

Organizzazione: Federazione Italiana Triathlon

**Linee guida
per il coinvolgimento dei giovani
nello sport del triathlon
(Deliverable D2.3)**

(v1.0)

EUtriWEEK (n° 101133741)

Indice dei contenuti

1. Introduzione	3
1.1 Panoramica delle linee guida	3
1.2 Importanza delle competenze trasversali nello sport	3
1.3 Identificare le barriere alla partecipazione	5
1.4 Pratiche e lezioni apprese	7
2. Azioni di coinvolgimento dei giovani	10
2.1 Allenare e comunicare efficacemente nello sport giovanile	10
2.2 Il ruolo degli allenatori nel coinvolgimento dei giovani	12
2.3 Importanza della formazione personalizzata per i giovani	14
3. Coinvolgere i giovani nel triathlon	19
3.1 Progettazione di programmi di triathlon incentrati sui giovani	19

1. Introduzione

1.1 Panoramica delle linee guida

Queste linee guida sono state sviluppate nell'ambito del **progetto EUtriWEEK** con il supporto degli allenatori e degli atleti che partecipano alla formazione, agli eventi e agli incontri del progetto per contribuire a incoraggiare la lotta contro la discriminazione nello sport, compresa la parità di genere

Queste linee guida documentano lo sviluppo di competenze trasversali attraverso lo sport, l'inclusione di persone con minori opportunità di accesso allo sport e le strategie per il coinvolgimento dei giovani nello sport. Esse guideranno gli allenatori delle società sportive nella comunicazione con i cittadini europei, e in particolare con i giovani dai 14 ai 16 anni, per promuovere i risultati del progetto e avvicinarli alla disciplina del Triathlon in modo inclusivo e partecipativo.

Il tema della parità di genere è stato prioritario nelle attività del progetto non solo come criterio di accesso agli Open Day e alla competizione stessa (50% di rappresentanza femminile), ma anche nella scelta degli argomenti da trattare durante la settimana di Camp e nella formazione degli allenatori.

L'approccio scelto è quello di promuovere l'integrazione della dimensione di genere (mainstreaming di genere) nelle politiche, ossia l'integrazione di una prospettiva di uguaglianza di genere in ogni fase della progettazione e dell'attuazione del progetto.

1.2 Importanza delle competenze trasversali nello sport

Le competenze trasversali, note anche come soft skills o life skills, sono fondamentali per includere nello sport le persone con minori opportunità. Queste competenze, come la comunicazione, il lavoro di squadra, la risoluzione dei problemi e l'autogestione, consentono alle persone di partecipare in modo efficace, di costruire relazioni e di superare le barriere negli ambienti sportivi.

Le competenze trasversali consentono agli individui con minori opportunità di impegnarsi attivamente nelle attività sportive, indipendentemente dal loro background o dalle loro capacità. Queste competenze favoriscono le interazioni positive, promuovono la comprensione e riducono l'isolamento sociale, portando a un ambiente sportivo più inclusivo.

Lo sviluppo di competenze trasversali attraverso lo sport aumenta l'autostima, la fiducia e la resilienza, contribuendo alla crescita personale complessiva. Le competenze acquisite nello sport sono trasferibili ad altre aree della vita, tra cui l'istruzione e l'occupazione, migliorando le prospettive future.

Queste includono:

- Comunicazione e collaborazione
- Pensiero critico e risoluzione dei problemi
- Empatia e intelligenza emotiva
- Responsabilità e autonomia
- Leadership e iniziativa
- Resilienza e adattabilità

Lo sport non è solo prestazione fisica: è un **ambiente di apprendimento ricco** in cui si possono sviluppare competenze trasversali **in modo esperienziale**. Queste competenze sono fondamentali per la crescita personale e l'integrazione sociale e sono particolarmente importanti per lo sviluppo dei giovani, l'inclusione e la diversità, la prevenzione dell'abbandono scolastico e il rafforzamento dei gruppi sottorappresentati.

Il ruolo delle competenze trasversali nell'inclusione è particolarmente necessario per le persone con minori opportunità - a causa della povertà, della disabilità, della migrazione, della discriminazione o dell'isolamento rurale - che spesso devono affrontare **barriere allo sport** come i costi, l'accesso o la mancanza di fiducia.

Lo sport può diventare **inclusivo** e responsabilizzante quando le competenze trasversali vengono sviluppate intenzionalmente:

Comunicazione	Incoraggia l'espressione di sé e la comprensione interculturale.
L'empatia	Aiuta i partecipanti ad apprezzare le diverse esperienze di vita e a costruire la solidarietà.
Risoluzione dei problemi	Incoraggia modi creativi per adattare le regole o gli ambienti all'accessibilità.
Leadership	Dà ai giovani emarginati la possibilità di guidare, ispirare e sentirsi visibili
Adattabilità	Costruisce la resilienza in coloro che hanno affrontato instabilità o traumi.

Le competenze trasversali sono alla **base dell'inclusione e del coinvolgimento nello sport per tutta la vita**. Sviluppando queste competenze attraverso un coaching intenzionale e la progettazione di programmi incentrati sui giovani, lo sport diventa un **potente strumento di empowerment**, soprattutto per coloro che altrimenti potrebbero rimanere indietro.

1.3 Identificare le barriere alla partecipazione

Le barriere alla partecipazione allo sport tra i giovani e gli individui con minori opportunità sono molteplici e profondamente interconnesse. Queste barriere spesso impediscono un accesso equo ai benefici dell'attività fisica, dello sport e dei programmi ricreativi strutturati. Possono essere raggruppate in barriere economiche, sociali, culturali, ambientali, istituzionali, psicologiche e fisiche, ognuna delle quali contribuisce in modi diversi all'esclusione o alla sottorappresentazione di alcuni gruppi nello sport.

