

IL TALENTO – IL GENIO IL NORMODOTATO – IL CAMPIONE

Promozione e ricerca dei potenziali campioni
Obiettivi di addestramento e formazione

Sommario: Generalità - Definizione di talento – Elementi identificativi del talento – Talento mentale e talento fisico – Varietà dei talenti sportivi – Gestione del talento – Talento ed ambiente di crescita e formazione – Esempi di atleti talenti e normodotati - Campioni sportivi – Fattori comuni alle persone di successo - Fattori di miglioramento della prestazione – Addestramento di qualità e valore aggiunto – Promozione, ricerca e formazione dei potenziali campioni – Tabella/test di verifica - Modello di prestazione per l’Hockey Pista ed obiettivi di miglioramento – Modello di indirizzo sulla metodologia di allenamento

Generalità

Spesso quando un atleta diventa un campione, vincendo più volte manifestazioni di alto livello, si afferma che costui è un talento, è un fenomeno.

Nella realtà non sempre è così. Vi sono atleti talenti che possono diventare dei campioni ed atleti “non talenti” che possono ugualmente raggiungere risultati di altissimo livello. Le differenze sono abissali e dipendono anche dal tipo di attività praticata correlata alle caratteristiche specifiche di ogni persona, genetiche o acquisite in ambito familiare, scolastico e sociale.

Per comprendere appieno queste differenze è opportuno procedere all’analisi ed all’identificazione dei termini corretti, prima di entrare nel merito delle varie problematiche.

Definizione di “Talento”

Innanzitutto è necessaria una definizione precisa di cosa sia un talento. A tal fine, basti prendere il vocabolario della lingua italiana che per tale dilemma riporta: **PERSONA CHE ABBIA DELLE CAPACITÀ NON COMUNI ASSOCIATE A GENIALITÀ O ESTRO VIVACE.**

Elementi identificativi del “Talento”

Dall’analisi degli elementi contenuti nella definizione prima riportata si possono estrapolare alcuni concetti fondamentali:

- **Capacità.** Tale aspetto indica le qualità genetiche e le doti proprie facenti parte di ciascun essere umano;
- **Capacità non comuni.** Le qualità per identificare il “talentuoso” devono essere “**qualità rare**” che non sono quindi presenti nell’individuo medio;
- **Genialità.** Il termine si associa a quello di **genio** e si riferisce a: capacità rare di inventiva; capacità di concretizzare quanto la fantasia e l’immaginazione possono ideare; all’intuito nell’anticipare gli eventi e di prevederne gli sviluppi; spiccata propensione verso una determinata attività mentale, tanto che il termine potrebbe essere associato prevalentemente a fattori di tipo cognitivo.

- **Estro vivace.** La definizione, comprende due elementi. L'**estro**, vuole identificare la fantasia improvvisa di una persona, mentre la **vivacità** che vuole indicare capacità di un individuo con ricca vitalità ed accentuata mobilità, riferendosi quest'ultima principalmente alle articolazioni (specie arti inferiori). Di conseguenza la definizione unica di "**Estro vivace**" deve essere associata all'inventiva immediata, alla reattività e all'intraprendenza e può essere intesa quale massima applicazione delle qualità fisiche più che di quelle mentali.

Di conseguenza si può affermare che il "**talento**" come persona, a prescindere dal tipo di attività che svolge, deve possedere delle "**capacità rare**" e non comuni agli altri esseri umani.

Oltre ciò, è opportuno osservare che per gli aspetti connessi all'attività fisico-sportiva, una cosa è il talento di una disciplina non molto tecnica (maratona o 100 mt. in atletica leggera) ed altra cosa è il talento in una disciplina altamente tecnica.

Talento mentale e talento fisico

Da quanto precede, quindi, potremo avere un "**talento mentale**", ovvero un genio, ed un "**talento fisico**" con capacità organiche e muscolari rare.

Per evidenziare ciò con dei casi concreti, possiamo affermare che talenti mentali, ovvero geni, sono: Michelangelo, Marconi; talenti fisico-vocali sono Luciano Pavarotti, Placido Domingo; talenti sportivi sono Usain Bolt, Dorando Pietri.

