



Corso Istruttori

Settore giovanile FIDAL Piemonte

Prove Multiple

Multilateralità giovanile
base per lo sviluppo delle singole specialità

Cambiano 23 ottobre 2016

1500 3'55"9 **3000** 8'30"3 **5000** 14'29"1
10000 30'25"9 **21km** 1:09'59"







Esordienti 2012 1.40 Alto

2306^ prestazione annuale

791 Cadetti

355 Allievi

135 Juniores



'85 4[^] Criterium Ce 600
6[^] Grad. Naz. 600 1'38"3
3'00"12 1000 – 3'53" 1200

'87 Camp. Italiani Ae
1[^] Cross - 3000
Camp. Italiani Stud. Ae
1[^] Cross – 1000 2'53"8
Grad. Naz.
1[^] 1500 4'33"1
1[^] 3000 9'50"9
7[^] 800 2'14"2
400 1'02"0

'88 Camp. Italiani J
4[^] 1500 indoor 4'37"1
9[^] Cross

Grad. Naz.
18[^] 1500 4'36"1
16[^] 3000 10'04"7
800 2'18"7

ANTONELLA PERIN MANTELLO
6.a a Roma alla Rassegna Nazionale
Esercito - Scuola - Corsa Campestre



'85 regionali Cross Re 3^a

'86 2^a Cross - 3^a 1000

'87 14^a GdG - 2^a 5Mulini - 3^a Regionali

1'44"7 - 3'08"8 - 3'51"1 (29)

'88 6^a Cross Esercito-Scuola 15^a GdG

Tetrathlon 11"3 - 3.88 - 16.08 - 1'45"2



'89 cross 40[^] Italiani - 9[^] Studenteschi

10[^] 5 Mulini

**13''2 - 27''3 - 43''2 - 59''9 - 1'09''7 - 2'23''1 -
5'06''4 - 1.40 - 4.73**

'90 2[^] regionali cross - 24[^] Italiani

10[^] 5 Mulini

**13''02 - 26''35 - 41''5 - 58''42 - 2'21''4 -
5'15''30 - 1.49 - 4.79**

5[^] Esathlon - 4[^] 400 7[^] CdS PM

'91 12''7 - 25''5 - 57''22 - 2'16''2 - 1'05''3 -

1.51 - 4.67 - 31.20

6[^] 400 - 8[^] Eptathlon

'92 12''5 - 25''36 - 40''7 - 55''55 - 2' 14''6 -

1'06''10 - 1.48 - 4.80-30.68

2[^] 400 - 10[^] Eptathlon

Nazionale Juniores

'93

12"2 - 25"16 - 39"3 - 54"52 - 1'04"24

1^ 400 - 4x400 2^ 400 indoor

Campionati Europei Juniores

7^ 400 - 6^ 4x400

Nazionale Juniores indoor e aperto

Nazionale Under 23

Coppa dei Campioni 4x400

Meeting New Delhi 200 - 400



Prof. Lucia

STORIA

Antica Grecia

Pentathlon

1912

Pentathlon

Decathlon

Olimpiadi

1964

Pentathlon f.