Barriere economiche

Le difficoltà economiche sono uno degli ostacoli più comuni e di maggior impatto alla partecipazione sportiva. Molte famiglie non possono permettersi le quote di iscrizione, le uniformi, le attrezzature, i costi di trasporto o le quote di partecipazione agli eventi. Le iscrizioni ai club, i viaggi per raggiungere le competizioni e l'accesso a strutture di alta qualità hanno spesso un costo elevato, che li rende inaccessibili per i giovani provenienti da famiglie a basso reddito. Questa disparità porta all'abbandono precoce, a una minore motivazione e a limitate opportunità di praticare lo sport al di là del livello ricreativo.

Barriere sociali e culturali

Le norme sociali, le aspettative familiari e gli atteggiamenti culturali svolgono un ruolo importante nel sostenere o limitare l'accesso allo sport. In alcune comunità, le ragazze e le giovani donne possono essere scoraggiate dal partecipare allo sport a causa di stereotipi di genere, aspettative di modestia o priorità alle responsabilità domestiche o accademiche. Allo stesso modo, i giovani appartenenti a minoranze etniche o immigrati possono trovarsi di fronte a disconnessioni culturali, mancanza di modelli di riferimento o difficoltà di integrazione in ambienti sportivi in cui si sentono sottorappresentati o incompresi. Anche le barriere linguistiche possono inibire la partecipazione, soprattutto quando i genitori non riescono a comunicare con gli allenatori o le informazioni sui club.

Barriere ambientali e geografiche

L'ambiente fisico può influire pesantemente sull'accesso allo sport. I giovani che vivono in aree rurali o remote spesso non hanno club, strutture o allenatori qualificati nelle vicinanze. Gli ambienti urbani possono disporre di infrastrutture, ma quartieri poco sicuri, scarsa illuminazione o parchi inaccessibili limitano un impegno sicuro e costante. La limitatezza dei trasporti pubblici aggrava ulteriormente i problemi di accesso per chi vive lontano dalle sedi sportive e non può contare sul trasporto dei genitori.

Barriere istituzionali

Le strutture e le politiche istituzionali possono escludere involontariamente i gruppi emarginati. I club possono non avere strategie di reclutamento inclusive o non offrire programmi adatti ai principianti o a chi ha esigenze diverse. Le strutture potrebbero essere fisicamente inaccessibili per le persone con disabilità, o il personale potrebbe non avere una formazione sulle pratiche inclusive. La mancanza di sistemi di sostegno finanziario, come borse di studio o esenzioni dalle tasse, rafforza ulteriormente la disuguaglianza. I pregiudizi istituzionali, come la priorità ai risultati agonistici rispetto agli obiettivi di sviluppo, possono allontanare coloro che sono nuovi allo sport o non sono in grado di impegnarsi in programmi intensi.

Barriere psicologiche ed emotive

I giovani, in particolare quelli appartenenti a gruppi emarginati, possono avere paura di fallire, ansia da prestazione, scarsa fiducia in se stessi o problemi di immagine corporea. Esperienze passate di bullismo, discriminazione o esclusione possono creare associazioni negative di lunga durata con gli ambienti sportivi. L'assenza di allenatori accoglienti, di coetanei solidali o di modelli di ruolo che rispecchino la loro identità può scoraggiare i giovani dal praticare o continuare a praticare sport. Alcuni possono anche credere di non appartenere allo sport a causa di stereotipi interiorizzati o per la mancanza di incoraggiamento da parte della famiglia e della comunità.

Ostacoli legati alla disabilità e alla salute

I giovani con disabilità fisiche, intellettive o sensoriali devono affrontare ulteriori livelli di esclusione quando i programmi sportivi non sono adattati alle loro esigenze. Ciò include la mancanza di strutture accessibili, di allenatori preparati e di attrezzature specializzate. In molti casi, i programmi non forniscono istruzioni personalizzate o strategie di inclusione tra pari, rafforzando l'isolamento. Per i giovani con condizioni di salute croniche, la mancanza di orari flessibili, di consapevolezza o di supporto medico può impedire una partecipazione sicura e duratura.

Barriere basate sul genere

Le disuguaglianze di genere continuano a influenzare i livelli di partecipazione. Le ragazze e le giovani donne possono non avere accesso ad allenatori di sesso femminile, devono fare i conti con stili di allenamento diversi, o essere indirizzate verso sport meno competitivi o meno visibili. In alcuni contesti, le loro prestazioni possono essere sottovalutate e non ricevere le stesse opportunità di sviluppo delle loro controparti maschili. Inoltre, le ragazze adolescenti hanno maggiori probabilità di abbandonare lo sport a causa delle pressioni legate all'aspetto, all'immagine del corpo e alle aspettative sociali.

Intersezionalità e svantaggio composto

Molti giovani devono affrontare **barriere multiple che si sovrappongono**. Ad esempio, una ragazza disabile proveniente da una famiglia di immigrati a basso reddito può trovarsi ad affrontare contemporaneamente vincoli economici, resistenze culturali, problemi di accessibilità e isolamento sociale. Comprendere e affrontare le barriere alla partecipazione richiede un approccio olistico e intersezionale che riconosca come questi fattori interagiscano e si amplifichino a vicenda.

Per rimuovere o ridurre queste barriere, le organizzazioni sportive e le comunità devono adottare **strategie inclusive, incentrate sui giovani e basate sull'equità**. Tra queste, l'offerta di programmi a basso costo o gratuiti, la fornitura di attrezzature o il supporto per il trasporto su , il coinvolgimento di diversi modelli comunitari, la formazione degli allenatori in pratiche inclusive e la creazione di spazi sicuri e non giudicanti per la partecipazione. Anche la promozione di opzioni ricreative e agonistiche, il coinvolgimento attivo delle famiglie e la co-progettazione dei programmi con le voci dei giovani sono passi fondamentali per un accesso equo allo sport.

1.4 Pratiche e lezioni apprese

Di seguito sono riportati alcuni **esempi di buone pratiche** di approcci e programmi di successo che la **FITRI e altre federazioni e associazioni sportive** hanno attuato per contribuire a rimuovere le barriere e aumentare la partecipazione sportiva tra i **giovani e gli individui con minori opportunità, da cui il progetto EUTriWEEK ha tratto ispirazione**. Queste pratiche dimostrano strategie inclusive, creative e basate sulla comunità che possono essere adattate a diversi contesti.

