

Prefazione di Nicola Capra coach

L'apprendimento corretto dei gesti motori che caratterizzano un determinato sport, passa sempre per un lungo processo *fisico - cognitivo* che ha come pilastri fondamentali la costanza, l'aumento delle difficoltà, la variabilità e la programmazione.

L'atleta si vede affrontare uno stimolo esterno, costituito dall'esercitazione specifica e una reazione interna prodotta dall'organismo quando subisce il *carico allenante*.

I miglioramenti quindi sono il frutto non di processi casuali, ma di un lungo lavoro programmato, strutturato e organizzato, che consente all'atleta di avere la massima prestazione.

Osservando “*Eye training & ear training: Tabelle di allenamento*”, penso proprio che vi sia una similitudine, non solo metaforica, con i principi di una vera e propria programmazione di un'attività sportiva.

La struttura delle esercitazioni proposte, articolate in modo sequenziale ed a difficoltà crescente, mi ricordano un piano di allenamento organizzato in tabelle, con indicazione dei giorni di lavoro e modalità di recupero.

Il bambino sperimenta diversi *stimoli cognitivi* che consentono lungo questo tragitto il perfezionamento delle capacità di osservazione e ascolto. Come nello sport la verifica è costituita dalla *gara*, in questo contesto la verifica è costituita dallo svolgimento del compito in classe.

Delle esercitazioni quindi non fine a se stesse, ma con un obiettivo chiaro che consente il premio finale per il lavoro svolto.

Nicola Capra, Docente e Allenatore Federazione Italiana Triathlon