genotipo

Responsabile

Consapevole della conseguenza delle proprie azioni.
In grado di saper assumere decisioni e prendersi le relative responsabilità.

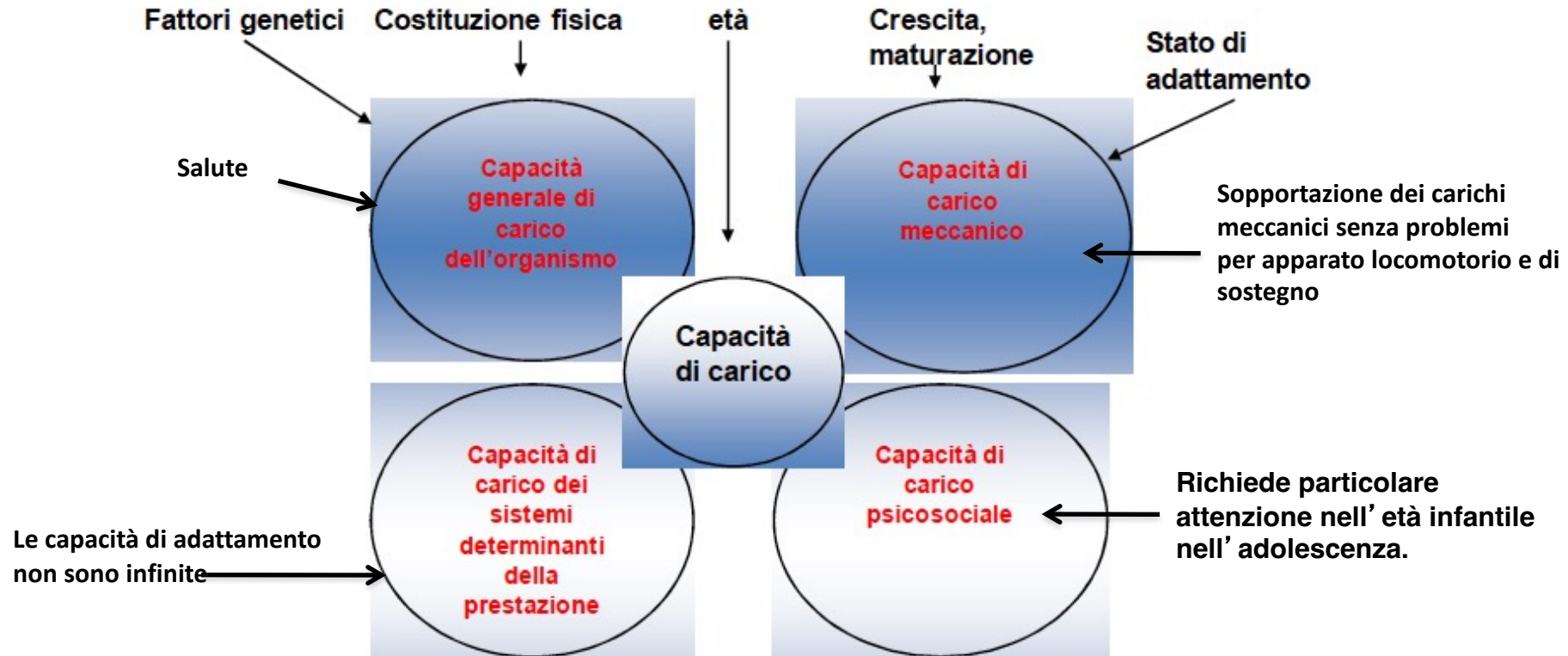
2) Requisiti assimilabili al Genotipo

<i>Responsabile</i>	<i>Consapevole della conseguenza delle proprie azioni. In grado di saper assumere decisioni e prendersi le relative responsabilità.</i>
Equilibrato	Capace di evitare gli eccessi in negativo e in positivo. Capace di gestire lo stress da gara che influenza e riduce, tra l'altro, le capacità di valutazione delle situazioni tecnico tattiche e può trasmettere messaggi negativi.

2) Requisiti assimilabili al Genotipo

<i>Responsabile</i>	<i>Consapevole della conseguenza delle proprie azioni. In grado di saper assumere decisioni e prendersi le relative responsabilità.</i>
<i>Equilibrato</i>	<i>Capace di evitare eccessi in negativo e in positivo.</i>
Attento	All'ambiente, agli spazi in cui opera anche per prevenire banali incidenti. All'uso appropriato di attrezzature e macchinari. A conoscenza delle tecniche di assistenza diretta. A quello che propone soprattutto in relazione alla modulazione dei carichi di lavoro e alle risposte che ottiene.

Le categorie della capacità di carico



2) Requisiti assimilabili al Genotipo

<i>Responsabile</i>	<i>Consapevole della conseguenza delle proprie azioni. In grado di saper assumere decisioni e prendersi le relative responsabilità.</i>
<i>Equilibrato</i>	<i>Capace di evitare eccessi in negativo e in positivo.</i>
<i>Attento</i>	<i>All'ambiente per prevenire incidenti. A quello che propone e alle risposte che ottiene.</i>
Sincero, Credibile	<p>Significa non creare false aspettative, non illudere.</p> <p>Chiaro nella scelta degli obiettivi tecnico-agonistici. Non si possono programmare obiettivi, traguardi non raggiungibili, impossibili.</p> <p>Non siamo in un film, le esperienze di successo gratificano, le sconfitte meno e se ripetute ancora meno e spesso determinano l'abbandono precoce dello Sport.</p> <p><i>In psicologia dello sport questa importante fase viene definita Goal-Setting ed è alla base della pianificazione dell'allenamento che vedremo brevemente più avanti</i></p> <p>Chiaro anche nella scelta delle diverse esercitazioni tecnico-tattiche che devono essere commisurate alle abilità, al vissuto, vale a dire alle esperienze pregresse e alle caratteristiche dei singoli.</p>

2) Requisiti assimilabili al Genotipo

<i>Responsabile</i>	<i>Consapevole della conseguenza delle proprie azioni. In grado di saper assumere decisioni e prendersi le relative responsabilità.</i>
<i>Equilibrato</i>	<i>Capace di evitare eccessi in negativo e in positivo.</i>
<i>Attento</i>	<i>All'ambiente per prevenire incidenti. A quello che propone e alle risposte che ottiene.</i>
<i>Sincero</i>	<i>Non creare false aspettative, non illudere.</i>
Umile	Tutti possono insegnare qualcosa. Non confondere la personalità con la presunzione. Riconoscere i propri limiti, i propri errori è sinonimo di intelligenza e forza interiore.

2) Requisiti assimilabili al Genotipo

<i>Responsabile</i>	<i>Consapevole della conseguenza delle proprie azioni. In grado di saper assumere decisioni e prendersi le relative responsabilità.</i>
<i>Equilibrato</i>	<i>Capace di evitare eccessi in negativo e in positivo.</i>
<i>Attento</i>	<i>All'ambiente per evitare incidenti. A quello che propone e alle risposte che ottiene.</i>
<i>Sincero</i>	<i>Non creare false aspettative, non illudere.</i>
<i>Umile</i>	<i>Tutti possono insegnare qualcosa.</i>
Disponibile	Con tutti: atleti, colleghi, dirigenti, genitori, arbitri e giudici.

2) Requisiti assimilabili al Genotipo

<i>Responsabile</i>	<i>Consapevole della conseguenza delle proprie azioni. In grado di saper assumere decisioni e prendersi le relative responsabilità.</i>
<i>Equilibrato</i>	<i>Capace di evitare eccessi in negativo e in positivo.</i>
<i>Attento</i>	<i>All'ambiente per evitare incidenti. A quello che propone e alle risposte che ottiene.</i>
<i>Sincero</i>	<i>Non creare false aspettative, non illudere.</i>
<i>Umile</i>	<i>Tutti possono insegnare qualcosa.</i>
<i>Disponibile</i>	<i>Con tutti: atleti, colleghi, dirigenti, genitori, arbitri e giudici.</i>
Puntuale	Rispettoso dei tempi propri e altrui. La puntualità è rispetto. Dare l'esempio anche su quest'aspetto è importante.

2) Requisiti assimilabili al Genotipo

<i>Responsabile</i>	<i>Consapevole della conseguenza delle proprie azioni. In grado di saper assumere decisioni e prendersi le relative responsabilità.</i>
<i>Equilibrato</i>	<i>Capace di evitare eccessi in negativo e in positivo.</i>
<i>Attento</i>	<i>All'ambiente per evitare incidenti. A quello che propone e alle risposte che ottiene.</i>
<i>Sincero</i>	<i>Non creare false aspettative, non illudere.</i>
<i>Umile</i>	<i>Tutti possono insegnare qualcosa.</i>
<i>Disponibile</i>	<i>Con tutti: atleti, colleghi, dirigenti, genitori, arbitri e giudici</i>
<i>Puntuale</i>	<i>Rispettoso dei tempi propri e altrui. La puntualità è rispetto. Dare l'esempio anche su quest'aspetto è importante.</i>
Curioso	Mai sazio del sapere, di conoscere, di approfondire.