- Partenariati scuola-comunità

Esempio: *Scuola Attiva Kids - Italia (FITRI & MIUR)*

Federazioni nazionali come la FITRI collaborano con le scuole per offrire programmi sportivi gratuiti durante l'orario scolastico o come attività extracurricolari. Gli allenatori ricevono una formazione pedagogica e le attrezzature vengono fornite, riducendo le barriere economiche e logistiche e inserendo lo sport nell'educazione quotidiana.

- Schemi di sovvenzione per lo sport e biblioteche di attrezzature

Esempio: *Sported UK - Iniziativa "Kit per tutti"*

Nel Regno Unito, l'organizzazione benefica Sported ha sviluppato un sistema di biblioteca di attrezzature che consente ai club comunitari di prendere in prestito o accedere ad attrezzature sportive donate. Combinata con sovvenzioni per l'iscrizione e il trasporto, questa iniziativa ha ridotto le barriere economiche e ha permesso una partecipazione sostenuta ai giovani provenienti da famiglie a basso reddito.

- 2. Programmi per sole ragazze con allenatori donne

Esempio: *FitGirls Finlandia*

Questo programma offre sessioni di attività fisica a basso costo per ragazze tra i 10 e i 16 anni, guidate da istruttrici qualificate. L'ambiente è intenzionalmente non competitivo e positivo per il corpo, e si concentra sul divertimento, l'autostima e l'amicizia. La presenza di modelli di ruolo femminili e il design incentrato sulle ragazze affrontano direttamente le barriere di genere e di fiducia.

- Club sportivi multiculturali e sensibili alla lingua

Esempio: *Mondiali Antirazzisti - Italia*

Organizzato dall'UISP (Unione Italiana Sport per Tutti), questo torneo annuale combina il calcio con l'educazione antirazzista e il dialogo interculturale. Le squadre sono composte da rifugiati, migranti e locali, senza arbitri e con regole basate sul rispetto reciproco. Questo modello crea uno spazio in cui lingua, status ed etnia non sono barriere.

- Formazione inclusiva per allenatori e volontari

Esempio: *Play Unified - Special Olympics Europe*

Questa iniziativa forma gli allenatori tradizionali a lavorare in modo inclusivo con gli atleti con disabilità intellettiva. Le squadre di sport unificati (in cui persone con e senza disabilità si allenano insieme) aiutano a costruire la comprensione, a ridurre lo stigma e a offrire esperienze sportive di qualità per tutti.

- Unità sportive mobili per le aree rurali

Esempio: *Sport in ambiente rurale - Francia*

Per combattere l'isolamento geografico, questa organizzazione gestisce furgoni sportivi mobili che portano personale qualificato e attrezzature nelle città rurali. In questo modo, i giovani delle aree più remote hanno accesso regolare a un'attività fisica strutturata e riducono la dipendenza dai trasporti.

- Lo sport per la salute mentale e il recupero dai traumi

Esempio: *Calcio per la vita - Lesotho e globale*

Questa impresa sociale utilizza attività basate sul calcio combinate con abilità di vita ed educazione alla salute mentale per i giovani che vivono in povertà o che si stanno riprendendo da un trauma. L'ambiente sicuro e strutturato consente ai partecipanti di ricostruire fiducia e capacità di recupero.

- Mentoring tra pari e leadership giovanile

Esempio: *StreetGames UK - Accademia dei giovani leader*

Questo programma forma giovani provenienti da contesti svantaggiati per farli diventare leader sportivi nelle loro comunità. I partecipanti ottengono certificazioni come allenatori e guidano attività locali, abbattendo le barriere legate all'identità, alla fiducia e all'accesso a modelli di ruolo adulti.

2. Azioni di coinvolgimento dei giovani

2.1 Allenare e comunicare efficacemente nello sport giovanile¹

Il paragrafo si concentra sui temi del **coaching e della comunicazione nello sport giovanile**, sostenendo in particolare un approccio trasformativo al coaching che dia priorità allo sviluppo dell'atleta al di là dei meri risultati di performance.

L'articolo inizia esaminando le **caratteristiche che i giovani atleti apprezzano in un allenatore**, identificando elementi come le conoscenze tecniche, il supporto emotivo, la comunicazione aperta e il rispetto reciproco come componenti chiave di una relazione positiva tra allenatore e atleta. La ricerca suggerisce che il **genere gioca un ruolo significativo nel plasmare le aspettative degli atleti nei confronti dei loro allenatori**. Per esempio, gli atleti maschi spesso apprezzano l'assertività e un alto livello di competenza tecnica, mentre le atlete femmine enfatizzano gli aspetti relazionali, come la capacità dell'allenatore di comunicare efficacemente, di ascoltare attivamente e di fornire supporto emotivo. Questa osservazione porta a un'esplorazione più approfondita del ruolo delle dinamiche di genere nel coaching, dove si nota che, nonostante la crescente partecipazione delle donne allo sport, molte atlete continuano a preferire allenatori uomini, soprattutto negli sport percepiti come tradizionalmente maschili. Questa preferenza è influenzata da stereotipi sociali interiorizzati e dalla mancanza di modelli femminili visibili in posizioni di allenatore di alto livello.

È importante **approfondire come gli stereotipi di genere non solo influenzino le percezioni degli allenatori**, ma anche le identità sportive dei giovani atleti. I ragazzi sono spesso incoraggiati fin da piccoli ad associare la loro autostima alla prestanza fisica e ai risultati atletici, e la pratica sportiva è un aspetto centrale della loro identità. Le ragazze, invece, ricevono spesso messaggi contrastanti e subiscono pressioni sociali legate all'aspetto, al comportamento e al successo scolastico che possono scoraggiarle dall'impegnarsi pienamente nello sport agonistico.

