

IL GIOVANE TALENTO COME FARLO CESCERE QUALCHE RIFLESSIONE

Villalagarina 8 Febbraio 2025



Cos'è per me l'allenamento

Processo educativo-didattico complesso ed articolato che attraverso l'organizzazione delle conoscenze e delle esperienze acquisite valorizza le qualità degli atleti, per renderli sempre più competitivi e progressivamente più consapevoli, stimolando in loro l'aumento dell'autoresponsabilizzazione



Allenatore: ruoli-compiti-requisiti

- Perché alleniamo?
- Trainer o Coach?
- Ascoltare – rielaborare - comunicare
- Visione proiettata nel tempo
- Attenzione allo sviluppo psico-fisico
- Contestualizzazione dell'attività
- Conoscenze trasversali
- Allenare persone e non le discipline



*L'Allenatore gestisce le complessità che ruotano attorno al
"sistema atleta"*

Il Contesto

La globalizzazione dello Sport e il contesto sociale hanno aumentato il numero dei praticanti, quindi oggi operiamo in un contesto con maggiore offerta sportiva, ma minore qualità del materiale umano

- **Minori opportunità di sviluppare abilità motorie in età giovanile**
- **Mutata incidenza della Scuola sull'avviamento alla pratica sportiva**
- **Aumento dell'offerta sportiva (nuove discipline; disorientamento dell'utenza)**
- **Difficoltà delle società sportive (modelli organizzativi datati, minori risorse umane ed economiche, etc...)**
- **Formazione degli allenatori (rimasta immutata nel tempo)**
- **Modello organizzativo dell'attività giovanile (formule agonistiche che incentivano la ricerca del risultato immediato)**

Conseguenze

- Involuzione tecnica degli atleti
- Risultati mediamente più scadenti
- Abbandono precoce, con numeri oltre la media, rispetto ad altre discipline e ad altri Paesi



Talenti si nasce o si diventa?

- a) Madre natura gli ha dato le qualità
- b) Il lavoro paga sempre

Probabilmente la risposta è una miscela tra le due teorie, cioè l'insieme di capacità innate e di abilità acquisite

Il talento va visto come un puzzle dalle innumerevoli tessere, tante quante possono essere i campi di espressione del soggetto, tante quante possono essere le componenti che lo contraddistinguono

Talento Sportivo: qualche definizione

- Il Talento è colui/ei che ha la capacità di eseguire in maniera rapida, elegante, facile ed efficace quelle azioni che altri/e riescono, o tentano di fare soltanto in modo lento, goffo, con difficoltà e spesso senza raggiungere l'obiettivo (privilegia l'efficacia e l'estetica del gesto sportivo)
- Il Talento è colui/ei che ha saputo scegliersi i genitori giusti (teoria per la quale la genetica è determinante; chi ha un genitore che ha fatto sport ad alto livello ha il 50% di possibilità di diventare un campione. Chi ha entrambi i genitori che hanno praticato sport ad alto livello ha il 75% di diventare un campione)
- Il talento è il prodotto di molti fattori; si possono riassumere con questa formula:
P + M + V + C + A + Ambiente
P= Personalità del soggetto
M= Motivazioni e capacità volitive
V= Vissuto esperienziale
C= Capacità atletiche, tecniche, tattiche innate e apprese
A= Abilità mentali (elaborazioni dei messaggi e individuazione di soluzioni)
Ambiente= contesto/i dove si opera che determinano influenze e condizionamenti

Identificare il Talento

Quattro indicatori + uno

- 1) Capacità di apprendimento (facilità e immediatezza nell'apprendere nuovi gesti e/o di perfezionare quelli già conosciuti)
 - 2) Capacità volitive (saper attingere a tutte le risorse fisiche e nervose finalizzate ad un obiettivo; fame di vittoria/resilienza)
 - 3) Capacità fisiche (il possesso dei giusti parametri antropometrici e le adeguate qualità organiche e neuro muscolari)
 - 4) «Testa» (capacità di concentrazione, attenzione, autocontrollo, freddezza, capacità di assumersi responsabilità, capacità di dominare le proprie emozioni in ambienti anche «ostili» e in condizioni di stress estremo)
- +1) Ambiente: contesto socio-familiare-sportivo nel quale cresce l'atleta; l'ambiente determina condizionamenti

COSA FARE?

Alcuni principi generali utili al lavoro con i giovani

- Sviluppo di una forte comunicazione interpersonale
- Analisi della situazione e della storia personale
- Attenzione allo sviluppo completo della personalità
- Mantenimento e la salvaguardia della salute
- Adattamento dell'allenamento allo sviluppo fisico e psichico dell'atleta
- Orientamento dell'allenamento sui bisogni, sugli interessi e nel rispetto delle caratteristiche e peculiarità dell'atleta
- Chiarezza nella presentazione del percorso e delle scelte da fare



COSA FARE?

