



**MULTILATERALITA'
MULTIDISCIPLINARITA'
E
PROVE MULTIPLE**



PERSONAL BEST

	Performance	Wind	Place	Date
100 Metres	10.81	-0.3	Beijing (National Stadium)	24 AUG 2015
150 Metres	16.93	+2.0	Amsterdam	31 AUG 2013
200 Metres	21.63	+0.2	Beijing (National Stadium)	28 AUG 2015
800 Metres	2:08.59		Götzis (Mösle-Stadium)	01 JUN 2014
100 Metres Hurdles	13.13	-1.2	Götzis (Mösle-Stadium)	31 MAY 2014
100m Hurdles (76.2cm)	13.79	-1.1	Emmeloord	28 JUN 2009
High Jump	1.80		London (Olympic Stadium)	03 AUG 2012
Long Jump	6.78	0.0	Amsterdam (Olympisch Stadion)	26 JUL 2014
Shot Put	14.66		Götzis (Mösle-Stadium)	30 MAY 2015
Javelin Throw	42.22		Götzis (Mösle-Stadium)	31 MAY 2015
Heptathlon	6545		Götzis (Mösle-Stadium)	01 JUN 2014



PERSONAL BEST

	Performance	Wind	Place	Date
100 Metres	11.04	+0.6	Evry- Boundoufle	22 MAY 2011
400 Metres	53.84		Talence	14 SEP 2013
1500 Metres	5:14.19		Talence	15 SEP 2013
110 Metres Hurdles	14.51	+2.0	Franconville	23 MAY 2010
High Jump	1.87		Talence	14 SEP 2013
Pole Vault	6.05		Eugene (Hayward Field), OR	30 MAY 2015
Long Jump	7.37	+1.6	Aix-les-Bains	20 MAY 2012
Shot Put	9.30		Talence	14 SEP 2013
Discus Throw	30.02		Talence	15 SEP 2013
Javelin Throw	38.86		Talence	15 SEP 2013
Decathlon	6676		Talence	15 SEP 2013



PERSONAL BEST

	Performance	Wind	Place	Date
100 Metres	11.42	+0.6	Santa Barbara (Westmont College), CA	07 APR 2017
400 Metres	51.81		Santa Barbara (Westmont College), CA	07 APR 2017
1500 Metres	4:54.51		Santa Barbara (Westmont College), CA	08 APR 2017
110 Hs	14.47	+0.1	Santa Barbara (Westmont College), CA	08 APR 2017
High Jump	2.40		Des Moines (Drake Stadium), IA	25 APR 2014
Pole Vault	3.80		Santa Barbara (Westmont College), CA	08 APR 2017
Long Jump	6.75	+0.2	Santa Barbara (Westmont College), CA	07 APR 2017
Shot Put	12.10		Santa Barbara (Westmont College), CA	07 APR 2017
Discus Throw	34.85		Santa Barbara (Westmont College), CA	08 APR 2017
Javelin Throw	49.39		Santa Barbara (Westmont College), CA	08 APR 2017
Decathlon	7150		Santa Barbara (Westmont College), CA	08 APR 2017

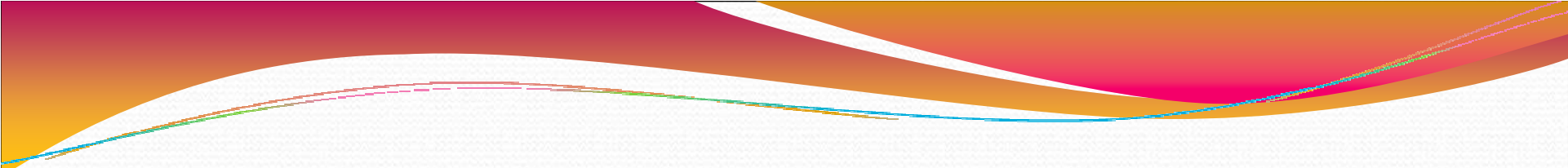


QUALE E' L'OBIETTIVO PER CUI SI INIZIA UN PIANO DI ALLENAMENTO NEI BAMBINI?

