

Federazione Italiana Canoa Kayak

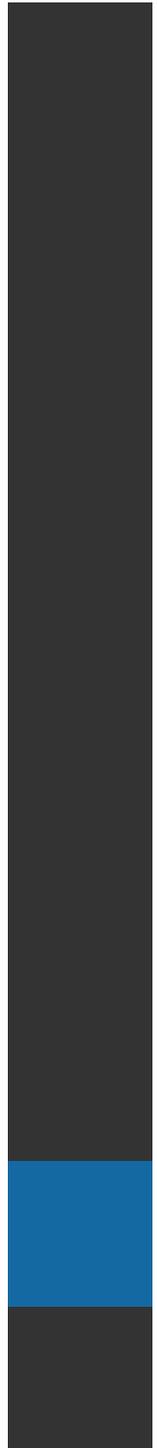
A.S.D. CANOA CLUB BOLOGNA

Corso Allenatori di Canoa Kayak

*Realizzazione e utilizzo di schede personalizzate per la
raccolta di dati, il miglioramento e la programmazione degli
allenamenti nella canoa slalom*

Presentata da:
MICHELE MALOSSI

Anno 2015-2016



ABSTRACT

La motivazione costituisce uno dei fattori più importanti alla base dell'attività sportiva: non solo influenza la scelta dell'attività e il grado di difficoltà, ma soprattutto l'impegno profuso per raggiungere gli obiettivi. Incrementare la motivazione dell'atleta significa moltiplicare gli sforzi che lo stesso sosterrà, preludio di una maggiore probabilità di centrare i traguardi prefissati e raggiungere quindi il successo agonistico.

È stato realizzato un modello di scheda personalizzata per la raccolta dei dati, il miglioramento e la programmazione degli allenamenti, attraverso cui ci si propone l'obiettivo di aumentare la motivazione di atleti in età giovanile e incrementare l'adesione alla pratica sportiva agonistica della canoa slalom.

L'utilizzo di schede potrebbe effettivamente aver determinato un aumento della qualità degli allenamenti, e grazie anche ad un probabile incremento della motivazione degli atleti, stimolati a proseguire il loro cammino di miglioramento, ad un aumento della partecipazione e della costanza, elementi imprescindibili per rendere veramente efficaci gli allenamenti svolti.

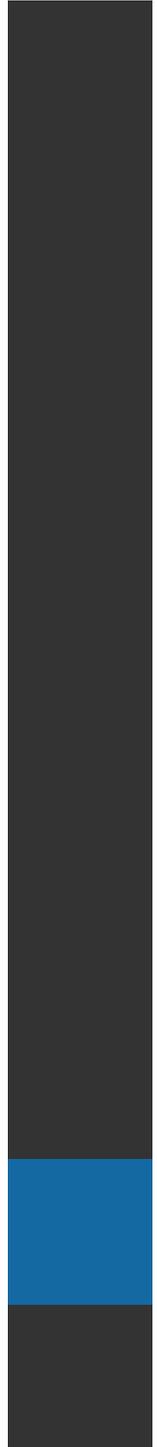
L'efficacia dell'allenamento: MOTIVAZIONE E PROGRAMMAZIONE

L'agonismo nello sport rappresenta una delle massime espressioni di cosa può arrivare a compiere l'essere umano, attraverso la dedizione, la fatica, il miglioramento.

Al percorso dell'atleta però si affianca però un altro sentiero, quello dell'allenatore: anche l'attività di chi si assume l'onore di insegnare una disciplina sportiva va incontro ad una evoluzione, che segue, stimola o è determinata dall'evoluzione stessa dell'agonista.

Risulta fondamentale avere la certezza che la propria attività sia corretta e propedeutica ad una giusta formazione degli atleti:

- **partecipazione** con costanza e convinzione;
- buona **organizzazione** e **programmazione**;
- **carichi di lavoro** ed esercizi adeguati;
- **spinta motivazionale** ottimale.



L'efficacia dell'allenamento: MOTIVAZIONE E PROGRAMMAZIONE

L'agonismo nello sport rappresenta una delle massime espressioni di cosa può arrivare a compiere l'essere umano, attraverso la dedizione, la fatica, il miglioramento.

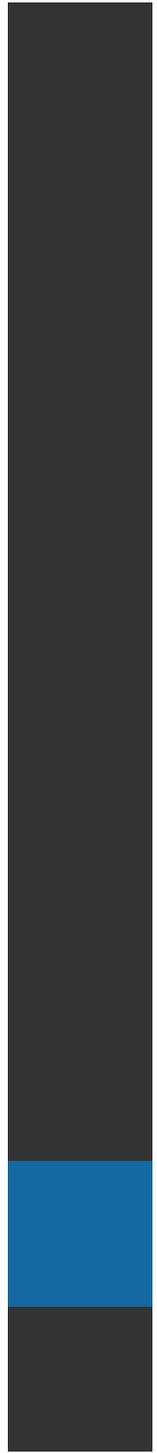
Al percorso dell'atleta però si affianca però un altro sentiero, quello dell'allenatore: anche l'attività di chi si assume l'onore di insegnare una disciplina sportiva va incontro ad una evoluzione, che segue, stimola o è determinata dall'evoluzione stessa dell'agonista.

Risulta fondamentale avere la certezza che la propria attività sia corretta e propedeutica ad una giusta formazione degli atleti:

- **partecipazione** con costanza e convinzione;
- buona **organizzazione** e **programmazione**;
- **carichi di lavoro** ed esercizi adeguati;
- **spinta motivazionale** ottimale.



**seduta di allenamento
efficace
=
risultati attesi!**



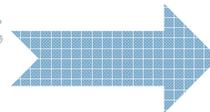
L'efficacia dell'allenamento: MOTIVAZIONE E PROGRAMMAZIONE

L'agonismo nello sport rappresenta una delle massime espressioni di cosa può arrivare a compiere l'essere umano, attraverso la dedizione, la fatica, il miglioramento.

Al percorso dell'atleta però si affianca però un altro sentiero, quello dell'allenatore: anche l'attività di chi si assume l'onore di insegnare una disciplina sportiva va incontro ad una evoluzione, che segue, stimola o è determinata dall'evoluzione stessa dell'agonista.

Risulta fondamentale avere la certezza che la propria attività sia corretta e propedeutica ad una giusta formazione degli atleti:

- **partecipazione** con costanza e convinzione;
- buona **organizzazione** e **programmazione**;
- **carichi di lavoro** ed esercizi adeguati;
- **spinta motivazionale** ottimale.



seduta di allenamento
efficace
=
risultati attesi!

Due sono i fattori principali su cui è necessario soffermarsi:

- la **motivazione**, intesa come la ragione che spinge l'atleta a cimentarsi nella pratica agonistica;
- la **programmazione**, intesa come la strutturazione dell'attività in ogni suo aspetto.

SCOPO DELLA TESI

Obiettivo di questo lavoro di tesi è stato realizzare ed utilizzare un modello di scheda personalizzata per la raccolta dei dati, il miglioramento e la programmazione degli allenamenti di un gruppo di atleti di canoa slalom aventi età compresa tra 11 anni (anno di nascita: 2005) e 18 anni (anno di nascita: 1998).