Le ragazze tendono a dichiarare livelli inferiori di ambizione professionale nello sport, adducendo come fattori contribuenti le limitate prospettive di carriera e la mancanza di sostegno istituzionale. A queste percezioni si aggiungono i tassi più elevati di bullismo legato al corpo e l'immagine negativa di sé tra le ragazze adolescenti, che possono scoraggiare in modo significativo la loro partecipazione continua allo sport e all'attività fisica.

Nell'affrontare il ruolo dell'allenatore, è importante affermare che **ogni azione compiuta da un allenatore ha un valore comunicativo - che sia intenzionale o meno -** e che un coaching efficace richiede un alto livello di autoconsapevolezza, in particolare nel modo in cui gli allenatori

¹ Questo paragrafo prende spunto da una lezione di formazione tenuta dalla prof.ssa Francesca Vitali il 29/5/2024 nell'ambito delle attività del progetto EUTriWEEK.

comunicano con i loro atleti. Gli allenatori sono incoraggiati a riflettere criticamente sul loro tono di voce, sulle espressioni facciali, sulla postura e sul linguaggio del corpo, riconoscendo che **la comunicazione non verbale può rappresentare fino al 90% del messaggio ricevuto dagli atleti**. Ciò include l'attenzione al modo in cui viene fornito il feedback e la garanzia che gli elogi e le critiche costruttive siano usati in modo appropriato e in modi che rafforzino la motivazione piuttosto che ridurla. È importante lottare contro i comportamenti negativi come ignorare gli atleti, mostrare una visibile delusione, usare il sarcasmo o paragonare gli atleti in modo sfavorevole agli altri, in quanto possono danneggiare in modo significativo l'autostima e la motivazione.

Il concetto di **coaching trasformativale** viene introdotto come alternativa al tradizionale modello transazionale, che tende a fare affidamento sulle ricompense esterne, sulla motivazione basata sulla paura o sull'attenzione ai soli risultati. Il coaching trasformativale è presentato come un quadro olistico fondato su valori prosociali e volto a promuovere lo sviluppo a lungo termine degli atleti. Questo approccio è caratterizzato da quattro dimensioni chiave:

- **influenza idealizzata**, in cui l'allenatore funge da modello di ruolo che dimostra integrità e valori; motivazione ispirazionale, che comporta l'articolazione di una visione chiara e l'incoraggiamento degli atleti a perseguire obiettivi condivisi;
- **stimolazione intellettuale**, in cui gli atleti vengono sfidati a pensare in modo critico e a risolvere i problemi in modo creativo;
- **considerazione individuale**, il che significa riconoscere e affrontare le esigenze, il background e le aspirazioni uniche di ogni atleta

Queste dimensioni favoriscono la creazione di un clima motivazionale che migliora l'impegno degli atleti, alimenta la motivazione intrinseca, costruisce la coesione sociale all'interno delle squadre e contribuisce alla crescita personale e atletica.

L'obiettivo primario del coaching, in particolare con i giovani atleti, non dovrebbe essere limitato al miglioramento dei parametri di prestazione o alla vittoria nelle competizioni. Al contrario, gli allenatori sono invitati a considerare il loro ruolo come educatori e mentori, aiutando gli atleti a scoprire i loro punti di forza, a costruire la fiducia in se stessi, a godere dell'apprendimento e a sviluppare un rapporto positivo con l'attività fisica per tutta la vita. Per essere efficaci in questo ruolo, gli allenatori devono andare oltre le competenze tecniche e impegnarsi ad acquisire competenze pedagogiche e didattiche che consentano loro di favorire l'apprendimento, promuovere il benessere e sostenere lo sviluppo olistico di ogni atleta. L'allenatore non è semplicemente un fornitore di sessioni di allenamento, ma una figura trasformativa in grado di plasmare la vita attraverso relazioni positive, comunicazione inclusiva e leadership basata sui valori.

2.2 Il ruolo degli allenatori nel coinvolgimento dei giovani²

Il ruolo dell'allenatore giovanile nel triathlon sottolinea le **responsabilità educative e di sviluppo che vanno oltre la formazione tecnica**. Lo sport è un elemento cruciale nella crescita sociale e personale dei giovani, contribuendo non solo al condizionamento fisico ma anche alla strutturazione del tempo, allo sviluppo del controllo emotivo, del rispetto delle regole e del senso di responsabilità.

L'allenatore giovanile viene rappresentato come una **figura centrale nel percorso di crescita dell'atleta**, accanto ai genitori e alla scuola, svolgendo le funzioni di educatore, mentore, motivatore e guida. Il suo obiettivo è quello di aiutare i giovani atleti a crescere in modo equilibrato e sano, liberi da pressioni legate esclusivamente ai risultati, favorendo l'autostima, l'autonomia e un legame duraturo con lo sport.

La collaborazione con i genitori è fondamentale, incoraggiandoli a essere sostenitori piuttosto che critici e invitandoli a rispettare il ruolo dell'allenatore e a impegnarsi positivamente nell'ambiente sportivo più ampio. Si consiglia ai genitori di evitare di dare consigli tecnici, di incoraggiare tutti gli atleti allo stesso modo e di contribuire a uno spirito di squadra cooperativo. L'allenatore deve essere preparato, competente e consapevole delle complesse responsabilità che comporta la formazione di giovani individui. Questo include una stretta collaborazione con il personale e i dirigenti del club per stabilire obiettivi condivisi, promuovere un ambiente favorevole e garantire uno sviluppo a lungo termine.

È importante anche il contesto in cui vivono i giovani atleti, che evidenzia abitudini sedentarie, mancanza di abilità motorie e attività fisica quotidiana limitata tra i giovani. Gli allenatori sono invitati a rispondere creando ambienti stimolanti, inclusivi e sicuri che diano valore agli obiettivi orientati al compito e riconoscano i progressi in base alle capacità individuali piuttosto che all'età o alle sole prestazioni. Si pone l'accento sulla necessità di una comunicazione efficace, positiva, empatica e consapevole delle dinamiche verbali e non verbali. Le lodi sono incoraggiate in pubblico, mentre le critiche devono essere riservate ai momenti privati.

