

# Total Team Valsusa

attività, escursioni e servizi per gli Sci Club



## Il fenomeno del Drop Out

il Drop Out è l'abbandono precoce nello sport, una specie di "malattia" in grado di colpire i ragazzi/e dai 14 anni in su che praticano sport a livello agonistico e che lo hanno fatto per anni senza grossi problemi e con passione. Ad un certo punto, quasi come una reazione a catena, molla uno... e poi un altro... e un altro ancora: circa il 40% degli sportivi dai 14 anni ai 20... non è più uno sportivo.

Mettendoci nei panni della società sportiva è un vero e proprio dramma: su 30 ragazzini/e, 10/15 se ne andranno. Perché

... ecco, la domanda è perché?

I nostri vicini Francesi, in campioni simili per età e sport, le percentuali nei diversi studi oscillano fra il 14 e il 17%.

Per quanto riguarda l'Italia da una ricerca condotta dalla Scuola dello Sport del CONI dal titolo "Abbandono sportivo" si sono ricavati questi dati: il 60% non praticano nessuna disciplina, il 17% non hanno mai praticato; il 43% hanno praticato e hanno abbandonato.

Tra i praticanti che sono il 40%, il 50% praticano ma hanno cambiato sport; il 50% praticano e non hanno cambiato sport. In uno studio riguardante l'abbandono giovanile tra gli atleti di alto livello, si è scoperto che coloro che abbandonano hanno partecipato ad allenamenti o hanno iniziato ad allenarsi in età giovanile, quindi precocemente.

*È interessante notare quindi come, la specializzazione precoce dei giovani atleti, insieme a fattori fisici, i modelli di formazione, il livello di maturazione, i fattori psicosociali, l'allenatore, i genitori e le influenze dei coetanei, interagiscono tra di loro influenzando i processi decisionali che portano poi al fenomeno dell'abbandono sportivo.*



*In un panorama così ci siamo posti delle domande e abbiamo cercato di calarci nella nostra realtà...*

## Multilateralità

La tentazione di iniziare un allenamento specializzato troppo presto può essere molto grande, specialmente quando il giovane atleta dimostra un rapido sviluppo in un'attività sportiva.

Ma l'uso di un piano di sviluppo multilaterale è estremamente importante durante le prime fasi dello sviluppo di un atleta, i suoi anni formativi, in quanto pone le basi per le fasi successive, quando la specializzazione diventa un punto focale maggiore del piano di allenamento. Se attuata correttamente, la fase di allenamento multilaterale consentirà all'atleta di sviluppare le basi **fisiologiche** e **psicologiche** necessarie per massimizzare le prestazioni più avanti nella sua carriera.

### Perché la multilateralità?

- Per stabilire il più precisamente possibile le attitudini di un ragazzo è necessario che le sue doti fisiche vengano sviluppate in ogni loro aspetto.
- Nel tempo, ci sono evoluzioni nei materiali e nelle tecniche. Solo un atleta con alti livelli di capacità coordinative, sviluppate in età giovanile attraverso attività multilaterale, può trasformare le tecniche già acquisite.



*La pratica di **attività multilaterali** produrrà una ricchezza di esperienze, che determinerà apprendimenti significativi, i quali, immagazzinati nella memoria motoria, amplieranno le funzioni motorie producendo nuove abilità. Il risultato sarà quindi un gesto selettivo, in quanto il ragazzo potrà scegliere, dal proprio patrimonio motorio, il movimento più efficiente, ciò lo **renderà più sicuro** e lo porterà al **miglior rendimento**.*

Nello stile di vita attuale post covid, secondo gli psicologi, è importante mettersi in gioco esplorando la propria atleticità e confrontandosi con sport e attività sempre nuove. Inoltre, effettuare regolarmente allenamenti **multidisciplinari**, praticando discipline molto differenti tra loro, è un modo per tenersi in forma divertendosi e consente anche di lavorare su diverse aree e muscoli, andando a tonificare tutto il corpo. Sicuramente non sarà la risposta al Drop Out ma sicuramente è un fattore che aiuta ad abbassare la tragica statistica dell'abbandono sportivo in Italia.

### Specializzazione precoce

- Miglioramento rapido delle prestazioni
- Le migliori prestazioni vengono ottenute a 15-16 anni per via del rapido adattamento
- Performance incoerente in competizione
- Alta incidenza di burnout e cessazione della pratica sportiva prima dei 18 anni
- Aumento del rischio di lesioni a causa dell'adattamento forzato e della mancanza di sviluppo fisiologico

### Sviluppo multilaterale

- Miglioramento delle prestazioni più lento
- Le migliori prestazioni si ottengono a 18 anni o più quando l'atleta ha raggiunto una maturazione fisiologica e psicologica
- Performance costante e progressiva in competizione
- Carriera atletica più lunga
- Minori lesioni a causa di schemi di carico più progressivi e sviluppo fisiologico generale



*Il passo dalla multilateralità alla multidisciplinarietà è breve*

## TOTAL RACE

Offriamo agli Sci Club un servizio che garantisce ai propri atleti di usufruire di programmi di allenamento, di svago e di affiatamento in momenti dell'anno dove normalmente l'attività è minore. Due programmi **Pre-stagione** e **Post-stagione** sono stati pensati e offrono intensità e obiettivi differenti.

L'atleta potrà quindi essere seguito dallo Sci Club durante tutto l'anno e potrà svolgere nei momenti di pausa agonistica

- attività e discipline differenti che offrono il modo per tenersi in forma **divertendosi**
- lavorare su diverse aree e muscoli, andando a **tonificare** tutto il corpo.
- sviluppare le basi **fisiologiche** e **psicologiche** necessarie

**Per la pratica ci affidiamo a Istruttori Professionisti e qualificati abilitati all'insegnamento della singola disciplina.**

### Programma

Settimanalmente sono previste attività ricorrenti di sport d'equipe e individuale, oltre ad attività per lo sviluppo cognitivo e psicologico. Altre attività puntuali chiamate Club Experience saranno inserite al calendario in base alle richieste e alle condizioni.

*L'offerta è modulabile e personalizzabile per ogni Sci Club*

*In collaborazione con*



*Nello stile di vita attuale post covid, secondo gli psicologi, è importante mettersi in gioco esplorando la propria atleticità e confrontandosi con sport e attività all'aperto.*

**TOTAL TEAM VALSUSA**  
*Per informazione*  
[www.totalteam.it](http://www.totalteam.it)



## TOTAL ADVENTURES

Offriamo servizi di accompagnamento trekking e e-bike in montagna con Guide Escursionistiche Ambientali e Guide Mountain Bike.

L'attività si svolge direttamente alle persone che vogliono scoprire la montagna offrendo:

- Escursioni giornaliere alla scoperta della montagna, della cultura alpina e della natura
- Trekking di più giorni nelle nostre valli e sui più bei cammini d'Italia
- Attività di campeggio e orientamento per scuole, ragazzi, aziende e associazioni
- Attività di rafting sui più bei fiumi di Piemonte, Valle d'Aosta, Savoia e Haute Alpes
- Creiamo Escursioni e/o Trekking su misura per ogni tipo di cliente
- Servizio di transfer con pulmino per le escursioni

**Per la pratica ci affidiamo a Guide qualificate e abilitate.**

### Programma

Settimanalmente sono previste attività di trekking e di scoperta che verranno pubblicate sul sito dedicato [www.totaladventures.it](http://www.totaladventures.it)

*L'offerta è modulabile e personalizzabile per ogni cliente*