

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
Heft: 2

Artikel: Una settimana di solo sport
Autor: Keim, Véronique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002025>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

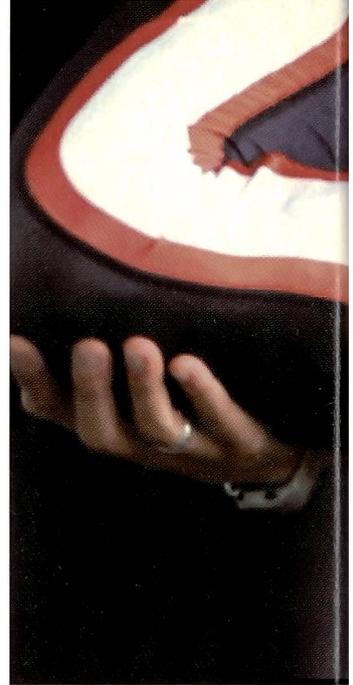
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Campi di allenamento

Una settimana di solo

Romperci con la monotonia, andare a cercare un po' di caldo, scoprire posti nuovi, approfittare di infrastrutture ottimali, stimolare lo spirito di squadra sono solo alcuni dei moltissimi argomenti a favore di un campo di allenamento, ma d'altra parte, non tutto è oro ciò che luccica...

Véronique Keim

La prospettiva di cambiare l'ambiente abituale e dedicare tre giorni o un'intera settimana alla pratica del proprio sport è senza dubbio allettante per ogni allenatore ed atleta. Magari anche perché si ha l'impressione che cambiando aria si possano risolvere determinati problemi di fondo, come ad esempio scarsa motivazione, fatica, stress, lacune tecniche e questioni d'ordine relazionale. Attenzione, però, perché se si vede il campo di allenamento come una panacea per tutti i mali e non si riflette attentamente su di esso, si può restare parecchio delusi.

Varie forme organizzatorie

Il campo di allenamento può assumere forme affatto diverse a seconda che si rivolga a giovani o adulti, squadre o atleti che praticano uno sport individuale (o se sono multidisciplinari come ad es. nell'atletica), ai membri di un club o di una selezione regionale o nazionale. Gli obiettivi specifici di ciascuno di questi gruppi, infatti, influenzano il periodo ed il luogo scelti e portano ad indirizzarsi verso un dato tipo di infrastrutture.

Perché un campo di allenamento?

Ogni allenatore ha determinati obiettivi da raggiungere con i propri atleti o la propria squadra, di qualunque livello essi siano. Il campo di allenamento appare spesso come una boccata di aria fresca nella routine della pianificazione annuale, ma ha una sua ragione d'essere solo se rientra in una determinata logica e in un'attività di lungo periodo. Ed ecco quindi che si spiega l'importanza di determinare esattamente quello che si vuole ottenere con il campo.

Il campo come sorta di parentesi

La mancanza di tempo e la fretta che caratterizzano la nostra epoca finiscono per condizionare anche l'allenamento, in cui aspetti ritenuti secondari finiscono per essere trascurati per privilegiarne altri ritenuti più importanti. Il campo di allenamento consente fra l'altro di tornare su queste scelte di fondo e di dedicare tempo anche a temi non prioritari. L'assenza di stress, la disponibilità sia di allenatori che di atleti, maggiori aperture e ricettività, sono senza dubbio fra i principali vantaggi di un'attività svolta durante un campo di allenamento.

Un progetto comunitario

La prospettiva di partire per il campo di allenamento è piacevole per adulti e giovani, dilettanti e professionisti. Un campo di allenamento si prepara insieme, offre spunti di discussione per settimane e contribuisce a risvegliare lo spirito di cooperazione. La fase della preparazione (v. alle pagine 16 e 17) deve essere oggetto di una attenta riflessione allargata a tutti i partecipanti. Il coinvolgimento di ognuno garantisce che tutti siano coscienti che la riuscita dell'attività dipende da ogni singolo partecipante.

