



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Regionale EMILIA ROMAGNA**

*Modena, 27 ottobre 2019*

# GIORNATA DI AGGIORNAMENTO TECNICO

L'atleta di talento: un'opportunità da gestire



**RIFLESSIONI SUL MODELLO TECNICO E  
PEDAGOGICO DI SVILUPPO DELLA  
PERFORMANCE NELL'ATLETICA LEGGERA**

# DAL PODIO DEI SUCCESSI GIOVANILI PERCHE' NON SI VA **ALMENO** ALLE OLIMPIADI? DROP OUT IN **ATLETICA** LEGGERA

- Troppi atleti esauriscono la carriera agonistica ben prima della categoria assoluta.
- La causa prevalente è l'uso esasperato dei mezzi tecnici specifici a detrimento di quelli di costruzione, ovvero la **PRECOCITA' PRESTATIVA**.
- Cercare prestazioni precoci, specie se l'atleta ha talento, porta al risultato immediato, ma sul lungo periodo il fallimento sarà maggiore del successo.
- In età giovanile l'obiettivo è formare atleti forti e integri, gradualmente specializzati da fasi tecnico-formative congeniali a ottenere le migliori prestazioni in età adulta.

# CI PIACCIA O NON CI PIACCIA:

1. NON ABBIAMO POCHI TALENTI
2. MA ABBIAMO POCHI ATLETI DI VERTICE
3. ECCESSIVO DROP OUT
4. PARALISI PRESTATIVA



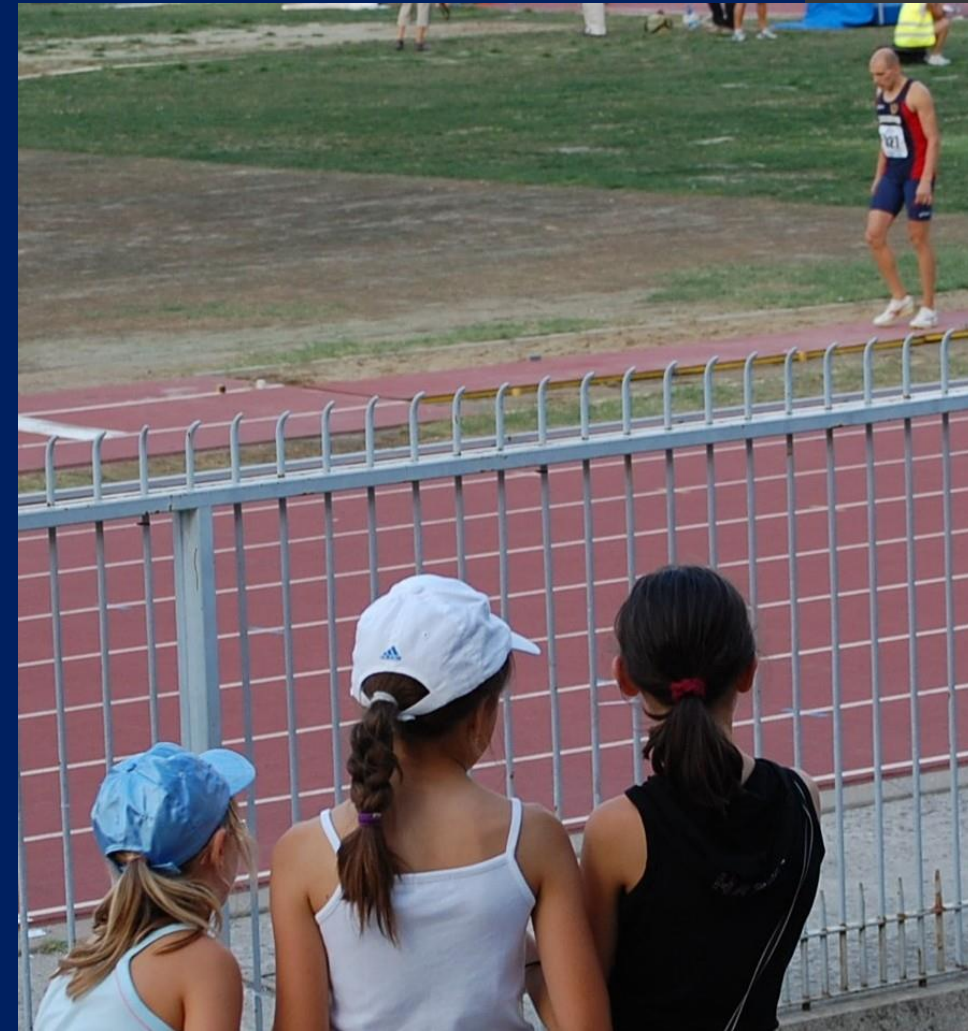
# ATTENZIONE A QUESTI ALIBI !

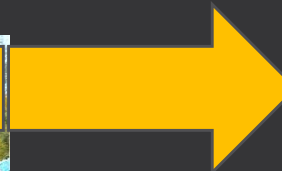
- I ragazzi sono attratti da troppe cose
- Impegni scolastici
- Competizione selettiva
- Sottrazione tempo libero



# E SE INVECE DIPENDESSE DA...

- Carenze culturali diffuse?
- Aspettative eccessive?
- Precocità prestativa?
- Rapporto con allenatore?
- Allenamento monotono?
- Infortuni