Varietà dei talenti sportivi

Oltre a queste precisazioni è opportuno ricordare che **non esiste un modello unico di talento sportivo**, ma una serie infinita di caratteristiche di talenti per ogni sport ed anche, nell'ambito dello stesso, per ogni ruolo e funzione, con differenze sostanziali.

Inoltre, è chiaro che una cosa è il talento per la specialità del pattinaggio corsa, altra cosa lo è per l'artistico, per l'hockey pista e per l'hockey in-line, ed in maniera più sostanziale per il calcio, il basket, la pallavolo ed altro ancora.

Le peculiarità di queste discipline sono profondamente diverse tra loro ed anche nell'ambito delle stesse vi sono sostanziali differenze, per cui per ogni attività sportiva devono essere individuate le attitudini dei giovani.

Gestione del talento

Dal punto di vista fisico e biomeccanico, il talento che ha delle capacità genetiche rare deve essere portato ad effettuare l'attività sportiva con il dovuto equilibrio ed attenzione ed utilizzare le proprie capacità nel modo più efficace per la squadra.

Mentre spesso il talento sportivo che giochi in una disciplina collettiva di situazione tende a non rispettare le regole, a personalizzare molto il proprio gioco, a discapito di quello collettivo e, di conseguenza, del risultato.

I talenti, senza una costante e volitiva applicazione tecnica ed **un'umile mentalità**, diventano come **"tuoni che si schiantano al suolo"**.

Talento ed ambiente di crescita e formazione

È difficile che i giovanissimi, anche se talentuosi, formati nelle agiatezze e senza privazioni, possano diventare dei campioni. Lo sport è sacrificio, è sofferenza e chi non ha vissuto questo tipo di situazione nella propria infanzia difficilmente potrà emergere nell'attività sportiva. Non è possibile far crescere i nostri figli sani di corpo e di mente se li sottraiamo da quell'apprendimento indispensabile della vita denominato **"competizione, concorrenza, privazione, sacrificio, lavoro, costanza, vittoria, sconfitta"**.

Se trattiamo i nostri figli da fragili, tali lo saranno nella vita da adulti, a prescindere che essi siano nati talenti o normodotati. Insomma, il **talento va forgiato e temprato giorno dopo giorno** rispettando regole e stili di vita.

Esempi di atleti talenti e normodotati

Ho allenato 2700 atleti di svariate fasce d'età e tra i 180 Campioni Mondiali, Europei ed Italiani ho individuato solo 7 talenti. E gli altri? Giocatori normodotati. La straordinarietà degli altri campioni, formati ed allenati, alcuni anche dall'età di 4 anni, è stata quella di aver creduto ciecamente in un **progetto e di aver lavorato sodo, con umiltà e con costante applicazione (capacità di ascolto), determinazione agonistica e fame di successo, superando ostacoli di ogni tipo e genere.**

Attualmente in Italia c'è una squadra giovanile che nella propria categoria (Under 15) ha vinto tutto, anche un **Campionato Europeo per club**. Ebbene, tra i predetti giocatori ho individuato un solo talento.

Tuttavia, credo di poter anticipare i tempi affermando che in futuro alcuni degli atleti normodotati raggiungeranno dei successi superiori allo stesso talento (veloce, rapido, pieno di estro, grinta, fantasia), ma che non osserva scrupolosamente il metodo, le regole, la costante applicazione, cosa che, viceversa, avviene da parte degli altri giocatori normodotati.

Campioni sportivi

I campioni sportivi sono tutti talenti? No. Non a caso spesso viene riportato che talenti si può nascere ma campioni si diventa.

Spesso avviene che i campioni sportivi una volta raggiunti grandi risultati preferiscono essere definiti talenti, mentre i loro successi sono dovuti ad altre loro qualità che hanno permesso di raggiungere tali traguardi.

