

BUR  
Rizzoli



Alessandro Donati  
Francesco Marcello

# ALLENARE DIVERSAMENTE

PER UNO SPORT SANO E PERFORMANTE

Prefazione  
di Julio Velasco

Introduzione  
di Giovanni Malagò

Pubblicato per

**BUR**  
Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2026 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-19979-7


Prima edizione BUR Saggi: aprile 2026


Realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)

*Seguici su:*

[www.rizzolilibri.it](http://www.rizzolilibri.it)

 /RizzoliLibri

 @rizzolilibri

 @rizzolilibri

# Prefazione

*di Julio Velasco*

Negli anni Novanta, quando allenavo la Nazionale maschile di pallavolo, chiesi ad alcuni allenatori di atletica e di pesistica di venire al nostro ritiro per discutere sulla Metodologia dell'allenamento e, in particolare, di quella della preparazione fisica. Ho sempre pensato che, grazie al Coni, fare gioco di squadra con tanti colleghi di altissimo livello potesse rappresentare un grande valore per tutti, allenatori e atleti. Per imparare gli uni dagli altri, mescolare esperienze, discutere, pensare insieme e migliorare la conoscenza del fenomeno sportivo.

Alessandro Donati fu uno di quegli allenatori. Condivise con noi il suo sapere, la sua conoscenza e la sua passione per lo sport. Io imparai molto da lui e ancora oggi, ogni volta che ne abbiamo occasione, parliamo di allenamento e di sport.

Sono molto contento e grato che, insieme a Francesco Marcello, abbia concepito questo libro. Si tratta di un'opera completa, scritta in un linguaggio preciso e semplice, ricca di dati storici e scientifici e anche di una grande esperienza sul campo. È un libro che trasmette passione. È un libro che ci voleva.

Ci voleva per diverse ragioni: offre un'analisi delle teorie dell'allenamento e delle loro origini storiche e culturali; mette a confronto alcune di queste teorie con il doping, il fenomeno più deleterio nello sport; approfondisce diversi temi dell'allenamento e, in particolare, l'allenamento della forza; per la prima volta,

un libro di Metodologia dell'allenamento rende l'onore che merita allo sport paralimpico; infine, traccia una netta distinzione tra la teoria dell'allenamento degli sport di situazione e quella degli sport di prestazione, tra gli sport di squadra e quelli individuali.

Quest'ultima ragione è per noi, allenatori di sport di squadra e di situazione, un evento intellettuale di grande importanza, perché la teoria dell'allenamento dei nostri sport si è sempre basata su quella degli sport di prestazione. Che questa distinzione venga proprio da due allenatori di atletica, e non da allenatori di sport di situazione, fa comprendere la statura culturale degli autori e la loro onestà intellettuale.

Non sono molti gli allenatori di grande esperienza pratica che vogliono condividere il loro sapere con gli altri. Tanto più desidero ringraziarli per questo grande lavoro e spero che troveremo il tempo per discuterne a lungo a tavola, luogo storico di apprendimento per tanti allenatori.

# Introduzione

*di Giovanni Malagò*

Un lungo viaggio nella storia per scoprire l'evoluzione della Metodologia dell'allenamento a livello globale: l'approccio concettuale, i percorsi intrapresi, le rivisitazioni intervenute negli anni. Nel libro curato da Alessandro Donati e Francesco Marcello si ritrovano gli elementi fondanti della materia, elaborati alla luce dei mutati contesti di riferimento e in funzione delle molteplici esperienze acquisite dalle diverse scuole.

La genesi del fenomeno si fonde con il riferimento al modello rappresentato da Unione Sovietica e Germania Est, con un focus sulle pratiche adottate, accompagnato dalle relative riflessioni sulla liceità di tali soluzioni. Principi teorici, influenze ideologiche, la ricostruzione degli albori di questo fenomeno che arriva a coinvolgere anche il raggio d'azione della Scuola dello Sport del Coni e le valutazioni successive alla traduzione della teoria della periodizzazione.

Il libro esplora frontiere che intrecciano storia, politica e scienza da una prospettiva che fa immergere nella complessità della tematica in modo naturale, seguendo il flusso e lo sviluppo del movimento, attraverso la sua crescita e le necessità correlate. Le novità introdotte attraverso le nuove discipline, anche nell'ottica del programma olimpico, trovano adeguata rispondenza nei modelli da preferire, nelle direzioni da intraprendere per performare con efficacia.

Dalla macroanalisi iniziale alla cura del dettaglio finale, il presente volume sa rispondere a specificità sempre più capillari e a criteri che richiedono un'attenzione da rintracciare fuori dagli schemi classici, pur seguendone il flusso. Un lavoro destinato a addetti ai lavori e anche a semplici appassionati, per apprezzare il ciclo evolutivo dell'intero sistema da un orizzonte diverso. Una chiave di lettura che consolida la posizione preminente rivestita dallo sport per il contributo offerto a livello culturale, scientifico e sociale.

# ALLENARE DIVERSAMENTE