Olimpiadi

1981

Eptathlon



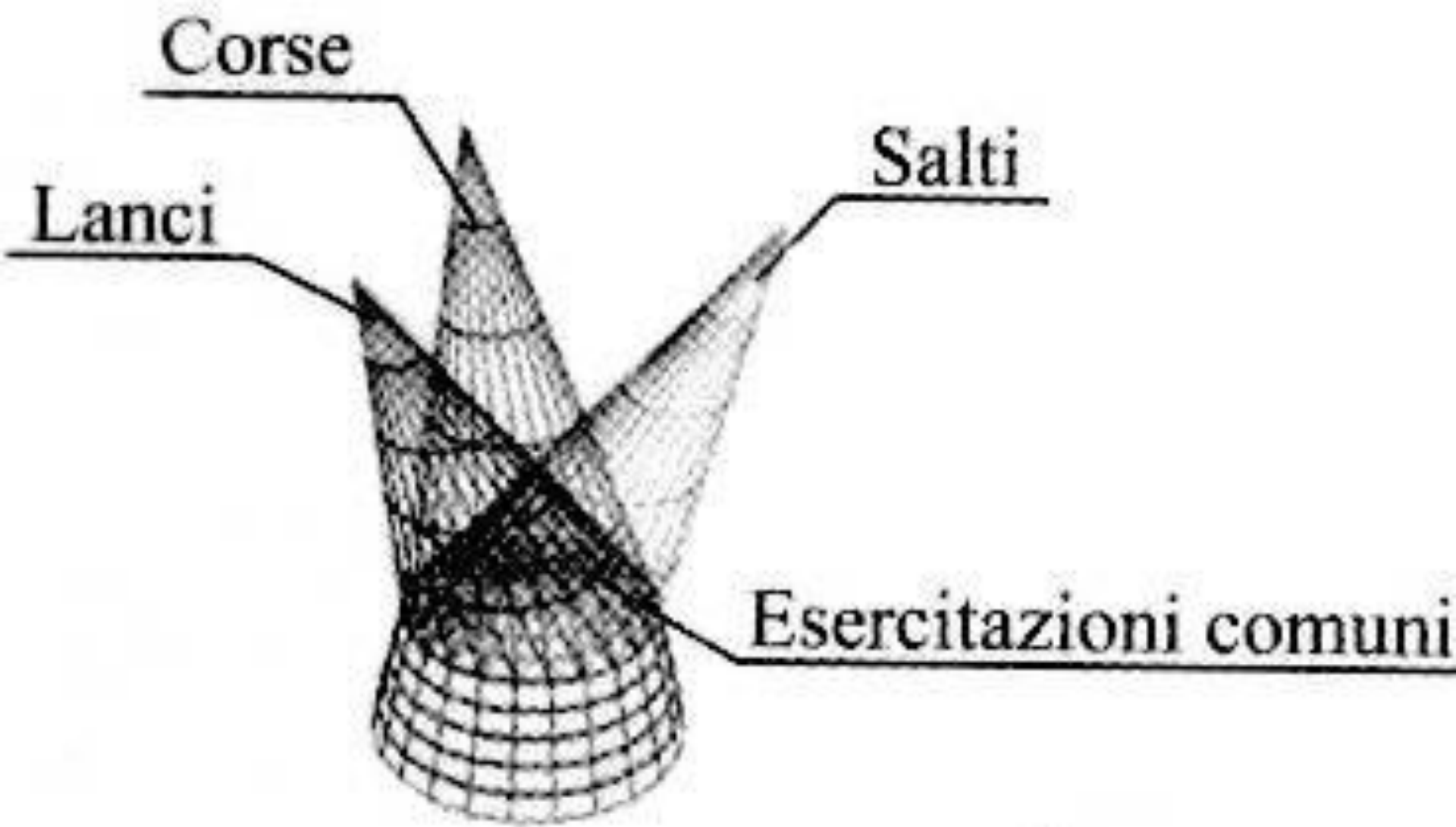
Decathlon

100
Lungo
Peso
Alto
400
110 hs
Disco
Asta
Giavellotto
1500

Heptathlon

100 hs
Alto
Peso
200
Lungo
Giavellotto
800





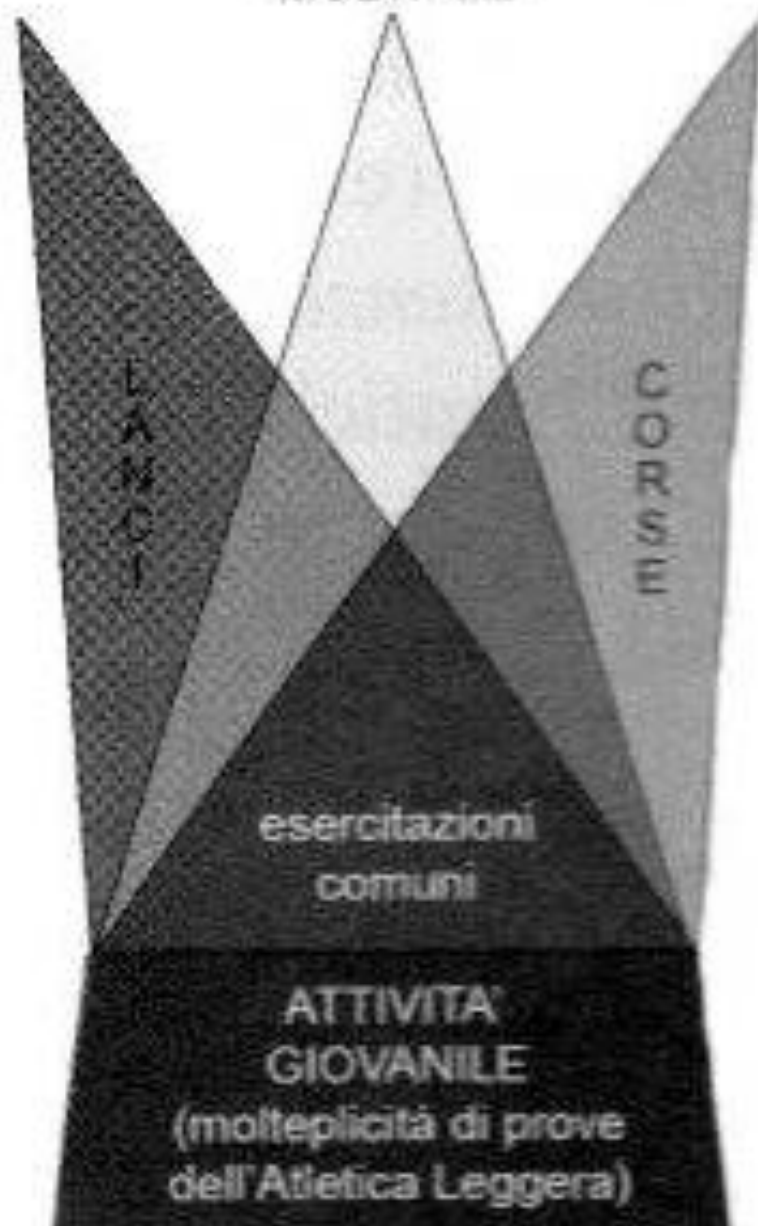
PROVE
MULTIPLE

LANCI

CORSE

esercitazioni
comuni

ATTIVITA'
GIOVANILE
(molteplicità di prove
dell'Atletica Leggera)



record Mondo Eptathlon 7291 (1986)

Olimpiadi

1^ 88-92

Mondiali

1^ 87-93

Lungo 7.49

Olimpiadi

1^ 88

Mondiali

1^ 87-91

12''61 100 hs – 22''30 200

Jackie Joyner



Prof. Luciano Mazzon

record Mondo Lungo 7,48 (1988)

(7.63 Sestriere +2.01)

Olimpiadi

1[^] 92-2000

Mondiali

1[^] 83-91

Oltre 400 volte over 7.00

record Mondo 200 21"71

Mondiali indoor 1[^] 200-Lungo '87

Eptathlon 6741 a 20 anni

Heike Drechsler



Prof. Luciano Mazzon

Olimpiadi
1[^] 2008 2.05

Eptathlon 6201 2007

Mondiali indoor Pentathlon 1[^] 2008
4[^] prestazione all-time

'95 EYOF Alto 1.75

'97 Europei Juniores Eptathlon

'99 Europei Promesse Eptathlon

2001 14[^] Mondiali Eptathlon

Tia Hellebaut



**1986: 1° Europei
Indoor e outdoor**

1987: 1° Mondiali

1988: 3° Olimpiadi

**1991: 1° Mondiali
Indoor e outdoor**

1993: 1° Mondiali

p.p. 22.75 (88)

