



Fattori di sviluppo

L'essenziale in breve





Con atletica si intende la capacità di prestazione fisica e il suo allenamento. L'atletica è molto importante nella maggior parte delle discipline specialistiche.

I requisiti posti in termini di prestazione fisica sono diversi a seconda della disciplina specialistica. Per un atleta di mountain bike il fattore di sviluppo «resistenza» è importante per mantenere costante la prestazione per un tempo prolungato. Per una sprinter sono invece estremamente importanti i fattori di sviluppo «esplosività» e «velocità». Molte discipline specialistiche richiedono però anche un mix dei vari fattori di sviluppo atletici.

La capacità di prestazione fisica e la conseguente capacità di carico influenzano anche la salute e il benessere generale e sono quindi aspetti importanti per tutta la vita.

1. Resistenza

La resistenza consente di mantenere costante una determinata prestazione fisica per un tempo prolungato e aiuta anche a riprendersi velocemente da azioni intense e ripetitive (ad es. sprint).

2. Mobilità/Stabilità

Per questo fattore di sviluppo vale quanto segue: dapprima stabilizzare a livello centrale e poi mobilitare a livello periferico! Per un impiego mirato della forza occorre stabilità, la quale permette di mantenere una posizione del corpo funzionale anche durante esercizi complessi (ad es. rotazioni, decelerazioni o accelerazioni). Ogni movimento è caratterizzato da un'estensione del movimento ottimale. Per sfruttarlo al massimo è ideale allenare in modo mirato l'estensione del movimento delle articolazioni. In questo modo si migliora la mobilità, ovvero l'agilità dinamica delle articolazioni. La mobilità e la stabilità sono strettamente interconnesse.

3. Forza

La forza è un importante fattore di sviluppo atletico. Da un lato è necessaria per superare grandi resistenze, per decelerare o per fermarsi, dall'altro è un presupposto importante per infondere accelerazione al proprio corpo o a un oggetto o per eseguire un'azione esplosiva.

L'atletica comprende cinque fattori di sviluppo di base, ovvero resistenza, mobilità/stabilità, forza, esplosività e velocità.

Settore di sviluppo	Fattori di sviluppo
Atletica 	Resistenza
	Mobilità/Stabilità
	Forza
	Esplosività
	Velocità

Consiglio: organizza l'allenamento della resistenza in modo variato (ad es. durata e intensità di carico diverse, forme sociali, setting).

Approfondimento: «mobilesport.ch – I metodi dell'allenamento della resistenza»

 jsle.ch/iEma

Consiglio: proponi regolarmente esercizi per lo sviluppo della muscolatura di supporto e di sostegno delle articolazioni. Allena regolarmente anche la stabilità del tronco poiché quest'ultimo contiene diverse articolazioni ed è importante per numerose attività.

Approfondimento: «mobilesport.ch – Mobilità»

 jsle.ch/iEbe

Consiglio: per iniziare l'allenamento della forza non ti servono i pesi. Per quasi tutti i muscoli trovi esercizi che possono essere svolti con il peso del proprio corpo o a coppie. Prima di svolgere un allenamento della forza con i pesi è importante che i partecipanti conoscano la tecnica corretta. Almeno due volte a settimana includi tutti i gruppi di muscoli principali nell'allenamento della forza.

Approfondimento: «mobilesport.ch – Metodi di allenamento della forza»

 jsle.ch/iEmk

4. Esplosività

L'esplosività descrive azioni che richiedono forza e rapidità. Tali movimenti esplosivi (ad es. accelerazioni, salti, lanci, tiri, colpi) sono necessari in molte discipline specialistiche per ottenere una buona prestazione sportiva. Le azioni esplosive portano a sollecitazioni maggiori, ma incrementano anche la capacità di carico dell'apparato motorio (ad es. ossa, tendini, muscolatura) e preven- gono quindi a lungo termine gli infortuni e aiutano a evitare le cadute.

5. Velocità

La velocità è la capacità di muoversi il più velocemente possibile per un breve periodo di tempo. Accelerare o cambiare direzione correttamente e il più velocemente possibile sono anche esempi del fattore di sviluppo ve- locità. Forza, esplosività e coordinazione influenzano lo sviluppo della «velocità».

