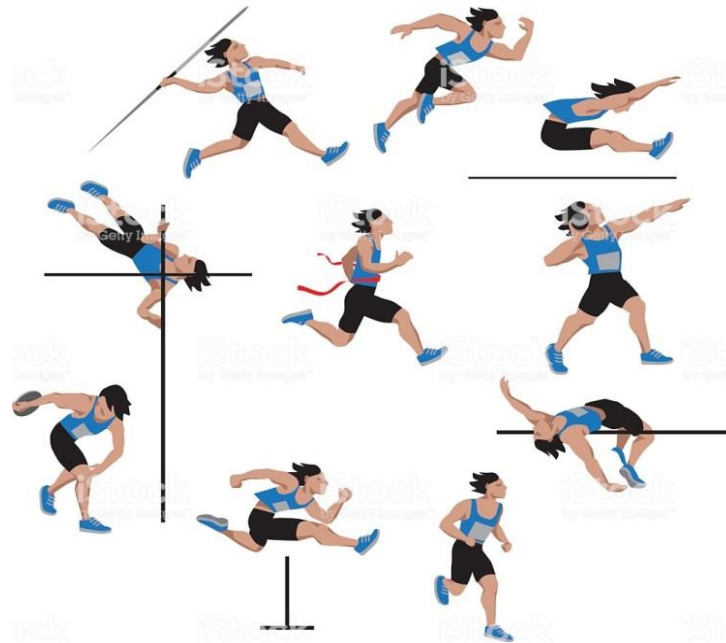




CORSO ISTRUTTORI F.I.D.A.L. F.V.G. 2020 - 2021

PROVE MULTIPLE

L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple



Giuseppe Di Gennaro
Allenatore Specialista in Prove Multiple

LA STORIA

- **LE PROVE MULTIPLE NASCONO GIA' NELL'ANTICA GRECIA**
- **LA PRIMA GARA SI DISPUTA AD OLIMPIA NEL 708 a.C.**
- **IL VINCITORE E' LO SPARTANO *LAMIS* CHE SI CIMENTA IN UNA GARA COSTITUITA DALLE SEGUENTI DISCIPLINE:**

- **CORSA (Stadio)**
- **DISCO**
- **SALTO IN LUNGO**
- **GIAVELLOTTO**
- **LOTTA**



- **L'ULTIMA OLIMPIADE ANTICA SI DISPUTA NEL 393 d.C.**

Dopo tale data e fino al 19° secolo non vi sono certezze di gare di Prove Multiple disputate nel mondo.

- **ALLA FINE DEL 19° SECOLO , IN SVEZIA, PRENDE PIEDE IL DECATHLON;**
- **LA PAROLA DERIVA DAL GRECO *Deca* (dieci) e *Athlos* (lotta);**
- **LE SINGOLE GARE SONO:**

- 100 m.
- 110 m. ad ostacoli
- 400 m.
- 1500m.
- Salto in alto
- Salto in lungo
- Salto con l'asta
- Getto del peso
- Lancio del disco
- Tiro del giavellotto



- **NEL 1912 IL DECATHLON ENTRO' A FAR PARTE DEL PROGRAMMA OLIMPICO E LO STESSO ANNO FU INSERITO NELLE OLIMPIADI DI STOCCOLMA;**
- **OGNI GARA ERA VALUTATA SECONDO TABELLE DI PUNTEGGIO;**
- **LA SOMMA DETERMINAVA LA CLASSIFICA FINALE;**
- **IL VINCITORE: L'AMERICANO JIM THORPE**

AL FEMMINILE

LE PRIME COMPETIZIONI SI SVOLSERO IN GERMANIA NEL 1919 SULLE SEGUENTI SPECIALITA' (PENTATLHON)

- 100 m.
- Getto del peso
- Salto in lungo
- Salto in alto
- Tiro del giavellotto

**Nel 1950, la IAAF riconobbe ufficialmente il pentathlon fino al 1981,
quando le gare furono portate a sette**

- 100 hs.
- Salto in alto
- Getto del peso
- 200 m.
- Salto in lungo
- Tiro del giavellotto
- 800 m.



L'EPTATHLON ENTRO' A FAR PARTE DEL PROGRAMMA OLIMPICO NELLA XXIII OLIMPIADE CHE SI SVOLSE A LOS ANGELES NEL 1984

E' in vigore anche una versione femminile del decathlon, ufficialmente ratificata dalla IAAF e in vigore dal 1 gennaio 2004, che tuttavia viene disputata solo in alcuni meeting.

