

## Nuovi orientamenti nello studio del talento

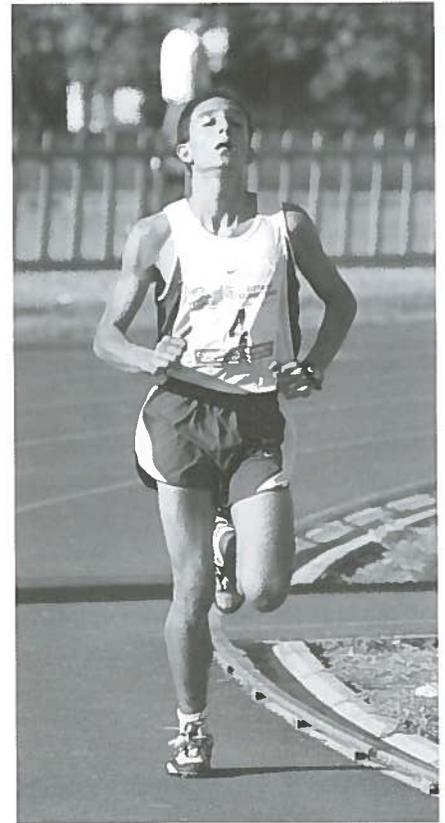
**Alberto Cei**

Università di Roma - Tor Vergata

La questione dello sviluppo del talento continua a essere da molti anni di attualità nel mondo sportivo, che s'interroga su come pianificare attività di promozione e di ricerca di giovani che potrebbero fornire prestazioni di livello assoluto. L'obiettivo di questo lavoro è triplice, poiché intende:

1. Illustrare i modelli principali che sono stati elaborati per l'identificazione del talento nello sport e descrivere i loro limiti e le questioni a cui non hanno dato una risposta. A tale riguardo verrà fatto specifico riferimento ad alcune rassegne molto ampie su questi temi (Régnier, Salmela, e Russell, 1993; Durand-Bush e Salmela, 2001; Ericsson e colleghi, 1996, 2006).
2. Illustrare gli attuali orientamenti nello studio del talento e le principali implicazioni operative che ne sono scaturite.
3. Sollevare alcune questioni operative su come sviluppare, partendo dai risultati che le ricerche offrono, il talento nell'atletica leggera.

La questione del talento potrebbe essere riassunta dalla storia che riguarda lo sviluppo del bambù cinese che impiega 10 anni a crescere di 15 centimetri e poi in sei mesi cresce di tre metri.



Ora questa pianta cresce di tre metri in sei mesi o di tre metri e 15 centimetri in 10 anni e sei mesi? Quindi il talento si palesa quando il suo sviluppo è sotto gli occhi di tutti o è necessario avere cura dei giovani anche quando questa disposizione individuale non è ancora evidente, perché questa attenzione iniziale è parte integrante di questo processo di sviluppo? Questa è una delle domande che ci porremo in queste pagine e a cui tenteremo di fornire una risposta.

Sino a pochi anni fa la spiegazione del talento era fornita da una descrizione di orientamento tautologico. Gli atleti particolarmente abili erano dotati di *un qualche* talento, era una sorta di dono laico che gli veniva riconosciuto, era una questione quasi esclusivamente genetica che portava l'atleta ad eccellere e l'allenatore era colui che non doveva sprecare e tanto meno rovinare questo unicum sportivo. Era in sostanza un sistema che guardava alla crescita di tre metri in sei mesi del bambù senza considerare il periodo precedente di sviluppo dei presupposti di questa rapida crescita.

Oggi diversi studiosi hanno invertito questo approccio allo studio del talento basato in larga parte

sull'identificazione di fattori innati e suggeriscono che le prestazioni eccezionali sono il frutto di una grande quantità di allenamenti di qualità elevata, laddove le dimensioni innate giocherebbero un ruolo limitato (e.g., Ericsson e colleghi, 1993, 1996, 2006).

## I modelli per l'identificazione del talento

Nel corso di questi ultimi 30 anni sono stati proposti diversi modelli per tentare d'identificare il talento sportivo e di questi daremo una breve sintesi.