Gli allenatori sono incoraggiati ad ascoltare le preoccupazioni degli atleti, a comprendere le loro esigenze, a fissare obiettivi realistici e personalizzati e a promuovere una cultura che dia priorità all'impegno, all'apprendimento e al benessere rispetto ai risultati delle gare. **Un'attenzione particolare è rivolta all'immagine corporea, prendendo spunto dall'iniziativa Body Confident Sport**, che affronta l'impatto dei discorsi negativi sul corpo, dei confronti e del coaching incentrato sull'aspetto fisico sulla partecipazione e sul divertimento degli atleti. Agli allenatori viene consigliato di evitare qualsiasi commento sull'aspetto, di creare spazi sicuri per una discussione aperta e di garantire che i loro programmi riflettano la diversità e l'inclusione dei tipi di corpo e delle abilità.

Sono guidati a sostenere gli atleti nello sviluppo di un **rapporto positivo con il proprio corpo**, spostando l'attenzione dall'aspetto alle capacità e alle prestazioni. I principi di allenamento si basano

² Questo paragrafo prende spunto da una lezione di formazione tenuta dal Prof. Alberto Casadei il 15/5/2024 nell'ambito delle attività del progetto EUTriWEEK.

sul modello di sviluppo a lungo termine dell'atleta, dando priorità all'età biologica rispetto a quella cronologica. Gli allenatori sono invitati a riconoscere le differenze di maturazione tra i giovani, ad adattare i programmi di conseguenza, a evitare carichi di lavoro eccessivi e a incoraggiare lo sviluppo di abilità multidisciplinari.

L'ambiente deve essere sicuro (vedi Fig. 1), ben organizzato e focalizzato sull'atleta, con attenzione alle caratteristiche individuali e agli obiettivi a lungo termine. Il successo negli sport giovanili è legato alla capacità dell'allenatore di mantenere un elevato standard professionale, di prevenire l'abbandono e di fornire un clima motivazionale che favorisca le prestazioni e la crescita personale.

In conclusione, il ruolo degli allenatori sottolinea l'importanza del divertimento, della variazione e della sperimentazione nell'allenamento, riconoscendo che i giovani non sono adulti in miniatura ma individui che hanno bisogno di esperienze diverse, stimolanti e significative per sostenere il loro pieno sviluppo nello sport e nella vita.

Fig.1 Ambiente

ENVIRONMENT



2.3 Importanza della formazione personalizzata per i giovani³

Il paragrafo analizza in modo esaustivo le pratiche di forza e condizionamento **specificamente studiate per gli atleti giovani e junior negli sport di resistenza, in particolare nel triathlon**. Inizia definendo la forza e il condizionamento non come una semplice preparazione fisica generale, ma come la selezione, la strutturazione e lo sviluppo intenzionale e scientificamente guidato di esercizi progettati per migliorare molteplici aspetti della prestazione atletica.

Questi includono la **forza, la potenza, l'efficienza del movimento**, la prevenzione degli infortuni, la coordinazione neuromuscolare e la capacità di recupero. L'allenamento della forza è contestualizzato per migliorare il sistema muscolo-scheletrico, aumentare la produzione di forza massima ed esplosiva, migliorare la densità minerale ossea e fortificare il tessuto connettivo per sopportare meglio i carichi dell'allenamento e i movimenti ripetitivi. Il condizionamento, invece, è descritto come un'attività che comprende una gamma più ampia di qualità fisiche, tra cui la flessibilità, l'agilità, la mobilità, la stabilità articolare e l'equilibrio dinamico, che contribuiscono all'atletismo generale e alla capacità di recuperare dagli infortuni o di adattarsi a stimoli di allenamento diversi.

Uno dei principali fondamenti teorici è il **modello dell'allenamento concomitante**, che si riferisce all'integrazione di allenamenti di resistenza e di resistenza all'interno di un programma unificato. Il potenziale effetto di interferenza tra queste modalità è riconosciuto, ma il relatore chiarisce che quando i carichi di resistenza e di endurance sono adeguatamente sequenziati, l'allenamento concomitante produce adattamenti a lungo termine superiori rispetto al solo allenamento di endurance. Particolare enfasi viene posta sull'importanza del tasso di sviluppo della forza (RFD), in particolare nel triathlon, dove un'applicazione efficiente della forza durante le fasi di ciclismo, corsa e nuoto può influenzare significativamente i risultati delle prestazioni. L'RFD viene presentato come un **parametro neuromuscolare** critico che deve essere allenato sistematicamente e che viene migliorato attraverso movimenti esplosivi e ad alta velocità combinati con lo sviluppo della forza massimale.

Vengono citate prove scientifiche a sostegno dell'affermazione che l'**allenamento strutturato della forza**, compreso l'uso di carichi submassimali e massimali, esercizi eccentrici e pliometrici, può migliorare non solo gli indicatori di prestazione, ma anche ridurre il rischio di lesioni, migliorare l'economia della corsa e facilitare un migliore controllo motorio. Tuttavia, si sottolinea anche che la **progettazione di programmi concomitanti richiede una comprensione sfumata delle interazioni fisiologiche**, in particolare perché un allenamento di resistenza eccessivo o mal programmato può compromettere la capacità di resistenza a breve termine a causa dell'affaticamento cumulativo o dell'interferenza neuromuscolare. Tuttavia, in un modello di sviluppo dell'atleta a lungo termine,

³ Questo paragrafo prende spunto da una lezione di formazione tenuta dalla prof.ssa Maria Francesca Piacentini il 13/5/2024 nell'ambito delle attività del progetto EUTriWEEK.

questi compromessi temporanei sono compensati dai guadagni in termini di resilienza strutturale e funzionale, qualità del movimento e potenza.