La statistica dimostra che **i talenti campioni sono molto pochi** rispetto ai campioni con normali capacità genetiche e tale affermazione è ancor più vera nelle discipline sportive altamente tecniche nelle quali è necessario possedere una corretta qualità gestuale. Per contro, meno

attrezzi si dominano, meno fattori tecnici si devono gestire e più emergono i campioni talenti, ovvero coloro che hanno una dote potenziale diversa dagli altri.

Nelle discipline tecniche spesso emergono i campioni normodotati, aventi una grande capacità di ascolto, un'applicazione costante e volitiva e che abbiano avuto nel percorso di apprendimento e di formazione un buon maestro, un buon istruttore ed un buon allenatore.

In definitiva per un allenatore è più semplice far diventare campione un atleta normodotato, umile, collaborativo, che non un talento incontrollabile.

QUINDI POSSIAMO AFFERMARE CHE I CAMPIONI SONO SOLO QUELLI CHE ECCELLONO SUGLI ALTRI E NON NECESSARIAMENTE CHE SIANO DEI TALENTI.

Campioni normodotati

Il mio concittadino, Riccardo Muti, Grande Maestro d'orchestra di successo, del quale conosco i percorsi formativi effettuati, deve essere considerato un campione normodotato cresciuto in un ambiente (famiglia con spiccate propensioni per la musica) che ne ha determinato la capacità di studio, di applicazione, di ascolto, di METODO.

Io stesso, pur avendo battuto dei Record del Mondo di pattinaggio corsa (nel 1969), non mi considero, dal punto di vista fisico, un talento, ma una persona normodotata, che ha fatto della ricerca, dello studio, dell'organizzazione, della meticolosa preparazione, della determinazione, della fame di successo, le basi da cui partire per la conquista di tali risultati.

Fattori comuni alle persone di successo

Gli unici fattori che accomunano **le persone di successo** per tutte le discipline sono: **la fame agonistica, il carattere, la forza di volontà, la determinazione**, ovvero quelle capacità, soprattutto psichiche, di lavorare sempre con decisione, costanza, precisione, qualità, **senza accontentarsi mai, pretendendo sempre di più dal proprio corpo e dalla propria mente**. È quindi quell'atteggiamento determinato, tenace, estroso, coraggioso, entusiasta, ma anche umile, volitivo (disponibilità ad apprendere, specie nelle discipline tecniche), capace di superare gli ostacoli ed i momenti critici della vita normale e di quella sportiva. Tali caratteristiche rappresentano le qualità fondamentali del giovane per diventare un campione.

Fattori di miglioramento della prestazione

Per migliorare il rendimento di ogni giocatore è opportuno allenarsi incrementando lo **stimolo semplice** e soprattutto lo **stimolo complesso**: quello "semplice" è associato alle capacità genetiche dell'atleta, mentre quello "complesso" alle abilità tecniche acquisite con l'addestramento e la formazione.

Per meglio comprendere la differenza tra capacità genetiche ed abilità acquisite è necessario ulteriormente puntualizzare i concetti per verificare la sostanziale differenza.

- **LE CAPACITÀ**, come in generale già evidenziato, sono quelle qualità genetiche, di tipo mentale e fisico, che gli esseri umani possono avere. Per esempio, tra le tante a livello psicologico e mentale: la memoria, la fantasia, la determinazione, la volitività, la fame di successo, la carica agonistica, l'autostima ed altro; a livello fisico, la rapidità, l'estro, l'esplosività, l'accelerazione, la velocità, la resistenza. Anche la vocalità deve essere considerata una capacità genetica di tipo fisico.

Inoltre, le capacità genetiche possono essere migliorate o peggiorate a seconda del proprio vissuto, degli stili di vita, del grado di cultura acquisito, delle privazioni, dei traumi subiti, dell'ambiente di crescita (tradizioni e situazioni nelle quali uno nasce e si sviluppa).

Tuttavia, le capacità hanno in generale una percentuale bassa (20% ca.) di miglioramento attraverso l'allenamento;

- **LE ABILITÀ** sono quelle qualità tecniche che si acquisiscono con la formazione, con l'esercizio, con l'addestramento, con l'applicazione umile, costante e convinta.