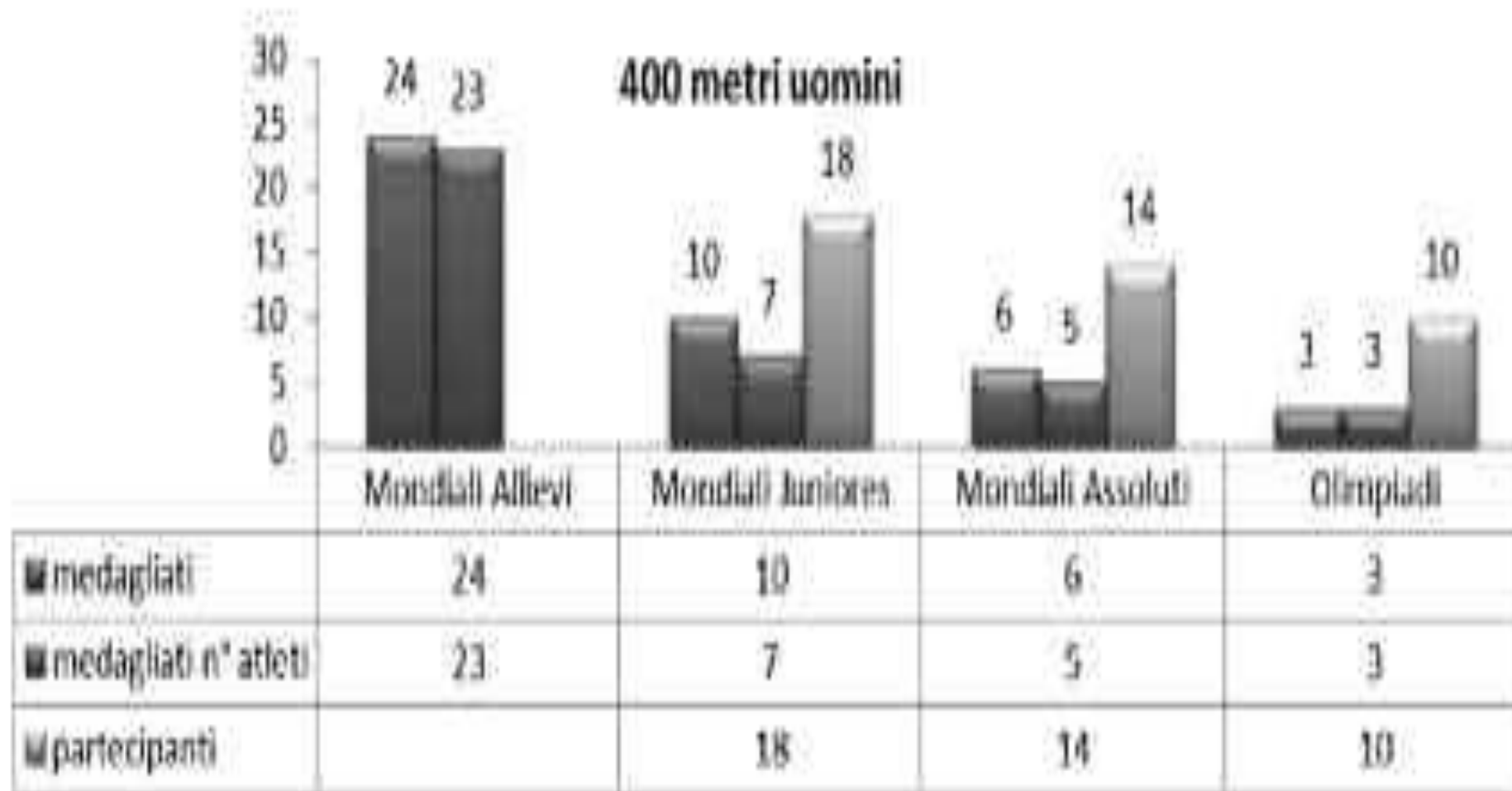




# PROGETTI & PERCORSI

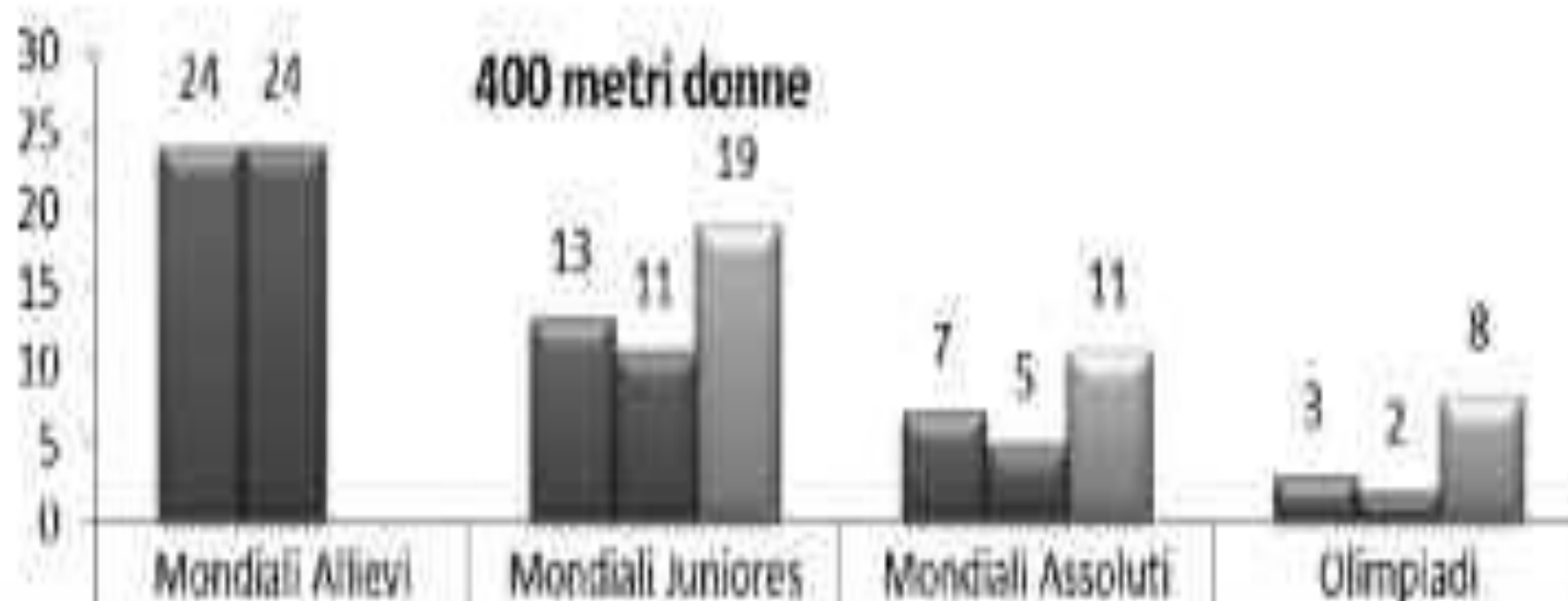
**ANALISI DELLA REALTA' INTERNAZIONALE E ITALIANA**  
**PROGETTARE AL FINE DI LIMITARE GLI ERRORI**