2) Requisiti assimilabili al Genotipo

<i>Responsabile</i>	<i>Consapevole della conseguenza delle proprie azioni. In grado di saper assumere decisioni e prendersi le relative responsabilità.</i>
<i>Equilibrato</i>	<i>Capace di evitare eccessi in negativo e in positivo.</i>
<i>Attento</i>	<i>All'ambiente per evitare incidenti. A quello che propone e alle risposte che ottiene.</i>
<i>Sincero</i>	<i>Non creare false aspettative, non illudere.</i>
<i>Umile</i>	<i>Tutti possono insegnare qualcosa.</i>
<i>Disponibile</i>	<i>Con tutti: atleti, colleghi, dirigenti, e genitori.</i>
<i>Puntuale</i>	<i>Rispettoso dei tempi propri e altrui. La puntualità è rispetto. Dare l'esempio anche su quest'aspetto è importante.</i>
<i>Curioso</i>	<i>Voglia di sapere, di conoscere, di approfondire.</i>
Appassionato	<p>Gene o "Virus" benefico che contraddistingue la stragrande maggioranza dei Tecnici.</p> <p>Senza la passione non si va da nessuna parte.</p> <p>La Passione è una molla indispensabile, la sola capace di rispondere compiutamente e correttamente al quotidiano quesito che ci poniamo: "Ma chi me lo fa fare?"</p>

2) Requisiti assimilabili al Genotipo

<i>Responsabile</i>	<i>Consapevole della conseguenza delle proprie azioni. In grado di saper assumere decisioni e prendersi le relative responsabilità.</i>
<i>Equilibrato</i>	<i>Capace di evitare eccessi in negativo e in positivo.</i>
<i>Attento</i>	<i>All'ambiente per evitare incidenti. A quello che propone e alle risposte che ottiene.</i>
<i>Sincero</i>	<i>Non creare false aspettative, non illudere.</i>
<i>Umile</i>	<i>Tutti possono insegnare qualcosa.</i>
<i>Disponibile</i>	<i>Con tutti: atleti, colleghi, dirigenti, e genitori.</i>
<i>Puntuale</i>	<i>Rispettoso dei tempi propri e altrui. La puntualità è rispetto. Dare l'esempio anche su quest'aspetto è importante.</i>
<i>Curioso</i>	<i>Voglia di sapere, di conoscere, di approfondire.</i>
<i>Appassionato</i>	<i>Gene o "Virus" benefico che contraddistingue la stragrande maggioranza dei Tecnici.</i>
Perfezionista	<p>All'interno del progetto globale, attento anche ai dettagli che, a certi livelli, possono fare la differenza.</p> <p>Gli ultimi Giochi Olimpici ci hanno confermato come in moltissime discipline si perde una medaglia, si esce dal podio o da una finale olimpica per pochi centesimi di secondo.</p> <p>Ormai lo sport si misura "a battiti di ciglia".</p> <p>Tra il vincere e il perdere il confine è minimo.</p>

2) Requisiti assimilabili al Genotipo

<i>Responsabile</i>	<i>Consapevole della conseguenza delle proprie azioni. In grado di saper assumere decisioni e prendersi le relative responsabilità.</i>
<i>Equilibrato</i>	<i>Capace di evitare eccessi in negativo e in positivo.</i>
<i>Attento</i>	<i>All'ambiente per evitare incidenti. A quello che propone e alle risposte che ottiene.</i>
<i>Sincero</i>	<i>Non creare false aspettative, non illudere.</i>
<i>Umile</i>	<i>Tutti possono insegnare qualcosa.</i>
<i>Disponibile</i>	<i>Con tutti: atleti, colleghi, dirigenti, e genitori.</i>
<i>Puntuale</i>	<i>Rispettoso dei tempi propri e altrui.</i>
<i>Curioso</i>	<i>Voglia di sapere, di conoscere, di approfondire.</i>
<i>Appassionato</i>	<i>Gene o "Virus" benefico che contraddistingue la stragrande maggioranza dei Tecnici.</i>
<i>Perfezionista</i>	<i>All'interno del progetto globale attento anche ai dettagli, che a certi livelli possono fare la differenza.</i>
Concreto	<p>In grado di finalizzare al meglio il lavoro in base agli obiettivi prefissati.</p> <p>Il tempo a disposizione è sempre poco, gli obiettivi da conseguire tanti.</p> <p>Se non si stabiliscono piani di lavoro adeguati, che tengano conto delle diverse priorità, del loro adeguato sviluppo, della loro interazione si rischia di essere inconcludenti.</p> <p>Su questo aspetto sarebbe necessario aprire un ampio discorso.</p> <p>Con 2/4 ore di allenamento settimanali che in Italia costituiscono la norma per l'attività giovanile, non si va da nessuna parte.</p>

La regola dei 10 anni.
L'esperienza ci dice che a un
talento sono necessari
10 anni,
10.000 ore di duro lavoro,
3 ore al giorno di media
per raggiungere
L'eccellenza.

Questa regola è applicabile non
solo allo Sport ma a tutti i campi
dell'espressione artistica.

**N.B., anzi,
Nota Benissimo,
i 10 anni di "lavoro duro" non
iniziano certo prima del periodo
puberale.**

Dietro i risultati ci sono anni di lavoro,
una passione enorme,
momenti difficili,
che la gente non sa e non vede.



2) Requisiti assimilabili al Genotipo

<i>Responsabile</i>	<i>Consapevole della conseguenza delle proprie azioni. In grado di saper assumere decisioni e prendersi le relative responsabilità.</i>
<i>Equilibrato</i>	<i>Capace di evitare eccessi in negativo e in positivo.</i>
<i>Attento</i>	<i>A prevenire incidenti. A quello che propone e alle risposte che ottiene.</i>
<i>Sincero</i>	<i>Non creare false aspettative, non illudere.</i>
<i>Umile</i>	<i>Tutti possono insegnare qualcosa.</i>
<i>Disponibile</i>	<i>Con tutti: atleti, colleghi, dirigenti, e genitori.</i>
<i>Puntuale</i>	<i>Rispettoso dei tempi propri e altrui.</i>
<i>Curioso</i>	<i>Voglia di sapere, di conoscere, di approfondire.</i>
<i>Appassionato</i>	<i>“Virus” benefico che anima la stragrande maggioranza dei Tecnici.</i>
<i>Perfezionista</i>	<i>All’interno del progetto globale attento anche ai dettagli, che a certi livelli possono fare la differenza.</i>
<i>Concreto</i>	<i>In grado di finalizzare al meglio il lavoro in base agli obiettivi prefissati.</i>
Creativo	<p>Non ripetitivo, significa saper proporre in maniera interessante e varia una vasta gamma di esercizi, esercitazioni a carattere generale, specifico e di gara.</p> <p>Significa stimolare l’interesse, l’attenzione, evitando la noia connessa alla consuetudine.</p> <p>Creativo anche nell’elaborare soluzioni tattiche e strategiche, stimolanti e “vincenti”.</p>

2) Requisiti assimilabili al Genotipo

<i>Responsabile</i>	<i>Consapevole della conseguenza delle proprie azioni. In grado di saper assumere decisioni e prendersi le relative responsabilità.</i>
<i>Equilibrato</i>	<i>Capace di evitare eccessi in negativo e in positivo.</i>
<i>Attento</i>	<i>A Prevenire incidenti. A quello che propone e alle risposte che ottiene.</i>
<i>Sincero</i>	<i>Non creare false aspettative, non illudere.</i>
<i>Umile</i>	<i>Tutti possono insegnare qualcosa.</i>
<i>Disponibile</i>	<i>Con tutti: atleti, colleghi, dirigenti, e genitori.</i>
<i>Puntuale</i>	<i>Rispettoso dei tempi propri e altrui.</i>
<i>Curioso</i>	<i>Voglia di sapere, di conoscere, di approfondire.</i>
<i>Appassionato</i>	<i>“Virus” benefico che anima la stragrande maggioranza dei Tecnici.</i>
<i>Perfezionista</i>	<i>All’interno del progetto globale attento anche ai dettagli, che a certi livelli possono fare la differenza.</i>
<i>Concreto</i>	<i>In grado di finalizzare al meglio il lavoro in base agli obiettivi prefissati</i>
<i>Creativo</i>	<i>Saper proporre in maniera interessante e varia una vasta gamma di esercizi, di esercitazioni a carattere generale, specifico e di gara. In grado di elaborare soluzioni tattiche e strategiche “vincenti”.</i>
Comunicatore	Caratteristica questa, non sempre innata, da perfezionare sempre e che merita un breve approfondimento.

Comunicare (chiave del successo)

Comunicare ha molte valenze.

Dal punto di vista generale
significa:

favorire lo scambio reciproco di idee, trasmettere
fiducia, responsabilizzare, motivare, in molti casi
prevenire

l'insorgere di problemi.

Significa anche percepire ansie,
paure, cogliere le motivazioni.

E' un segnale importante di reciproco rispetto.

Con gli atleti evoluti la comunicazione
è fondamentale.

Le loro sensazioni, i loro feed back
sono determinanti.

Chi ha allenato atleti di alto livello sa benissimo
che il continuo, costante, corretto, quotidiano
confronto è indispensabile e arricchisce
entrambi.