La definizione di obiettivi a medio e lungo termine, associato alla personalizzazione degli allenamenti in relazione alle caratteristiche fisico-psicologiche degli atleti, e all'utilizzo di test standard attraverso il quale offrire dati oggettivi per verificare il miglioramento conseguito, potrebbero portare alla definizione di un'attività di canoa slalom migliore e più partecipata, sia in termini materiali che mentali, da parte degli atleti.

È stato quindi strutturato un modello di scheda personalizzata, compilata in parte dagli atleti e in parte dall'allenatore, e costituita delle seguenti sezioni:

- diario personale;
- tabella di presenza agli allenamenti;
- risultato del test.

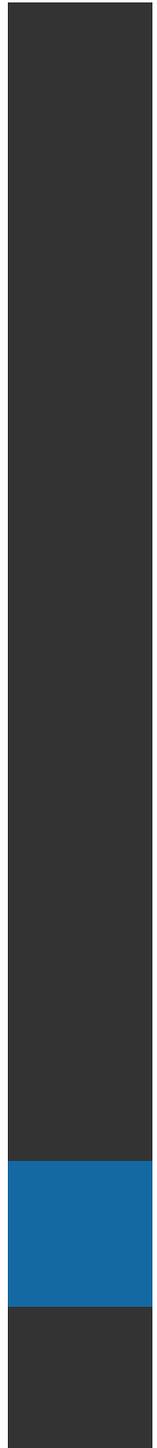
La MOTIVAZIONE e lo sport

Cosa promuove la costanza negli allenamenti e lo sforzo nell'attività fisica?

Da manuale, la motivazione rappresenta la spinta ad agire per raggiungere un determinato scopo, e si costituisce di due componenti:

- direzione = la meta verso cui dirigere l'azione;
- intensità = l'entità dello sforzo applicato per portare avanti un determinato scopo e raggiungere quindi l'obiettivo prefissato.

Incrementare la motivazione dell'atleta significa **moltiplicare gli sforzi che l'atleta stesso sosterrà**, preludio ad una maggiore probabilità di centrare i traguardi prefissati e raggiungere quindi il successo agonistico (*Sapp & Haubenstricker, 1978*).



La MOTIVAZIONE e lo sport

Cosa promuove la costanza negli allenamenti e lo sforzo nell'attività fisica?

Da manuale, la motivazione rappresenta la spinta ad agire per raggiungere un determinato scopo, e si costituisce di due componenti:

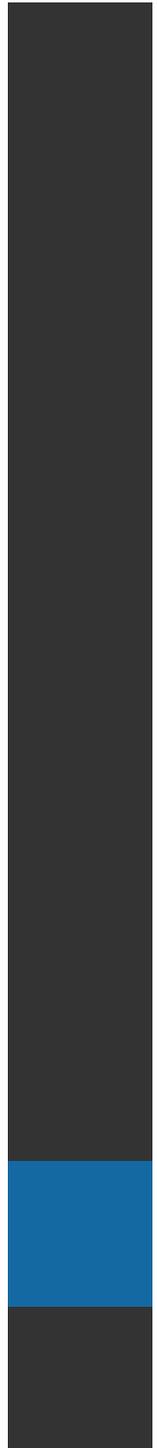
- direzione = la meta verso cui dirigere l'azione;
- intensità = l'entità dello sforzo applicato per portare avanti un determinato scopo e raggiungere quindi l'obiettivo prefissato.

Incrementare la motivazione dell'atleta significa **moltiplicare gli sforzi che l'atleta stesso sosterrà**, preludio ad una maggiore probabilità di centrare i traguardi prefissati e raggiungere quindi il successo agonistico (*Sapp & Haubenstricker, 1978*).

È fondamentale quindi non solo comprendere i sottili meccanismi alla base della volontà di fare attività sportiva, ma anche ricercare metodiche efficaci per rafforzare la motivazione di chi si avvicina allo sport agonistico.

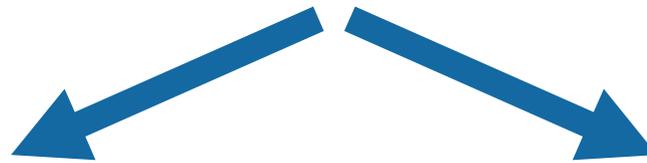
DEFINIZIONE di motivazione sportiva

La motivazione è composta da una combinazione di caratteristiche interne e personali (predisposizione a impegnarsi e a eccellere) e di situazioni dell'ambiente esterno, come stimoli o circostanze che influenzano le scelte dell'atleta.



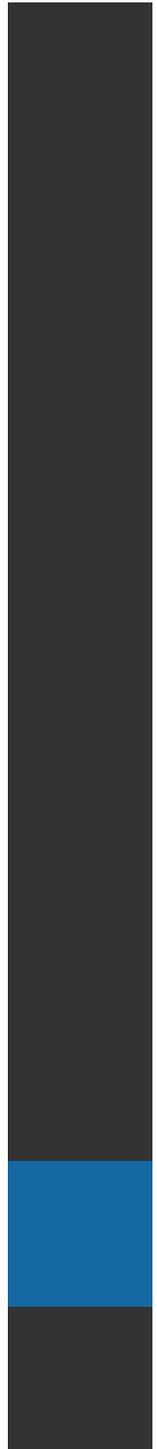
DEFINIZIONE di motivazione sportiva

La motivazione è composta da una combinazione di caratteristiche interne e personali (predisposizione a impegnarsi e a eccellere) e di situazioni dell'ambiente esterno, come stimoli o circostanze che influenzano le scelte dell'atleta.