# ALCUNI ESEMPI ES. N° 1



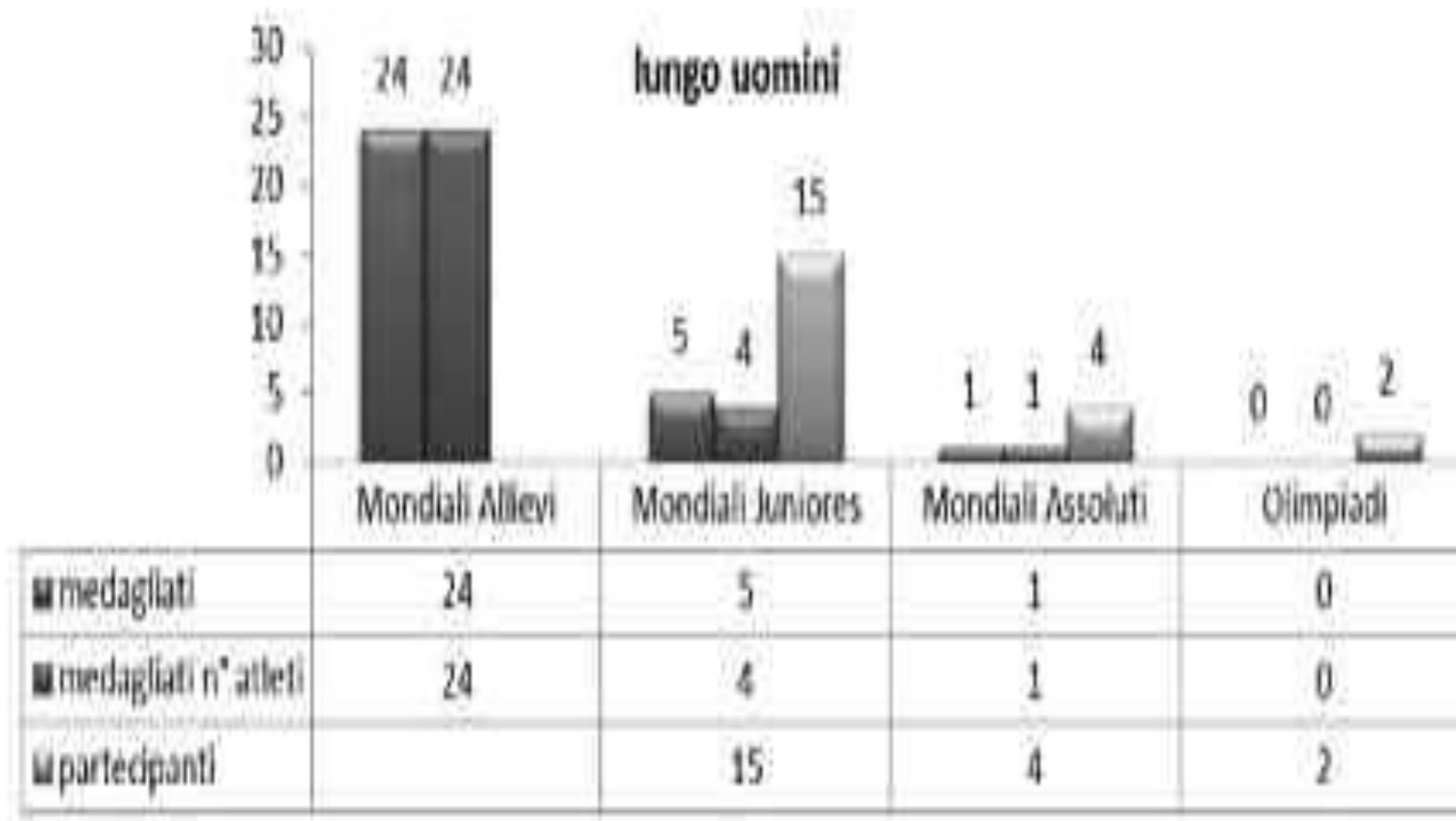


# ALCUNI ESEMPI ES. N° 2

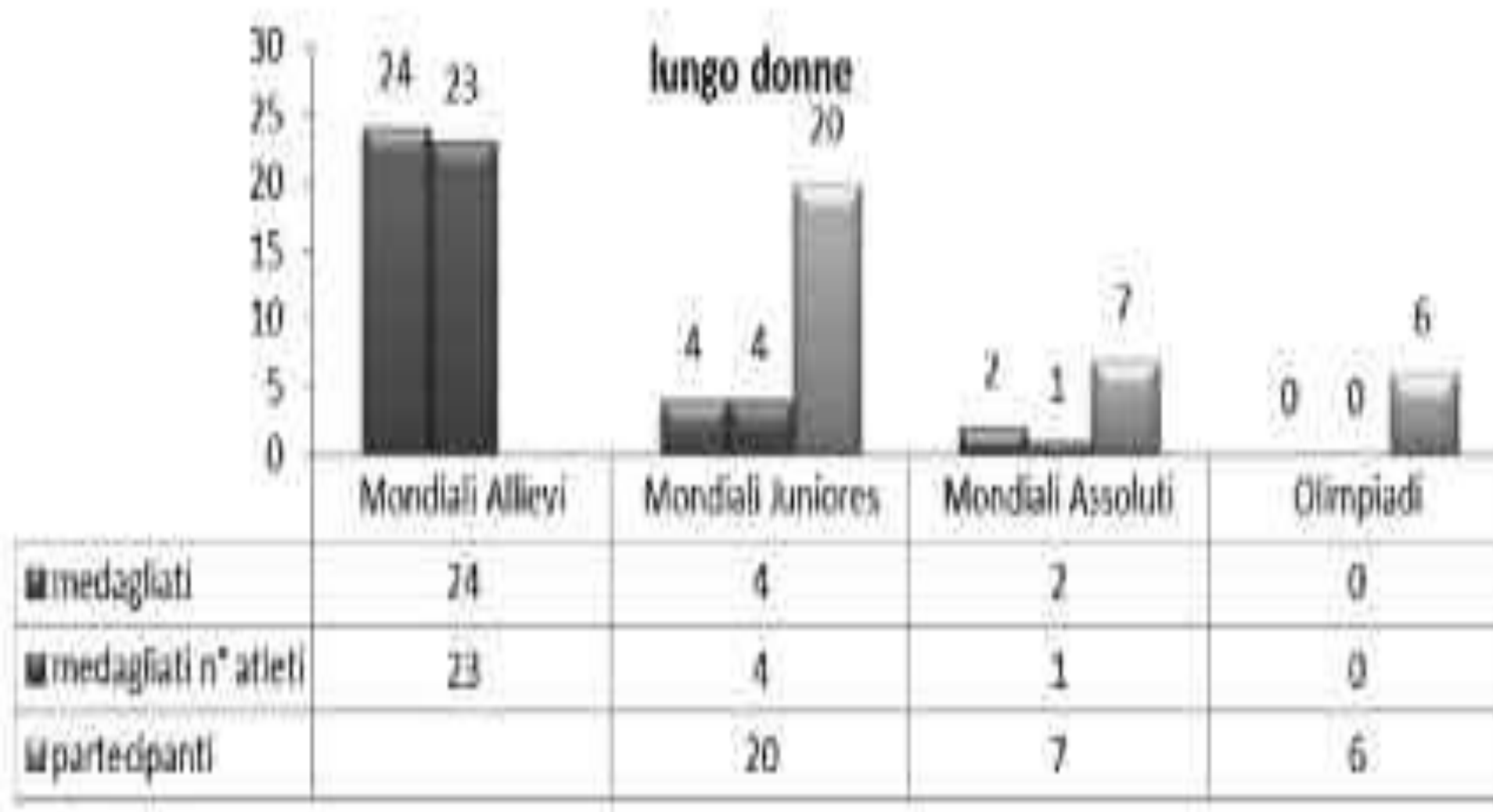


medagliati	24	13	7	3
medagliati n° atleti	24	11	5	2
partecipanti		19	11	8