Werner Guenthoer



Antonietta Di Martino

2000

1^a Campionati Italiani 1,84 m

2001

4^a Campionati indoor pentathlon

30 Giugno

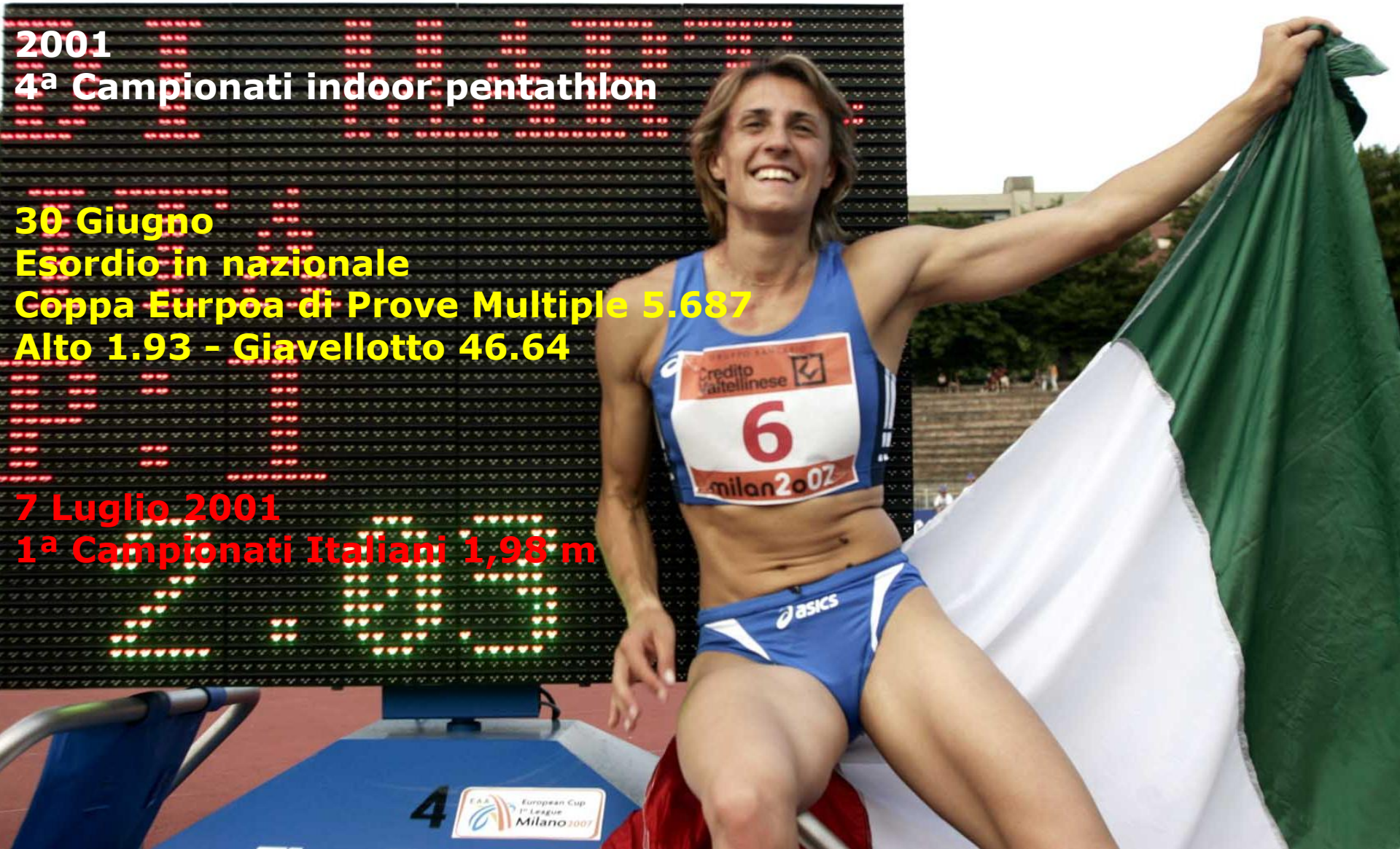
Esordio in nazionale

Coppa Eurpoa di Prove Multiple 5.687

Alto 1.93 - Giavellotto 46.64

7 Luglio 2001

1^a Campionati Italiani 1,98 m



Elena Romagnolo



6 titoli italiani, record nei 3000 siepi e 22 presenze in nazionale, compresi i Giochi olimpici di Pechino 2008 e Londra 2012

Cat. Cadette

2^ Camp. Reg. Tetrathlon 2.852

80hs 13"5 - Alto 1.39 - Giavellotto 27.20 - 600 1'38"4

300 43"0

600 1'38"4

1000 2'56"64

2000 6'52"5

80hs 13"5

300hs 47"7

Alto 1.42

Lungo 4.85

Peso 5.38

Giavellotto 27.20



[1.500 m](#)

4'06"03 (2010)

[3.000 m](#)

8'58"37 (2012)

[3.000 indoor](#)

8'54"14 (2009)

[5.000 m](#)

15'06"38 (2012)

[10.000 m](#)

32'39"12 (2012)

[3.000 siepi](#)

9'27"48 (2008)



'08 4^ Regionali Pentathlon Cadette

10"25 - 42"1 - 1'46"4 - 12"8 - 1.50 - 4.54 - 13.11

'09 5^ Camp. Italiani Esathlon Allieve

'10 3^ Camp. Italiani Eptathlon Allieve

'11 1^ Camp. Italiani Eptathlon Juniores

'12 Camp. Italiani Juniores

1^ Eptathlon - 400 hs 2^ Lungo

Miglior prestazione Italiana Decathlon J

'13

Campionati Italiani Promesse

1^ 400 hs - 2^ Eptathlon

Camp. Italiani Assoluti 2^ Eptathlon

12"18 - 24"78 - 56"66 - 2'19"22

14"36 - 1'00"72 - 1.69 - 2.70 - 6.05

9.56 - 27.19

Miglior prestazione Italiana Decathlon Promesse

Mazzon

2015

Campionati Italiani Indoor

1^ Pentathlon Assoluti/Promesse

2^ prestazioni all-time Promesse

8"83 pb= - 1.74 pb - 10.61 pb - 6.12 pb - 2'15"6 pb



2^ Lungo Promesse 6.22

3^ Lungo Assolute 6.24

Tabella punti



100 metri

Lungo

1500

11"00 861

7.20 862

4'12"78 862

11"10 838

7.10 838

4'16"23 838

11"20 817

7.00 814

4'19"71 814



Decathlon

- 100
- Lungo
- Peso 7 kg
- Alto
- 400
- 110 hs 1.06x9.14
- Disco 2 kg
- Asta
- Giavellotto 800
- 1500

Allievi

Octathlon

- 100
- Lungo
- Peso 5 kg
- 400
- 110 hs 0.91x9.14
- Alto
- Giavellotto 700
- 1000

Cadetti

Pentathlon

- 100 hs 0.84x8.50
- Alto
- Giavellotto 600
- Lungo
- Disco 1.50
- 1000

Eptathlon

Allieve

Cadette

Eptathlon

Pentathlon

100 hs 0.84x8.5

Alto

Peso 4 kg

200

Lungo

Giavellotto 600

800

100 hs 0.76x8.5

Alto

Peso 3 kg

200

Lungo

Giavellotto 500

800

80 hs 0.76x8.0

Alto

Giavellotto 400

Lungo

600



Tecnica fondamentale

M

Ostacoli

Asta

Giavellotto

F

Ostacoli

Alto

Giavellotto

Tecnica complementare

Alto

Peso

Disco

Lungo

Peso

Lungo

Aspetti psicologici

Perché le PM?