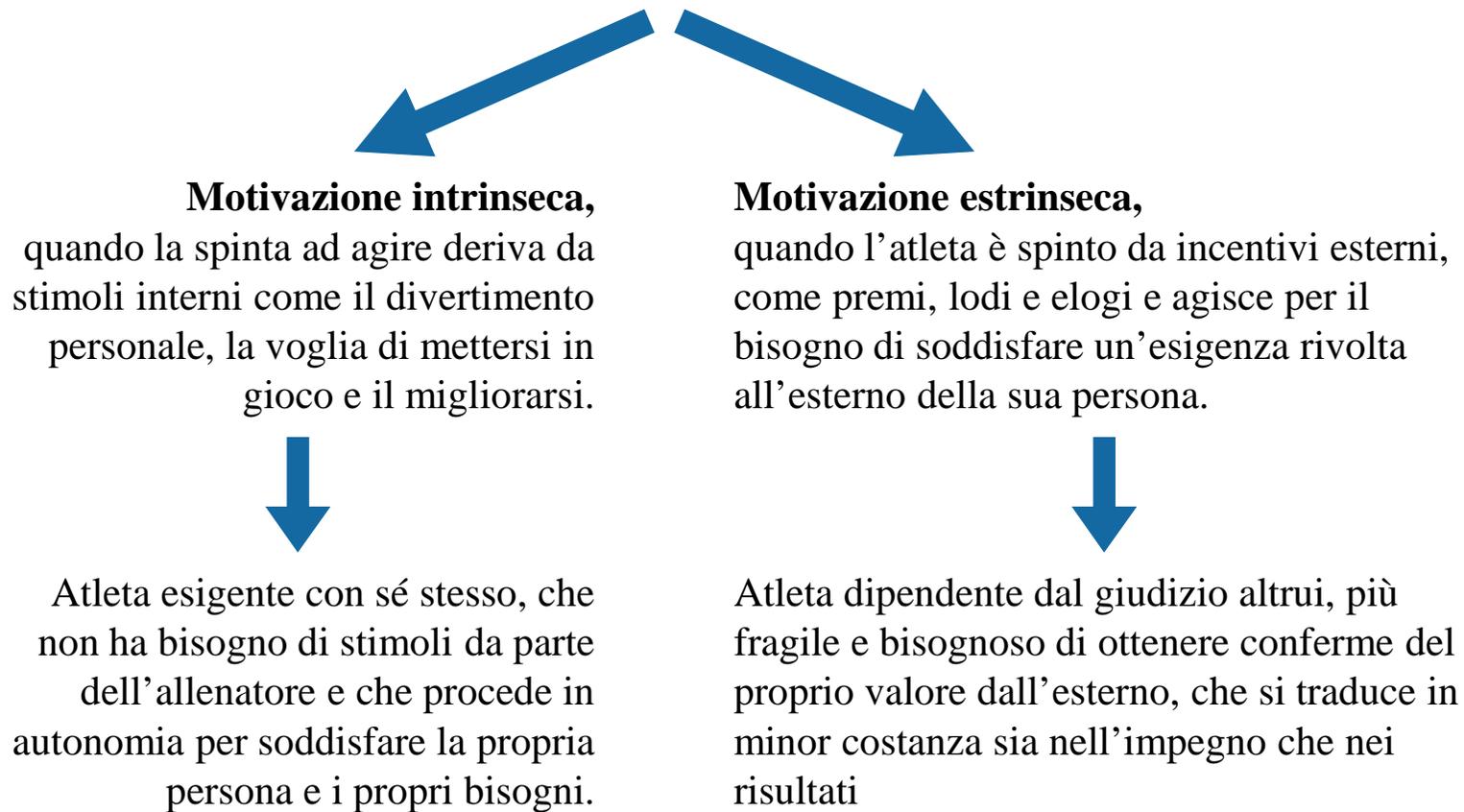
Motivazione intrinseca,
quando la spinta ad agire deriva da stimoli interni come il divertimento personale, la voglia di mettersi in gioco e il migliorarsi.

Motivazione estrinseca,
quando l'atleta è spinto da incentivi esterni, come premi, lodi e elogi e agisce per il bisogno di soddisfare un'esigenza rivolta all'esterno della sua persona.



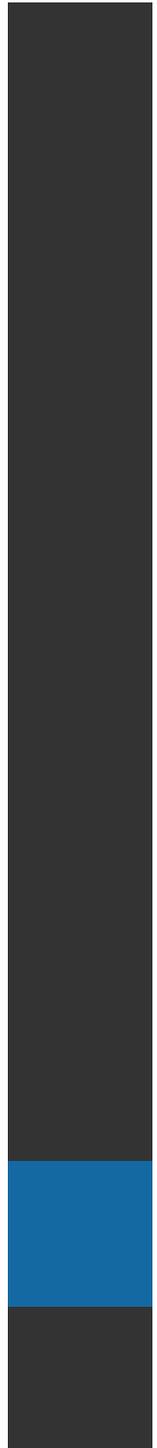
DEFINIZIONE di motivazione sportiva

La motivazione è composta da una combinazione di caratteristiche interne e personali (predisposizione a impegnarsi e a eccellere) e di situazioni dell'ambiente esterno, come stimoli o circostanze che influenzano le scelte dell'atleta.



Motivazione intrinseca: L'AUTOREALIZZAZIONE

Autorealizzazione (*Murray, 1938*): bisogno che porta a sfidare i propri limiti e a raggiungere l'eccellenza e il successo: se da un lato esistono atleti che si impegnano in una “lotta” contro se stessi, cercando un costante miglioramento, altri sono più improntati ad una lotta con gli altri, per primeggiare sull'avversario.



Motivazione intrinseca: L'AUTOREALIZZAZIONE

Autorealizzazione (*Murray, 1938*): bisogno che porta a sfidare i propri limiti e a raggiungere l'eccellenza e il successo: se da un lato esistono atleti che si impegnano in una "lotta" contro se stessi, cercando un costante miglioramento, altri sono più improntati ad una lotta con gli altri, per primeggiare sull'avversario.

- Nel primo caso si parla di **orientamento alla competenza** (*Weiss & Chaumeton, 1992*), inteso come un atteggiamento dell'atleta volto a padroneggiare nuove abilità e migliorare quelle già acquisite: l'atleta non solo sarà sempre più in grado di replicare l'esecuzione di buoni gesti tecnici, ma acquisirà anche un maggiore controllo nel sostenere lo stress di allenamenti e gare.

Motivazione intrinseca: L'AUTOREALIZZAZIONE

Autorealizzazione (*Murray, 1938*): bisogno che porta a sfidare i propri limiti e a raggiungere l'eccellenza e il successo: se da un lato esistono atleti che si impegnano in una "lotta" contro se stessi, cercando un costante miglioramento, altri sono più improntati ad una lotta con gli altri, per primeggiare sull'avversario.

- Nel primo caso si parla di **orientamento alla competenza** (*Weiss & Chaumeton, 1992*), inteso come un atteggiamento dell'atleta volto a padroneggiare nuove abilità e migliorare quelle già acquisite: l'atleta non solo sarà sempre più in grado di replicare l'esecuzione di buoni gesti tecnici, ma acquisirà anche un maggiore controllo nel sostenere lo stress di allenamenti e gare.
- Nel secondo caso invece, ci troveremo di fronte ad un **orientamento al risultato**, che si manifesta attraverso una maggiore propensione alla ricerca della vittoria sugli altri piuttosto che del miglioramento personale: si tratta di un atteggiamento potenzialmente pericoloso per l'attività agonistica stessa, in quanto la fretta di primeggiare e di vincere potrebbe portare anche a strade che appaiono più semplici e che deviano dal corretto percorso agonistico.

Agire sulla motivazione: QUALI STRUMENTI?

Come deve quindi essere strutturato l'intervento dell'allenatore in tal senso?

Bisogna cercare di comprendere tutti gli aspetti che compongono il motivo che porta i propri atleti a fare sport!

Fondamentale quindi risulta essere la **comunicazione con gli atleti** e la creazione di un rapporto di fiducia e di intimità, tale per cui l'allenatore riesca a rapportarsi efficacemente con gli agonisti e a comprenderne, in ultima analisi, anche le motivazioni che li spingono ad allenarsi e praticare sport (*Weiner, 1985*)

Strutturare un rapporto approfondito con ciascun atleta consentirà all'allenatore di avere quegli strumenti per meglio interfacciarsi e meglio comprendere le problematiche e poter quindi intervenire in maniera consona ed efficace.

“GOALS-SETTING”

Il “**goals-setting**” rappresenta un’ottima strategia per orientare gli interessi, aumentare il livello motivazionale, influenzare positivamente la fiducia in sé stessi (*Guazzini, 2000*).

Il raggiungimento di obiettivi definiti permette all’atleta di vivere esperienze positive che, se associate alla volontà di apprendimento, porteranno ad un aumento della motivazione intrinseca, come dimostrato da un maggior desiderio di raggiungimento di risultati, ricerca di nuove sfide, ed aumento della perseveranza (*Wiese, 2007*).