### IL MODELLO DI BAR-OR (1975)

Bar-Or ha ideato un modello a cinque livelli per l'identificazione del talento. Il primo riguarda l'esame delle caratteristiche morfologiche, fisiologiche, psicologiche e prestantive del bambino. Il se-

condo concerne l'identificazione di un indice di sviluppo per spiegare l'età biologica. Il terzo consiste nel testare le reazioni all'allenamento, attraverso l'esposizione del giovane per un breve periodo a un programma di allenamento. Il quarto livello esamina la storia familiare (altezza, attività sportive) e il quinto si serve di un modello di analisi statistica per prevedere le prestazioni future sulla base dei dati emersi nei primi quattro livelli. Il limite di questo modello consiste nel non essere mai stato validato attraverso studi longitudinali che potessero verificare la correttezza delle previsioni effettuate.

### IL MODELLO DI JONES E WATSON (1977)

Hanno sviluppato un percorso utile per identificare le dimensioni psicologiche, ma in realtà potrebbe essere utilizzato anche per altre variabili. Il processo di predizione della prestazione è suddiviso in cinque fasi: 1. determinare l'obietti-



vo della prestazione, 2. selezionare un criterio che rappresenti l'obiettivo della prestazione, 3. selezionare i potenziali predittori della prestazione, verificandone la forza predittiva e 4. applicare i risultati.

#### IL MODELLO DI GIMBEL (1976)

Gimbel ritiene che il giovane deve essere analizzato sotto tre diversi punti di vista: 1. variabili fisiologiche e morfologiche, 2. allenabilità e 3. motivazione. Alcune delle dimensioni studiate si riferiscono a dati genetici ed altre ad aspetti appresi. La posizione di Gimbel è ulteriormente articolata dalla consapevolezza dell'autore che la predisposizione genetica non rappresenta un'opportunità se le condizioni sociali non favoriscono il coinvolgimento sportivo del giovane. Sostiene inoltre che per raggiungere l'alto livello a 18/20 anni siano necessari 8/10 anni di pratica sportiva nella propria disciplina, per cui i giovani di talento dovrebbero venire selezionati fra gli 8/9 anni, prima dell'inizio del successivo periodo di crescita. Propone infine di fornire un ulteriore periodo di analisi a coloro che potrebbero non avere ottenuto risultati adeguati a causa di un ritardo nel loro sviluppo biologico, della insufficiente validità delle misure di valutazione usate e della ridotta considerazione nel modello predittivo delle dimensioni psicologiche.

#### IL MODELLO DI GERON (1978)

Geron ritiene che si debba distinguere fra la creazione di una lista di fattori che influenzano la prestazione in uno sport specifico e la identificazione degli elementi costitutivi del talento. Sostiene a riguardo che vi è differenza fra ciò che serve per diventare un campione e le caratteristiche del campione. Operativamente ha proposto un sistema analogo a quello di Gimbel e comprende: 1. la determinazione del profilo dell'atleta di alto livello in un dato sport, 2. l'identificazione delle variabili strettamente correlate al successo e geneticamente determinate attraverso studi longitudinali, e 3. la determinazione dei periodi di età in cui le dimensioni genetiche sono più potenti.

#### IL MODELLO DI HARRE (1982)

Questo modello si discosta dai precedenti in quanto si basa sull'idea che solo l'allenamento consente di determinare se un giovane è un talento. Partendo da questa impostazione la prima conseguenza è di fare in modo che il più grande numero di bambini sia coinvolto in attività sportive. Questa enfasi sulla rilevanza dell'allenamento non vieta a Harre di riconoscere che anche altre dimensioni non legate all'ambiente, come ad esempio l'altezza, possono giocare un ruolo importante. Poco prima di Bloom (1985), sottolinea il ruolo positivo dei genitori e dei compagni nel favorire la continuità della pratica sportiva. Sulla base di questi due presupposti e cioè l'allenamento e le persone che sono importanti per il giovane, stabilisce quattro regole specifiche per l'identificazione del talento:

1. Stadio generale in cui vengono identificati tutti i bambini che possiedono delle buone abilità atletiche e che solo successivamente vengono classificati in funzione delle competenze associate a determinate tipologie di sport.
2. L'identificazione del talento deve basarsi sulle dimensioni più significative della prestazione di livello assoluto e queste dimensioni dovrebbero riguardare quelle maggiormente determinate a livello genetico.
3. Devono essere valutate le caratteristiche e le abilità individuali in relazione al loro sviluppo biologico.
4. L'identificazione del talento deve comprendere anche dimensioni psicologiche e sociali.