Comunicare dal punto di vista operativo

Comunicare significa:

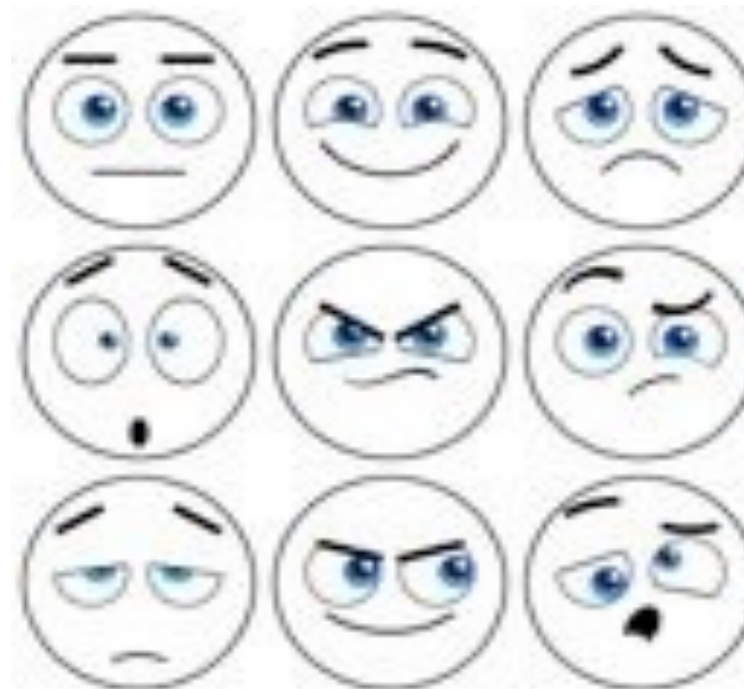
Inviare, Ricevere, Interpretare messaggi, quindi:

- saper **DIRE**,
- saper **ASCOLTARE**,
- saper **RECEPIRE**,
- soprattutto **CAPIRE**.

La comunicazione, è noto può essere Verbale, il cosa dire, e non verbale, come dirlo.

E qui entra in gioco l' enfasi con cui si intende far pervenire la comunicazione.

Le parole trasmettono emozioni, sentimenti, determinano reazioni; nel trasmettere il messaggio la gestualità, lo stato d' animo, il volume e il tono della voce hanno grande importanza, "certificano" le parole.



A volte un silenzio
comunica
più di mille parole.

La comunicazione deve essere chiara, concreta, comprensibile, diretta, breve, precisa, focalizzata, riguardante possibilmente un solo tema per evitare un sovraccarico mentale difficile da gestire, immediata, incoraggiante.



Nella comunicazione solo il 10% viene trasmesso verbalmente, il 50% viene trasmesso dal linguaggio del corpo, mimica, gestualità, il 40% dal tono, dal registro della voce.

Ci deve essere grande coerenza tra comunicazione verbale e non verbale.

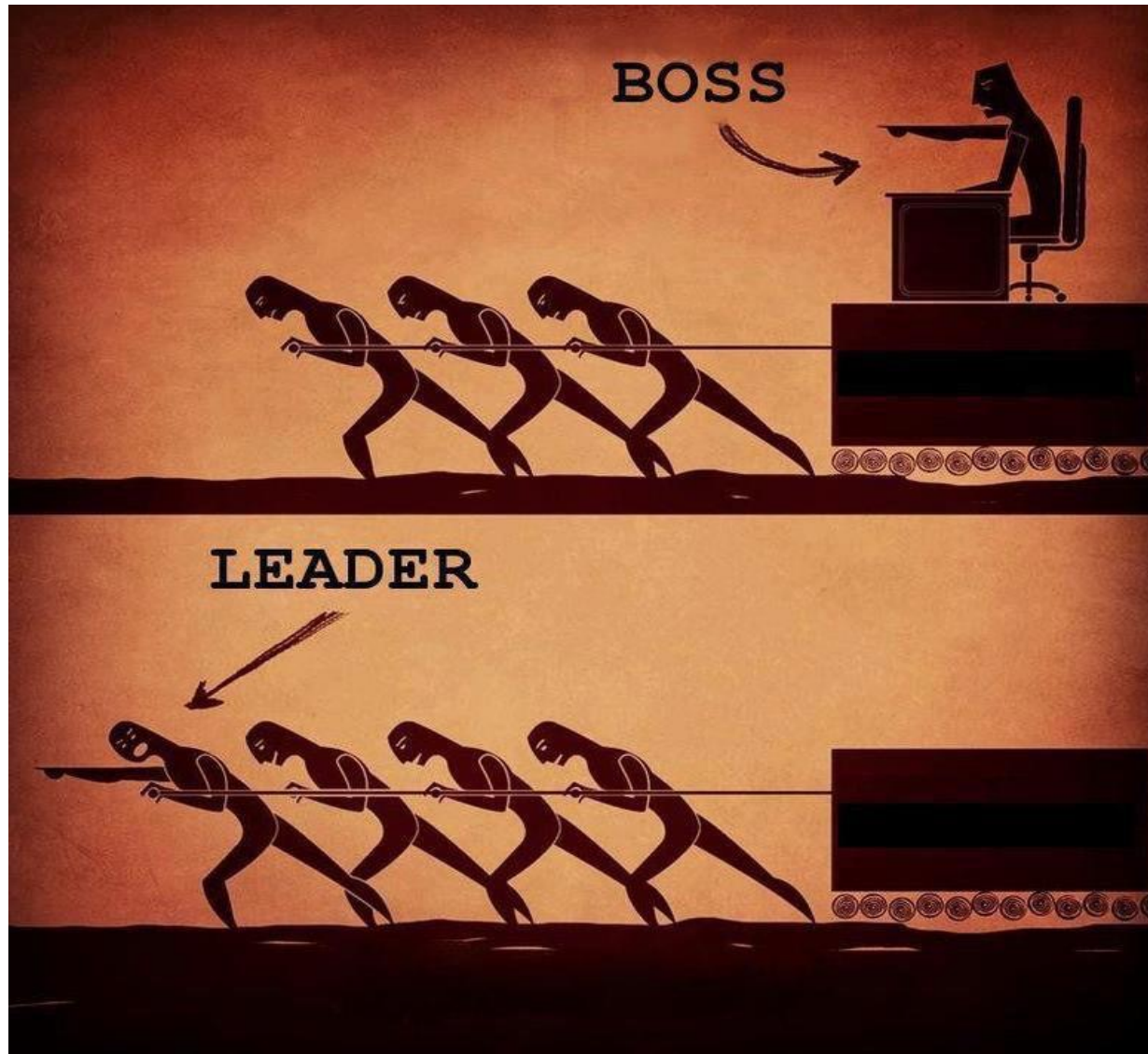
Tipico esempio di linguaggio,
non verbale, altamente dis..educativo



3) Requisiti plasmati dall'ambiente, il Fenotipo

Leader

Termine molto usato, spesso abusato o usato impropriamente, meglio punto di riferimento, responsabile.



Chi conosce e
indica
la strada.

Chi è parte attiva
del progetto.

Chi da l' esempio.

Consiglio:
la leadership
deve essere espressa
al plurale.
Noi, Nostro
e non Io, Mio.

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader

Termine molto usato, spesso abusato o usato impropriamente, meglio punto di riferimento, responsabile.

**Tecnico
senza mai
dimenticare la
fondamentale
funzione
Educativa**

Ogni momento è buono per essere utilizzato a far conoscere e far condividere i molteplici aspetti e valori (educativi e formativi) connessi alla pratica dello sport, quale indispensabile presupposto per gettare il seme e promuovere la vera Cultura Sportiva... che tanto manca.

I più importanti benefici e i valori formativi dello sport:

Prevenzione, Organizzazione, Socializzazione, Integrazione, Amicizia, Benessere psicofisico, Conoscenza delle proprie capacità e dei propri limiti, Acquisizione di nuove abilità, Autostima, Miglioramento della competitività, Coraggio, Capacità di assumersi responsabilità, Capacità di gestire situazioni di stress, Capacità di autocontrollo, Rispetto delle regole comportamentali, dei regolamenti e di chi è preposto a farli rispettare, degli avversari, del pubblico, dei tecnici, delle diversità, rispetto per se stessi e per uno sport pulito senza scorciatoie, Fair Play, Lealtà, Tolleranza, Collaborazione, Condivisione del lavoro, Accettazione della fatica finalizzata, Autonomia, Accettazione dei risultati qualunque essi siano, Universalità, Democraticità, Meritocrazia.

Nello sport non ti regala niente nessuno.