Il ruolo dell'allenatore viene presentato come poliedrico e interdisciplinare, richiedendo competenze non solo in biomeccanica, fisiologia e teoria dell'allenamento, ma anche in pedagogia, comunicazione e supporto psicologico. Gli allenatori devono condurre analisi dei bisogni, comprendere le richieste specifiche dello sport, interpretare i modelli di movimento, identificare i rischi di infortunio, prescrivere un carico adeguato e adattare i programmi in base allo stadio di sviluppo e alle risposte individuali. Per gli **atleti giovani, l'allenamento di resistenza è considerato uno strumento essenziale per gettare le basi della competenza fisica e della resistenza agli infortuni per tutta la vita**. È necessario sfatare i **miti obsoleti** secondo cui l'allenamento di resistenza non è sicuro per i bambini, citando invece le ricerche che ne sostengono la sicurezza e l'efficacia quando i programmi sono ben supervisionati, dosati in modo appropriato e adattati alla preparazione allo sviluppo.

Si suggerisce che la **forza e il condizionamento debbano iniziare tra i sette e i dieci anni**, periodo in cui l'apprendimento motorio è altamente plastico e il sistema nervoso è pronto ad acquisire nuove abilità di movimento. In questa fase, l'attenzione si concentra sullo sviluppo di schemi di movimento fondamentali come l'accovacciamento, l'inarcamento, la spinta, la trazione, la rotazione e l'appoggio. Queste abilità costituiscono la base per un allenamento della forza più avanzato nelle fasi successive e contribuiscono anche allo sviluppo atletico generale, che può migliorare l'impegno e ridurre il tasso di abbandono. Il concetto di **reverse engineering** è fondamentale. L'ingegneria inversa è un processo in cui i profili di prestazione e le richieste di allenamento degli atleti d'élite vengono utilizzati per informare la progettazione di programmi di sviluppo giovanile. L'obiettivo è identificare le qualità fisiche richieste ai massimi livelli e costruire blocchi di allenamento che coltivino tali qualità in modo progressivo e duraturo lungo tutto il percorso di sviluppo.

L'organizzazione dell'allenamento è ulteriormente dettagliata attraverso un'analisi dei **modelli di periodizzazione**. La periodizzazione lineare, caratterizzata da una progressione graduale da generale a specifica nel tempo, si contrappone alla periodizzazione a blocchi, che segmenta l'allenamento in blocchi mirati che enfatizzano una qualità primaria alla volta, mantenendone altre. **La periodizzazione a blocchi è più adattabile** alle esigenze fluttuanti degli atleti giovani e consente una migliore integrazione con i programmi accademici e agonistici. Vengono delineati blocchi specifici, tra cui quelli incentrati sulla forza generale (utilizzando il peso corporeo e la resistenza leggera), sulla forza massimale (utilizzando sollevamenti composti e carichi progressivi), sulla velocità-forza (utilizzando palle mediche, variazioni di salto e derivati dei sollevamenti olimpici) e sulla capacità pliometrica (tra cui saltelli bilaterali e unilaterali, bounding e atterraggi in profondità).

Vengono presentati modelli di programmazione dettagliati per atleti giovani principianti, intermedi e avanzati (cfr. Fig. 2). Per i principianti, gli esercizi si concentrano sulla padronanza degli schemi di

base utilizzando il peso corporeo, le bande di resistenza, il TRX e le palle mediche. Le sessioni sono eseguite a circuito per mantenere il coinvolgimento e incoraggiare la ripetizione delle abilità.

Fig.2 Esempi di esercizi per principianti

Practical example for beginner BodyWeight exercises	
Walking lunges 4x12 1 min rest	Alternative way
Push up 4x10 1 min rest	
Plank & side plank 4x30 sec (each)	Circuit training:
-	
Overhead squat 4x12 1 min rest	• 10 reps
Pull up 4xMax 1 min rest	• No rest between exercises
Mountain climb 4x30 sec	• 4 or 5 times
-	
Step up 4x8 1 min rest	
Military press (elastic band) 4x12 1 min rest	
Practical example for beginner Gym exercises	
Walking lunges 4x12 1 min rest	Alternative way
Bench press 4x10 1 min rest	
Plank & side plank 4x30 sec (each)	Circuit training:
-	
Barbell squat 4x12 1 min rest	• 10 reps
Lat. Machine 4x12 1 min rest	• No rest between exercises
Mountain climb with TRX 4x30 sec	• 4 or 5 times
-	
Deadlift 4x8 1 min rest	
Military press (dumbell) 4x12 1 min rest	

Per gli atleti di livello intermedio (vedi Fig. 3), il programma passa a una struttura mensile con una periodizzazione a blocchi. Ogni mese ha un obiettivo chiaro, che inizia con l'adattamento anatomico e la forza generale, poi lo sviluppo della forza massimale, la velocità-forza e infine le fasi di picco che incorporano sollevamenti ad alta velocità e pliometria. I carichi vengono monitorati utilizzando strumenti soggettivi e oggettivi come le scale RIR (Repetitions in Reserve) e RPE (Rate of Perceived Exertion) per adattare l'intensità in base al feedback e alla preparazione dell'atleta.

Fig.3 Esercizi esempi per l'intermedio

Practical example for intermediate
Gym exercises

November (general strength 2 weeks)

Walking lunges 4x10 1 min rest
Bench press 4x10 1 min rest
Barbell squat 4x12 1 min rest
Lat. Machine 4x12 1 min rest
Deadlift 4x8 1 min rest
Military press (dumbell) 4x12 1 min rest

Use the buffer or RPE method to set workload

Practical example for intermediate
Gym exercises

December (Maximum strength 6 weeks)

Full Squat 4x6 3 min rest
Bench press 4x6 3 min rest
Lat. Machine 4x6 3 min rest
Deadlift 4x6 3 min rest
Military press* (dumbell) 4x12 1 min rest

Use the 75-80% of 1RM to set the workload

L'uso dell'**allenamento bilaterale rispetto a quello unilaterale** è fondamentale. Gli esercizi bilaterali, come gli squat e i deadlift, si dimostrano superiori per lo sviluppo della forza assoluta, mentre i movimenti unilaterali, come gli split squat e i deadlift rumeni con una sola gamba, sono indicati per migliorare l'equilibrio, il controllo neuromuscolare e la stabilità specifica dell'articolazione. Questi aspetti sono particolarmente importanti per il triathlon, visti i suoi schemi di movimento asimmetrici e ripetitivi. Il programma prevede settimane di scarico per il recupero e l'adattamento e pone una forte enfasi sulle routine di riscaldamento, sulle esercitazioni di mobilità e sugli esercizi di preparazione delle articolazioni per ridurre il rischio di lesioni.