Pur essendo uno dei modelli più esaustivi è comunque soggetto a restrizioni dovute alla ridotta chiarezza nello spiegare come scoprire i fattori prestativi critici delle prestazioni di livello assoluto. Il suo lavoro è particolarmente significativo poiché nel processo d'identificazione del talento sottolinea l'importanza di molte componenti e non solo di quelle geneticamente orientate. Havlicek, Komadel, Komarik, e Simkova (1982) hanno proposto un modello analogo a quello di Harre in cui si evidenzia che la prestazione è un'attività multidimensionale che richiede l'apporto multidisciplinare delle scienze.



### IL MODELLO DI RÉGNIER (1987)

Ha proposto un modello che si fonda su quanto formulato da Jones e Watson (1977). Ha aggiunto una quinta fase, come suggerito da Blahus (1975), allo scopo di validare i predittori della prestazione. Questo modello è stato ampiamente utilizzato in Canada per identificare i talenti nella ginnastica e nel baseball.

### Questioni sollevate dai modelli d'identificazione del talento

Questa breve descrizione di alcuni modelli per l'identificazione del talento ha messo in luce come questo percorso sia particolarmente impegnativo dal punto di vista scientifico e richieda un impegno nel tempo altrettanto gravoso. Howe e colleghi (1998) hanno fissato alcune linee guida che consentono una definizione precisa del concetto "talento" allo scopo di verificare quanto i modelli proposti siano coerenti con questa impostazione.

Infatti, sinora in mancanza di una definizione, secondo questi autori, ci si è dovuti accontentare di una spiegazione operativa basata sull'idea che i risultati eccezionali sono determinati da *doni*, il potenziale genetico, che possono essere riscontrati in alcuni bambini. Howe e colleghi propongono invece una definizione del talento non basata sul senso comune e fondata su cinque punti: 1. origina in strutture geneticamente trasmesse e almeno in parte innate, 2. i suoi effetti completi non sono evidenti nei bambini anche se vi sono degli indicatori iniziali, ciò permette a individui allenati d'identificare la presenza del talento prima che si evidenzino prestazioni eccezionali, 3. solo una minoranza è dotata di talento, poiché se tutti lo fossero non ci sarebbe la possibilità di predire e spiegare le differenze fra le prestazioni, 4. i talenti sono specifici per un ambito di competenza.

Vediamo quindi quali sono state le principali obiezioni a continuare a servirsi di modelli teorici così fortemente orientati alla ricerca del potenziale genetico quale fattore determinante per il successo sportivo.

Si riferisce alla possibilità che una stessa prestazione si possa ottenere attraverso una diversa combinazione di abilità, capacità e attributi, e a come la rilevanza di queste dimensioni vari in funzione del livello di sviluppo del giovane. Per cui se la statura è in alcune discipline un attributo considerato determinante (ad esempio, nella ginnastica) vi sono però atleti di livello assoluto che non corrispondono a quel parametro e che, ciò nonostante, sono di livello assoluto.