Alcuni principi tecnici utili al lavoro con i giovani

Definire gli obiettivi di breve, medio e lungo periodo

Crescere progressivamente il carico nella stagione e negli anni

Individualizzare l'allenamento attraverso

- i diversi mezzi di allenamento (tanto di tutto)

- la loro organizzazione (distribuzione)

- la loro modulazione (alternanza)

Incentivare il miglioramento individuale

Disincentivare la vittoria di titoli giovanili

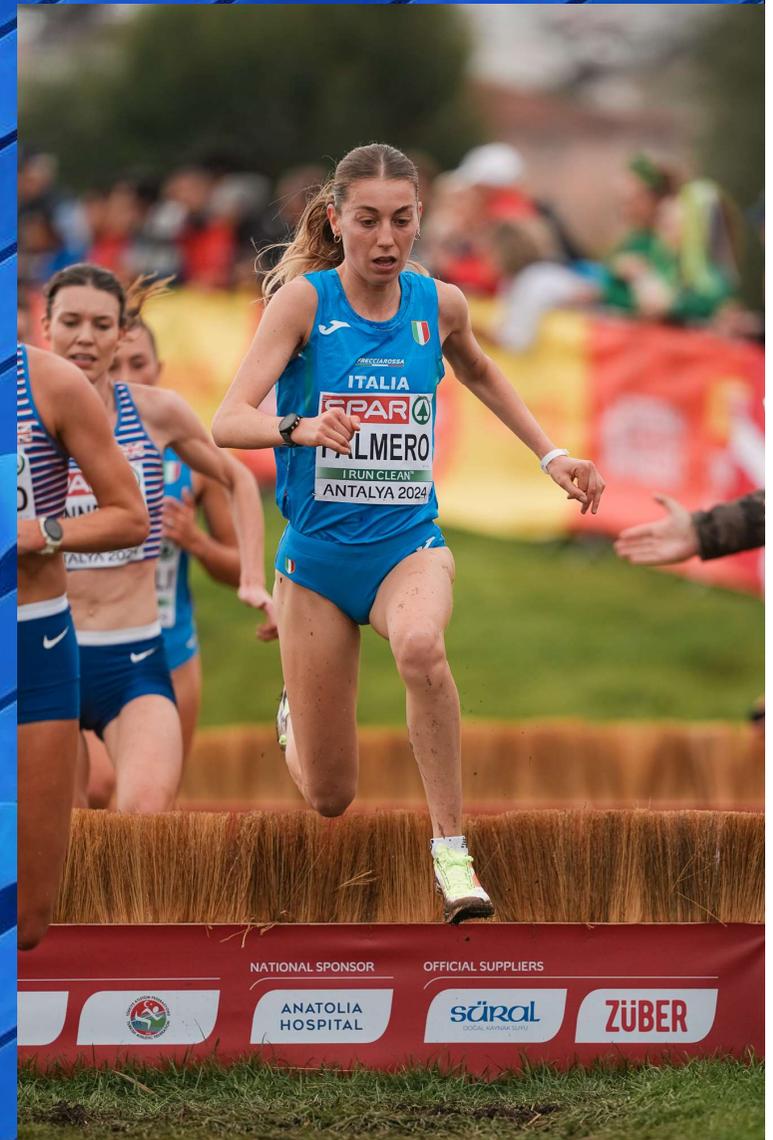
Raccogliere dati, elaborarli, analizzarli

e definire nuovi step di crescita



Ordine dell'incremento dei parametri del carico nell'allenamento degli atleti di sport di durata

1. **VOLUME** del lavoro
2. **FREQUENZA** degli allenamenti
3. **INTENSITA'** degli stimoli
4. **DURATA** degli stimoli
5. **DENSITA'** degli stimoli allenanti



GIOVANI e ADULTI: LE DIFFERENZE

CON I GIOVANI (FINO AI 20ENNI COMPRESI)

Gli obiettivi sono incentrati sull'aspetto pedagogico (apprendimento)

La competizione è compresa negli stimoli allenanti

La programmazione segue sviluppi lineari con lievi variazioni del carico

CON GLI ATLETI EVOLUTI O ESPERTI

Gli obiettivi sono incentrati sulla massima prestazione

La competizione è intesa come finalizzazione dell'allenamento

La programmazione si sviluppa con i criteri della periodizzazione e ciclizzazione

Lo sviluppo del Talento

In sintesi

Non si può improvvisare!
Servono professionalità messe in relazione fra loro nella gestione della complessità per la valorizzazione sostenibile dei talenti

Importanza del Timing!
Sbagliare nel ritardare o, molto più spesso, nell'anticipare un passaggio può pregiudicare lo sviluppo massimo del potenziale!

Ottica pluriennale con un piano di sviluppo per un giovane atleta di 12-20 anni; quello che si fa ad ogni step ha un impatto sullo step finale.

Cambiare fa bene!!!
Cambiare posto, cambiare allenatore, mentore fa bene!
Fare sempre le stesse cose o adottare sempre lo stesso approccio, alla lunga, riduce i margini di crescita.

Il talento non è proprietà dell'allenatore di oggi !!!
Ma della società/Federazione che hanno una visione di insieme e di lungo periodo delle proprie persone

Senso dell'urgenza.
Un'impresa non può permettersi di rinviare o di muoversi "per tentativi".
Neppure con i talenti e più in generale nello Sport, si dovrebbe...

I Talenti attraggono Talenti !!!
La presenza di un Talento *illumina* la Società/ambiente con un effetto *contagioso e positivo*. Dall'esterno i Talenti vengono emulati e portano «a bordo» altri Talenti



gr@zie per l'attenzione!
massimo@magnanisport.it