Consiglio: allena la velocità secondo il motto «go fast or go home» e fai in modo che dopo un'adeguata preparazione i partecipanti eseguano gli esercizi con la massima intensità. Pianifica un numero sufficiente di pause per il recupero. Le staffette e le forme di competizione sono particolarmente indicate.

Diverse tecniche sono la base per praticare sport con piacere, successo e su tutto l'arco della vita. Il servizio kick di Roger Federer o le curve nello slalom gigante di Marco Odermatt su pendii ripidi sono esempi di sequenze di movimenti della rispettiva disciplina specialistica eseguite in modo eccellente. Le tecniche sono quindi movimenti mirati che consentono di svolgere compiti di movimento. Un ampio repertorio di buone tecniche può prevenire gli infortuni.

Allenare la tecnica in modo sistematico

Quando i partecipanti imparano nuovi movimenti e tecniche fanno affidamento su modelli di movimento già conosciuti, li adeguano, li perfezionano e li collegano fra di loro. Per questo motivo le esperienze acquisite al fine di sviluppare ampie competenze tecniche rivestono grande importanza. Sostieni il processo di apprendimento sottolineando gli elementi chiave del movimento e fornendo feedback che si concentrano sull'effetto di quest'ultimo.

1. Coordinazione dei movimenti

La coordinazione dei movimenti dipende dalla qualità della padronanza motoria, del controllo e della percezione. Una buona coordinazione del movimento è importante anche per l'allenamento dell'atletica. Una sequenza di movimenti ben coordinata durante i piegamenti delle ginocchia favorisce, ad esempio, un allenamento della forza efficace e sicuro.

2. Percezione

L'esecuzione di una tecnica – ad es. una curva con gli sci paralleli nello sci alpino – è direttamente collegata alla percezione dell'ambiente circostante – ad es. le condizioni di innevamento o la pendenza della pista. La sciatrice adegua quindi la curva sulla base di ciò che vede. Il grado di percezione di una tecnica influisce sulla qualità della stessa. Nel corso del processo di apprendimento la percezione migliora e, con essa, anche la capacità di prevedere i movimenti e i loro effetti. Ciò consente di agire in modo adeguato e con il tempismo giusto. Ad esempio, un principiante sul paddle avrà all'inizio difficoltà a prevedere gli effetti dei propri movimenti e perderà spesso l'equilibrio. Con l'allenamento la capacità di previsione, l'anticipazione e il controllo del movimento migliorano.

Settore di sviluppo	Fattori di sviluppo
Tecnica 	Coordinazione dei movimenti
	Percezione

Consiglio: con gli esercizi di equilibrio e coordinazione aiuta a prevenire le cadute nelle persone anziane. In questo modo promuovi la salute e l'autonomia a lungo termine anche in età avanzata.



Tattica

Piani d'azione

«La mia tattica ha funzionato» oppure «Il team ha fornito un'eccellente prestazione tattica» sono affermazioni tipiche nello sport. Ma cosa si nasconde esattamente dietro al termine «tattica»? Quando il giocatore della nazionale di pallamano Andy Schmid realizza sotto pressione e all'ultimo secondo un perfetto passaggio a terra al pivot o quando due giocatrici di unihockey preparano una rete con doppio passaggio significa che «la tattica ha funzionato». Sono stati in grado, tra varie decisioni alternative, di scegliere una soluzione adeguata ed efficace per la situazione in questione e di pianificare di conseguenza le loro azioni.

Allenare la tattica in modo sistematico

Anche nell'allenamento della tattica all'inizio ci si orienta al principio metodologico «da facile a difficile». Semplifica l'allenamento riducendo la pressione (ad es. cronometro) e concedendo meno possibilità d'azione.

Struttura l'ambiente di apprendimento in modo adeguato e assegna compiti interessanti. In questo modo si ritrovano sempre in situazioni in cui devono trovare una soluzione in modo inconsapevole e implicito.

1. Intelligenza tattica

Le sportive e gli sportivi dotati di intelligenza tattica sono in grado di trovare la soluzione adeguata per una situazione data. Ogni azione tattica è strettamente legata alla percezione dell'ambiente circostante e alla situazione attuale. Una persona che pratica sci escursionismo monta i rampanti in un terreno sicuro così da non scivolare quando risale un pendio scosceso.