- **Obiettivi specifici**, difficili ma realisticamente raggiungibili conducono a una performance migliore, rispetto ad analoghi vaghi o più semplificati.
- **Obiettivi a breve termine** possono aiutare a centrare **obiettivi a lungo termine**: i primi sono importanti perché sostengono lo sforzo e la fatica del presente, mentre i secondi devono costituire il traguardo finale degli sforzi compiuti.
- **Obiettivi orientati alla competenza** piuttosto che al risultato possono favorire un approccio migliore alla pratica agonistica, non rivolto solo a vincere sugli avversari quanto piuttosto a migliorare la propria prestazione (*Locke, 1968; Latham & Yukl, 1975; Bandura & Simon, 1977*).

“GOALS-SETTING”

Il “**goals-setting**” rappresenta un’ottima strategia per orientare gli interessi, aumentare il livello motivazionale, influenzare positivamente la fiducia in sé stessi (*Guazzini, 2000*).

È fondamentale un **sistema di feedback** che consenta all’atleta di valutare oggettivamente il percorso intrapreso: la verifica periodica permette all’agonista di capacitarsi dei miglioramenti ottenuti, di acquisire maggiore sicurezza in sé stesso, di aumentare la fiducia nel proprio allenatore e nel proprio operato (*Bandura & Cervone, 1984*).

In secondo luogo, è importante che l’atleta partecipi attivamente alla definizione degli obiettivi: solo se il traguardo viene sentito proprio e viene accettato, potrà effettivamente essere raggiunto.

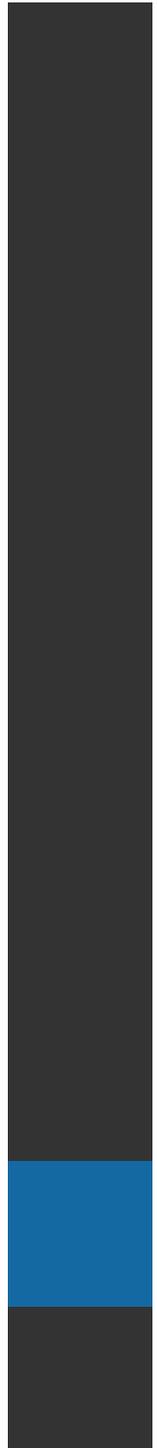
La tecnica del “goals-setting” costituisce quindi un importante strumento nelle mani dell’allenatore, poiché se applicata coscientemente e in maniera corretta, può davvero portare ad un incremento importante della motivazione degli atleti (*McCarthy, 2010*).

La PROGRAMMAZIONE sportiva

Risulta impensabile che la ricerca di un obiettivo agonistico possa discostarsi da una consapevole strategia allenante, organizzata nei modi e nei tempi alla conquista del risultato prefissato: **la programmazione è quindi prioritaria.**

Chi si occupa di stilarla deve conoscere approfonditamente **i fenomeni biologici alla base dell'adattamento e del miglioramento**, possedere un ricco insieme di mezzi e metodi di allenamento da proporre, saper interagire con gli atleti e leggere eventuali segnali positivi o negativi nel breve, medio e lungo termine.

Quindi partendo da un'attenta valutazione dell'obiettivo prefissato, programmare significa **organizzare l'allenamento** stabilendo in anticipo tutte le operazioni necessarie, saperle distribuire e gestire, evitare gli eccessi di carico ed anche essere disposti a eventuali cambi di rotta in corso d'opera, se non si riscontrano le evidenze prefissate (*Buzzelli, 2008*).



La PROGRAMMAZIONE sportiva

Risulta impensabile che la ricerca di un obiettivo agonistico possa discostarsi da una consapevole strategia allenante, organizzata nei modi e nei tempi alla conquista del risultato prefissato: **la programmazione è quindi prioritaria.**

Chi si occupa di stilarla deve conoscere approfonditamente **i fenomeni biologici alla base dell'adattamento e del miglioramento**, possedere un ricco insieme di mezzi e metodi di allenamento da proporre, saper interagire con gli atleti e leggere eventuali segnali positivi o negativi nel breve, medio e lungo termine.

Quindi partendo da un'attenta valutazione dell'obiettivo prefissato, programmare significa **organizzare l'allenamento** stabilendo in anticipo tutte le operazioni necessarie, saperle distribuire e gestire, evitare gli eccessi di carico ed anche essere disposti a eventuali cambi di rotta in corso d'opera, se non si riscontrano le evidenze prefissate (*Buzzelli, 2008*).

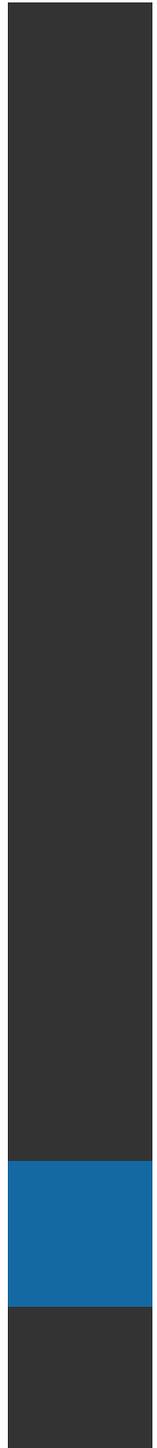
La bravura di un allenatore consiste nel condurre un'analisi precisa e puntuale durante gli allenamenti: dovrà collegare l'allenamento alle sue conoscenze tecniche e scientifiche, assicurare uno sviluppo corretto delle sedute, verificare la risposta dei propri atleti e, conseguentemente, adattare le esercitazioni in funzione di tale verifica (*Meurer, 1991*).

Il principio dell'INDIVIDUALIZZAZIONE

Principio dell'individualizzazione: strategia di intervento che si focalizza sulla centralità del soggetto, con le sue caratteristiche specifiche, i suoi desideri e la sua tensione verso il successo agonistico (*Bertagna, 2004*).

Lo scopo è rendere i traguardi accessibili a tutti, attraverso percorsi comuni ma caratterizzati da **elementi univoci**: sfruttando la definizione di uno o più obiettivi singoli e specifici per ciascun atleta, si permetterà a ognuno di **raggiungere l'obiettivo finale**.

A partire da un programma di allenamento generale, questa strategia prevede **l'attivazione di percorsi differenziati**, nella selezione dei contenuti, nel ricorso a determinati metodi, nell'uso di specifici strumenti (*Baldacci, 2002*).



Il principio dell'INDIVIDUALIZZAZIONE

Principio dell'individualizzazione: strategia di intervento che si focalizza sulla centralità del soggetto, con le sue caratteristiche specifiche, i suoi desideri e la sua tensione verso il successo agonistico (*Bertagna, 2004*).

Lo scopo è rendere i traguardi accessibili a tutti, attraverso percorsi comuni ma caratterizzati da **elementi univoci**: sfruttando la definizione di uno o più obiettivi singoli e specifici per ciascun atleta, si permetterà a ognuno di **raggiungere l'obiettivo finale**.

A partire da un programma di allenamento generale, questa strategia prevede **l'attivazione di percorsi differenziati**, nella selezione dei contenuti, nel ricorso a determinati metodi, nell'uso di specifici strumenti (*Baldacci, 2002*).