QUALI LE MOTIVAZIONI CHE SPINGONO UN GIOVANE AD AVVICINARSI ALL' ATLETICA LEGGERA

- **HA VISTO I GIOCHI OLIMPICI O I CAMPIONATI MONDIALI ALLA TELEVISIONE;**
- **I SUOI GENITORI SONO DEGLI SPORTIVI E LO HANNO INVOGLIATO A PROVARE;**
- **IL SUO INSEGNANTE DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE, INSEGNA PREVALENTEMENTE ATLETICA LEGGERA;**
- **HA PARTECIPATO AI GSS E L'AMBIENTE DI GARA GLI E' PIACIUTO;**
- **DEGLI AMICI PRATICANTI GLI/LE HANNO CONSIGLIATO A PROVARE A METTERSI IN GIOCO**
- **ERA ISCRITTO/A AD UNA SQUADRA DI CALCIO MA ERA SEMPRE IN PANCHINA**

EGLI ARRIVA SULLA PISTA CON LA CURIOSITA' DI CONOSCERNE LE ATTIVITA', LE TECNICHE DI MARCIA, DI CORSA, DEI SALTI, DEI LANCI.

COSA VI E' DI PIU' ENTUSIASMANTE , SE NON SCOPRIRLE TUTTE O QUASI, ATTRAVERSO LE PROVE MULTIPLE?



LE PROVE MULTIPLE NELLE CATEGORIE

Categorie Atleti/e	Indoor	Outdoor
ESORDIENTI M/F	=	Biathlon – Triathlon
RAGAZZI/E	=	Triathlon – Tetrathlon
CADETTI/E	Tetrathlon/Tetrathlon	Esathlon*/Pentathlon
ALLIEVI/E	Pentathlon/Pentathlon	Decathlon/Eptathlon
JUNIORES M/F	Eptathlon/Pentathlon	Decathlon/Eptathlon
PROMESSE M/F	Eptathlon/Pentathlon	Decathlon/Eptathlon
SENIORES M/F	Eptathlon/Pentathlon	Decathlon/Eptathlon

In ognuna delle specialità, a parte il biathlon esordienti, si effettuano: **Corse, Salti, Lanci**

* Nell'esathlon i Cadetti possono optare per il Salto con l'asta o il Lancio del disco

DIFFERENZE NEL REGOLAMENTO TECNICO TRA LE P.M. E LE PROVE INDIVIDUALI

PROVE A DISPOSIZIONE NEI CONCORSI

ATLETI	N° DI PROVE CONCORSI INDIVIDUALI	N° DI PROVE NELLE P.M.
Allievi, Juniores, Promesse, Seniores m/f	Lungo, asta, peso, disco e giavelotto: 3 eliminatorie + 3 di finale Alto: 3	3
Cadetti/e	Lungo, asta, peso, disco e giavelotto: 4	3
Ragazzi/e, Esordienti m/F	Lungo, alto, peso, vortex: 3 Lungo, peso, vortex: 3 Alto: 2	3

DIFFERENZE NEL REGOLAMENTO TECNICO TRA LE P.M. E LE PROVE INDIVIDUALI

PROGRESSIONI NEI SALTI IN ELEVAZIONE

ATLETI	PROGRESSIONI CONCORSI INDIVIDUALI	PROGRESSIONI NELLE P.M.
Esordienti, Ragazzi, Cadetti, Allievi, Juniores, Promesse, Seniores, m/s	Salto in alto: Dal salto d'inizio con incrementi variabili e decrescenti con un minimo di 2 cm.	Salto in alto: Dal salto d'inizio con incrementi di 3 cm.
Cadetti, Allievi, Juniores, Promesse, Seniores, m/s	Salto con l'asta: Dal salto d'inizio con incrementi variabili e decrescenti con un minimo di 5 cm.	Salto con l'asta: Dal salto d'inizio con incrementi di 10 cm.

DIFFERENZE NEL REGOLAMENTO TECNICO TRA LE P.M. E LE PROVE INDIVIDUALI

FALSE PARTENZE (SQUALIFICHE)

ATLETI	N° DI PROVE CORSE DI VELOCITA' INDIVIDUALI	N° DI PROVE NELLE P.M.
Allievi, Juniores, Promesse, Senior	Squalifica dopo 1 falsa partenza	Squalifica dopo 3 false partenze
Esordienti, Ragazzi, Cadetti m/f	Squalifica dopo 2 false partenze	Squalifica dopo 3 false partenze

CORSE



SALTI



LANCI



**A
T
L
E
T
I
C
A**

Attraverso le Prove Multiple è possibile un approccio multilaterale all'Atletica Leggera

PROVE MULTIPLE



Multilateralità: Percorso obbligato. E' l'essenza stessa delle Prove Multiple.