Spirito di squadra innanzitutto

La rete di competenze sociali avviata nella fase di preparazione si concretizza appieno sul posto; vivere alcuni giorni tutti insieme in un ambiente nuovo facilita i contatti reciproci. Man mano vengono fuori i caratteri dei singoli e le relazioni interpersonali acquistano maggiore spessore e significato. Per l'allenatore ciò costituisce l'occasione per scoprire aspetti talvolta insospettati della personalità dei giocatori, che potrebbero rivelarsi fondamentali in seguito. Il contributo di un campo or-



sport

ganizzato all'inizio della stagione sotto questo aspetto è particolarmente adatto per gli sport di squadra; facilita l'integrazione di elementi nuovi, la creazione di uno spirito di squadra e la trasmissione di una certa filosofia di gioco. Immediatamente prima di una competizione rafforza la coesione fra i giocatori e ne rafforza la motivazione.

Sapere quel che si vuole

Il campo si inserisce nella pianificazione annuale dell'allenamento. Una valutazione preliminare del livello dei giocatori serve a tale riguardo a proporre una pianificazione giudiziosa ed a stabilire le priorità da affrontare, che possono essere ad esempio condizione fisica generale, tattica, tecnica, recupero, scoperta di altre discipline sportive, distensione, obiettivi di tipo sociale. Tali obiettivi influenzano poi la scelta del posto e del momento: se si punta sull'aspetto sportivo la qualità delle infrastrutture sarà più importante dell'ambiente circostante (una zona bella da visitare). Se si vuole dedicare tempo al recupero, i servizi dell'albergo (sauna, piscina, cibo), ma anche il clima e i dintorni, avranno un ruolo fondamentale. Se il campo mira piuttosto a creare un ambiente all'interno della squadra e a rafforzare lo spirito di coesione, si possono avere ottimi risultati preferendo un posto non comune, che magari può ribaltare abitudini e convenzioni normali (una settimana in alta montagna o in un paese dell'est europeo, ad esempio).

Ringraziamo Franz Fischer e Roger Vogel per la preziosa collaborazione nella stesura dell'articolo.

Una questione di dosaggio

Allenamento, recupero, momenti di socializzazione, tempo libero. L'arte consiste nel saper mescolare questi ingredienti per farne un ottimo cocktail... (naturalmente analcolico) per un campo di allenamento.

Non si possono fare miracoli

Gli aspetti tecnici che non si sono curati nella fase di preparazione della stagione non possono certo essere recuperati nel campo di allenamento. Si consiglia di non aumentare eccessivamente il carico di allenamento rispetto ad una settimana normale. Non serve a niente costringere giovani abituati a due allenamenti alla settimana a farne tutto a un tratto otto o più: la qualità ne risente ed il pericolo di lesioni aumenta vertiginosamente!

Qualità e non quantità

È importante applicare il principio secondo cui durante un campo di allenamento non si può allenarsi di più, ma sicuramente in modo più efficace e qualitativamente migliore. Attenzione particolare si presta quindi al riscaldamento e al defaticamento (corsa per rilassarsi, allungamento dopo lo sforzo, esercizi di rilassamento) così come a misure di rigenerazione come la sauna, il massaggio sportivo e il nuoto.

Considerare la settimana nel suo complesso

Gli stimoli di allenamento devono essere dosati in modo mirato, senza andare sempre al massimo. Anche in un campo di allenamento si devono rispettare i principi fondamentali di una adeguata pianificazione. Si dovrebbe perseguire una periodicizzazione dei giorni di allenamento (ad esempio acclimattizzazione, allenamento intensivo, allenamento lungo, pausa), in quanto previene un precoce sovraffaticamento (super allenamento). A seconda del livello di prestazione dei partecipanti la durata del periodo può variare.

Occhio al singolo

La dinamica del gruppo può senz'altro avere effetti positivi sul singolo individuo, ma d'altro canto il gruppo può anche affaticare. L'allenatore o il monitore deve valutare di cosa ha bisogno in quel determinato momento il singolo giocatore o atleta e prevedere delle nicchie in cui possa lavorare con i giovani a livello individuale.