Bisognerà strutturare la **possibilità di inserire sia obiettivi tecnici specifici**, che dovranno essere trattati singolarmente con l'atleta in oggetto: l'allenamento dovrà quindi possedere un certo grado di flessibilità intrinseca, permettendo all'allenatore di aggiungere per ogni atleta una componente, tecnica o fisica, specifica; in questo modo, nonostante tutti gli atleti svolgano il medesimo allenamento, ognuno di essi sarà indirizzato a portare a termine o a concentrarsi su di un aspetto specifico (*Baldacci, 1993*).

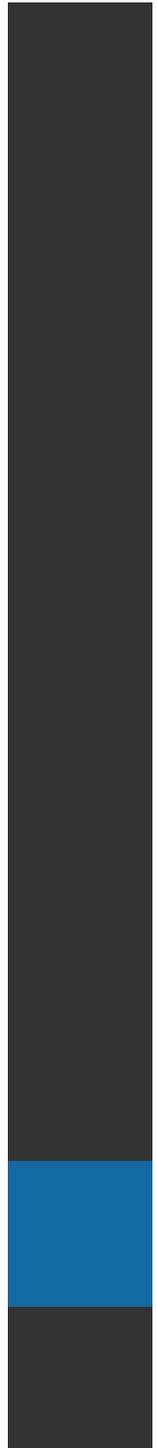
La programmazione **PERSONALIZZATA**

L'**osservazione** assume particolare rilevanza nella progettazione di percorsi efficaci che sappiano rispondere alle caratteristiche di ciascuno, attraverso strategie di insegnamento differenti. Inoltre l'obiettivo finale sarà il **raggiungimento di mete comuni** e perciò la valutazione del percorso intrapreso dovrà per forza di cose orientarsi a degli “standard” esterni, o comunque oggettivi.

Questo significa verificare due aspetti fondamentali:

- quanto sia stato efficace il percorso personalizzazione proposto dall'allenatore;
- quanto miglioramenti previsti come obiettivi si siano trasformati in reali competenze.

Metodo: l'utilizzo di test basati sulla prestazione in presenza di uno storico che consenta il confronto diretto con le performances passate permette di valutare il livello di prestazione degli atleti rispetto al percorso sostenuto.



La programmazione **PERSONALIZZATA**

L'**osservazione** assume particolare rilevanza nella progettazione di percorsi efficaci che sappiano rispondere alle caratteristiche di ciascuno, attraverso strategie di insegnamento differenti. Inoltre l'obiettivo finale sarà il **raggiungimento di mete comuni** e perciò la valutazione del percorso intrapreso dovrà per forza di cose orientarsi a degli "standard" esterni, o comunque oggettivi.

Questo significa verificare due aspetti fondamentali:

- quanto sia stato efficace il percorso personalizzazione proposto dall'allenatore;
- quanto miglioramenti previsti come obiettivi si siano trasformati in reali competenze.

Metodo: l'utilizzo di test basati sulla prestazione in presenza di uno storico che consenta il confronto diretto con le performances passate permette di valutare il livello di prestazione degli atleti rispetto al percorso sostenuto.

Si tratta sicuramente di un approccio ambizioso, che richiede un notevole sforzo da ambo le parti, ma che se applicato con successo potrebbe garantire una crescita esponenziale delle abilità dell'atleta.

Modello di SCHEDA PERSONALIZZATA



SQUADRA SLALOM 2016 SCHEDA PERSONALE ATLETA

DATI PERSONALI		
NOME:		
DATA DI NASCITA:		
CATEGORIA:		
SQUADRA:		
SPECIATLITÀ:		
PARAMETRI AGONISTICI		
	Punti di Forza	Aree di Miglioramento
Mentale (Determinazione, fiducia in sé stesso/a, naturalezza, calma, istintività, solarità, coraggio, passione, motivazione...)		
Tecnico-coordinativo (Destrezza, avanzamento, equilibrio, sensibilità, tocchi, scorrevolezza, aggancio, frenata, porte collo, sfalsate, colpo largo, ripartenze...)		
Condizionale (Forza, resistenza, rapidità, mobilità)		
Lavori Preferiti (Aerobico, tecnica, crescenti VO2Max, intermittenti 30/30, manche, palestra forza, palestra resistenza pesi, palestra corpo libero...)		
Mezzi e Metodi (Idrofreno, acqua mossa, C1, esercizi tecnici, cercare di dare il massimo, contare i tocchi, prendere tempi, attenzione all'avanzamento, percorsi difficili, scatti...)		

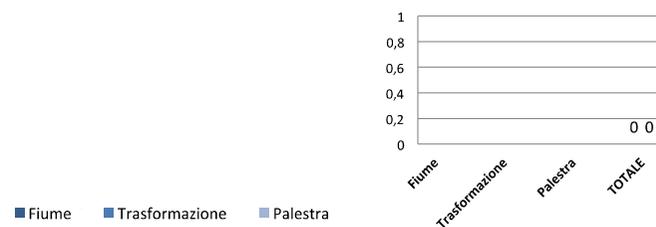


(MESE)

OBIETTIVI					
GENERALE 2016:					
Mensile				Raggiunto: si/no	
ALLENAMENTI					
GIORNO	TIPO	COSTANZA (da 0% a 100%)	TIPOLOGIA	Allenamenti Teorici	Allenamenti Effettuati
Lunedì			Fiume		
Martedì					
Mercoledì			Trasformazione		
Giovedì					
Venerdì			Palestra		
Sabato					
TOTALE		0 allenamenti	TOTALE	0	0

Suddivisione allenamenti

Riassuntivo



RISULTATI TEST 2 PORTE			
Tempi	90 secondi	Primi 60"	Ultimi 30"
Metri			
Media intertempi			
Avanzamento			
Numero di colpi			
Velocità media			

Modello di SCHEDA PERSONALIZZATA



SQUADRA SLALOM 2016 SCHEDA PERSONALE ATLETA

DATI PERSONALI	
NOME:	NICOLA M.
DATA DI NASCITA:	18/12/1999
CATEGORIA:	JUNIOR, 1° anno
SQUADRA:	ELITE
SPECIATLITÀ:	SLALOM C1

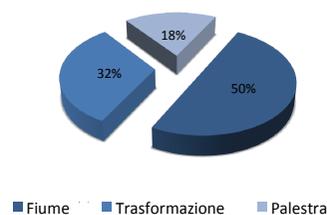
PARAMETRI AGONISTICI		
	Punti di Forza	Aree di Miglioramento
Mentale (Determinazione, fiducia in sé stesso/a, naturalezza, calma, istintività, solarità, coraggio, passione, motivazione...)	Naturalezza, istinto, passione, motivazione, solarità	Calma, determinazione
Tecnico-coordinativo (Destrezza, avanzamento, equilibrio, sensibilità, tocchi, scorrevolezza, aggancio, frenata, porte collo, sfalsate, colpo largo, ripartenze...)	Sensibilità, scorrevolezza, avanzamento, destrezza, frenata	Tocchi, aggancio, porte di colo, colpo lungo, ripartenza
Condizionale (Forza, resistenza, rapidità, mobilità)	Rapidità, mobilità	Forza, resistenza
Lavori Preferiti (Aerobico, tecnica, crescenti VO2Max, intermittenti 30/30, manche, palestra forza, palestra resistenza pesi, palestra corpo libero...)	Manches, tecnica, palestra forza, aerobico, intermittenti	Crescenti, VO2Max, palestra resistenza, palestra corpo libero
Mezzi e Metodi (Idrofreno, acqua mosca, C1, esercizi tecnici, cercare di dare il massimo, contare i tocchi, prendere tempi, attenzione all'avanzamento, percorsi difficili, scatti...)	Idrofreno, acqua mosca, esercizi tecnici, tempi	Contare i tocchi, percorsi difficili, scatti



