

# ALLENATORI

QUADERNO TECNICO SCIENTIFICO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON

ANNO X N°46

## 5° Convegno Nazionale

## Tecnico Scientifico

**23 OTTOBRE 2016 - BENTIVOGLIO (BOLOGNA)**  
Zanhotel & Meeting Centergross

**NUMERO SPECIALE**

**LA GESTIONE DEL TEAM E DELL'ATLETA**

**A CURA DEL CENTRO STUDI E RICERCHE**



**SETTORE ISTRUZIONE TECNICA**

**CENTRO STUDI E RICERCHE**



2017

*Auguri*



**FITRI** *Federazione Italiana Triathlon*



# ALLENATORI

QUADERNO TECNICO SCIENTIFICO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON

A CURA DEL SETTORE ISTRUZIONE TECNICA E DEL CENTRO STUDI E RICERCHE

**Roberto Tamburri**

*General Manager*

*Area Sport e Preparazione Olimpica FITRI*

**Mario Miglio**

*Direttore Tecnico*

**Alessandro Bottoni**

*Coordinatore Scientifico*

*Direttore Tecnico Giovanile*

**Andrea Di Castro**

*Responsabile Centro Studi e Ricerche*

**Costantino Bertucelli**

*Responsabile Formazione SIT*

*Coordinatore Didattico SIT*

**Antonio Gianfelici**

*Medico Federale*

*Medico Squadre Nazionali*

**Comitato Tecnico-Scientifico**

Costantino Bertucelli

Simone Biava

Alessandro Bottoni

Pietro Endrizzi

Antonio Gianfelici

Mario Miglio

Sergio Contin

Sergio Migliorini

Roberto Tamburri

**Segreteria**

Elena Canonico

**Redazione e grafica**

Andrea Di Castro

IN QUESTO NUMERO

## RESOCONTO

### LA GESTIONE DEL TEAM E DELL'ATLETA

del Centro Studi e Ricerche

pag. 7

Settore  
Istruzione  
Tecnica

Federazione Italiana Triathlon

---

## **In questo numero...**

Cari Colleghi,

con il numero 46, il nostro quaderno tecnico scientifico "Allenatri" raggiunge le 12 uscite nel quadriennio olimpico 2013/2016 appena concluso.

Il nostro impegno nel voler trasmettere conoscenze tecniche e metodologiche attraverso questo semplice contenitore è cresciuto negli anni ed insieme al suo libro "Triathlon – Aspetti metodologici e orientamenti per il tecnico e per l'atleta" vuole testimoniare l'interesse della Fitri nello sviluppo e nella crescita continua del settore tecnico. Poche pagine ma ricche di significato e di testimonianze teoriche e pratiche di chi, come voi, passa il suo tempo alla ricerca della crescita personale e prestativa dei propri atleti. Come preannunciato, questo numero è dedicato al report del 5° Convegno Nazionale Tecnico Scientifico che si è svolto a Bologna lo scorso 23 ottobre.

L'evento è stato aperto con i saluti del presidente federale, Luigi Bianchi, che ha in seguito esposto il percorso evolutivo di tutte le attività di triathlon dell'ultimo quadriennio. La crescita del nostro sport è stata presentata evidenziando l'aumento del numero delle società sportive affiliate alla federazione, l'inserimento di gare internazionali sul territorio italiano, il conseguimento di importanti risultati mondiali che fanno ben sperare per il futuro, un maggior interessamento ai corsi di formazione e progetti di ricerca rivolti anche al sociale.

Successivamente Costantino Bertucelli ha introdotto i temi della giornata, centrati sulle molteplici abilità che deve possedere l'allenatore al fine di riconoscere le caratteristiche fisiche e mentali dell'atleta e consentire la loro perfetta integrazione per il raggiungimento della massima espressione sportiva. E' stato, inoltre, evidenziato il ruolo dell'allenatore nel dirigere le competenze tecniche e relazionali attraverso l'impiego di un metodo semplice che sia chiaro e condivisibile con l'atleta stesso.

Nella prima relazione, Alessandro Moro, si è soffermato sulle principali tecniche comunicative da adottare per migliorare la trasmissione dei contenuti dell'allenamento. In particolare è stato evidenziato il potenziale effetto che possono avere determinate "parole" nel favorire un rapporto costruttivo con il proprio atleta e accedere a quelle risorse mentali con cui si raggiungono le massime capacità fisiche e tecniche.

Nell'intervento a seguire, Mauro Berruto, ha sottolineato gli accorgimenti contestuali che dovrebbe utilizzare l'allenatore per cercare di tirare fuori il massimo risultato dal potenziale umano a sua disposizione. Per fare in modo che "l'ambiente" restituisca le condizioni ideali per far crescere un vero talento è necessario valutare le proprie azioni da prospettive diverse, capire dove l'intervento dell'allenatore può risultare veramente determinante e verificare con quale atteggiamento l'atleta cerca di migliorare le proprie competenze.

*Le relazioni del pomeriggio sono state condotte da Alessandro Bottoni, il quale ha evidenziato le modalità di intervento di un sistema sportivo centrato sull'atleta, guidato dall'allenatore con il supporto di un'equipe che lavora in armonia con le esigenze del singolo atleta di alto livello. Dall'altra parte, il compito dell'atleta sta nel riconoscere gli elementi indispensabili per la sua preparazione e questa competenza deve essere imposta già nelle categorie giovanili per potersi manifestare efficacemente nell'età adulta.*

*La psicologa Maddalena Ferrari ha elencato le strategie di intervento attuabili dall'allenatore per migliorare lo sviluppo dei giovani atleti nelle varie tappe di crescita. Compito dell'allenatore deve essere quello di riconoscere i comportamenti espressi dai propri atleti e consapevolizzarli sulle emozioni funzionalmente utili. Devono essere promosse le collaborazioni con i genitori dei propri allievi per poter lavorare serenamente e unicamente verso la loro crescita. In particolare, ai giovani occorre insegnare a perseguire gli obiettivi alimentando quella motivazione intrinseca e piacere interno tratto dal movimento e dal fare sport.*

*Il commissario tecnico della nazionale italiana di pallanuoto femminile, Fabio Conti, ha ripercorso i momenti salienti che lo hanno portato alla conquista della medaglia di bronzo ai giochi olimpici di Rio 2016. Il tecnico ha evidenziato due elementi determinanti per il conseguimento di questo storico risultato. La capacità di aver scelto collaboratori idonei alle esigenze della squadra e la sua perseveranza nel tentare di relazionarsi adeguatamente alle caratteristiche specifiche del mondo femminile per assicurarsi il loro impegno al fine di permettere una continua crescita prestativa.*

*I temi tecnici si sono conclusi con l'intervento di Mario Miglio che ha messo in evidenza l'importanza del monitoraggio dell'allenamento per identificare le condizioni fisiche dell'atleta e la direzione da seguire nel percorso dell'allenamento. Dal punto di vista metodologico, lo svolgimento di uno specifico protocollo è servito a verificare la correttezza dell'allenamento, analizzare la correlazione tra le intensità metaboliche e la capacità prestativa e infine, riscontrare le incongruenze meccaniche del gesto sportivo. Inoltre, per intraprendere un cammino costruttivo, è stato messo in risalto che non si può prescindere dal fatto che l'atleta deve possedere la giusta motivazione per maturare il desiderio di accettare la fatica come elemento indispensabile per il raggiungimento di risultati prestativi eccellenti.*

*Buona Lettura.*

*Roberto Tamburri  
General Manager  
Area Sport e Preparazione Olimpica FITRI*

*Andrea Di Castro  
Responsabile del Centro Studi e Ricerche*