Sicuramente è la prestazione sportiva che si dovrà raggiungere nell'arco di 10/15 anni

« E' PROPRIO L'OBIETTIVO FUTURO A
DETERMINARE GLI SCOPI, I CONTENUTI E GLI
OBIETTIVI DURANTE IL CORSO DEGLI ANNI»

(E. ARBEIT)



PRINCIPI METODOLOGICI DELL'ATTIVITA GIOVANILE (C. VITTORI)

- Dall'elementare al complesso
- Dal facile al difficile
- Dal generale allo specifico
- Dal globale al particolare



MULTILATERALITA'

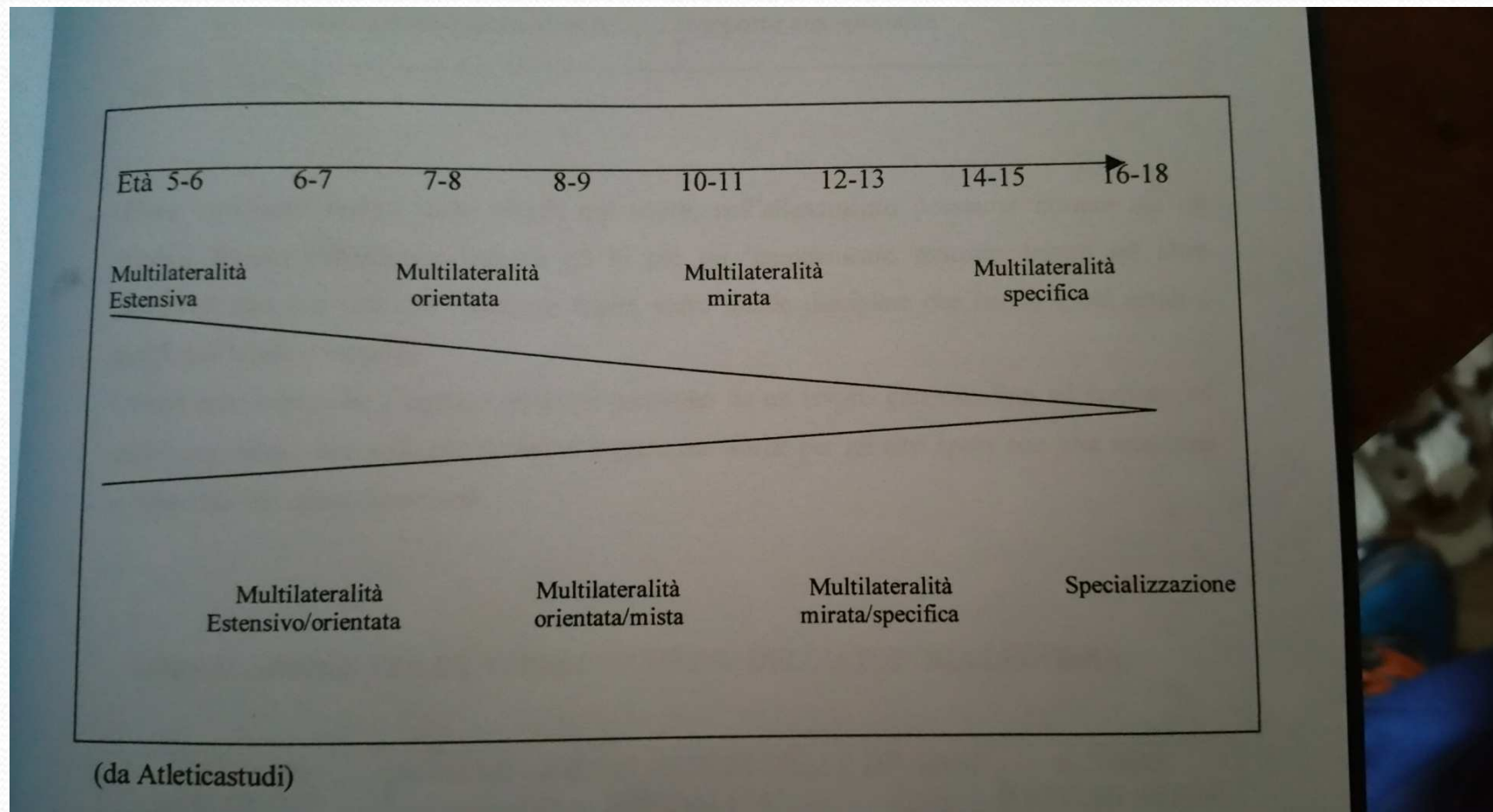
- Presenza o concorrenza attiva di più elementi di riferimento
- Sviluppo di tutte e di ciascuna capacità e costruzione del massimo numero di abilità, attraverso un'esperienza motoria molto ampia e non indirizzata in maniera esclusiva verso uno sport