Resistenza alla fatica



Qualità psico-fisiche interessanti maggiormente le diverse specialità dell'atletica leggera, secondo Martynov e Molchukov. E' evidente che non si tratta di una espressione quantitativa delle diverse qualità.

QUALITA'	SPECIALITA'															
	100 mt.	200 mt.	400 mt.	800 mt.	1500 mt.	5000 mt.	10000 mt.	3000 St.	Maratona	110 Hs.	400 Hs.	Alto	Asta	Lungo	Triplo	Peso
Forza fondamentale											x	x	x	x	x	x
Forza esplosiva	x									x		x	x	x	x	x
Forza veloce	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x
Forza elastica	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Rapidità	x	x	x	x				x		x	x	x	x	x		x
Tempo di reazione	x	x	x							x						
Velocità	x	x	x	x	x	x				x	x		x	x	x	
Resistenza generale	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Resistenza aerobica				x	x	x	x	x	x							
Resistenza lattacida	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x					
Potenza aerobica			x	x	x	x	x	x	x		x					
Potenza lattacida	x	x	x	x	x			x		x	x			x	x	
Potenza alattacida	x	x	x							x	x	x	x	x	x	x
Capacità apprendimento generale								x		x	x	x	x	x	x	x
Capacità apprendimento specifico	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Capacità concentrazione intensiva	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x
Capacità concentrazione di durata					x	x	x	x	x			x	x	x	x	x
Soportazione sforzo intensivo max.		x	x	x	x	x				x	x					
Soportazione sforzo estensivo submax.				x	x	x	x	x	x							

CAPACITA' CONDIZIONALI PROVE MULTIPLE

FORZA VELOCE ESPLOSIVA 8 specialità

FORZA VELOCE ESPLOSIVA REATT. 6 specialità

RESISTENZA ALLA VELOCITA' 2 specialità

VALUTAZIONE DEL DISPENDIO ENERGETICO DEL DECATHLON

mt.100 impegno anaerobico alattacido/lattacido 11"00

Lungo 3 prove valutate

Peso 3 " "

Alto 8 " " (comprese le prove nulle)

mt.400 impegno anaerobico lattacido 48"50

mt.110H impegno anaerobico alattacido/lattacido 14"50

Disco 3 prove valutate

Asta 10 " " (comprese le prove nulle)

Giavellotto 3 " "

mt.1500 impegno anaerobico lattacido/aerobico 4'20"00

Totale 28/30 prove + vari impegni energetici

Il RISCALDAMENTO generale e specifico presenta un tempo di effettuazione notevole: solo la CORSA varia dai 4 ai 7 Km., più gli es. imitativi e le prove non valutate.

Table 2 - Systematic development plan for heptathlon

CHRONOLOGICAL AGE	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
DEVELOPMENT PHASE	Pre-Pubescent					Puberty										Post-Pubescent									
TRAINING PHASE	Initiation					Basic Training										Systematic High Level Training									
ACTIVITIES	Games involving Run, Jump, Throws					Games, Relays, Modified Events										Senior Events									
COMBINED EVENTS						Triathlon Quadrathlon										Pentathlon Heptathlon									
RESPONSIBLE	School					School and Club										Club									
SESSIONS/WEEK BEYOND SCHOOL	0					2		1 to 3		3 to 4						4 to 7		6 to 10							
FLEXIBILITY	General					Specific										Maintain Both									
SPEED	Alactic					Increase Stride Rate										Acceleration									
HURDLES	Informal Games					Low 60m Hurdles 80m Hurdles										Normal Height 100m Hurdles									
ENDURANCE	Games					General (Aerobic)										Special Endurance (Anaerobic)									
STRENGTH	General Body Development					General Strength Strength Endurance Technique										Maximum Strength									
MECHANISM	Games					Own Body Wt. Light Free Wt. Medicine Ball										Progressive Wt. Training									
						Bouncing										Phlyometrics									
SKILL	General Movement Skills					Basic Movement Patterns Running, Jumping, Throwing, Hurdling										Refinement and Automation		Perfection							