Uno studio longitudinale su 100 tennisti ha evidenziato l'assenza di dati predittivi stabili, riscontrando che la carenza in un ambito poteva essere colmata da un alto livello in un'altra (Bartmus et al., 1987). Questi risultati mettono quindi in discussione la validità di un approccio all'identificazione del talento che fosse basato su un solo fattore predittore, mentre evidenzia la necessità di un modello multidimensionale. Ciò anche perché è stato dimostrato che la predominanza di fattori che consentono prestazioni di successo varia in funzione dell'età, di conseguenza elementi predittori nella fanciullezza non lo sono più durante l'adolescenza. A tale proposito, Salmela e colleghi (1987) hanno dimostrato che nella ginnastica, prima dei 12 anni, la velocità, la potenza e la forza sono dei predittori efficaci di prestazione, mentre nelle età successive la differenza fra ginnasti di 20 anni e gli atleti di più alto livello riguardava invece, la consapevolezza percettiva, l'orientamento del corpo e dimensioni psicologiche come ad esempio l'ansia.

Quest'ultima impostazione evidenzia ancora una volta in modo determinante la natura dinamica della prestazione che richiede la conoscenza di come i fattori predittivi varino in funzione dell'età degli atleti e di quali siano i più determinanti nelle diverse fasi evolutive.

A tale riguardo Régnier (1987) ha proposto un approccio denominato "sliding population" che si basa sull'assunto che l'affidabilità della prognosi sia inversamente correlata alla lunghezza del periodo per cui la si ritiene valida. In sostanza si sostiene che se la popolazione di riferimento per dei bambini di 10 anni sono gli atleti di alto livello di 20 anni, il numero di anni che separa questi due gruppi è tale da ridurre di molto la validità delle

predizioni che si possono effettuare sul gruppo dei più giovani e, quindi, della probabilità che essi possano raggiungere l'alto livello. Invece, se si riduce la lunghezza degli anni che si prende in considerazione e si creano popolazioni di riferimento distanti tra loro non più di due o tre anni, le predizioni assumeranno un maggiore validità. In tal modo la popolazione di riferimento dei bambini di 10 anni non è più l'atleta adulto di alto livello, bensì i ragazzi di élite di 13 anni che diventano il loro gruppo di riferimento. Per quelli di 13 anni il gruppo target diventerà quello dei quindicenni. Devono essere inoltre prese alcune avvertenze nella formazione delle popolazioni di riferimento. Nello specifico:

1. ogni gruppo in crescita (ad esempio di 10 anni) che è impegnato a raggiungere il livello della popolazione di età maggiore (ad esempio di 13 anni) deve comprendere un numero ampio d'individui così che i potenziali talenti non siano per nessuna ragione lasciati fuori,
2. la popolazione di riferimento (13 anni) non deve essere formata dagli stessi atleti che in precedenza erano impegnati a raggiungere quel livello,
3. al fine di non perdere coloro che si sviluppano in ritardo il gruppo in crescita deve comprendere anche coloro che non hanno raggiunto il livello della precedente popolazione target. Ciò è particolarmente importante durante la pubertà quando i giovani possono migliorare improvvisamente in brevi periodi di tempo, ad esempio nel passaggio tra i 14 e 15 anni,
4. è necessario essere consapevoli che con il procedere del tempo i gruppi di atleti migliori saranno sempre più ridotti e saranno più omogenei in relazione all'acquisizione di abilità e alle competenze psicologiche.

#### COSA PENSANO ATLETI E ALLENATORI

Russell (1990) ha chiesto ad atleti di alto livello di definire le competenze richieste dallo sport che praticavano. Questo gruppo ha sottolineato la rilevanza delle conoscenze metacognitive e delle abilità piuttosto che le componenti fisiche e tecniche del loro sport. Ha concluso che atleti di diverso li-

vello sono consapevoli e si focalizzano su aspetti differenti. I principianti sulle richieste fisiche dell'allenamento, gli atleti di livello intermedio sulle abilità tecniche e quelli di alto livello sugli aspetti metacognitivi. Diventa evidente che l'adozione di uno qualsiasi di questi tre punti di vista degli atleti porterebbe all'attuazione di compiti tra loro molto diversi. Questi risultati sono, inoltre, coerenti con quelli descritti in precedenza che evidenziano che a seconda dell'età sono presenti differenti fattori predittivi.