# ALCUNI ESEMPI ES. N° 3



# ALCUNI ESEMPI ES. N° 4



# ALCUNI ESEMPI ES. N° 5



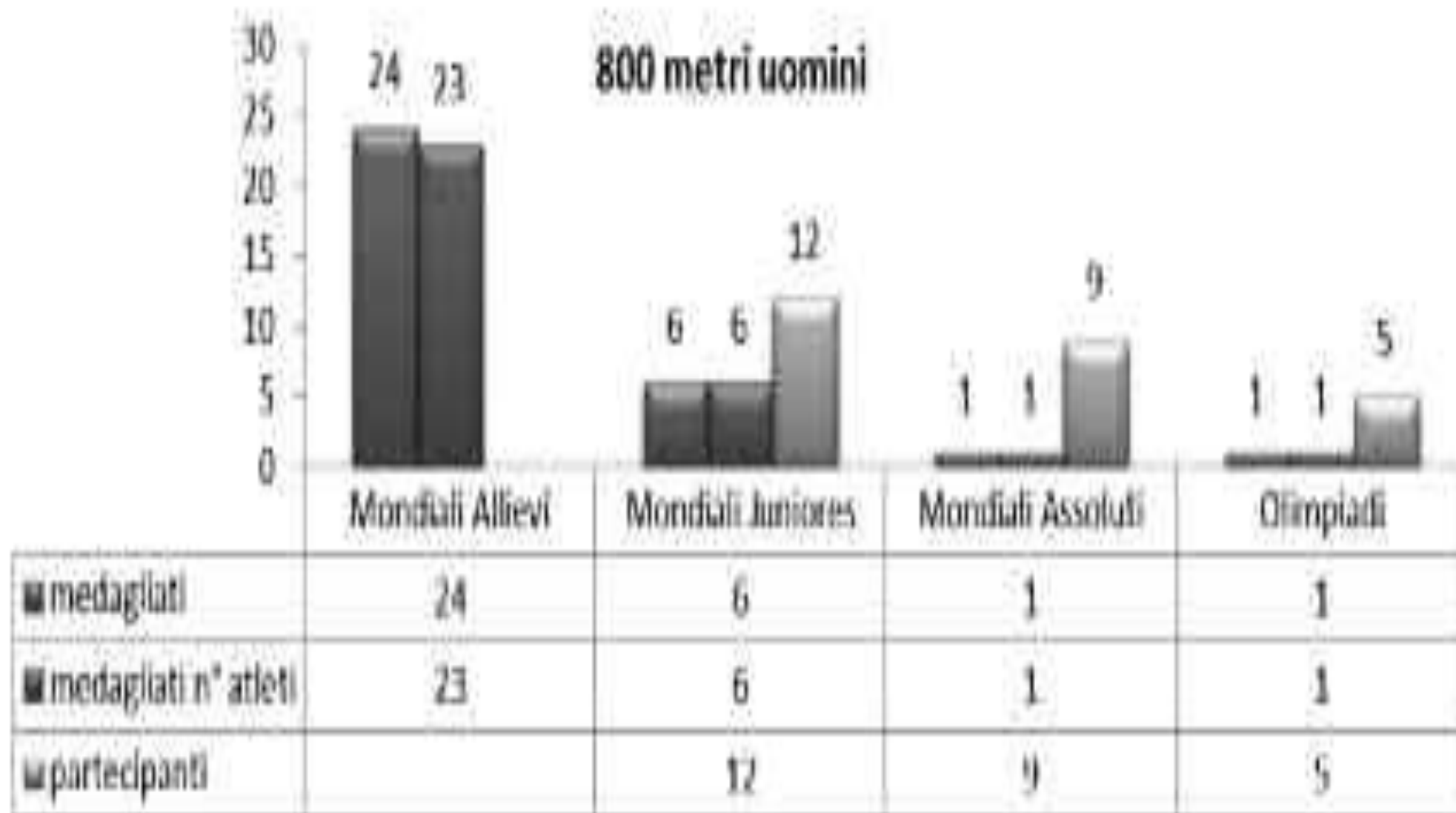
medagliati	24	6	0	0
medagliati n° atleti	23	5	0	0
partecipanti		19	7	7