Perché attuare un programma multilaterale

- Per ampliare e completare le capacità coordinative e condizionali
- Per ritardare la specializzazione che è causa dell'abbandono precoce

IL PROGRAMMA DEVE ESSERE SEMPRE MULTILATERALE?





MULTIDISCIPLINARITA'

- Parliamo di multilateralità quando trattiamo la crescita sportiva dei bambini senza entrare nello sport di riferimento
- Nel nostro caso dovremmo cominciare a parlare di multidisciplinarietà, questa si colloca tra la multilateralità e la specializzazione



PERCHE' LA MULTIDISCIPLINARITA'

- Una minore assuefazione alla vita specialistica
- Un ritardo alla propensione specialistica
- Risultati più qualificanti quando si sono dedicati alla singola specialità
- Migrazione tecnica per trovare nuovi spazi dove emergere o per scoprire le vere propensioni atletiche
- Correzione tecnica



CORREZIONE TECNICA

- **Assonanze:** sono le uguaglianze tecniche tra le varie specialità dell'atletica, servono a rafforzare l'idea tecnica
- **Dissonanze:** sono le diversità tecniche tra le varie specialità spesso di natura biomeccanica

ASSONANZE

- La progressività accelerativa è un elemento presente in tutte le specialità
- L'entrata dell'anca nei lanci
- L'azione di puntello che abbiamo sia nel lancio del giavellotto e nel salto in alto
- L'azione rotatoria del lancio del martello può portare benefici nell'azione rotatoria del disco



DISSONANZE

- Le partenze dal blocco tra ostacoli e velocità
- La corsa del quattrocentista ad ostacoli e sul piano
- La posizione del martellista e del discobolo nella tenuta dell'attrezzo è totalmente differente
- Il lunghista che già puntella non può fare il salto in alto

DALLA MULTIDISCIPLINARIETA' ALLE PROVE MULTIPLE

- Cadette: pentathlon (80 hs, alto, giavellotto, lungo, 600) da effettuarsi in due giornate;
- Cadetti: esathlon (100 hs, alto, giavellotto, lungo, disco, 1000) da effettuarsi in due giornate;
- Ragazzi: tetrathlon (60 hs, lungo, vortex, 600);
- Ragazze: tetrathlon (60 hs, vortex, lungo, 600);

Ricordiamoci che il regolamento del C.d.S. della categoria ragazzi/e prevede lo svolgimento di vari triathlon, mentre la categoria cadetti/e ha reso valevole la prova multipla all'interno del C.d.S.



PROVE MULTIPLE

- Allievi/e: decathlon/heptathlon con attrezzi e ostacoli progressioni della categoria allievi;
- Junior M: decathlon con attrezzi e ostacoli della categoria juniores progressioni della categoria seniores;
- Senior M/F e junior F: con attrezzi e ostacoli e progressioni;

DALLA MULTIDISCIPLINARITA' ALLE PROVE MULTIPLE?

E' sicuramente la base di partenza per il futuro atleta da prove multiple, però ci dobbiamo ricordare che questo è uno specialista delle prove multiple e che quindi deve avere dei requisiti antropometrici, neuromuscolari e psichici atti a sostenere le due giorni di gara