Per quanto riguarda gli allenatori, Thomas e Thomas (1999) hanno studiato la competenza degli insegnanti di educazione fisica a identificare il talento. Hanno riscontrato che caratteristiche come dedicare più tempo all'allenamento e lavorare in modo responsabile erano maggiormente predittive del successo sportivo rispetto a dimensioni quali la rapidità e la coordinazione. Sono ancora scarse le ricerche che hanno indagato sull'accuratezza dei tecnici nell'identificare il talento, anche perché nella pratica questo approccio può anche servire a bloccare lo studio di nuovi percorsi di scoperta del talento proprio in quanto si è deciso di affidarsi solo alle competenze, vere o presunte tali, degli allenatori. Resta comunque il fatto che le competenze dovrebbero essere utilizzate e, magari, inserite all'interno di processi codificati così da valorizzare le competenze specifiche degli allenatori ma sottraendo il più possibile quelle componenti legate alla soggettività individuale e a eventuali simpatie o antipatie personali.

### Nuovi approcci allo studio del talento

Verso la metà degli anni '80 vi sono stati alcuni significativi cambiamenti nell'affrontare la questione del talento e della maestria. Dovuti fondamentalmente a tre aspetti:

1. la difficoltà nel condurre progetti di ricerca necessariamente ampi e molto articolati per identificare il talento ma che nel contempo non avevano soddisfatto le aspettative che si erano create nel decennio precedente. Dal "Simposio sui problemi del talento nello sport" (Bartmus et al., 1987), venne suggerita l'idea che la ricerca avrebbe dovuto spostarsi dal concetto di *scoperta del talento* a

quello di *guida del talento* e sviluppo di ciò che si poteva chiamare *sorveglianza del talento*;

2. la valorizzazione di approcci olistici e non tradizionali al fine di arricchire quanto era stato sinora riscontrato tramite i metodi scientifici più ortodossi. Nella psicologia dello sport Martens (1987) sostenne che l'ambito della conoscenza esperienziale comprendeva molte informazioni utili e poteva essere indagato con sistemi idiografici e studi sul campo;
3. la ricerca di Bloom (1985) sull'evoluzione della carriera di un gruppo di 120 talenti praticanti differenti attività dimostrò come era possibile servirsi di altri modelli, molto diversi da quelli prospettati e in linea con quanto sostenuto da Martens per comprendere come si costruisce la maestria nelle scienze, nelle arti, nello sport e nella musica.

### GLI STADI DELLO SVILUPPO DEL TALENTO DI BLOOM

Bloom ha chiaramente indicato la sua posizione all'interno del dibattito tra natura ed educazione e ha sostenuto che indipendentemente dalle "caratteristiche iniziali (o doni) degli individui, a meno che non ci sia un lungo e intenso processo di incoraggiamento, nutrimento, educazione e allenamento, gli individui non raggiungeranno livelli estremi di capacità in questi specifici ambiti" (1985, p.3). Bloom intervistò 120 atleti, artisti, musicisti e scienziati dotati di talento e fu innovativo nel metodo, poiché chiese a queste persone come si era sviluppata la loro vita a partire dalle prime esperienze di quando erano bambini sino al



culmine della loro carriera. Inoltre, per primo, ha identificato la presenza di tre fasi di sviluppo del talento, fornendo importanti intuizioni su come queste persone sono diventate dei performer eccellenti.

Bloom concluse che sono necessari anni d'impegno dedicato ad imparare e che la quantità di supporto ricevuto dai genitori e dagli allenatori/insegnanti è un aspetto centrale di questo processo. Inoltre, durante l'intero processo di sviluppo vi sarebbero solo pochi indicatori a segnare questo lungo e continuo processo di apprendimento.

## LO STADIO INIZIALE

In questa fase iniziale i bambini praticano lo sport per divertimento e per gioco. Sono gli anni in cui la partecipazione è caratterizzata dalla gioia e dall'entusiasmo e questo tipo di coinvolgimento è dovuto in larga parte alla capacità di coinvolgimento mostrata dagli insegnanti. Secondo Bloom se ciò non avviene non vi sarà mai il passaggio alle fasi di sviluppo successive. Mentre sarà presente se in larga parte gli allenatori rinforzano i giovani più per il loro impegno che per i risultati che raggiungono. L'obiettivo è mantenere elevata la motivazione all'apprendimento e al trarre piacere dallo spendere energia attraverso l'attività fisica e sportiva. Anche i genitori svolgono una funzione essenziale nella promozione del talento. Poiché stimolano la pratica attiva, condividono l'entusiasmo del bambino e lo sostengono nel mantenimento dell'interesse come fonti energia e di motivazione.