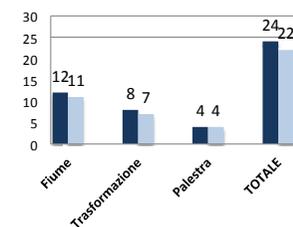
GENNAIO

OBIETTIVI					
GENERALE 2016: ENTRARE IN SQUADRA JUNIOR					
Mensile	Aumentare l'equilibrio e la stabilità				Raggiunto: si/no
ALLENAMENTI					
GIORNO	TIPO	COSTANZA (da 0% a 100%)	TIPOLOGIA	Allenamenti Teorici	Allenamenti Effettuati
Lunedì	TRASF	90%	Fiume	12	11
Martedì	F	80%			
Mercoledì	P	90%	Trasformazione	8	7
Giovedì	F	50%			
Venerdì	TRASF	90%	Palestra	4	4
Sabato	F	90%			
TOTALE	6 allenamenti		TOTALE	24	22

Suddivisione allenamenti



Riassuntivo

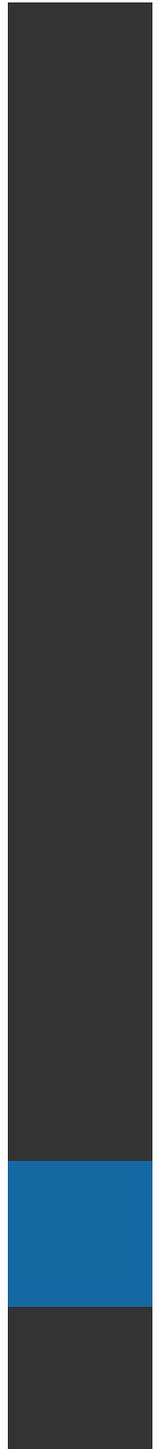


RISULTATI TEST 2 PORTE			
Tempi	90 secondi	Primi 60"	Ultimi 30"
Metri	133m	90m	43m
Media intertempi	6,94s	6,78s	7,26s
Avanzamento	1,66m/c	1,58m/c	1,87m/c
Numero di colpi	80	57	23
Velocità media	1,48m/s	1,50m/s	1,43m/s

ANALISI DEI RISULTATI

A livello di indagine, due sono le serie di dati interessanti dal punto di vista statistico:

- **andamento della partecipazione agli allenamenti;**
 - permette all'allenatore di monitorare l'impegno profuso dagli atleti
 - permette anche di valutare l'efficacia delle schede in oggetto
- **scostamento del trend allenamenti sostenuti/ipotizzati.**



ANALISI DEI RISULTATI

A livello di indagine, due sono le serie di dati interessanti dal punto di vista statistico:

- **andamento della partecipazione agli allenamenti;**
 - permette all'allenatore di monitorare l'impegno profuso dagli atleti
 - permette anche di valutare l'efficacia delle schede in oggetto
- **scostamento del trend allenamenti sostenuti/ipotizzati.**

Campione di atleti coinvolti

Il presente studio è stato applicato per tre mesi consecutivi (Gennaio, Febbraio, Marzo 2016) su un campione di 10 atleti differenti, aventi:

- età differente: 18 anni (1), 17 anni (2), 16 anni (2), 15 anni (4), 13 anni (1), 11 anni (1);
- sesso diverso: 8 maschi e 2 femmine;
- programmi di allenamento diversi: 5 allenamenti (6) o 4 allenamenti (4) la settimana.

Per ogni atleta sono stati analizzati il grafico della presenza agli allenamenti nei 3 mesi considerati e il grafico allenamenti sostenuti/ipotizzati, con note e considerazioni.

Esempio RISULTATI

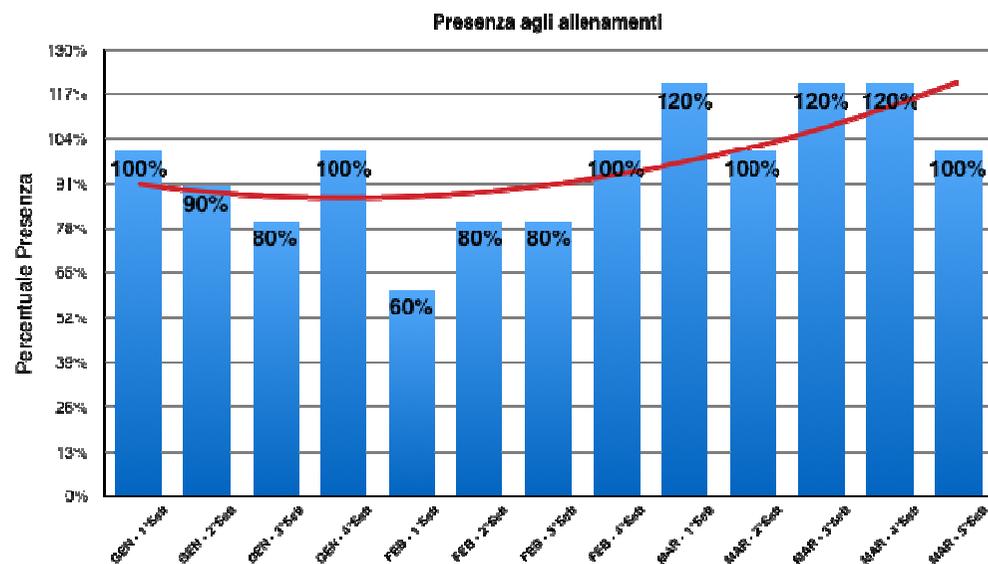


Grafico di presenza agli allenamenti: consente di monitorare la partecipazione degli atleti agli allenamenti, e di verificare un eventuale aumento della motivazione, grazie all'incremento della presenza e della costanza.



Esempio RISULTATI

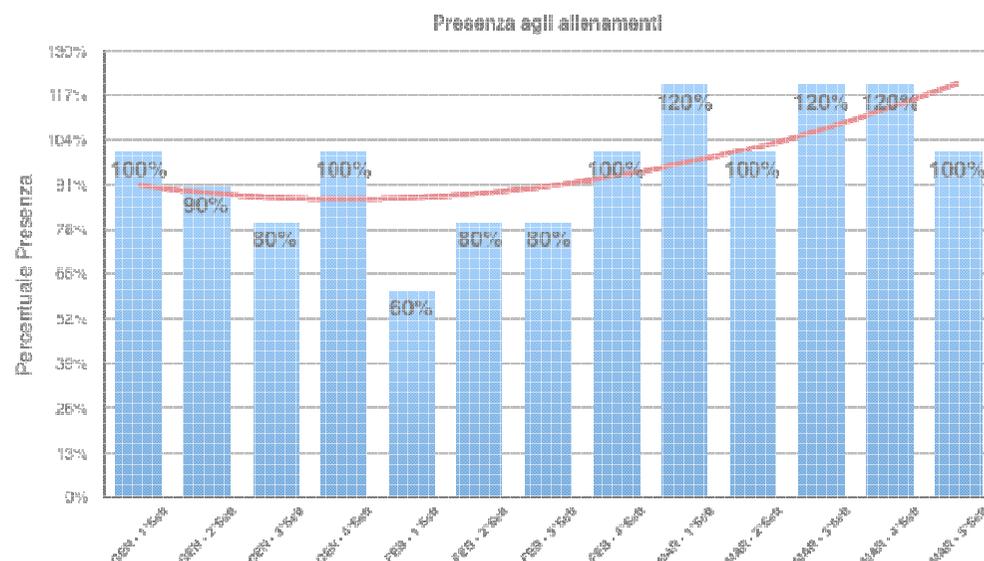


Grafico di presenza agli allenamenti: consente di monitorare la partecipazione degli atleti agli allenamenti, e di verificare un eventuale aumento della motivazione, grazie all'incremento della presenza e della costanza.