# ALCUNI ESEMPI ES. N° 6

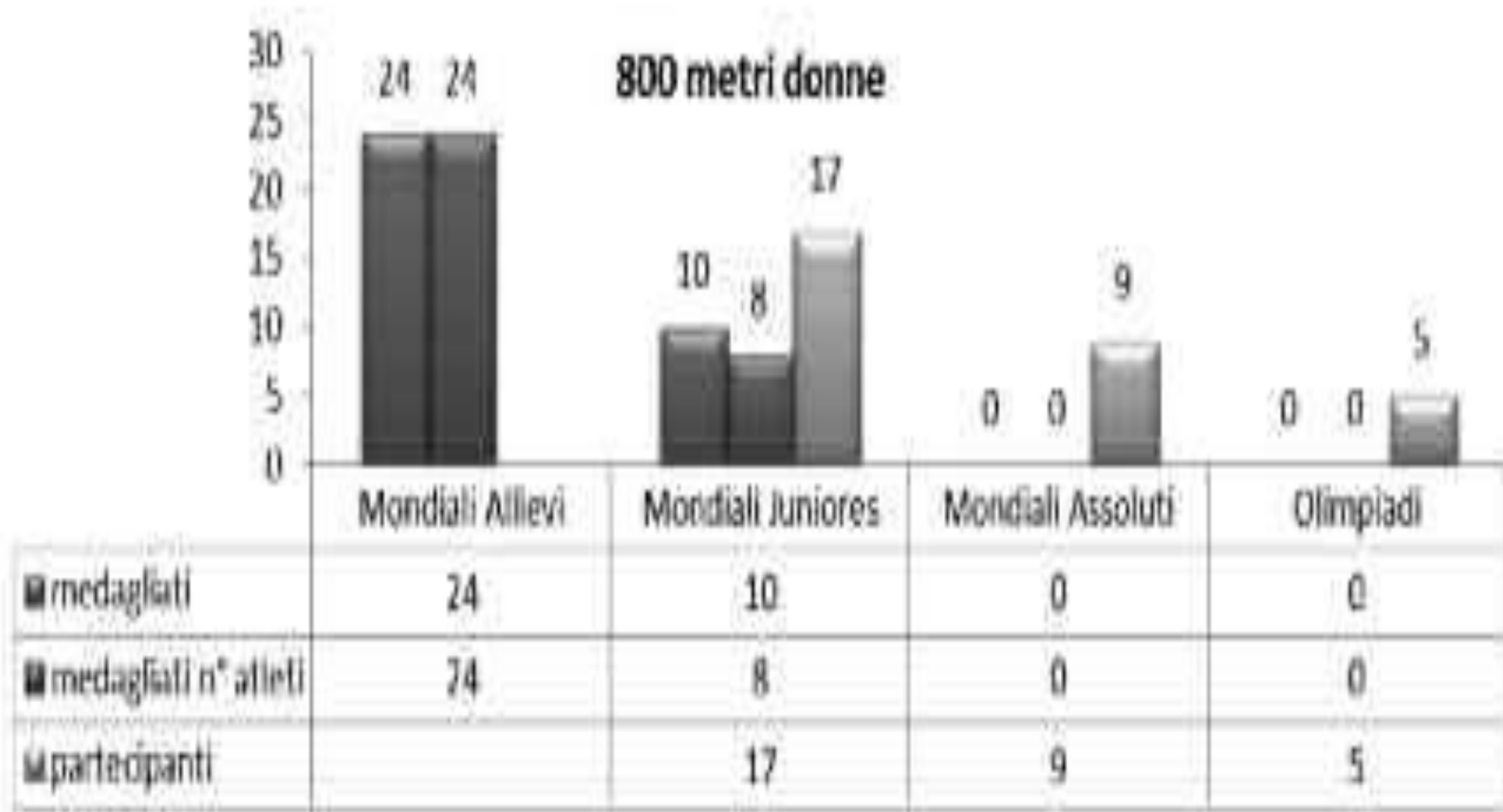


medagliati	24	8	1	0
medagliati n° atleti	24	6	1	0
partecipanti		17	7	7

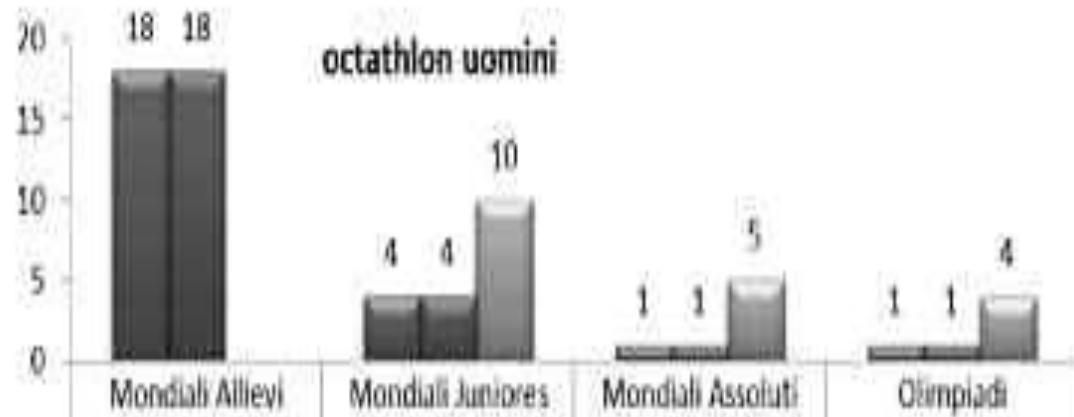
# ALCUNI ESEMPI ES. N° 7



# ALCUNI ESEMPI ES. N° 8



# ALCUNI ESEMPI ES. N° 9



medagliati	18	4	1	1
medagliati n° atleti	18	4	1	1
partecipanti		10	5	4



medagliati	18	6	1	2
medagliati n° atleti	18	5	1	1
partecipanti		12	8	4



# LE PIRAMIDI DEL DUBBIO



# 40 anni fa, Vittori...

- a Bologna, biasimava la prematura specializzazione; da allora si sono moltiplicate le esortazioni a procedere con illuminata cautela, a creare i presupposti di una carriera sportiva lunga e con prestazioni migliori e, perché no, elevate in età adulta.
- Multilateralità, multidisciplinarietà, lavoro di base e impiego sapiente dei periodi sensibili di apprendimento.
- Occorre un passaggio culturale come quello che portò l'uomo **cacciatore\raccoglitore** ad **allevatore\agricoltore**.