DEVELOPING LONG TERM PLAN OR THEME

TECHNICAL EVENT by BRUCE LONGDEN

YEAR	METODI COMMON CORE FEATURES	SPECIAL EMPHASIS	LIGHTER EMPHASIS
1	1. Running Tech 2. Flexibility 3. Strength Tech <i>FORZA</i>	<i>Acta</i> PV - HJ Discus <i>10 to</i>	<i>Lungo</i> LJ - Jav
2	1. Running Tech 2. Flexibility 3. Basic Strength <i>FORZA BASE</i>	PV - HJ Shot <i>(feso)</i> Hurdles	LJ - Jav
3	1. Running Tech 2. Flexibility 3. Strength Tech (special)	PV - Hurdles Discus - HJ	Jav LJ Shot
4	1. Running Tech 2. Flexibility 3. Strength Dev	Hurdles HJ LJ	PV Discus Shot
5	1. Running Tech 2. Flexibility 3. Strength Dev special/basic	PV - HJ LJ - Hurdles	Shot Jav Discus
6	1. Running Tech 2. Flexibility 3. Strength Dev special/basic	Jav - Discus LJ - Hurdles PV	HJ Shot
7	1. Running Tech 2. Flexibility 3. Strength Dev special/basic 4. Special speed endurance	Jav - PV LJ Hurdles	HJ

Tecnica di corsa

- in piano
- con ostacoli
- rincorsa

✓ Lungo
✓ Alto
✓ Asta
✓ Giavellotto

Tecnica di salto

➤ Stacco Lungo/Asta

➤ Stacco Alto

➤ Volo Lungo

➤ Volo Alto

➤ Volo Asta

➤ Atterraggio Lungo

Avogaro '95

Tecnica di lancio

➤ Lineare

Peso/Giavellotto

➤ Rotazione

Disco/Peso

Avogaro '95

14-15 anni

➤ **Corsa veloce** (resistenza alla vel. breve-media) 60-80 mt.

➤ **Corsa con ostacoli** 76-91 cm. distanza 3 passi

➤ **Salto** in lungo R12
in alto R6/8 (forbice-fosbury)
con asta R10/12 (asta rigida e flessibile)

➤ **Lancio** giavellotto (R passi speciali)
disco 1,5 kg. (fermo e giro)
peso 3-5 kg (fermo/traslocazione/giro)

Potenziamento generale

14-15 anni

**circuiti, balzi, lanci palla medica
preacrobatica e acrobatica**

(come 12-13 anni)

attrezzistica

(funi, sbarra, parallele)

Avogaro '95

Nov-Dic

1 Tec. fond.

Forza veloce

Gen-Feb

1 Tec. fond.

Forza veloce

Mar-Apr

1 Tec. fond.

Velocità

- 30 Addominali
- 20 Dorsali alti
- 10 Tirate proni
- 15 Candele
- 10 Dorsali bassi cavallo
- 10 Panca

Palla medica

- 10 2 MP
- 10 dorsali
- 10 dal basso-alto
- 5+5 ginocchio braccia alte
- 5+5 ginocchio con circonduzione
- 5+5 salendo sulla panca

4 Tec. fond.

Cross

4 Tec. fond.

Muscol. Localiz.

4 Tec. compl.

Circuito



Cadetta



Esord

A female athlete is captured in mid-action, jumping over a series of white hurdles on a red running track. She is wearing a red and white athletic singlet and red shorts. Her left leg is extended forward over a hurdle, and her right leg is bent. She has a focused expression. The hurdles have the word "sportissimo" and a logo printed on them. In the background, there are blurred figures of people and a green fence.

Allieva



X.Y.