## LO STADIO DELLO SVILUPPO

È lo stadio in cui si verificano in maniera consistente i primi abbandoni, poiché si passa da un'attività considerata prevalentemente come gioiosa ad una molto più caratterizzata in termini tecnici. La tecnica deve essere introdotta sempre stimolando l'interesse alla partecipazione e non solo all'apprendimento. In questa fase aumentano le ore dedicate allo sport e gli allenatori pongono molto più insistenza sulla componente tecnica dello sport. Inoltre forniscono ai giovani opportunità per imparare a porre in relazione la qualità delle loro presta-

zioni e dei risultati con la disciplina e l'etica del lavorare duro.

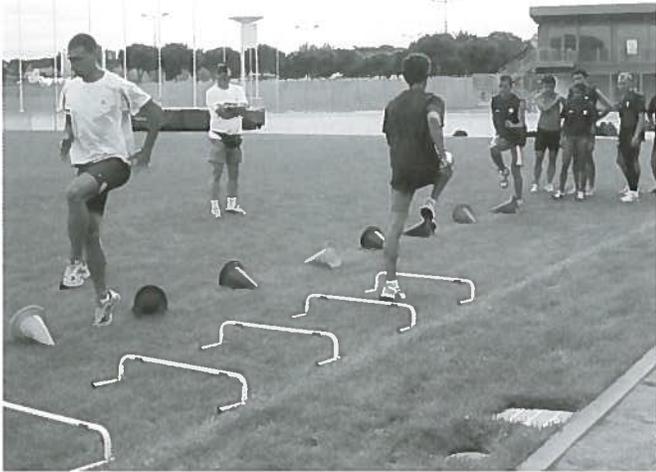
Nella costruzione corretta di questo processo di auto-percezione i genitori continuano a giocare un ruolo essenziale di guida e di orientamento. I genitori nei confronti dei loro figli devono: sostenerli moralmente e finanziariamente, limitarne le attività in altri ambiti ed essere attenti al loro sviluppo globale.

Procedendo in questa fase, diventa evidente che i giovani sono chiamati a fare dei sacrifici, ma che pure i loro genitori devono in parte adeguare la loro vita a quella dei loro figli. Infine, la competizione diventa sempre più presente nella vita sportiva e la valutazione dei risultati acquisisce un ruolo chiave nella identificazione dei progressi ottenuti.

## LO STADIO DELLA PERFEZIONE

A questo livello il giovane è diventato un esperto e probabilmente gareggia ai più alti livelli. È la fase della perfezione, in cui la mente è quasi totalmente orientata su questa attività. L'obiettivo dell'allenamento, in questa fase, riguarda il perfezionamento ai più alti livelli e gli atleti si assumono sempre più su di sé la responsabilità per l'allenamento e per la competizione. I genitori svolgono un ruolo meno rilevante rispetto alle due fasi precedenti, in virtù della maggiore autonomia e assunzione di responsabilità degli atleti.

Un significativo contributo a conferma del lavoro svolto da Bloom consiste nelle indagini condotte da Abernethy, Côté, e Baker (1999) su atleti di alto livello canadesi e australiani in diversi sport (ginnastica, canottaggio, netball, pallacanestro e hockey su prato). Sulla base dei risultati hanno postulato quattro fasi di sviluppo, una in più rispetto a quelle descritte da Bloom. Anche in questo modello nella prima fase deve dominare il piacere di fare lo sport e l'entusiasmo, in questo periodo la competizione è un aspetto secondario e il gioco è dominante sull'allenamento tradizionale. Sulla base delle esperienze vissute dagli atleti di alto livello e dalle loro famiglie, i genitori e gli allenatori devono invece fornire opportunità per divertirsi e motivarsi, e per sviluppare le principali competenze motorie, una stima di se stessi positiva e atteggiamenti e valori positivi verso lo sport e l'attività