ATLETICA



Multilateralità: Percorso indispensabile per progredire in modo efficace nel tempo.

MULTILATERALITA': Si realizza attraverso un allenamento multilaterale in ogni fascia di età ma soprattutto nei giovani.

ALLENAMENTO GIOVANILE (Frohner):

Un carico sportivo multilaterale precoce agevola la maturazione nervosa e lo sviluppo della muscolatura, e predispone ad una maggiore capacità di carico per la costruzione a lungo termine della prestazione nello sport di alto livello.

LA MULTILATERALITA':

RENDE PIU' EFFICACE L' ALLENAMENTO DURANTE L'INTERO ITER SPORTIVO

NELLE FASCE GIOVANILI

- **L'EFFICACIA E' SOSTENUTA DA UN ALLENAMENTO MULTILATERALE GENERALE, COSTITUITO DA UN AMPIO SPETTRO DI ESERCIZI;**
- **PERMETTE UN' ADEGUATA VALUTAZIONE DEL GIOVANE ATLETA;**
- **OFFRE MAGGIORI POTENZIALITA' LUDICHE;**
- **OFFRE UNA MAGGIORE PREDISPOSIZIONE AI SUCCESSIVI APPRENDIMENTI;**

NEGLI ADULTI L'EFFICACIA E' PERSEGUITA CON UN ALLENAMENTO MULTILATERALE SPECIALE, COSTITUITO DA UN AMPIO SPETTRO DI ESERCIZI FINALIZZATI ALL' OBIETTIVO AGONISTICO;

L' ALLENAMENTO

Niente può sostituire l'allenamento. Il Tecnico deve fare in modo che le ripetizioni degli esercizi, delle andature e dei gesti tecnici, siano dall'inizio i più corretti possibili;

SEDUTA DI ALLENAMENTO: Non esiste una seduta tipo ma tanti tipi di seduta. Esse iniziano con il riscaldamento;

IL RISCALDAMENTO: La sua importanza non è discussione;

IN GENERALE INIZIA CON UNA CORSA CHE DEVE ESSERE QUALITATIVA E SUFFICIENTEMENTE QUANTITATIVA. LA TECNICA INIZIA CON IL RISCALDAMENTO:

- **TECNICA DI CONCENTRAZIONE**
- **TECNICA DI CORSA**
- **TECNICA RESPIRATORIA**

SEGUONO:

- **ESERCIZI A CORPO LIBERO;**
- **ANDATURE;**
- **CIRCUITI, POLICONCORRENZA (Eventuali)**
- **TECNICA: di Marcia, di Corsa, di Salto, di Lancio, secondo il programma della seduta inserito in una programmazione più generale.**

Per quello che riguarda le categorie giovanili fino a Cadetti/e non si deve parlare di una vera e propria programmazione che risponda ai dettami di una rigorosa “ciclizzazione”. Gli obiettivi prima ancora che sulle competizioni devono essere incentrati sull’apprendimento. La competizione deve far parte degli stimoli allenanti.

L'ALLENATORE

Deve ricercare:

- **SEMPLICITA'**: Nelle situazioni, nel linguaggio, nelle progressioni;
- **NATURALEZZA**: Nell'utilizzo del peso e nell'equilibrio del corpo; la gestione dei movimenti è essenziale per l'esatta esecuzione degli esercizi
- **ESSENZIALITA'**: Mirare a quello che serve, parlando poco e mostrando molto. Ai multipli e comunque ai giovani manca il tempo che deve essere adeguatamente impiegato;
- **EQUILIBRIO**: Nelle dosi di lavoro, in rapporto alle capacità di recupero;
- **PROGRESSIVITA'**: In ogni ambito, nei carichi di lavoro, nell'apprendimento di una tecnica, nelle ampiezze, negli esercizi e nelle andature;
- **TEMPO**: Da utilizzare nel modo migliore per allenarsi, recuperare e poi allenarsi di nuovo;
- **ACCELERAZIONE**: Inseparabile nel concetto di ritmo di esecuzione, è la cosa più importante da far sentire all'atleta.