La capacità di decidere il più rapidamente possibile sulla base di possibilità visive, tecniche, tattiche e atletiche e di agire in modo adeguato viene definita velocità d'azione.

2. Creatività

«Ogni bambino è un artista. Il problema è poi come rimanere un artista quando si cresce», affermava Pablo Picasso. Molte sportive e sportivi straordinari, come ad esempio Andy Schmid, Ramona Bachmann e Roger Federer, sono dei veri e propri «artisti» delle rispettive discipline. Le sportive e gli sportivi creativi sono in grado di generare di fronte a una determinata situazione o problema numerose soluzioni, che possono essere definite originali o sorprendenti.

Settore di sviluppo	Fattori di sviluppo
Tattica 	Intelligenza tattica
	Creatività



«Adeguare le regole o il campo di gioco ti permette di allenare in modo

particolare determinate tecniche. In un gioco con la palla, puoi incentivare la competenza tattica di base del gioco di squadra inserendo la regola seguente: cinque passaggi efficaci all'interno della squadra corrispondono a un punto».

Consiglio: scegli giochi che permettano ai partecipanti di decidere in modo autonomo, rapido, corretto e mirato. Promuovi questo aspetto ponendo domande di riflessione mirate.

Consiglio: affida compiti «aperti» per permettere ai partecipanti di trovare soluzioni creative.

Cooperazione

L'uomo è una creatura sociale. Le persone crescono e prosperano in comunità con altre persone. Molte attività sono possibili unicamente tramite azioni comuni, mirate e armonizzate.

Una buona collaborazione non è scontata. A tale scopo le sportive e gli sportivi necessitano di determinate capacità che possono essere apprese e che sono naturalmente importanti anche al di fuori della pratica sportiva – ogni qual volta le persone vogliono raggiungere insieme un obiettivo. Per questo i fattori di sviluppo centrali per la cooperazione sono importanti anche come **competenze di vita**. Promuovi queste competenze in modo sistematico con compiti, forme di allenamento e feedback specifici.



«A dire il vero sono un po' sovrappeso e quindi all'inizio mi sono concentrato unicamente sul dare il massimo. Con questo mio modo di fare così ambizioso non mi sono fatto solo amici. Poi mi sono accorto che mi divertivo a fare gioco di squadra con gli altri partecipanti e che più venivo coinvolto più mi muovevo.»

1. Comunicazione

Per collaborare le persone devono comunicare. Il mittente codifica un'informazione usando la voce (verbale) oppure tramite mimica, gestualità, postura, segnali o azioni (non verbale). Il destinatario decodifica la comunicazione in informazioni che hanno un senso per lui. È quindi possibile che il mittente intenda qualcosa di diverso dal destinatario e viceversa.

2. Obiettivi/valori

Obiettivi comuni aiutano i membri di un gruppo a impostare la collaborazione sull'esito desiderato. I valori descrivono la convinzione di cosa è importante e di ciò che ha valore. Hanno un carattere sovraordinato e permettono a una persona di decidere quale sia un comportamento adeguato. I valori comuni fungono da «fil rouge» per il comportamento che ogni partecipante deve adottare in seno al gruppo.

3. Leadership

Assumere la leadership è sinonimo di condurre. Qualsiasi persona in un gruppo può assumere la leadership, condividere per così dire la conduzione. In un gruppo di ciclisti impegnati in un allenamento su strada la persona in testa al plotone assume la leadership, ciò significa che conduce il gruppo nel vero senso della parola. Se si lascia superare, passa la conduzione al secondo del gruppo.

Settore di sviluppo	Fattori di sviluppo
Cooperazione 	Comunicazione
	Obiettivi/valori
	Leadership

Consiglio: chiedi ai partecipanti di esprimere con parole proprie come hanno capito la tua affermazione.

Consiglio: fai in modo che nell'allenamento tutti i partecipanti assumano di tanto in tanto piccoli compiti di conduzione come, ad esempio, organizzare un gioco o costituire un gruppo.



Psiche

Unione di corpo e mente

«Il corpo è il traduttore dell'anima nel visibile», affermava il poeta tedesco Christian Morgenstern oltre un secolo fa. I processi fisici sono legati in modo inscindibile ai processi mentali ed emozionali. Questo legame è evidente nelle tipiche reazioni di stress. Se una tiratrice inizia a tremare per l'agitazione o un arrampicatore ha le dita umide per lo stress, le emozioni hanno un influsso diretto sulla prestazione.