Insomma l'estro vivace espresso con una qualità tecnica scadente diventa controproducente ai fini del risultato e quindi è necessario acquisire adeguate abilità per rendere più efficaci le capacità di ciascun atleta.

Le abilità sono migliorabili anche del 100% e rappresentano la vera scommessa per un atleta e per un allenatore.

Addestramento di qualità e valore aggiunto

L'Hockey Pista è, fra tutte, la disciplina che determina **un altissimo valore aggiunto dall'addestramento e dalla formazione di qualità**, per effetto del dominio delle diverse attrezzature utilizzate su di una pista liscia (con sostanziale derapata nelle frenate) e delle norme regolamentari che stabiliscono il trattamento della palla fino ad 1,50 m di altezza, identificando la stessa disciplina come planimetrica e non volumetrica (calcio, basket, pallamano, rugby).

Il valore aggiunto si acquisisce soprattutto nella giovane età, a partire dai 4/5 anni e fino ai 15/17. Insomma, tutto ciò che a livello tecnico si impara bene da giovane difficilmente lo si dimentica da adulto, anche se **le abilità che prevedono una certa rapidità vanno sempre richiamate per mantenere la massima efficacia.**

Lo sport è metodo ed il successo individuale o collettivo è questione di metodo da inculcare negli atleti fin dalla piccola età.

Inoltre, molto dipende dalla capacità dell'allenatore nell'essere un **grande motivatore**, uno studioso-ricercatore e, soprattutto, dalla **creatività** dello stesso nel proporre esercitazioni sempre incentivanti per i giocatori.

A ciò, inconfutabilmente, deve essere associata una **competizione di alta qualità** per il completo sviluppo dell'atleta. La competizione oltre al miglioramento del controllo delle emozioni e degli stati d'ansia, sviluppa a sua volta un altro fondamentale elemento costituito dall'**agonismo**, che in ambito sportivo vuole evidenziare **lo spirito combattivo di un atleta** pronto a lottare in ogni

momento per la propria squadra e per se stesso, quindi, aspetti fisici e mentali necessari per rendere un giocatore completo.

Promozione, ricerca, identificazione e formazione

Tra i principi generali di scelta dei giovani, deve osservarsi che gli ambienti più prolifici sono proprio quelli di maggior degrado sociale, dove i bambini vengono abituati naturalmente già in tenerissima età a privazioni, sacrifici, a combattere per emergere, a superare ostacoli di vario tipo e genere.

Con ciò non si vogliono escludere quei giovanissimi appartenenti al ceto medio-alto. Si afferma solo che la prevalenza è questa.

D'altronde basti notare che nel calcio, nell'atletica leggera, nella pallacanestro, nel rugby ed altri sport simili, soprattutto dove **non ci sono costi iniziali di attrezzature** (nel qual caso si eleva il livello economico della famiglia), i campioni provengono quasi tutti da un ceto sociale basso.

Oltre quanto innanzi evidenziato, occorre precisare che, per effettuare una corretta programmazione riferita alla **ricerca, identificazione, selezione e formazione dei giovani** bisogna pianificare alcune azioni:

1^ - la "**promozione**" - costituisce il primo passo di un percorso obbligato. Più si allarga la promozione verso i giovani e maggiore è la possibilità di individuare dei potenziali campioni.

Tuttavia, la promozione non deve essere esclusiva (della singola disciplina), ma deve essere supportata ed abbinata a motivazioni plurime, ad interessi trainanti, a valori che coinvolgano il giovane ed anche **le famiglie e le istituzioni** (la scuola, le parrocchie).

I valori aggregano; i valori motivano; i valori entusiasmano; i valori consentono una applicazione convinta; i valori stimolano l'efficienza e l'efficacia.

Ovvero è necessaria una **maggiore attrattiva** che compensi i costi di base delle attrezzature che, ad esempio, l'Hockey Pista ha rispetto ad altre discipline.