# ALCUNI ESEMPI

## 2014 cadetti\e

GARA		PRESTAZIONE	EPILOGO
300m	M	35.62	400m 48.50 2016 (all.) <b>D.O.</b>
1000m	M	2.34.97	800m 1.48.52 2017 - 400m 47.06 2019
Lungo	M	7.11	Lungo 7.18 2015 - 6.95 2018 <b>D.O.</b>
Peso-Martello M		18.70 – 66.90	Martello 69.17 2015 - 57.61 2017 <b>D.O.</b>
Marcia 5000	M	22.48.46	Marcia 10000 44.12.81 - 2017 47.01.27 2019 39°
300m	F	39.86	400m 55.51 2017 - 57.83 2019
1000m	F	2.44.24	800m 2.01.91 2016 - 4.09.48 2019
Lungo	F	5.65	Lungo 6.09 2017 - 5.71 2019
Peso	F	16.80 3kg	Peso 16.26 4kg 2016 (all) - 15.59 2019
Marcia	F	14 30 50	24 03 16 2016 (ritmo 14 26) - 25 13 47 2019 28°

# QUALE COERENZA?

(PREDICARE BENE E RAZZOLARE MALE)

---

- Se la precocità va evitata perché ci sono i giochi EYOF? (solo da quest'anno senza i cadetti)
- Perché abbiamo partecipato ai Campionati del mondo allievi?
- Perché si disputano i Campionati Italiani Cadetti?