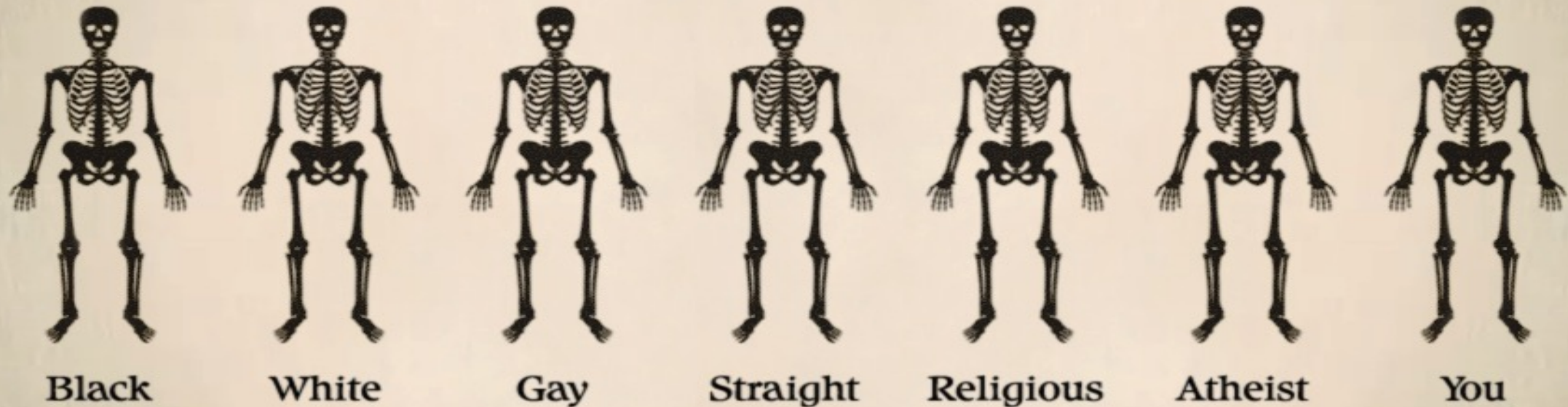
Le raccomandazioni non servono.

Il nepotismo è azzerato.

Lo stato patrimoniale pure.

La prepotenza soccombe.

I veri Valori vengono esaltati.



Solo nello Sport siamo veramente tutti uguali.

Poveri, ricchi, belli, meno belli,
bianchi, neri, atei, cristiani, mussulmani ...



Attenzione.

I benefici e i valori indotti da una corretta pratica sportiva sono evidenti ed incontestabili, ma tutto potrebbe essere **vanificato dai danni** causati da tecnici che operano nel settore giovanile non adeguatamente preparati, soprattutto a livello pedagogico, non in sintonia con il progetto educativo globale, attenti solo all'ottenimento in tempi brevi del "Totem Assoluto dello Sport" **il risultato.**



3) Requisiti plasmati dall'ambiente, il Fenotipo

<i>Leader</i>	<i>Termine molto usato, spesso abusato o usato impropriamente, meglio punto di riferimento, responsabile.</i>
<i>Tecnico si ma soprattutto Educatore</i>	<i>Puntualizzare e far condividere i molteplici valori formativi e educativi connessi alla pratica dello sport. Socializzazione, amicizia, rispetto delle regole comportamentali, dei regolamenti e di chi è preposto a farli rispettare, rispetto degli avversari, del pubblico, dei tecnici, delle diversità, rispetto per sé stessi per uno sport pulito, senza scorciatoie, fair play, lealtà, tolleranza, collaborazione, condivisione del lavoro, accettazione della fatica finalizzata, dei risultati qualunque essi siano.</i>
Programmatore	<p>Senza una programmazione, il cosiddetto lavoro a tavolino, non si va da nessuna parte.</p> <p>Programmare significa preparare ogni singola seduta di allenamento, micro, meso e macrocicli, una singola gara, un ciclo di gare, l'intera stagione, sino ad arrivare alla programmazione pluriennale per gli atleti di alto livello.</p> <p>Programmare significa tracciare la giusta rotta sapendo: con Chi si parte, da Dove si parte, con che Mezzi si parte, Dove e Quando si deve arrivare.</p> <p>Ad altissimo livello, in qualunque disciplina, ci sono moltissimi atleti che possono "andare" a medaglia.</p> <p>Vince chi arriva nelle migliori condizioni psicofisiche, " al Top" al momento giusto.</p>

Come detto, ad altissimo livello, in qualunque disciplina, ci sono moltissimi atleti che possono “andare” a medaglia. Vince chi arriva nelle migliori condizioni psicofisiche, ” al Top” al momento giusto.

Lasciatemi aprire una finestra su quest’ aspetto evidenziandovi quelli che ritengo siano gli “ingredienti” base per “andare a medaglia”.

I Sette Pilastri

1) Talento

2) Motivazione intrinseca. Resilienza

3) Allenamento cioè la corretta scelta dei mezzi e dei metodi per ottimizzare sinergicamente la preparazione: fisica, mentale, tecnica, tattica

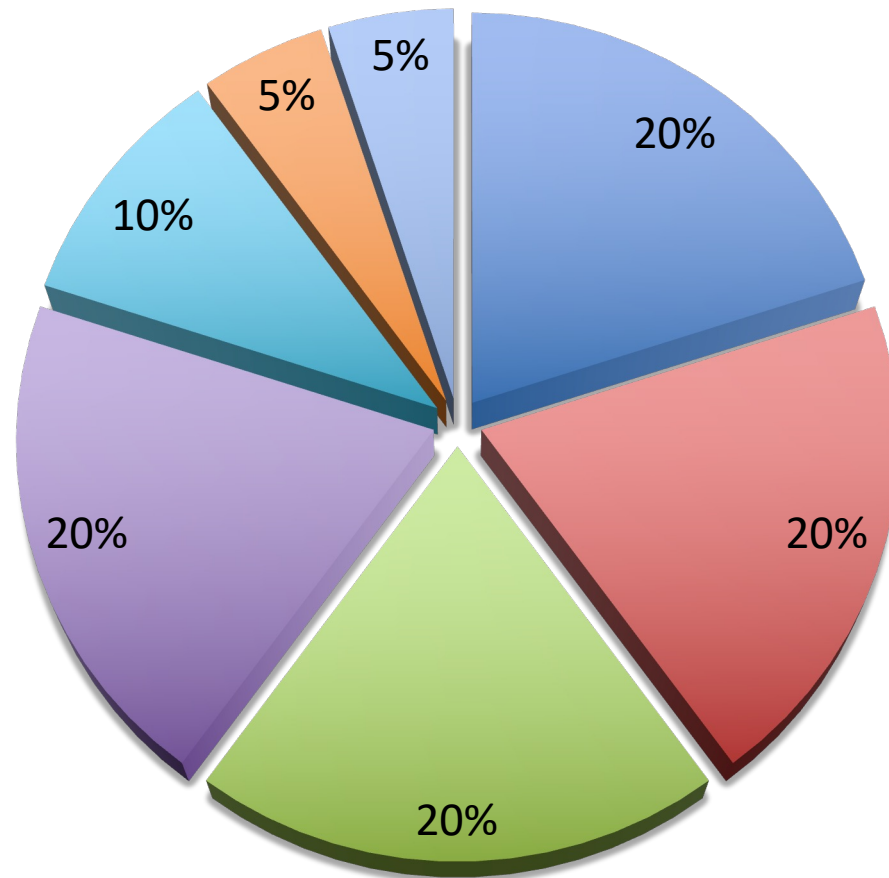
4) Programmazione cioè la perfetta distribuzione temporale in quantità ed intensità dei metodi e dei mezzi di cui sopra ed anche la corretta alternanza tra carico e rigenerazione

5) Salute. Freschezza fisica e mentale

6) Materiali e Attrezzature Tecniche perfette ed in perfetto stato

7) Motivazione estrinseca

Sarebbe interessante se ognuno di Voi individuasse i parametri determinanti la prestazione nel proprio Sport e ne stimasse le percentuali.



- Talento
- Motivazione intrinseca. Resilienza
- Allenamento
- Programmazione
- Salute. Freschezza fisica e mentale
- Materiali e Attrezzature Tecniche
- Motivazione estrinseca

Il Pentathlon Moderno

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore,

Organizzatore

Dell' ambiente di lavoro anche per prevenire incidenti.

Purtroppo, pochi sono i Tecnici che utilizzano bene lo scarso tempo a disposizione, organizzando preventivamente la lezione.

Quanto tempo si perde a montare e smontare percorsi o percorsi?

Quanto tempo si perde a cercare le attrezzature che “erano lì dove diavolo sono?”

Pochi sono i tecnici che sappiano proporre esercitazioni collettive, motivanti.

Di solito 1 esegue, 9 guardano distrattamente o fanno dell' altro.

E' questo uno degli aspetti più deleteri e ricorrenti.

Organizzare dei lavori a circuito anche e non solo di tipo tecnico a più stazioni (4/6/8) suddividendo i ragazzi/e in più gruppi sarebbe già un ottima soluzione.

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore,

Organizzatore

Pochi sono i tecnici che:

- sappiano trasformare i tempi morti dei recuperi tra le singole esercitazioni in momenti ideali per comunicare, informare, motivare gli allievi, ricevere i loro feed back.

- sappiano adeguatamente programmare i contenuti tecnici e didattici delle diverse sedute settimanali in sintonia con gli obiettivi programmati nei periodi, microcicli e mesocicli di riferimento.

Che sappiano **proporre** esercitazioni aperte in grado di stimolare le capacità attentive e percettive, che implicino soluzioni motorie non stereotipate, anziché **imporre**, come purtroppo fanno, le solite esercitazioni chiuse, ripetitive e indirizzate esclusivamente al miglioramento del gesto tecnico.

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore,

Organizzatore
Organizzato

Ma anche organizzato.

Sono talmente tante le esercitazioni per:

- lo sviluppo delle diverse capacità motorie: coordinative e/o condizionali,
- per lo sviluppo della tecnica,
- per lo sviluppo della tattica,

che, se non pianifichiamo riportando tutto su un diario rischiamo di perdere il filo o peggio; fare sempre le stesse cose o peggio ancora trascurare di sviluppare determinate capacità.