Il quadro di riferimento per l'allenamento di resistenza giovanile delinea le migliori pratiche per l'istruzione tecnica, la progressione del carico, il feedback, il recupero, la consapevolezza della nutrizione e le strategie motivazionali. Si consiglia agli allenatori di mantenere le sessioni varie, divertenti e mirate, soprattutto per gli atleti più giovani, introducendo gradualmente approcci più strutturati e personalizzati man mano che gli atleti maturano. Rafforzare la filosofia secondo cui la forza e il condizionamento non sono una componente separata, ma un pilastro integrato dello sviluppo atletico. La sua applicazione coerente, radicata nella scienza e adattata alle esigenze dei giovani atleti, è essenziale per migliorare le prestazioni a lungo termine, per prevenire gli infortuni e per coltivare l'alfabetizzazione fisica e l'identità atletica per tutta la vita.

3. Coinvolgere i giovani nel triathlon

3.1 Progettazione di programmi di triathlon incentrati sui giovani

Di seguito è riportata la descrizione dell'esercizio su misura per i giovani, per aiutare gli allenatori a progettare programmi di triathlon incentrati sui giovani. Questi esercizi sono stati ideati e testati durante l'organizzazione degli "Open Days" di EUtriWEEK.

Nuotare

OBIETTIVI	Proporre ai giovani, in forma ridotta, molte delle possibili varianti che una tappa di triathlon a nuoto può offrire
DURATA	45'
MATERIALE	Abbigliamento da nuoto, boa di trazione, tavole da calcio
DURATA	Circa 5'
CONTENUTI	"Educazione respiratoria": Gli atleti distesi a terra, in posizione supina, escludono l'analizzatore visivo e si concentrano sui rumori esterni. Agli atleti viene quindi chiesto di aprire bene le narici e di inspirare ed espirare. Si può anche introdurre l'insegnamento della respirazione addominale/diaframmatica e toracica e successivamente la loro coordinazione (aiutatevi appoggiando le mani sull'addome). Allo stesso tempo, spiegare l'importanza di una buona educazione respiratoria e come, nello sport, un diaframma muscolare rigido e continuamente teso non permetta alla cassa toracica di espandersi in modo ottimale, requisito fondamentale nella pratica sportiva.
DURATA	Circa 5'. 8x25 mt

CONTENUTI	Nuotare con la tavola da calcio (solo con un braccio) ed eseguire la respirazione laterale. Variante: eseguire l'esercizio appoggiandosi a un pull buoy per ridurre la superficie di galleggiamento in appoggio.
DURATA	Circa 5' 4x25mt
CONTENUTI	Inclusione della respirazione frontale nella nuotata a stile libero
DURATA	Circa 5'. 4x25mt
CONTENUTI	Nuotate "in gruppo" partendo contemporaneamente per 2/3 per corsia.
DURATA	Circa 5'
CONTENUTI	Se si ha a disposizione una vasca poco profonda, è possibile spingere ripetutamente sul fondo, producendo un avanzamento che imita il classico procedere del delfino sulla superficie dell'acqua, per riprodurre un'abilità tipica della partenza delle gare di triathlon

PROPOSTA LUDICA	L'atleta inizia con un tuffo e raggiunge il centro della piscina dove è posizionato un ostacolo (boa galleggiante/giubbotto di salvataggio/scheda). L'atleta lo aggira e torna al muro, passa nella corsia accanto e nuota a stile libero per tutta la vasca. A fine vasca sono posizionate alcune pedane: l'atleta ne prende una, passa sotto la corsia e calcia le gambe a stile libero (o a dorso). Raggiunto il fondo della piscina, lascia la tavola ed esce dalla piscina, corre per circa 5 metri (con attenzione!) e poi
------------------------	---

	si tuffa, facendo una parte della nuotata sott'acqua e il resto della piscina correndo nell'acqua. Quando l'atleta raggiunge il traguardo, esce dall'acqua e l'atleta successivo inizia la gara. VARIANTI: Posizionare più ostacoli lungo la piscina e fare lo slalom o creare un mini-corso, non solo per la parte di nuoto ma anche per le altre parti del percorso. Al posto della tavola da calcio si possono calciare le gambe senza alcun supporto, per rendere la prova più difficile. La gamba può essere eseguita in piccoli gruppi con 2 o 3 atleti contemporaneamente.
--	---

CICLISMO

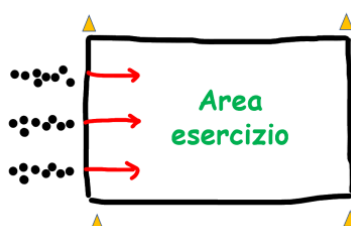
OBIETTIVI	Conoscenza della bicicletta e del corretto posizionamento sul veicolo
DURATA	45'
MATERIALE	Abbigliamento da palestra, bicicletta, casco, borraccia, palloni, coni
DURATA	Circa 5'
CONTENUTI	Guidare la bicicletta a mano, prima liberamente e poi all'interno di un circuito definito (tratti a piedi, tratti di corsa, breve percorso con coni stretti come uno slalom speciale, breve percorso con coni come uno slalom gigante, ...).
DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	Frenare in modo uniforme senza bloccare le ruote. Frenare a intervalli senza bloccare le ruote.