fisica (Côté, 1999). La seconda fase corrisponde agli anni della specializzazione, l'attività sportiva diventa specifica e la scelta della disciplina è molto influenzata dagli adulti e dai compagni, nonché dalla motivazione intrinseca del giovane e dalle sue esperienze positive nello sport. Analogamente a quanto formulato da Bloom, bisogna prestare attenzione a trovare un equilibrio tra l'allenamento impegnativo e tecnico che si affermerà gradualmente e quello più giocoso della fase precedente. Nelle interviste ai genitori condotte da Côté emerge che ritenevano la riuscita a scuola più importante che quella nello sport e che, data l'importanza per i loro figli di questi due ambiti, non avevano mai chiesto loro di svolgere altri lavori. La terza fase, denominata gli anni dell'investimento, a differenza di quella precedente, corrispondente agli anni della specializzazione, è rivolta al raggiungimento dell'alto livello nello sport. L'allenamento è particolarmente impegnativo ed è centrato sullo sviluppo delle abilità e delle strategie atte alla competizione. I genitori continuano a svolgere un ruolo di sostegno che varia dagli aspetti finanziari a quelli psicologici.

Infine, Côté ha introdotto una quarta fase che corrisponde agli anni dell'attività ricreativa e che riguarda quei giovani che vogliono continuare a praticare lo sport per il gusto del piacere, per divertirsi, quando vogliono loro o per altre ragioni personali ma non sono interessati a diventare esperti in una determinata disciplina sportiva.

È stata proposta per gli atleti di alto livello una quarta fase e che si pone dopo le tre di Bloom e

Côté. Questa fase riguarda gli anni successivi al raggiungimento dell'alto livello ed è stata chiamata: gli anni del mantenimento (Durand-Bush, 2000). In questo periodo gli atleti esperti sono chiamati a riconfermare i risultati eccellenti da loro raggiunti. Ciò è naturalmente motivo di soddisfazioni e di ulteriori stress, devono inoltre trovare nuovi stimoli alle ripetitività degli allenamenti, gestire gli eventuali sponsor nonché la vita privata extrasportiva. Infine, devono sentirsi all'interno di un processo di continuo miglioramento che li motivi a continuare ad allenarsi con la stessa volontà di riuscita.

In termini operativi, queste classificazioni sono state utilizzate per formulare in Nord America un programma nazionale denominato Sviluppo a Lungo Termine dell'Atleta (SALT, Canadian Sport for Life, 2005). È stato suddiviso in sette fasi che includono l'intero sviluppo della vita dell'essere umano e comprende (per ognuna delle fasi vengono riportati sinteticamente solo alcuni degli obiettivi):

1. Fase dell'Inizio Attivo - 0-6 anni - Divertimento e attività fisica su base quotidiana, non più di un'ora consecutiva di attività sedentaria nell'arco della giornata.
2. Fase dei Fondamentali e del Divertimento - 6-9 anni - Divertimento e apprendimento di movimenti globali e di base, semplici regole di etica, attività su base giornaliera.
3. Fase dell'Imparare ad Allenarsi - 9-12 anni - Sviluppo abilità sportive specifiche, sviluppo abilità psicologiche e interpersonali, 3 giorni alla settimana allenamenti sport specifici altri 3 giorni partecipazione ad altri sport.
4. Fase dell'Allenarsi all'Allenamento - 12-16 anni - Sviluppo abilità sport specifiche, sviluppo forma fisica e abilità psicologiche, allenamento sport specifico da 6 a 9 volte la settimana.
5. Fase dell'Allenarsi a Competere - 16-23 - Sviluppo e perfezionamento forma fisica, competenze tecniche e tattiche, abilità psicologiche, programmi di preparazione mentale, allenamento sport specifico da 9 a 12 volte la settimana.
6. Fase dell'Allenarsi a Vincere - + di 18 anni - Sviluppo e perfezionamento forma fisica,