Il diario, l' agenda del tecnico è uno strumento essenziale di lavoro. Il Nostro libro mastro da aggiornare quotidianamente verificando il programmato con il realmente effettuato.

Da consultare anno dopo anno per verificare cosa realmente abbiamo fatto e anche per garantire una crescita adeguata del carico di lavoro.

Per l' alto livello inutile dire che il diario di lavoro dovrebbe riguardare ogni singolo atleta.

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Organizzatore...

Capace di differenziare il lavoro

Significa individualizzare il lavoro.

Non tutti hanno le stesse abilità, non tutti hanno gli stessi parametri fisiologici, non tutti hanno gli stessi tempi di apprendimento e di recupero, di adattamento, non tutti hanno la stessa motivazione, non tutti hanno la stessa estrazione sociale, senza dimenticare che non tutti in competizione faranno la stessa cosa (distanze di gara/ruoli nell' ambito della squadra.)

Proporre a tutti lo stesso programma è sicuramente più semplice ma molto poco produttivo.

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico si ma soprattutto Educatore, Programmatore, Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro...

Capace di individuare e valorizzare le eccellenze

Conoscere quali siano i molteplici fattori: coordinativi, condizionali, tecnici, tattici, psicologici, quali siano le priorità che determinano la prestazione e la loro non semplice interazione è di fondamentale importanza per individuare e utilizzare al meglio le eccellenze dei singoli e di conseguenza orientare e programmare il lavoro.

E' bene specificare come in questo caso il termine eccellenze si riferisca, prevalentemente, ad un elevato possesso di una, o più, tra le capacità motorie comunemente riconosciute.

Quel ragazzo è particolarmente veloce, oppure ha una elevata capacità di apprendimento, o anche è un "Diesel" cioè un resistente.

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro, Capace di individuare e valorizzare le eccellenze...

Capace di colmare le carenze

Presupposto altrettanto fondamentale per poter compiutamente ed effettivamente esprimere le eccellenze di cui sopra.

Esempio banale, la tecnica esecutiva, di qualunque gesto sportivo, se non è sostenuta da un adeguata espressione di forza e/o di rapidità rimane un gesto fine a se stesso, magari bello da vedere ma non efficace, incompiuto.

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro, Capace di individuare e valorizzare le eccellenze, Capace di colmare le carenze...

In grado di insegnare, correggere, dare i giusti feedback

Significa conoscere perfettamente i gesti tecnici e le progressioni didattiche, saper osservare, estrapolare le eventuali anomalie esecutive del gesto, comprenderne le cause che le hanno determinate e, di conseguenza, proporre i giusti correttivi, considerando le necessarie priorità.

Il feedback è un aiuto, un rinforzo, un' informazione che l' atleta da solo non sarebbe in grado di ottenere, non deve essere ridondante ma essere mirato ad indirizzare l' attenzione dell' atleta.

Siate sempre positivi, focalizzate il cosa devono fare anziché il cosa sbagliano.

Ottimo anche chiedere all' allievo informazioni su come ritiene di aver effettuato il gesto (focalizzazione dell' attenzione sul gesto).

Rafforza la consapevolezza di quello che si fa.

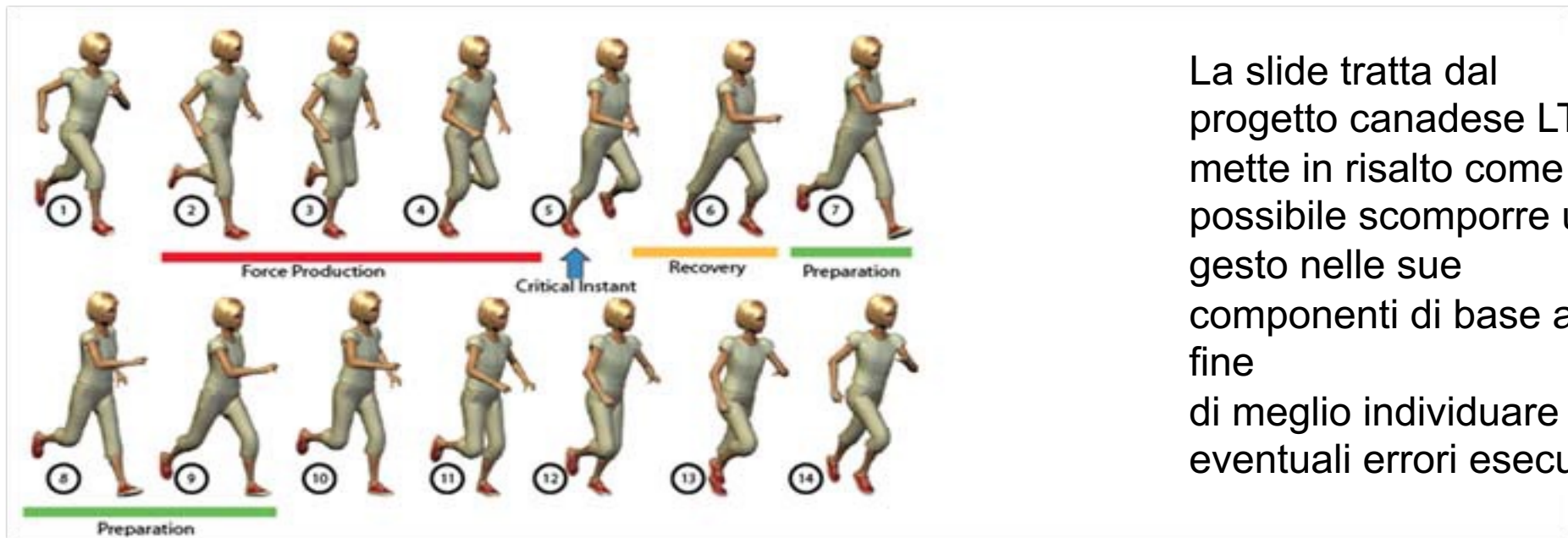
3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro, Capace di individuare e valorizzare le eccellenze, Capace di colmare le carenze...

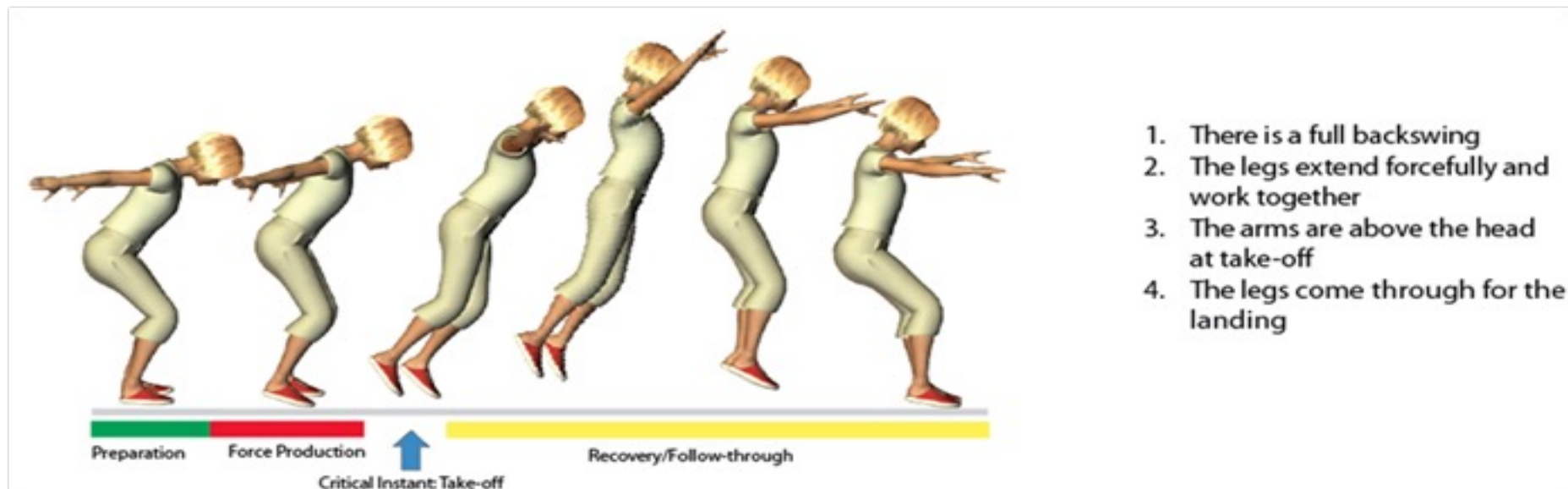
In grado di insegnare, correggere, dare i giusti feedback

Se possibile avvalersi delle moderne tecnologie audiovisive, validissimo supporto all' occhio del tecnico.

Ma anche, e più semplicemente, elaborare delle check list, scritte ma anche mentali, degli errori più frequenti per ogni singolo gesto tecnico in modo da focalizzare l' attenzione sugli elementi chiave del movimento in esame e identificare più agevolmente gli eventuali errori.



La slide tratta dal progetto canadese LTAD, mette in risalto come sia possibile scomporre un gesto nelle sue componenti di base al fine di meglio individuare eventuali errori esecutivi.