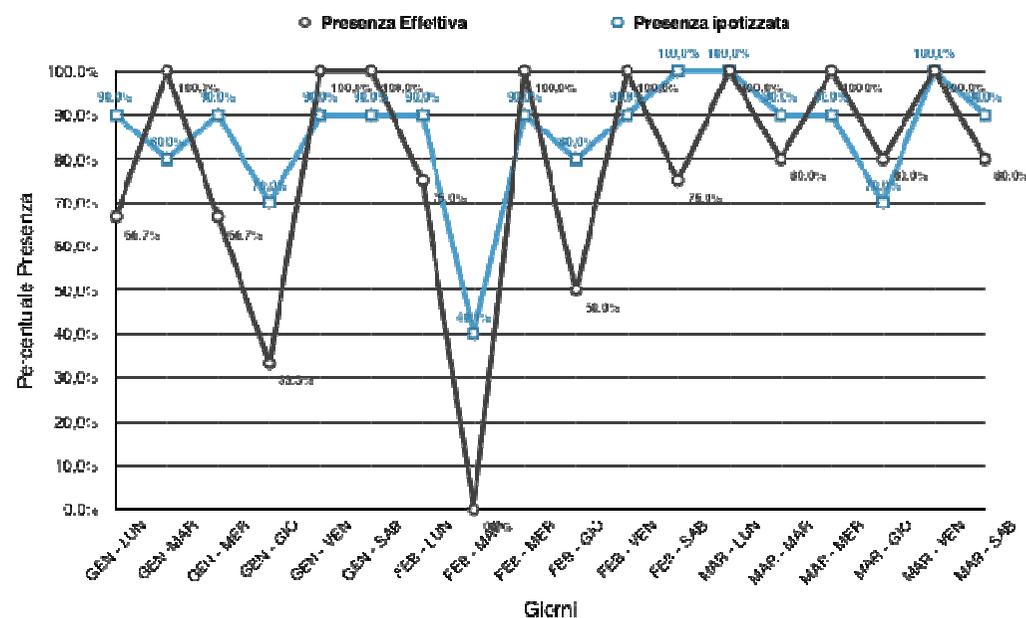


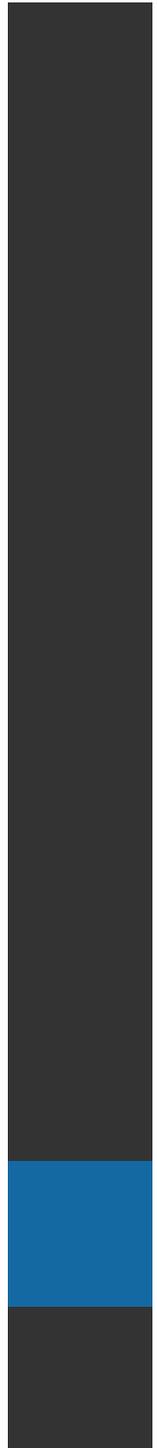
Grafico di scostamento teorici/effettuati: fornisce importanti informazioni tra quello che gli atleti pensano di fare e quello che realmente (verifica della consapevolezza dell'attività svolta).

DISCUSSIONE e CONCLUSIONI

Andamento della partecipazione agli allenamenti

Permette di valutare l'efficacia delle schede in oggetto: obiettivo ultimo dell'applicazione di questo modello è fornire agli atleti gli strumenti adeguati per meglio comprendere e vivere la pratica sportiva agonistica, e di conseguenza incrementarne la motivazione, cosa che conduce quindi all'aumento della partecipazione e della costanza.

- In **9 casi su 10** è stato possibile osservare un incremento più o meno graduale della partecipazione agli allenamenti.
- In **1 caso su 10** è stato osservato un trend negativo, con una partecipazione in decremento nell'arco dei tre mesi considerati.



DISCUSSIONE e CONCLUSIONI

Andamento della partecipazione agli allenamenti

Permette di valutare l'efficacia delle schede in oggetto: obiettivo ultimo dell'applicazione di questo modello è fornire agli atleti gli strumenti adeguati per meglio comprendere e vivere la pratica sportiva agonistica, e di conseguenza incrementarne la motivazione, cosa che conduce quindi all'aumento della partecipazione e della costanza.

- In **9 casi su 10** è stato possibile osservare un incremento più o meno graduale della partecipazione agli allenamenti.
- In **1 caso su 10** è stato osservato un trend negativo, con una partecipazione in decremento nell'arco dei tre mesi considerati.

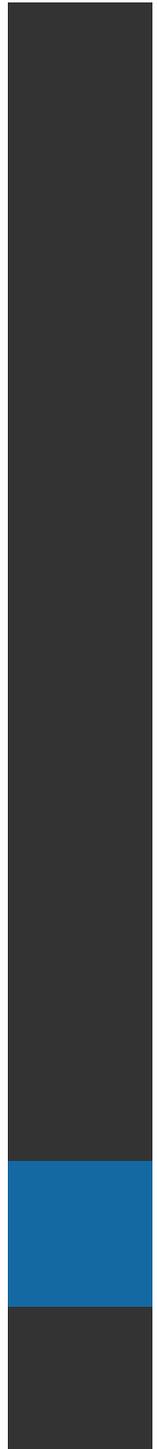
Scostamento del trend allenamenti sostenuti/ipotizzati

Il dato in questo caso è estremamente interessante, in quanto rivela una spaccatura nel gruppo: a prescindere da età, sesso e impegno, **4 atleti su 10** hanno dimostrato di ben sapere l'entità dell'attività svolta, cosa che invece non accade per gli altri **6 agonisti**.

È necessario sensibilizzare di più gli atleti sull'attività svolta.

DISCUSSIONE e CONCLUSIONI

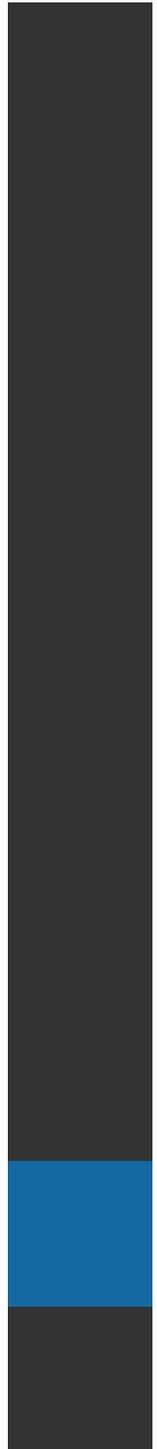
È stato realizzato un modello di scheda personalizzata per la raccolta dei dati, il miglioramento e la programmazione degli allenamenti, attraverso cui ci si propone l'obiettivo di **umentare la motivazione** di atleti in età giovanile e incrementare l'adesione alla pratica sportiva agonistica della canoa slalom: scopo finale di queste schede sarebbe un incremento tangibile della partecipazione agli allenamenti, come risultato di un aumento importante e consapevole della motivazione dei singoli atleti.