Alessia

7'08"84

2000 14 anni

7'27"53

7'27"50

16 anni

2000sp

7'42"88

17 anni

11'39"31

18 anni

11'32"02

19 anni

3000sp

12'15"77

20 anni

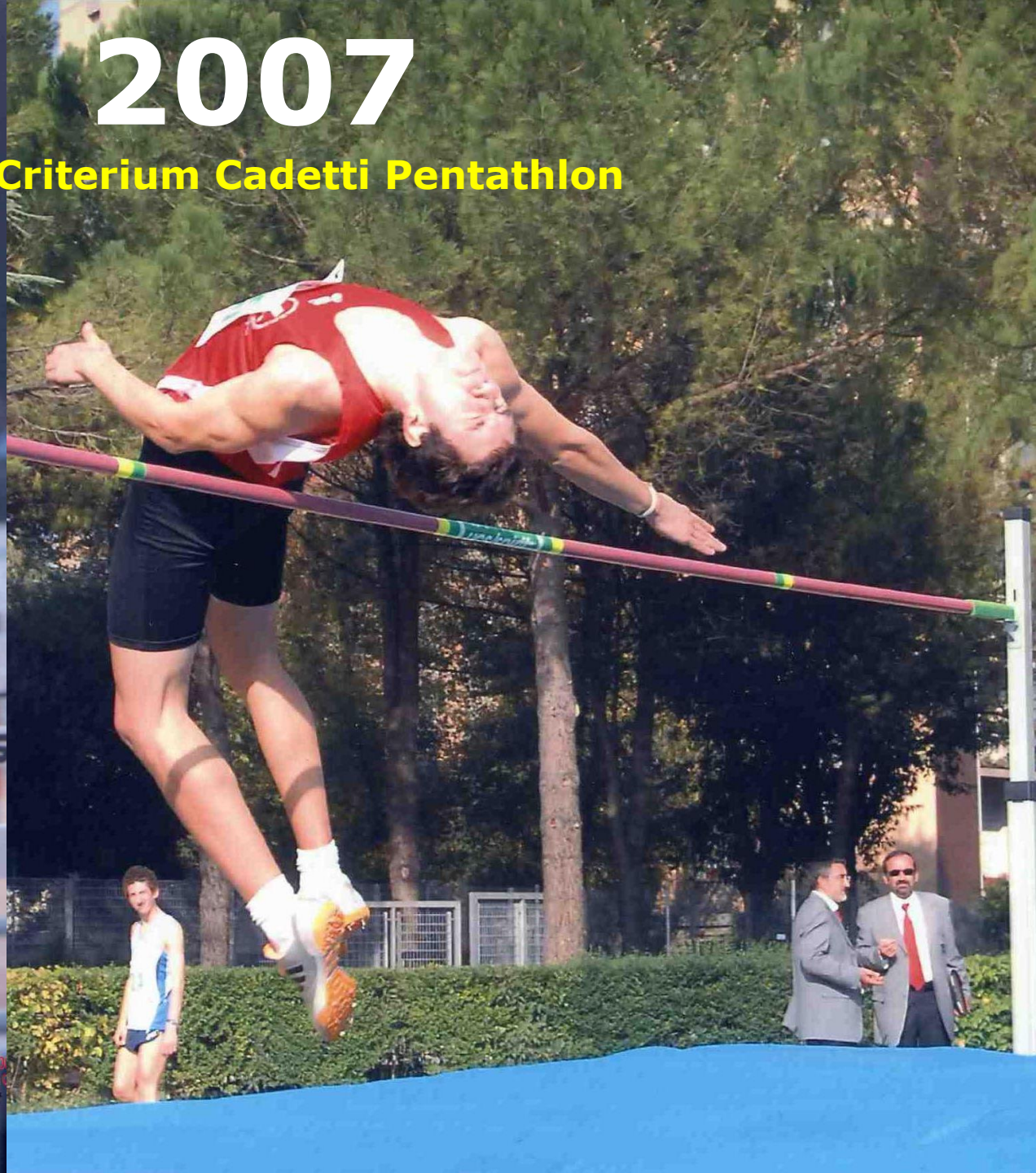
11'12"69

20 anni

12^ Camp. Ital. Ass

2007

8° Criterium Cadetti Pentathlon



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

CAMPIONATO ITALIANO 2007
di Atletica Leggera Individuale su Pistina
www.fotoravenna.it