1. There is a full backswing
2. The legs extend forcefully and work together
3. The arms are above the head at take-off
4. The legs come through for the landing

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro, Capace di individuare e valorizzare le eccellenze, Capace di colmare le carenze, Correggere, dare i giusti feedback...

Elastico

Non sempre l' allenamento programmato a tavolino può essere efficacemente svolto sul campo.

Condizioni ambientali, climatiche, condizioni psicofisiche non adeguate di singoli o del gruppo, imprevisti dell' ultimo momento potrebbero esigere di apportare modifiche al lavoro programmato.

Cambiare o saper differenziare non è sinonimo di debolezza ma d' intelligenza.

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro, Capace di individuare e valorizzare le eccellenze, Capace di colmare le carenze, In grado di correggere dare i giusti feedback, Elastico...

Motivatore

Non sempre il lavoro, gli allenamenti sono gioia e allegria, spesso sono fatica, frustrazione.

Far comprendere agli allievi l' importanza di uscire dalla propria area di benessere è indispensabile per crescere e progredire.

Area di benessere o zona di comfort: è un insieme di modi di pensare, di comportamenti, di luoghi, di attività, di persone, abituali, noti e che per questi motivi infondono sicurezza, tranquillità, benessere.

L' uscita dalla zona di comfort per molti rappresenta un pericolo, connesso all' ansia, al timore di affrontare l' ignoto.

Paura, che limita la possibilità di affrontare, serenamente, nuove esperienze e apprendere nuove abilità. *

Soltanto chi osa spingersi un
po' più in là scopre quanto
può andare lontano.

(Sergio Bambarén)

Uscire dalla
propria area di
benessere è
indispensabile
per crescere e
progredire.



E' il Silenzio che

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro, Capace di individuare e valorizzare le eccellenze, Capace di colmare le carenze, In grado di correggere dare i giusti feedback, Elastico...

Motivatore

Non sempre il lavoro, gli allenamenti sono gioia e allegria, spesso sono fatica, frustrazione.

Capace di migliorare l' atteggiamento dell' Atleta nei confronti dell' allenamento e al suo positivo impatto con la gara.

Abbiamo già detto che per un giovane il gioco è una delle attività più motivanti alla pratica sportiva.

Vediamo brevemente quali sono genericamente considerate le maggiori motivazioni alla pratica sportiva.

Le maggiori motivazioni alla pratica sportiva giovanile

- 1) Il gioco, perchè è divertimento, piacere che si trae dallo svolgere una specifica attività, è la prima motivazione alla pratica sportiva giovanile. Dobbiamo saper proporre esercitazioni in forma ludica, varie, ricche di contenuti, multilaterali, i giovani non si devono mai annoiare.
- 2) La ricerca del benessere psicofisico, lo stare bene, il sentirsi in forma.
- 3) Il piacere di far parte di un gruppo, affiliazione significa interazione sociale con allenatore, compagni, sentirsi accettati.
- 4) Il desiderio di apprendere nuove abilità, competenze, grazie al proprio impegno.
- 5) Il desiderio di emulazione, chi non ha avuto un eroe sportivo da emulare a cui ispirarsi?
- 6) Il desiderio di confrontarsi, misurarsi con gli altri, il piacere della sfida.
- 7) Il possibile successo agonistico, fama e ricchezza.

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro, Capace di individuare e valorizzare le eccellenze, Capace di colmare le carenze, In grado di correggere dare i giusti feedback, Elastico, Motivatore...

Trascinatore

Un leader deve mostrare la faccia che la sua squadra vuol vedere.

Significa portare entusiasmo, creare sentimento di appartenenza. Essere capaci di sdrammatizzare un risultato non ottimale.

Far capire che si può anche perdere, l' importante è avere dato il massimo. L' avversario da battere? Se stesso!

Se migliore ho vinto, anche se nel ranking condominiale sono il numero 100.

In parole più "Colte" si dice "stabilire obiettivi di prestazione anziché di risultato".

Nei testi importanti si parla di orientamento alla valutazione autoriferita, miglioramenti personali nel tempo.

In contrapposizione alla valutazione all' lo, confronto con gli altri, vincere quale fattore unico e determinante.

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro Capace di individuare e valorizzare le eccellenze, Capace di colmare le carenze, In grado di correggere dare i giusti feedback, Elastico, Motivatore, Trascinatore...

Coinvolgente

Con i più giovani quest' aspetto è molto importante.

Se non li sappiamo entusiasmare, se non li sappiamo far sorridere, se non sappiamo creare l' ambiente ottimale ogni apprendimento anche il più semplice risulterà essere molto complicato.

N.B. Per i giovani è più importante l' ambiente positivo, il coinvolgimento, le motivazioni che sa creare il tecnico piuttosto che il concetto di vittoria sconfitta.

Occorre saper stimolare l' attenzione degli atleti, motivarli al punto giusto, renderli partecipi del lavoro che si va a proporre facendoli ragionare. Stimolare testa e muscoli al tempo stesso.

Sostituirsi al bambino anticipando possibili soluzioni impedendo di fatto la ricerca di soluzioni personali è un atteggiamento che hanno, purtroppo, molti tecnici.

Se non li coinvolgiamo li perdiamo.

Coinvolgimento anche come base per costruire fiducia.

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro, Capace di individuare e valorizzare le eccellenze, Capace di colmare le carenze, In grado di correggere dare i giusti feedback, Elastico, Motivatore, Trascinatore, Coinvolgente...

Imparziale

Guai ad avere preferenze e dimostrarsi parziale.

Gli insegnamenti e le gratificazioni vanno equamente distribuite.
I ragazzi vedono e capiscono immediatamente.

Molti tecnici sono propensi a dedicare più tempo agli atleti che, **al momento**, appaiano più dotati, più competitivi.

Attenti, è eticamente scorretto e tecnicamente sbagliato.

I giovani sono capaci di progressi impensabili e/o stagnazioni non preventivabili.

Nel periodo puberale lo sviluppo tra ragazzi e ragazze di pari età anagrafica può differenziarsi anche di 3/4 anni.

(L' età anagrafica raramente coincide con l' età biologica).

Gli atleti, di sport individuali, di alto livello, sono ancora peggio, normalmente sono molto gelosi e altrettanto possessivi.

Non hanno piacere che il Loro Tecnico dedichi tempo, attenzioni tecniche ad altri atleti, soprattutto se di pari livello.

How old is a 14 years old?

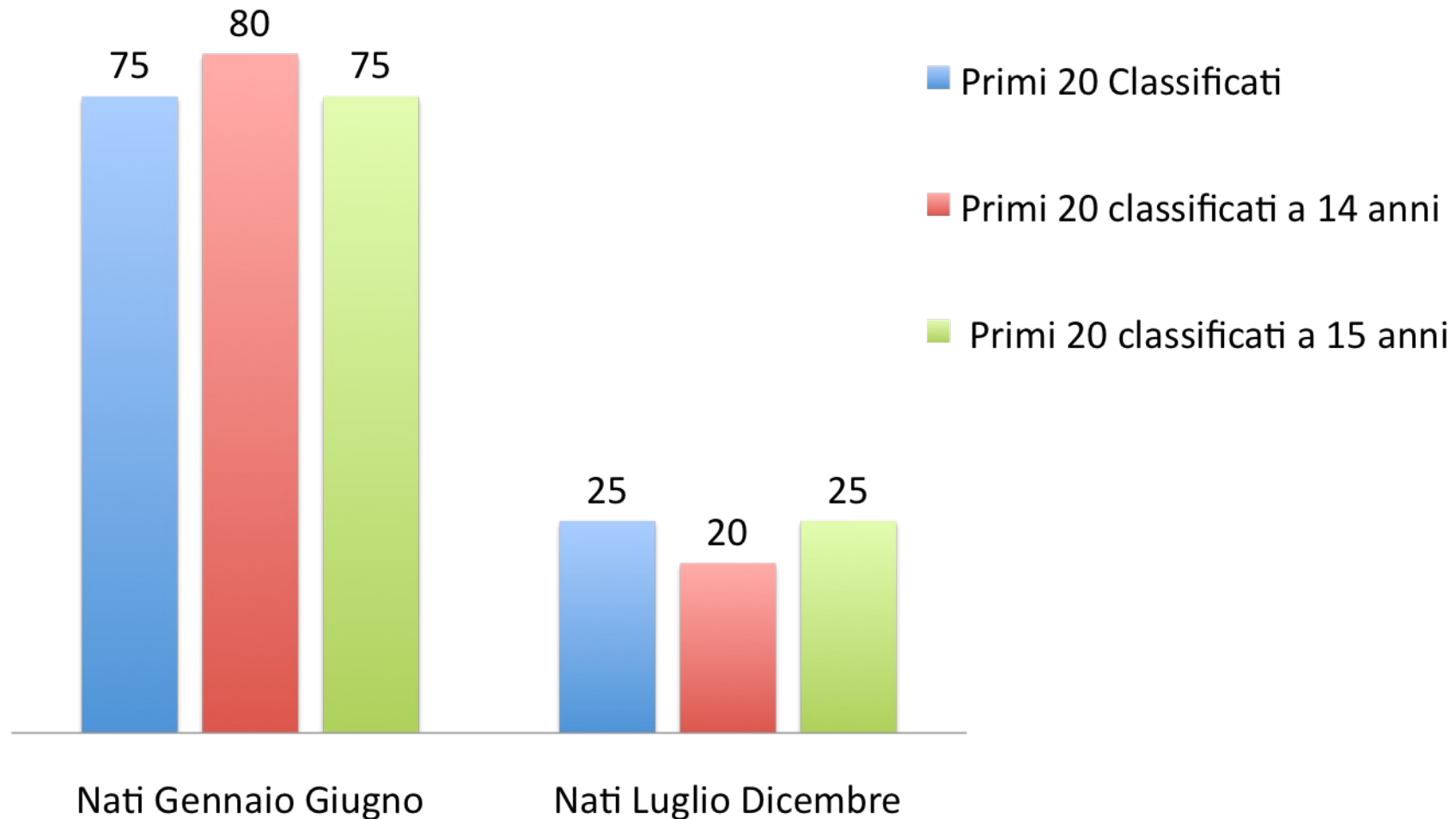
14 years old 60kg., 40 kg., and 50 kg.