Un esempio di buona riuscita di tale fase è dato dal progetto avviato qualche anno fa ed imperniato sui temi correlati allo "**Sport – Salute – Sicurezza**". Infatti, coinvolgendo in modo integrato una pluralità di formazioni sociali interessate all'educazione dei fanciulli, è stato possibile individuare dei potenziali campioni, alcuni dei quali divenuti poi, grazie alla formazione, all'addestramento, al rispetto delle regole, dei grandi campioni.

Nella fase della "promozione", in particolare, è assolutamente necessario il **coinvolgimento delle famiglie e delle scuole**.

L'obiettivo iniziale deve essere non tanto la diffusione della specifica disciplina sportiva "*tout court*", ma la promozione dei **giusti valori** veicolati dallo sport, come la **Sicurezza e la Salute dei giovani**, l'**osservanza delle regole (Legalità)** ed il rispetto delle persone; fattori questi che interessano sempre più le Istituzioni scolastiche e le famiglie.

Tuttavia, è opportuno considerare che nella fase della promozione è importante tener conto della qualità dei **"promoter"**, che hanno il compito di convincere i **Dirigenti scolastici**, le **famiglie** e gli stessi **giovani atleti** ad effettuare una determinata disciplina, con modalità accettate e non invasive.

Per rendere credibile il loro invito e la loro testimonianza, dovrà trattarsi di persone dalle indiscusse qualità umane, morali e culturali, con spiccate capacità di comunicazione, di trasmissione dei messaggi, oltre che dotate di un particolare carisma, sviluppato grazie ai risultati sportivi raggiunti ed al bagaglio di esperienze accumulate in anni di pratica sportiva (viaggi, rapporti con altri popoli, conoscenza di nuove lingue, cultura, ecc.).

2^ - Dopo la "promozione", il secondo passo è quello della **"ricerca ed identificazione del potenziale atleta (talentoso o normodotato)**. Ovvero la necessità di visionare ed analizzare gruppi di giovani in diverse situazioni, condizioni ed attività, per poi definire quali e quanti potranno far parte del gruppo.

Una ricerca ed identificazione generale è stata già compiuta in passato, facendo dei test di **capacità di gioco e di agonismo** con dei piccoli atleti effettuando "partitelle" di alcune discipline collettive di situazione che non hanno necessità di attrezzature individuali (costi), quali calcetto, pallacanestro, rugby, ecc. Ebbene, già **effettuando le stesse si sono potuti rilevare i potenziali campioni**.

Comunque, la ricerca e l'identificazione vanno effettuate, soprattutto nelle discipline collettive, mirando le medesime ai **vari ruoli** che dovranno essere ricoperti in squadra (ala, punta, centro, difensore, portiere). In tale scelta **dovranno essere intuite le attitudini e le naturali inclinazioni** dei ragazzi.

Nella individuazione, notevole importanza ha la **libertà di decisione e la volontà dell'atleta** rispetto al compito che effettivamente svolge in quel momento nella propria squadra, per mantenere alte le disponibilità e la costanza di applicazione dei giovani. È bene verificare se il ruolo ricoperto, nel momento della ricerca, sia lo stesso che l'atleta preferisce effettuare.

Infatti, nelle fasce d'età giovanili, spesso i ruoli vengono assegnati dagli allenatori non tanto per le caratteristiche fisiche, tecniche e psicologiche del giovane atleta ma per **"tappare buchi"** non ricoperti da altri giocatori (come spesso avviene per il ruolo del portiere).

Deve osservarsi, del resto, che **nelle discipline di squadra e di situazione, le caratteristiche di un potenziale campione sono varie a seconda dei ruoli da ricoprire**: l'**attaccante**, in genere, dovrà avere più estro del difensore, dovrà essere più agile e reattivo; per il ruolo del **difensore**, invece, si dovrebbe ricercare la possanza, l'equilibrio, la tenacia, l'aggressività, la capacità di ragionamento, ecc., ovvero, **modelli di atleta per ciascun ruolo e per tipo di prestazione**.

Pertanto, ritengo che i principi di ricerca debbano essere suddivisi in quattro tipi: **fisico, psichico, emozionale, tecnico specifico**. "Tipi", per vero, che dovranno essere parametrati alla specificità

della disciplina, alla particolare prestazione, al ruolo più confacente alle caratteristiche del giovane.