	Frenare bloccando la ruota posteriore. Inizialmente gli esercizi devono essere gestiti direttamente dagli allenatori, definendo tempi e distanze di frenata, utilizzando il freno anteriore, il freno posteriore ed entrambi i freni, modificando anche la posizione delle mani sul manubrio. Gli atleti possono poi essere lasciati liberi di eseguire gli esercizi.
DURATA	Circa 30' (circa 5' per esercizio)
CONTENUTI	Il compito assegnato agli atleti è quello di pedalare occupando gli spazi vuoti della superficie delimitata, prevedendo le direzioni degli altri e agendo di conseguenza (stabilire la dimensione dello spazio delimitato in base al numero di biciclette presenti). VARIANTI: - Stessa situazione di prima, ora al fischio gli atleti devono fermarsi sul posto, mantenendo l'equilibrio sul posto il più a lungo possibile senza appoggiare i piedi a terra ("surplace"). - Quando gli atleti pedalano sparpagliati all'interno della superficie delimitata, a un determinato segnale devono affiancarsi a coppie e continuare a pedalare fianco a fianco. - Se il livello degli atleti lo consente, gli esercizi di cui sopra possono essere eseguiti a coppie affiancate, stringendo le mani tra le coppie, prima una e poi l'altra, e/o appoggiando la mano sulla spalla. - Il ciclo si stende a terra tenendo una pallina da tennis prima con una mano e poi con l'altra. - Ciclismo steso a terra, palleggiando con un pallone sia con la mano destra che con la sinistra - Spostatevi su una superficie delimitata e passate una pallina da tennis di mano in mano tra tutti.

CORSA

OBIETTIVI	Consolidamento degli schemi motori di base e delle capacità coordinative legate alla corsa.
DURATA	45'
MATERIALE	Abbigliamento da ginnastica, coni

DURATA	Circa 20' (circa 3' in totale per esercizio). 2 ripetizioni per esercizio.
CONTENUTI	Individuare un'area adatta di 20-25 m di lunghezza delimitata da coni. Disporre gli atleti in file parallele di 3 elementi che partono contemporaneamente. Al termine dell'esercizio ogni studente si rimette in fila. 1- Frequenza di funzionamento. Numero massimo di supporti. 2- Corsa ampia. Numero minimo di supporti. 3- Alternanza di saltelli con uno o due piedi, sul posto, in avanti, lateralmente. 4- Corsa in ampiezza/frequenza. Dividere la gamba in tre parti e proporre gli esercizi 1 e 2 in sequenza alternata. 5- Slalom frontale. Disporre file di coni a distanza di 1-2 metri l'uno dall'altro. 6- Slalom laterale 7- Corsa avanti/indietro #1. Eseguire 3 coni in avanti e 1 indietro.



PROPOSTA LUDICA	"Trovare e correre per la squadra": OBIETTIVO DEL GIOCO: stimolare e richiamare gli elementi già proposti negli esercizi precedenti inserendoli nel contesto caratteristico e coinvolgente delle gare di triathlon. DESCRIZIONE: Dividere gli atleti in squadre; ogni squadra ha un cono di colore diverso (squadra blu, squadra rossa, ...). Creare una "zona di transizione" di spazio limitato dove i coni sono disposti in modo casuale (uno per ogni colore/squadra). La posizione dei coni può essere cambiata anche durante la staffetta, all'insaputa degli atleti. Disporre gli atleti della stessa squadra in una fila e le file delle altre squadre in parallelo. Al segnale, gli atleti delle diverse squadre disposte in parallelo (uno per squadra, da 3 a 5 ragazzi in totale) partono ed entrano nell'area di transizione, posizionano il cono che portano sopra quello dello stesso colore a terra e corrono per completare il percorso di corsa che si conclude dando il cambio al compagno schierato alla partenza, secondo le regole della Staffetta Mista (toccandolo in un punto qualsiasi del corpo). Il percorso di corsa è composto da un tratto di corsa libera e da diversi settori con 2 o 3 esercizi scelti tra quelli svolti in precedenza. La lunghezza del percorso è definita in base allo spazio disponibile e alle capacità degli atleti. L'ultimo atleta di ogni squadra completa il percorso sulla linea di arrivo definita.
-----------------------------------	---



La transizione

OBIETTIVI	Simulare l'area di transizione nel modo più realistico possibile, inserendoli in un contesto simile a quello della competizione.
DURATA	45'
MATERIALE	Abbigliamento da ginnastica, coni, pettorali da gara, "portapettorali", caschi, cuffie da nuoto

DURATA	Circa 20' (circa 3' in totale per esercizio). 2 ripetizioni per esercizio.
CONTENUTI	- In piccoli gruppi si chiede agli atleti di indossare e togliere il casco in modo corretto e veloce. È possibile farli partire da una decina di metri di distanza e farli correre verso i caschi posizionati a terra, indossare il casco e tornare alla posizione di partenza il più velocemente possibile. Si può proporre

anche il contrario (partenza con il casco). stesso esercizio può essere proposto con pettorali o scarpe o cuffie da nuoto.

- È possibile allestire un'area di transizione con materiale semplice (nastro rosso/bianco, alcuni coni per l'entrata e l'uscita, fogli di carta con i numeri di transizione scritti).

L'allenatore assegna verbalmente un numero a ciascun atleta e gli viene chiesto di eseguire gli esercizi precedenti iniziando a correre da un punto esterno all'area di transizione (partenza), raggiungere la posizione giusta all'interno dell'area di transizione, eseguire la transizione e correre fino a un punto prestabilito (arrivo) all'esterno dell'area di transizione.

Anche l'uso della bicicletta può essere incluso negli esercizi precedenti. Questi esercizi possono essere svolti individualmente, a coppie, in piccoli gruppi o tutti insieme, se le condizioni lo consentono.

- Montare e smontare correttamente la bicicletta. L'esercizio deve essere eseguito sia a destra che a sinistra della bicicletta.

- La tecnica del "monopattino": il ciclista si posiziona lateralmente alla bicicletta e appoggia solo il piede esterno su un pedale, mentre tiene saldamente il manubrio con entrambe le mani, con il piede libero spinge la bicicletta con alcuni passi e mantenendosi in equilibrio sul lato della bici. Contemporaneamente all'apprendimento di questa tecnica, viene chiesto agli atleti di salire e scendere dalla bicicletta mentre è in movimento.