Addirittura ci sono studi che dimostrano come “Essere vecchi da giovani attualmente conviene”

L' effetto RAE (Relative Age Effect), Campaci, 2011.

Studio della FISJ ai Campionati Italiani sci di fondo del 2010 su ragazzi di 14/15 anni, sulla gara dei 5 Km.⁽¹⁸⁾



3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro, Capace di individuare e valorizzare le eccellenze, Capace di colmare le carenze, In grado di correggere dare i giusti feedback, Elastico, Motivatore, Trascinatore, Coinvolgente, Imparziale...

Severo

Al punto giusto, soprattutto nel rispetto dei Ruoli.

Nel far rispettare le regole comportamentali che la squadra, il gruppo si è dato (orari, presenze, abbigliamento, spogliatoio, distrazioni diverse).

Quando è necessario bisogna farsi sentire.

Come regola generale è meglio far capire che la “punizione” è per il comportamento sbagliato.

Punire il gesto non la persona.

Le situazioni delicate vanno risolte a quattr' occhi.

Il quadro sopra esposto riguarda ovviamente i tecnici che operano con i più giovani, con atleti non professionisti. *

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Credibile Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro, Capace di individuare e valorizzare le eccellenze, Capace di Colmare le carenze, In grado di correggere dare i giusti feedback, Elastico, Motivatore, Trascinatore, Coinvolgente, Imparziale, Severo...

Sensibile

Nel percepire gli umori dell' ambiente, del gruppo, del singolo. Sono segnali importanti che aiutano a prevenire i conflitti, a tutti i livelli, prima che gli stessi diventino insanabili. ...i famosi campanelli d' allarme.

Affrontare i problemi prima che diventino troppo seri è basilare per la gestione di un gruppo eterogeneo di persone e una squadra è un gruppo eterogeneo di persone con: diversi caratteri, diverse ambizioni, diverse paure, diverse aspettative, diverse esperienze, diversi stili di vita, differenti modi di relazionarsi, di socializzare, di pensare.

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

*Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Credibile
Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro, Capace di individuare e valorizzare le eccellenze, Capace di colmare le carenze, In grado di correggere dare i giusti feedback, Elastico, Motivatore, Trascinatore,
Coinvolgente, Imparziale, Severo, Sensibile, Insaziabile...*

Gratificante

Le parole, i gesti, abbiamo visto, trasmettono emozioni, sentimenti, determinano reazioni.

L' incoraggiamento del tecnico deve essere costante e continuo, costituisce un grande rinforzo psicologico, implementa le qualità volitive e potenzia l' impegno.

Nel limite del possibile bisogna essere gratificanti, soprattutto con i più giovani, l' autostima va sempre ricercata, mai depressa.

Dare dell' imbranato non è un “must “della pedagogia.

A proposito di Autostima

Autostima è, fondamentalmente, avere fiducia nelle proprie possibilità. Essere consapevoli delle proprie competenze e sicurezze, avere la voglia di esprimerle. In parole povere significa Sentirsi Capaci.

In allenamento, si alimenta soprattutto attraverso esperienze di successo, nel risolvere, riuscire in un dato compito motorio o in un'esercitazione tattica.

Di conseguenza il tecnico dovrà:

saper proporre esercitazioni adatte al soggetto, non troppo semplici ma neanche troppo complicate, usare procedure facilitate, suddividere il gesto tecnico in più parti, semplificarne alcuni aspetti, utilizzare tecniche persuasive, incoraggiamenti, far leva sull'emulazione, spiegare che un dato esercizio può essere migliorato con l'applicazione, che i gesti motori non dipendono solo da doti innate, che gli errori sono parte integrante dell'esperienza di apprendimento.

In gara, l'autostima è comunemente considerata quale sinonimo di successo, di vittoria, ma, come già visto e detto, va saputa tradurre in consapevolezza di aver dato il meglio, di essersi migliorati. Ricordare sempre:

“Qualche volta si vince quando non si vince si impara”.

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro, Capace di individuare e valorizzare le eccellenze, Capace di colmare le carenze, In grado di correggere dare i giusti feedback, Elastico, Motivatore, Trascinatore, Coinvolgente, Imparziale, Severo, Sensibile...

**Insaziabile.
Competente.
In grado di
tradurre le
Conoscenze
in
Competenze**

Mai sazio del sapere.

In parole più semplici: il sapere enciclopedico, le mere conoscenze, da sole, servono a poco.

Il buon tecnico studia, si aggiorna, ma deve saper tradurre in pratica, esportare sul campo quello che ha appreso.

Libri, video, corsi di formazione, partecipazioni a convegni, frequentazioni di altri colleghi, costituiscono il bagaglio culturale che va trasformato in sapere applicato.

“Le conoscenze tramutate in competenze”.

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Credibile, Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro, Capace di individuare e valorizzare le eccellenze, Capace di Colmare le carenze, In grado di correggere dare i giusti feedback, Elastico, Motivatore, Trascinatore, Coinvolgente, Imparziale, Severo, Sensibile, Insaziabile, Gratificante...

**Paziente,
o come usa
dirsi adesso,
Resiliente**

La Resilienza, in ambito sportivo, è riconosciuta, in generale come una fondamentale qualità morale, concentrato di: volontà, grinta, abnegazione, la famigerata fame di vittoria. Una dote che permette ed aiuta a resistere e proseguire senza arrendersi, andando avanti nonostante i contrattempi, le avversità, gli insuccessi, le immancabili critiche.

Non sempre i risultati arrivano, non sempre arrivano nei tempi desiderati o previsti.

Un parziale insuccesso può essere la base di un futuro successo. Paziente, Resiliente, quindi, nell' attività quotidiana, nel tempo. Paziente alle critiche, agli imprevisti, alle avversità, ai (.....) e ce ne sono tanti.

Resilienza e Talento costituiscono un binomio Vincente.

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Credibile, Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro, Capace di individuare e valorizzare le eccellenze, Capace di Colmare le carenze, In grado di correggere dare i giusti feedback, Elastico, Motivatore, Trascinatore, Coinvolgente, Imparziale, Severo, Sensibile, Insaziabile, Gratificante, Paziente...

Non porsi al centro del progetto

Uno dei maggiori successi di un tecnico è rendere autonomo un atleta.

Passare dalla fase della dipendenza alla fase dell' autonomia è un obiettivo educativo di grande importanza. Forse tra i più importanti.

In campo, in pedana, in vasca vanno gli atleti, con le loro ansie, le loro paure, le loro motivazioni, le loro abilità.

**In campo non vanno i Tecnici
ma i loro Insegnamenti.**

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Credibile, Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro, Capace di individuare e valorizzare le eccellenze, Capace di Colmare le carenze, In grado di correggere dare i giusti feedback, Elastico, Motivatore, Trascinatore, Coinvolgente, Imparziale, Severo, Sensibile, Insaziabile, Gratificante, Paziente, Non porsi al cento del progetto, Interessato.

Interessato

Ai propri Allievi.

Non limitarsi ad allenare.

Spendere due parole con loro, sui loro interessi, anche extra sportivi, sulle loro aspettative future, sui loro progetti crea un rapporto di reciproca stima, il cosiddetto feeling e, nel contempo aiuta a meglio comprendere le loro aspettative, le loro motivazioni.

Aiuta a lavorare meglio.

Una delle più grandi soddisfazioni per un Tecnico è incontrare, dopo molti anni, un proprio ex Atleta e sentirsi dire “Grazie Prof. che mazzo ci facevamo, ma che bei tempi, quante emozioni, è stato proprio bello, si ricorda quando...” ...e non si finirebbe mai di parlare di ricordare.

I ricordi sportivi sono parte integrante della vita di ognuno.

Un enorme contenitore di insegnamenti, emozioni, amicizie, rivalità, aneddoti, scherzi, risate, che fanno dello sport praticato e vissuto nella maniera giusta, una fase irrinunciabile ed irripetibile, probabilmente la più bella, della vita di ognuno.

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Credibile, Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro, Capace di individuare e valorizzare le eccellenze, Capace di Colmare le carenze, In grado di correggere dare i giusti feedback, Elastico, Motivatore, Trascinatore, Coinvolgente, Imparziale, Severo, Sensibile, Insaziabile, Gratificante, Paziente, Non porsi al cento del progetto, Interessato.