## MIGLIORI PRESTAZIONI ITALIANE CADETTE

80m	9.75 (*)	Giulia Arcioni	Agip Petroli	Roma	28/05/2000
	9.76	Alessia Cappabianca	Esercito S&G	Fidenza	28/05/2017
300m	38.57	Elisabetta Vandi	Aletica Avis Fano	Fidenza	07/06/2015
400m	55.68	Rossana Morabito	Snia Brianza	Firenze	16/06/1984
500m	1:17.6m	Eleonora De Francisci	Atl. Piombino	Roma	03/10/1970
600m	1:32.27	Eleonora Vandi	Aletica Avis Fano	Ancona	30/06/2011
800m	2:08.02	Rossana Morabito	Snia Brianza	Firenze	09/06/1984
1000m	2:44.24	Marta Zenoni	Atl. Brusaporto	Milano	24/04/2014
1200m	3:30.9m	Annamaria Certo	Mov. non violento	Messina	20/10/1993
1500m	4:26.3m	Paola Zappoli	Aletica Verbania	Firenze	23/07/1975
Miglio	5:06.1m	Adelina De Soccio	Virtus Campobasso	Campobasso	16/06/2001
2000m	6:02.83	Marta Zenoni	Atl. Brusaporto	Chiari	02/06/2014
3000m	9:35.15	Silvia Ascani	ARU Autoplus Terni	Durban	18/03/2000
5000m	17:47.3m	Silvia Ascani	ARU Autoplus Terni	Secunda	04/03/2000
10000m	36:54.05	Silvia Ascani	ARU Autoplus Terni	Germiston	05/04/1999
1200m st senza riviera	3:45.57	Emma Silvestri	Collection Sambenedettese	Fermo	29/05/2016
2000m st	7:43.83	Giulia Martinelli	Studentesca Cariri	Tuzla	17/09/2005
80m hs	11.02	Veronica Besana	Aletica Cassago	Cles	07/10/2017
100m hs	14.29	Antonella Bellutti	S.A. Bolzano	Cittadella	24/09/1983
200m hs	28.96	Manuela Bosco	Libertas Katana CT	Mikkeli	02/08/1997
300m hs	43.49	Ilaria Verderio	Aletica Gessate	Mariano Comense	23/09/2012
Lungo	6.14	Alessia Seramondi	US Audaces Nave	Busto Arsizio	24/09/2017
Triplo	12.71	Simona La Mantia	CUS Palermo	Trapani	25/06/1998
Quadruplo	15.48	Rosa Bandini	Aletica Jonica	Grosseto	29/09/1991
Peso 3 kg	16.80	Sydney Giampietro	Sportiva Metanopoli	Borgo Valsugana	12/10/2014
4 kg	13.70	Monia Cantarella	Nuova Atl. Fiamma Aranca	Gioia Tauro	17/07/2009
Disco 1 kg	44.91	Sydney Giampietro	Sportiva Metanopoli	Como	24/06/2014
Martello 3 kg	61.74	Lucia Prinetti Anzalapaya	PGS Decathlon Vercelli	Modena	18/03/2012
4 kg	52.53	Laura Gibilisco	A.S. Libertas Orion	Siracusa	15/05/2001
Giavellotto 400 gr	60.47	Carolina Visca	Fiamme Gialle Simoni	Roma	18/10/2015

## MIGLIORI PRESTAZIONI ITALIANE CADETTI

80m	8.78	Enrico Sancin	Pol. Triveneto TS	Fidenza	28/05/2017
100m	10.77	Enrico Sancin	Pol. Triveneto TS	Bressanone	04/06/2017
150m	16.65	Filippo Pecchioli	ASAL Foligno	Terni	01/05/2011
	16.3m	Andrew Howe	Studentesca Cariri	Rieti	04/10/2000
200m	21.98	Lorenzo Benati	Atl. Acquacetosa	Roma	03/06/2017
300m	34.07	Lorenzo Benati	Atl. Acquacetosa	Fidenza	28/05/2017
400m	50.09	Giuseppe Maragno	Rocco Scotellaro MT	Napoli	17/10/1981
	49.6m	Marco Trovarelli	Studentesca Cariri	Rieti	17/10/1992
500m	1:07.6m	Pio Cervellino	Ecosport SB 2000 M. ASC	Potenza	21/07/2012
600m	1:22.1m	Davide Quarta	Atl. Centro Sport BR	Brindisi	16/06/1999
800m	1:54.96	Elio Dal Magro	US Trichiana	Roma	09/10/1982
1000m	2:29.7m	Cosimo Caliandro	Nuova Atl. Francavilla	Sportilia	02/08/1997
1200m	3:06.3m	Christian Leuprecht	LC Bolzano	Trento	07/09/1986
1500m	3 :59.57	Yemaneberh Crippa	S.A. Valchiese	Trento	04/06/2010
1 miglio	4:31.2m	Giuseppe Miccoli	CUS Torino	Formia	15/05/1976
2000m	5:29.15	Yohannes Chiappinelli	Montepaschi Atl. Siena	Jesolo	06/10/2012
3000m	8:26.41	Christian Leuprecht	LC Bolzano	Monaco Baviera	16/07/1986
1200m st	3:19.37	Stefano Ciallella	Atl. Roccamandolfi	Caorle	06/10/1989
1200m st senza riviera	3:15.28	Francesco Guerra	Aletica Frascati	Frascati	29/06/2016
1500m st	4:30.0m	Carlo Decina	Libertas Castelli Romani	Colleferro	07/10/1990
2000m st	6:11.54	Francesco Minerva	Fiamma Olimpia Palo	Montecatini	10/10/1993
<b>100m hs</b>	<b>12.77</b>	<b>Damiano Dentato</b>	<b>Lib. Atl. C.gandolfo-Albano</b>	<b>Forlì</b>	<b>05/10/2019</b>
110mhs	15.49	Massimo Angelozzi	Aletica Chieti	Pescara	22/07/1992
200m hs	25.2m	Francesco Guastoni	CUS Milano	Vittuone	19/05/2001
300m hs	38.33	Riccardo Ganz	Gruppo Aletica Vedelago	Bassano del Grappa	02/06/2018
Alto	2.07	Filippo Lari	Atl. Livorno	Jesolo	07/10/2012
Asta	4.56	Luigi R. Colella	Scuola naz. asta FG	Foggia	06/07/2011
Lungo	7.52	Andrew Howe	Studentesca Cariri	Fano	07/10/2000
Triplo	15.10	Andrew Howe	Studentesca Cariri	Rieti	24/10/2000
Peso 4 kg	20.67	Carmelo Musci	Euroatletica Bisceglie	Bari	15/09/2016
5 kg	16.54	Leonardo Fabbri	Atl. Firenze Marathon	Firenze	30/10/2012
Disco 1,5 kg	53.28	Marco Martino	Fiamme Gialle Simoni	Roma	14/09/1975
1,75 kg	46.02	Mauro Manciucca	Aletica Terni	Roma	09/10/1983
Martello 4 kg	72.35	Tiziano Di Blasio	Fiamme Gialle Simoni	Fidenza	10/06/2012
5 kg	64.88	Luigi Scalas	Libertas Udine	Udine	14/09/1985
Giavellotto 600 gr	67.50	Simone Cuciniello	Centro Atl. Salus	Ariano Irpino	27/06/2018

# COME L'ANTOLOGIA DI SPOON RIVER ...

Il fiore della mia vita avrebbe potuto  
sbocciare da ogni lato  
se un vento crudele non avesse  
intristito i miei petali  
dal lato di me che potevate vedere nel  
villaggio.