Il settore di sviluppo «psiche» si focalizza sulla «vita interiore» delle persone. L'accento è posto sui processi «mentali», con i concetti di **pensiero** e **sentimento** come componenti principali.

Allenare la psiche in modo sistematico

Le abilità mentali possono essere formate e allenate allo stesso modo di quelle fisiche. Se un gruppo di cellule del cervello viene ripetutamente attivato, i legami tra queste si rafforzano. In questo modo nasce una rete neurale.

Viceversa, il lavoro fisico (ad es. il portamento) influisce sullo stato d'animo (embodiment) e sull'aspettativa di autoefficacia. Uno studio ha dimostrato che i maratoneti raggiungono più velocemente il traguardo se mentre corrono si costringono a sorridere nonostante il dolore (Gelotologie, Brick 2018).

1. Motivazione

La motivazione è uno dei motori del comportamento umano. Può perseguire due obiettivi: raggiungere uno stato desiderato o evitarne uno indesiderato.

2. Autoconsapevolezza

L'autoconsapevolezza descrive la consapevolezza di una persona in merito alle proprie capacità. Costituisce la base della fiducia in sé stessi e quindi della prestazione sportiva. Persone con una buona dose di autoconsapevolezza scelgono obiettivi complessi e hanno il coraggio di perseguirli.

Settore di sviluppo	Fattori di sviluppo
Psiche 	Motivazione
	Autoconsapevolezza
	Regolazione emozionale
	Concentrazione

Consiglio: durante l'allenamento lavora con feedback video e concentrati sugli aspetti positivi. Le esperienze gratificanti e la percezione positiva delle proprie azioni rafforzano l'autoconsapevolezza e promuovono le aspettative nei confronti della propria efficacia.

3. Regolazione emozionale

Le emozioni causano spesso una reazione immediata, reattiva e non sempre ideale. Le sportive e gli sportivi di successo riconoscono e sanno regolare le loro emozioni, in modo tale da fornire una prestazione efficace e mirata.



«La psicologia dello sport differenzia tra tre tecniche psicologiche di base:

visualizzazione, dialogo interiore, regolazione della respirazione. La visualizzazione è la simulazione mentale di situazioni o movimenti. Il dialogo interiore incanala i pensieri e le azioni. Con una regolazione consapevole della respirazione le sportive e gli sportivi gestiscono il proprio livello di attivazione».

4. Concentrazione

L'indirizzamento cosciente dell'attenzione è detto concentrazione. Essa è diretta verso l'atleta stesso (focus interno) o verso aspetti dell'ambiente circostante (focus esterno; ad es. la pressione dell'acqua sulla superficie della mano durante il fitness in acqua).

Consiglio: indirizza l'attenzione dei partecipanti con istruzioni precise e concrete. Ad esempio, fornisci consigli come «Durante lo stile crawl, assicurati che sotto la superficie della mano si crei un piccolo mulinello».

L'elenco di fattori di sviluppo non è esaustivo, bensì delimita e contiene quei fattori di sviluppo di base che svolgono un ruolo importante in (quasi) tutte le discipline specialistiche esa. Le organizzazioni partner sono libere di adeguare l'elenco alle proprie necessità.

Significato per le monitorici e i monitori esa

Per te sono fondamentali le forme caratteristiche e le relative forme di allenamento. Decidi quali forme caratteristiche sono rilevanti. Tieni in considerazione le capacità motorie individuali, la biografia sportiva, le necessità e gli obiettivi del tuo gruppo di allenamento. In considerazione di questi fattori decidi quali compiti, giochi o esercizi (forme di allenamento) impiegare.

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP
www.ufspo.ch

Autore: Christoph Pfister
Coautrice: Cornelia Wettstein
Traduzione: Servizi linguistici UFSP

Illustrazioni: Christof Frei, Debora Wüthrich
Layout: Media didattici

Edizione: 2024

Tutti i diritti riservati. Riproduzione e diffusione di ogni tipo,
anche parziali, sono possibili solo previa autorizzazione dell'editore
e con indicazione della fonte.