2011

Decathlon 5904 4° Campionati Italiani Juniores

7 record personali

1500 621 10,52%



Corse 1966 33,30%

100 691 11,70%

400 649 10,99%

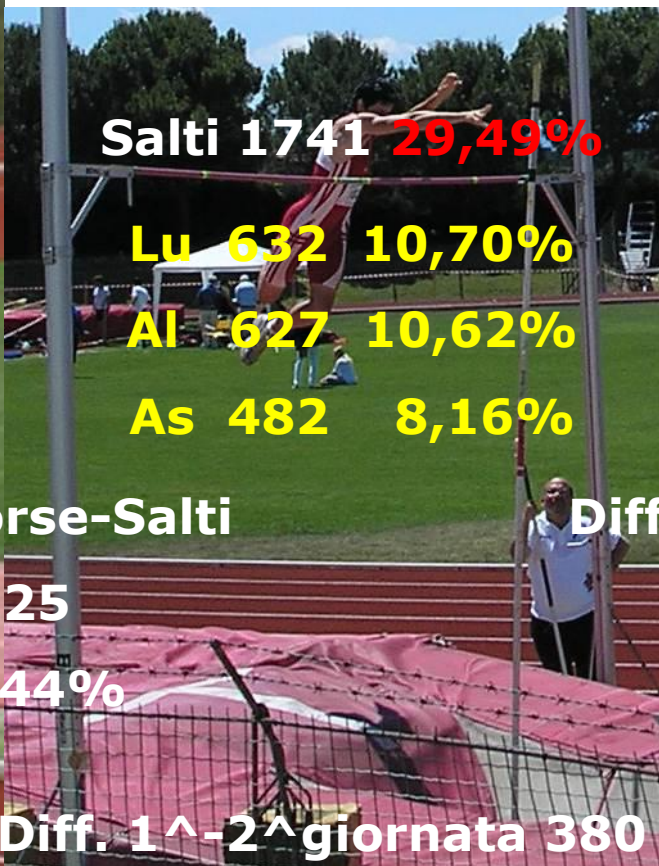
110hs 626 10,60%

Diff. Corse-Salti

225

11,44%

1^ 3142 53,2%



Salti 1741 29,49%

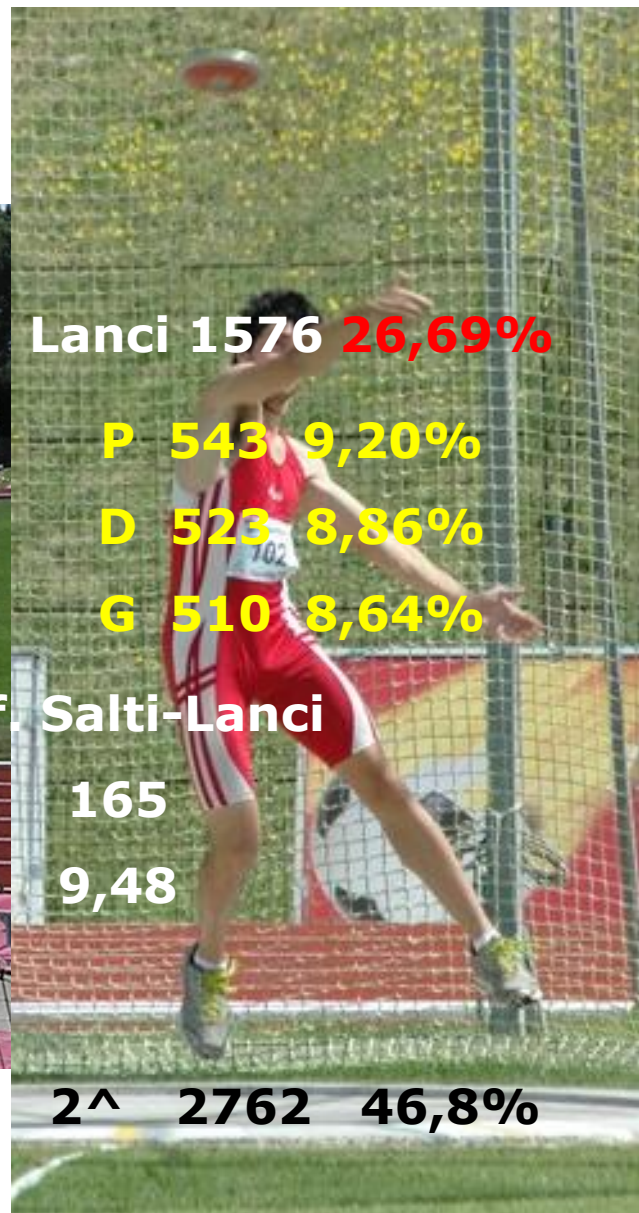
Lu 632 10,70%

Al 627 10,62%

As 482 8,16%

Diff. 1^ - 2^ giornata 380

12%



Lanci 1576 26,69%

P 543 9,20%

D 523 8,86%

G 510 8,64%

Diff. Salti-Lanci

165

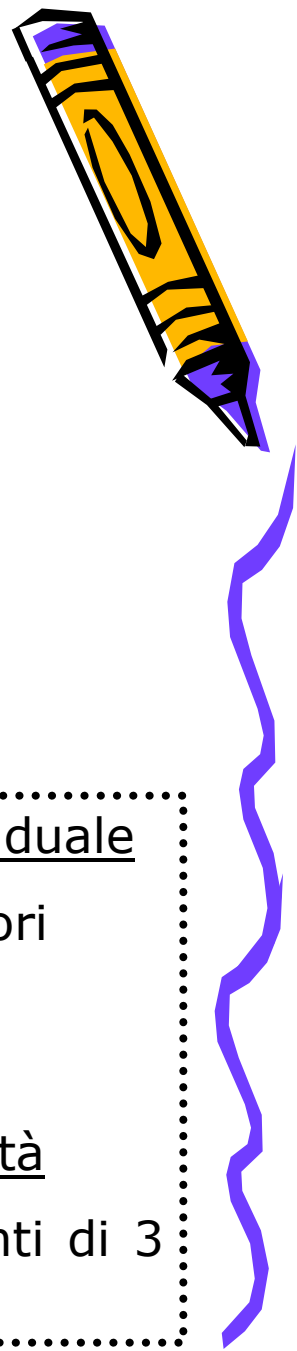
9,48

2^ 2762 46,8%

Prof. Luciano Mazzon

Grand Prix 2016

Cadette/i



1^ prova 3/4

Triathlon F: 80hs-Alto-Giavellotto M: 100hs-Disco-Lungo

2^ prova 19/6

Trofeo delle Province di Prove Multiple

Pentathlon F 80hs-Alto-Giavellotto-Lungo-600

Esathlon M 100hs-Alto-Giavellotto-Disco-Lungo-1000

3^ prova

Campionati Regionali Individuali fine Settembre

Pentathlon F

Esathlon M

4^ prova 2/10

Pentathlon F

Esathlon M Asta

Classifica Individuale

somma 3 migliori
punteggi, poi 2

Classifica Società

somma dei punti di 3
atleti, quindi 2

Prof. Luciano Mazzoni





Buon lavoro!!!