C
O
N
S
A
P
E
V
O
L
E

Ho lasciato per ultimo e non a caso quest' importantissimo aspetto.

Consapevole delle responsabilità che il delicatissimo ruolo di Tecnico comporta.

Il Vostro esempio, i Vostri comportamenti, i Vostri insegnamenti, le Vostre parole, i Vostri complimenti, i Vostri rimproveri, lasciano il segno e possono incidere in maniera fondamentale nel plasmare la personalità dei giovani che vi vengono affidati.

Dovete essere consapevoli di questo.

Lo ha detto il Maestro.....non è una frase banale.

3) Requisiti plasmati dall' ambiente, il Fenotipo

Leader, Tecnico sì, ma soprattutto Educatore, Programmatore, Credibile, Organizzatore, Capace di differenziare il lavoro, Capace di individuare e valorizzare le eccellenze, Capace di Colmare le carenze, In grado di correggere dare i giusti feedback, Elastico, Motivatore, Trascinatore, Coinvolgente, Imparziale, Severo, Sensibile, Insaziabile, Gratificante, Paziente, Non porsi al cento del progetto, Interessato.

C
O
N
S
A
P
E
V
O
L
E

Un buon tecnico è colui il quale inizia la stagione con 20 Allievi e la termina con 40.

E' necessario saper percorrere 2 strade di pari importanza:

- consentire a coloro i quali vogliono dedicarsi allo sport agonistico di ottenere il massimo risultato compatibile con il loro patrimonio genetico,
- creare i presupposti idonei ad allungare la vita sportiva, al piacere del movimento, e quindi il benessere psicofisico di tutti quelli che, meno dotati, o meno vogliosi, o meno interessati, non intendano proseguire con l' attività agonistica ad alti livelli.

Non dobbiamo perdere nessuno

La fidelizzazione degli atleti è indispensabile alla sopravvivenza stessa delle Vostre società.

Si combatte, si da tutto, si lotta ma alla fine ci si abbraccia. Questo è il sano, corretto spirito agonistico che dobbiamo insegnare ai nostri Giovani,
Questo è rispetto
Amici per sempre





Amico per Sempre.
E' la più bella
medaglia che
Ti Regala Lo
Sport

AMIGOS PARA SIEMPRE



Griglia di autovalutazione per tecnici e/o società

Genotipo	Val.	Fenotipo	Val.	Fenotipo	Val.
Responsabile		Leader		Sensibile	
Equilibrato		Tecnico ed Educatore		Gratificante	
Attento		Programmatore		Insaziabile, Competente	
Sincero		Organizzatore		Paziente	
Umile		Capace di differ. il lavoro		Non porsi al cento del progetto	
Disponibile		Capace di individuare le eccellenze		Interessato	
Puntuale		Capace di colmare le carenze		Consapevole	
Curioso		In grado di correggere		Sarebbe interessante se ognuno di Noi stimasse il proprio modo di interpretare il ruolo del Tecnico in base ai molti requisiti esposti precedentemente e sinteticamente riportati nella presente tabella.	
Appassionato		Elastico			
Perfezionista		Motivatore			
Concreto		Trascinatore			
Creativo		Coinvolgente			
Comunicatore		Imparziale			
		Severo			

Concludendo e semplificando il tutto.

Ci vuole:

- pazienza,**
 - competenza,**
 - passione,**
- e tanto buon senso.**

Spero di non avervi annoiato.

Spero di non avervi sconvolto.

Mi auguro di avervi dato qualche utile indicazione per la Vostra attività.

Buon lavoro.

Grazie per la pazienza.



Bibliografia

- 1) Istvan Balyi, Richard Way, Steve Norris, Charles Cardinal, Colin Higgs, Dan Smith, Long -Term Athlete Development 101Quebec City - November 2005
[http://www.coach.ca/sportleadershipsportif/2005/e/presentations/documents/SLS05 LTAD B2.pdf](http://www.coach.ca/sportleadershipsportif/2005/e/presentations/documents/SLS05_LTAD_B2.pdf) [28.02.2014]
- 2) Canadian Sport For Life, <http://canadiansportforlife.ca/> [28.02.2014]
- 3) Jurgen Weineck, L'allenamento Ottimale, Calzetti e Mariucci, Perugia, 2009
- 4) Opuscolo Swiss Olympic, I segreti per coinvolgere i genitori nell'attività sportiva dei loro figli e farseli amici, <http://swissprecisionlab.wordpress.com/2012/08/24> [28.02.2014]
- 5) Mike Krzyzewski, Philips Donald T., "Le strategie di Coach K. Strategie di successo per il basket, gli affari e la vita", Edizioni Libreria dello Sport, Milano, 2002
- 6) Mauro Tirinnanzi ABC (+ VZ) del Tecnico Sportivo, pubblicazione del C.O.N.I. Regionale Liguria, Genova 2014
- 7) Mauro Tirinnanzi, Progetto AmiCONI, Primo Corso Regionale di "Informazione/Formazione" per Tecnici/Educatori dei settori giovanili, Genova 21.09.2015
- 8) Mauro Tirinnanzi, Progetto AmiCONI, I Valori dello Sport, Genova 21.09.2015
- 9) F.L. Smol, S.P. Cumming, R.E. Smith, 2011 Enhancing Coach parent Relationships in Youth Sport: Increasing Harmony and Minimizing Hassle, International Journal of Sport Science e coaching 6 (1) pp.13-26,
<http://dx.doi.org/10.1260/1747-9541.6.1.13> [28.02.2014]
- 10) Angelo D'Adamo, Coni Basilicata, gruppo di lavoro area strategica Sport ed educazione "progetto AmiCONI", patto di corresponsabilità educativa: Società sportiva, Famiglia, Atleta, 2015
- 11) <http://www.gsbelvedere.it> Consigli per il genitore a bordo campo.
- 12) Maria Luisa Cabiddu, Matteo Simone, Requisiti e qualità fondamentali dell'allenatore,
<http://www.educazioneallasalute.net/04.06> [28.02.2014]
- 13) Il calcio a misura di ragazzi, intervista al "guru" Horst Wein: un nuovo modello formativo in Italia
<http://blog.quotidiano.net/crisafulli/2013/09/12/>
- 14) C.O.N.I. Comitato Regionale Toscana, Educazione motoria e polisportività, autori vari, Pacini Editore, Pisa 2005
- 15) Centro studi e ricerche Fidal, Atti Convegno di studi "Motor Coordination in sport and exercise, la tecnica sportiva come espressione centrale della competenza di azione", Arturo Hotz, Bologna 23/24 09.2000

- 16) Prevenire l' abbandono nello sport giovanile, Laura Bortoli lezione tenuta alla trentesima Coach convention, Bologna, 17.01.2015
- 17) Campaci, 2011, Studio FISL ai Campionati Italiani sci di fondo 2010 su ragazzi di 14/15 anni, gara dei 5 Km.
- 18) Presentazione Power Point Gioco, Sport, Giosport, Roberta Regis, CTT Marche Umbria, 21.10 2015
- 19) Carlo Vittori, Nervi e Cuore Saldi, Calzetti Mariucci Editori, Perugia, 2014.
- 20) Guido Brunetti AAVV, Allenare l' atleta, manuale di Metodologia dell' allenamento Sportivo, Coni Servizi S.p.A. dicembre 2013.
- 21) Corrado Beccarini, Claudio Mantovani, Insegnare lo sport, edizioni SdS, Roma, 2010
- 22) Alberto Madella, Alberto Cei, Mariella Landoni, Nadia Aquili, Metodologia dell' insegnamento sportivo, edizioni SdS, Roma,1999
- 23) Barbara Rossi, Margherita Sassi, La psicologia dello sport tra i costrutti classici e le attuali prospettive, <http://www.psicologiaperlospport.it/articolo.php?id=40> [28.02.2014]
- 24) Silvia Raccagni, Lo sport da un altro punto di Vista, rivista il LATOB.IT. 09.09 2015
- 25) Fabio Benaglia, Mio figlio è un fenomeno", Casa editrice Ponte Vecchio, 2014
- 26) Roberto Re, Leader di te stesso, Arnoldo Mondadori Editore, Milano 2012
- 27) C.I.O., Comitato Olimpico Internazionale, [http://www. Olympic.,org](http://www.Olympic.org). 07.08.2015
- 28) CONI, Comitato Olimpico Nazionale Italiano, <http://www.coni.it/> 01.09.2015
- 29) Comunità Europea, Rapporto Euridice Educazione Fisica e Sport, a scuola in Europa, 2013
- 30) O.M.S: Global recommendations on physical activity for health, ISBN: 9789241599979, Ginevra, 2010
- 31) Gudrun Frohner, Principi dell'allenamento Giovanile, Calzetti Mariucci , Calzetti e Mariucci, Perugia, 2013
- 32) Andrea Ghiretti, Una Road Map per crescere, Lezione tenuta alla Scuola Reg, dello Sport Liguria 30.02.2016
- 33) Marta Pasquali, Lo sport è un allenamento anche per i genitori! Corso dirigenti C.S.I.
- 34) Nuova A.C.O.P. Zelo Buon Persico, "cari genitori, Cari Nonni"
- 35) <http://whc.unesco.org/> , 06.03.2016