DISCUSSIONE e CONCLUSIONI

È stato realizzato un modello di scheda personalizzata per la raccolta dei dati, il miglioramento e la programmazione degli allenamenti, attraverso cui ci si propone l'obiettivo di **aumentare la motivazione** di atleti in età giovanile e incrementare l'adesione alla pratica sportiva agonistica della canoa slalom: scopo finale di queste schede sarebbe un incremento tangibile della partecipazione agli allenamenti, come risultato di un aumento importante e consapevole della motivazione dei singoli atleti.

In conclusione, la realizzazione e l'utilizzo di schede personalizzate potrebbe effettivamente aver determinato un aumento della qualità degli allenamenti, e grazie anche ad un probabile **incremento della motivazione degli atleti**, stimolati a proseguire il loro cammino di miglioramento in un modo che mai era stato tentato nella mia società sportiva, ad un **aumento della partecipazione e della costanza**.



DISCUSSIONE e CONCLUSIONI

È stato realizzato un modello di scheda personalizzata per la raccolta dei dati, il miglioramento e la programmazione degli allenamenti, attraverso cui ci si propone l'obiettivo di **aumentare la motivazione** di atleti in età giovanile e incrementare l'adesione alla pratica sportiva agonistica della canoa slalom: scopo finale di queste schede sarebbe un incremento tangibile della partecipazione agli allenamenti, come risultato di un aumento importante e consapevole della motivazione dei singoli atleti.

In conclusione, la realizzazione e l'utilizzo di schede personalizzate potrebbe effettivamente aver determinato un aumento della qualità degli allenamenti, e grazie anche ad un probabile **incremento della motivazione degli atleti**, stimolati a proseguire il loro cammino di miglioramento in un modo che mai era stato tentato nella mia società sportiva, ad un **aumento della partecipazione e della costanza**.

Questa possibilità apre le porte a **prospettive future**, in primis una totale implementazione del modello sviluppato nel programma e nella metodica di allenamento, così come un'ulteriore ricerca di metodi sempre più importanti di personalizzazione degli allenamenti, sicuramente più efficaci e sentiti anche più "vicini" da parte degli atleti.

BIBLIOGRAFIA

- Weiner, B. (1985) – “An attribution theory of achievement motivation and emotion” **Psychological Review**, 92, pp. 548-573.
- Alderman R.B.; Wood, N.L. (1976) – “An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes” **Canadian J.of Applied Sport Sciences**
- Murray, H.A. (1938) – “Explorations in personality” **New York: Oxford University Press**
- Weiss, M.R.; Chaumeton, N. (1992) – ”Motivational orientations in sport” **Advances in Sport Psychology**, pp. 61–99, Human Kinetics.
- Treasure D.C. (2001) – “Enhancing young people’s motivation in youth sport: an achievement goal approach” **Advance in motivation in sport and exercise**, pp. 79-100, Human Kinetics.
- Sapp, M.; Haubenstricker, J. (1978) – “Motivation for joining and reason for not continuing in youth sport programs in Michigan” Presentata al **Congresso AAHPER, Kansas City**.
- Myers, D.G. (2010) –“Psychology: Eighth Edition in Modules” **New York: Worth Publishers**.
- Plotnik, R.; Kouyoumjian, H. (2011) – “Introduction to psychology” **Belmont CA Wadsworth**.
- Guazzini, M. (2000) – “L’allenamento del canoista evoluto” **Edizioni Pegaso**
- Wiese, B.S. (2007) – “Successful pursuit of personal goals and subjective well-being”.
- B. Little, K; Salmela-Aro, J; Nurmi, S. Phillips – “Personal project pursuit: goals, action, and human flourishing” **Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates**, pp. 301–328.
- Locke, E.A.; Shaw, K.N.; Saari, L.M. (1981) – “Goal setting and task performance: 1969-1980” **Psychological Bulletin**, 90, pp. 125-152.
- Locke, E.A. (1968) – “Toward a theory of task motivation and incentives” **Organizafional Behavior and Human Performance**, 3, pp. 157-189.
- Latharn, G.P.; Yukl, G.A. (1975) – “A review of research on the application of goal setting in organizations” **Academy of Management Journal**
- Bandura, A.; Simon, K.M. (1977) – “ The role of proximal intentions in self-regulation of refractory behavior” **Cognitive Therapy and Research**
- Bandura, A.; Cervone, D. (1984) – “Differential engagement of self-reactive influences in cognitive motivation” **Unpublished manuscript, Stanford University, Department of Psychology**.
- McCarthy, J (2010) *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, pp. 53-68.
- Buzzelli, S (2008) – “Preparazione fisica dagli 8 ai 14 anni” **FITCRER, Tecnodid**.
- Bertagna, G. (2004) – “Valutare tutti, valutare ciascuno. Una prospettiva pedagogica” **La Scuola**.
- Baldacci, M (2002) – “Una scuola a misura d’alunno: qualità dell’istruzione e successo formativo” **Utet**.
- Baldacci, M. (1993) – “L’istruzione individualizzata” **La Nuova Italia**.
- Plessi, P. (2004) – “Teorie della valutazione e modelli operativi” **La Scuola**.
- Wiggins, G.; McTIGHE, J. (2004) – “Fare progettazione. La “teoria” di un percorso didattico per la comprensione significativa” Edizione Italiana a cura di M. Comoglio, **LAS**.

DATE 2011 - In corso
POSIZIONE Istruttore
RESPONSABILITÀ Organizzare e seguire gli allenamenti della squadra di slalom, programmare l'attività e la partecipazione alle manifestazioni, organizzare le trasferte di allenamento
DOVE Canoa Club Bologna ASD

DATE 2012 - In corso
POSIZIONE Caposettore slalom Canoa Club Bologna
RESPONSABILITÀ Pianificare l'attività, organizzare le spese, gestire il budget previsto, coordinare gli istruttori e i tecnici
DOVE Canoa Club Bologna ASD

DATE 2009 - 2011
POSIZIONE Tecnico di base
RESPONSABILITÀ Organizzare e seguire gli allenamenti dei bambini e dei ragazzi che si avvicinano alla canoa slalom
DOVE Canoa Club Bologna ASD

LINGUA PARLATA Italiana
ALTRA/E LINGUA/E Inglese

ABILITÀ E COMPETENZE SOCIALI Capacità di relazionarsi con gli altri, capacità di comprendere problemi e tematiche adolescenziali e di aiutare a risolverli

ABILITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE Organizzazione dell'intera attività agonistica di slalom, organizzazione e pianificazione degli allenamenti e delle trasferte, partecipazione all'organizzazione di manifestazioni sportive e di eventi all'estero

ABILITÀ E COMPETENZE INFORMATICHE Ottima conoscenza del sistema Mac (Apple) e applicazioni comprese, buona conoscenza del sistema Windows