La distinzione è fondamentale, soprattutto prendendo a riferimento l'**elemento psicologico**. L'esperienza ha portato a considerare che possono esserci **atleti bravissimi e perfetti dal punto di vista fisico, tecnico e di volitività**, ma **molto carenti dal punto di vista agonistico ed emozionale**. *Atleti che durante gli allenamenti riescono ad eccellere per la loro tecnica, per la loro costanza, per la loro collaborazione e che poi diventano nulli nelle gare ufficiali o nelle partite ad alta tensione, nelle quali è in palio la conquista di un titolo di elevato valore, con un pubblico libero a distanza di pochi metri.*

Da quanto innanzi esposto si deduce che, per la ricerca dei potenziali campioni, devono essere presi in considerazione quattro principali fattori: l'**aspetto psicologico ed emozionale**, la **fame agonistica**, la **capacità fisica e la qualità tecnica** dei giovani.

Come esempio si evidenziano n. 3 casi di giocatori atleti di Hockey Pista cresciuti nella stessa squadra/città che nel 1992 avevano 15 anni. Uno era una punta, l'altro ala ed il terzo difensore dx. Risultato: i primi due sono diventati Campioni d'Europa e Campioni d'Italia, il terzo è arrivato a giocare discretamente in serie A1, senza vincere nulla.

La differenza fra i tre atleti è stata la qualità psichica ed emozionale da essi posseduta.

Il terzo giocatore (difensore), con minori capacità agonistiche e di gestione delle emozioni nelle situazioni di alta tensione è divenuto poi, nella vita, un manager di alto livello (che presuppone fattori di cultura, analisi, misure correttive, equilibrio e gestione regolare delle attività).

Deve inoltre osservarsi statisticamente che gli atleti divenuti Campioni d'Europa e d'Italia appartenevano ad un ceto sociale più basso di quello del terzo giocatore (difensore).

A completamento, si ricorda che in un lasso temporale di quattro anni di attività agonistica l'atleta che si è più assentato negli allenamenti (specie nelle condizioni estreme di freddo/pioggia/caldo) è stato il difensore (vale a dire quello appartenente ad un ceto sociale medio-alto). Coincidenza? Non proprio.

3^ - Altro presupposto fondamentale per la crescita degli atleti è l'individuazione del **tecnico**, del maestro, dell'istruttore, dell'allenatore che effettua la selezione, la formazione e l'addestramento dei potenziali campioni, per cui i tecnici **dovranno essere di alta qualità, soprattutto culturale ed educativa**. Dalla **qualità dei tecnici dipende il futuro degli atleti**.

Come diceva Seneca:

CATTIVI MAESTRI, CATTIVI DISCEPOLI. BUONI MAESTRI, BUONI DISCEPOLI.

La formazione e l'addestramento dell'atleta sono essenzialmente **correlate alla qualità dei propri allenatori ed alla capacità da parte degli stessi di trasmettere entusiasmo, motivazione, educazione, equilibrio e competenza**.

Un normodotato o un talento potrà diventare un campione solo se avrà avuto un tecnico formatore di elevato livello e ciò, soprattutto, per quelle specialità che hanno un margine di valore aggiunto attraverso la formazione delle abilità individuali e collettive.

VALUTAZIONE DELLA PRESTAZIONE

TEST HOCKEY PISTA

1) **IDENTIFICAZIONE GENERALE DEI POTENZIALI CAMPIONI:**

- Nome e Cognome Data nascita
- Luogo Residenza Altezza Peso
- Battiti Cardiaci Definizione fisica generale (normolineo-
brevilineo-longilineo) - Ruolo preferito Ruolo occupato
- Società Allenatori: dal al
-