Dalla polvere io innalzo una voce di  
protesta:  
voi non vedeste mai il mio lato in fiore!

# ESEMPIO EMBLEMATICO: RAGAZZA DEL 1997

GARE	07-08 ES. : 59	9-10 RAG. 115	11-12 CAD 81	13-14 ALL 94	15-16 JUN 33	17 PRO 2	TOTALI 384
LUNGO	4.28	5.29	5.55	5.94	5.74	5.10	
60m	8"8	8"09	7"93	8"04	-----	-----	
triplo	-----	-----	10.95	12.72	12.30	-----	
80-100m	-----	10"3	10"06	12"64	13"13	-----	



# PERCHE' OSTINARSI

?

?

?



# COSA E' NECESSARIO?

- **PAZIENZA**
- **METODO**
- **COMPETENZA E PREPARAZIONE AGGIORNATA**
- **STUDIO & CURIOSITA'**
- **PERSEVERANZA**
- **AMBIZIONE & MODESTIA**
- **ONESTA' INTELLETTUALE**
- **FORTUNA**
- **DEONTOLOGIA IRREPENSIBILE**

I primi anni di attività, fino ai 14-15,  
**sono anni di attività formativa**, quindi  
non selettiva, predisposta per definire  
i passaggi utili alla crescita di ogni  
persona

**(o futuro atleta?)**

# CONTENUTI DELL'ATTIVITA' DI FORMAZIONE E DELLE COMPETIZIONI

## 6-8 ANNI

- Es. formativi a carattere giocoso (corse, salti, ostacoli, arrampicate, ecc.)
- Giochi collettivi e sportivi con regole semplificate ("staffette" comprese)
- Preacrobatica elementare ed esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio (pattinare, bicicletta, rotazioni, andature su panche, assi, ecc.)
- Esercizi di flessibilità con modalità imitative
- Competizioni "confuse" con le altre attività. Non competizioni specialistiche.

## 9-11 ANNI

- Ginnastica formativa (preparazione fisica a carico naturale e con leggeri attrezzi)
- Es. formativi individuali con carattere di gioco come nella fascia precedente
- Giochi sportivi con regole semplificate
- Apprendimento delle tecniche elementari di movimenti di base (schemi motori di base)
- Preacrobatica e Acrobatica elementare ed esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio
- Esercizi di flessibilità
- Competizioni come sopra

**12-14  
ANNI**

- Addestramento tecnico in forma globale
- Elementi di ginnastica formativa
- Giochi sportivi con regole effettive
- Forme più complesse di acrobatica ed esercizi più complessi per lo sviluppo dell'equilibrio
- Esercizi di flessibilità con fasi propedeutiche e tecniche
- Esercizi formativi individuali
- Orientamento verso un tipo di sport o di specialità.
- La competizione è uno dei mezzi di allenamento e di formazione.

**15-16  
ANNI**

- Addestramento tecnico in forma analitica e globale, anche con esercizi di gara
- Preparazione fisica generale e specifica a carico naturale e altri mezzi di allenamento
- Esercizi di flessibilità
- Giochi sportivi che presentino, dal punto di vista delle qualità fisiche richieste, la più stretta attinenza con la specialità sportiva prescelta.
- Per le competizioni la scelta è mirata.

Frequenza settimanale di lavoro e durata di una seduta di allenamento specie per i bambini che non svolgono la giusta quantità di gioco spontaneo \*

<b>ETÀ (anni)</b>	<b>SEDUTE SETTIMANALI</b>	<b>DURATA (minuti)</b>
6-8	2-3	60
9-11	3-4	60
12-14	3-4	90
15-16	4-5	90-120

**(\*) 2 sedute settimanali sono il minimo indispensabile per creare adattamenti**

### Esempio di organizzazione di una seduta di allenamento

#### PARTE PREPARATORIA (già parte della seduta di allenamento)

- 1) Riscaldamento generale: esercizi a carico naturale e attività preatletiche. La durata del riscaldamento generale dura circa 10-15 minuti.
- 2) Orientamento tecnico: esercizi simili o uguali ai gesti tecnici, eseguiti a minore intensità  
Nei giovanissimi è il momento di apprendimento privilegiato.

#### PARTE FONDAMENTALE

- 1) Esercizi e giochi di sviluppo delle capacità motorie.
- 2) Apprendimento delle tecniche attinenti la disciplina sportiva prescelte (dopo i 12 anni)

#### PARTE CONCLUSIVA

- 1) Gioco
- 2) Esercizi di allungamento e mobilità articolare, di respirazione e rilassamento.

# Conclusioni: L'attività fisica

1. E' parte integrante dell'EDUCAZIONE
2. Può essere organizzata in forma di sport che può essere agonistico nel rispetto delle fasi di sviluppo del giovane
3. Il dosaggio e l'impegno psico-fisico vanno correlati alle fasi di crescita ed alle capacità di risposta individuale
4. Stretta collaborazione e uniformità di intenti tra le figure professionali coinvolte:
  - dirigenti disinteressati
  - allenatori competenti
  - genitori equilibrati



**NB: L'obiettivo primario è la salute dei giovani e talvolta può non coincidere con la richiesta di prestazione**