2) **TEST FISICI E MOTORI:**

- Test di Capacità aerobica 15 giri pista senza palla
- Test di Potenza aerobica 10 A.R. rettilinei pista senza palla
- Test 156 lato destro - 156 lato sinistro con palla
- Test 123 lato destro - 123 lato sinistro con palla
- Test 353 lato destro - 353 lato sinistro con palla
- Test cerchio orario - cerchio antiorario - diametro 14 m con palla
- Test cerchio orario - cerchio antiorario - diametro 14 m - 4 slalom con palla
- Test cerchio orario - cerchio antiorario - diametro 14 m - 8 slalom con palla
- Test mezzo cerchio - diametro 6 m - doppie inversioni con palla
- Test intermittenza differenziata area rigore 2 m+3 m +4 m +5 m +6 m + 2 m +5 m +3 m
+6 m +4 m con palla
- Test cerchio intermittenza orario - test cerchio intermittenza antiorario con palla
- Test cerchio orario/antiorario - diametro 6 m - passi incrociati avanti senza palla
- Test cerchio orario/antiorario - diametro 6 m - passi incrociati indietro senza palla
- Test Area/Area m 25 con palla
- Test slalom 24 m

3) **TEST E VALUTAZIONE DELLE ABILITA' (Valore da 1 a 10):**

- Valutazione tecnica bilaterale del pattinaggio
- Valutazione tecnica bilaterale del palleggio
- Valutazione tecnica bilaterale del passaggio
- Valutazione tecnica bilaterale della ricezione
- Valutazione tecnica della intercettazione/recupero palla/palla rubata
- Valutazione tecnica bilaterale del tiro
-

4) **VALUTAZIONE FUNZIONALE ED ATTITUDINALE (Valore da 1 a 10):**

- Capacità agonistiche e di gioco su altre discipline (rugby, calcetto, pallacanestro, ecc.)
- Capacità agonistiche e del gioco dell'hockey: - test 4:4 - test 3:3 - test 2:2;
- Screening di valutazione caratteriale sulla base della individuazione della fame agonistica, della collaborazione, della tenacia e voglia di apprendere.
- Prospettive di ruolo da ricoprire.

5) **MISURE DI INTERVENTO** Ad allenatori, genitori, società, atleta (con scheda a parte)

.....

.....

.....

.....

MODELLO PRESTATIVO
per
LA FORMAZIONE TECNICA DEL GIOVANE ATLETA
Valori percentuali medi di obiettivo
ottenibili con l'allenamento/addestramento

Spesso sento dire che dobbiamo lavorare sulla quantità, sulla forza, sulla potenza, sulla velocità e non ci accorgiamo quali sono effettivamente le peculiarità della nostra disciplina a cui dobbiamo indirizzare il lavoro. A tal fine, riporto le percentuali stimate di miglioramento:

- Velocità generale in linea retta	20%
- Esplosività, rapidità di movimento, accelerazione	30%
- Velocità funzionale	60%
- Rapidità gestuale	60%
- Contropiedi	70%
- Tecnica (pattinaggio, palleggio, passaggio, ricezione, tiro, intercettazione)	100%
- Tattica individuale	100%
- Rigori e tiri diretti	100%
- Abilità collettive	100%
- Organizzazione del gioco in attacco/difesa	100%
- Competizione di alto livello	100%

MODELLO DI PREPARAZIONE
per
LA FORMAZIONE DEL GIOVANE ATLETA

Nella nostra disciplina dovrà essere ricercato il miglioramento della forza esplosiva, elastico-esplosiva, destreggiante e delle abilità coordinative.

Per raggiungere tali obiettivi è necessario effettuare:

- le esercitazioni con alta intensità e velocità esecutiva controllabile;
- le esercitazioni con un basso numero di ripetizioni;
- pause di recupero adeguate (complete ed incomplete) per la prosecuzione del lavoro.

Per tali motivi è opportuno far lavorare l'atleta con delle **ripetute che durano tanto quanto la massima intensità di esecuzione effettuata in gara.**

A puro titolo indicativo si riportano alcuni dati indicanti l'entità del carico e le ripetizioni efficaci.

Entità del carico	Numero ripetute
100%	3
90%	4-5
80%	6-7
70%	8-10
60%	11-15

Gianni Massari