Inoltre deve:

- **SAPER ASCOLTARE:** avere un feed-back con l'atleta;
- **ESSERE DISPONIBILE A:** dare spiegazioni sul piano e sulle modalità di allenamento, oltre che, quando occorre, cambiare l'orario ed il giorno di allenamento;
- **ESSERE UMILE.** Nessuno possiede la verità. Il percorso va costruito con la propria esperienza, il proprio studio e confrontandosi con altri Allenatori.
- **AVERE SENSO CRITICO:**
 - . Osservare, correggere, criticare (in senso buono), in un percorso che permette di crescere e far crescere gli Atleti;
 - . Assistere all'allenamento di un altro Tecnico cercando di comprenderne la logica;
 - . Chiedere spiegazioni, in quanto è più formativo che «speculare» su quello che si vede senza conoscerne o comprenderne i contenuti.
 - . Di contro, interventi estemporanei e non programmati di altri Allenatori, non sono auspicabili e non devono essere accettati.

QUALI SPECIALITA' PREFERISCONO I GIOVANI?

SI E' CONSTATATO CHE ALCUNE SPECIALITA' VENGONO SVILUPPATE POCO O TROPPO TARDI;

DA UNA RICERCA EFFETTUATA SUI CADETTI/E AL SECONDO ANNO CHE SI ACCINGEVANO DA ALLIEVI/E A DISPUTARE IL DECATLHON/EPTATHLON NEL CAMPIONATO ITALIANO DI CATEGORIA, LE PERCENTUALI DELLE GARE EFFETTUATE IN ALCUNE SPECIALITA' ERANO BASSE O INESISTENTI;

LA RICERCA HA PRESO IN ESAME GLI ALLIEVI CHE SI SONO CIMENTATI NELLE PROVE MULTIPLE (DECATHLON), DAL 2014 AL 2019 E LE ALLIEVE CHE SI SONO CIMENTATE NELL'EPTATHLON DAL 2010 AL 2019 ;

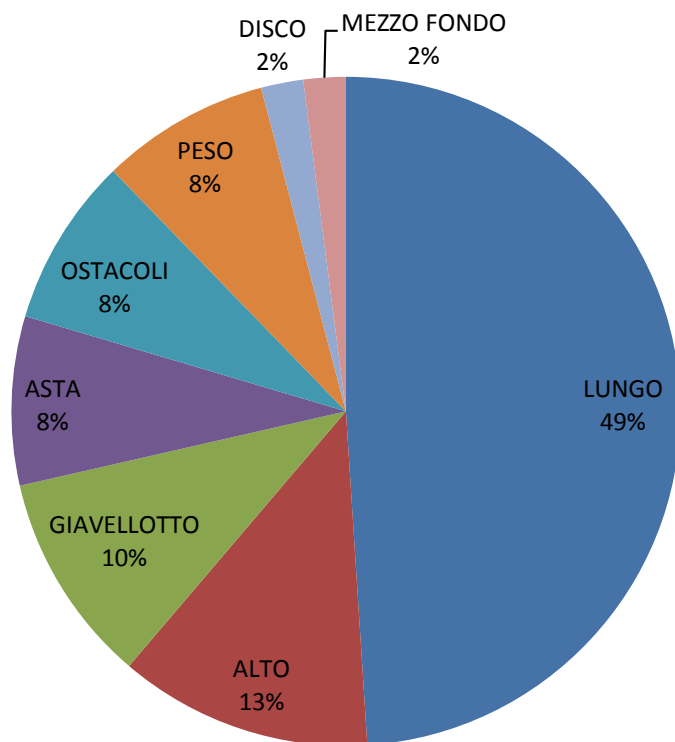
ALLIEVI AL PRIMO ANNO, CHE DA CADETTI SI SONO DEDICATI ALLE SPECIALITA' DEL DECATHLON

NELLA TABELLA LE SPECIALITA' PREFERITE

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	TOTALE
LUNGO	2	5	4	6	7		24
ALTO					5	1	6
GIAVELLOTTO				4	1		5
ASTA		1	2		1		4
OSTACOLI	1	1	1	1			4
PESO		3				1	4
DISCO			1				1
MEZZO FONDO					1		1

LA SPECIALITA' PREFERITA E' IL SALTO IN LUNGO SEGUITA DAL SALTO IN ALTO.

PERCENTUALI DELLE SPECIALITA' PREFERITE



Non deve meravigliare se nel grafico non compare il settore velocità e gli ostacoli compaiono solo marginalmente, in quanto nella maggior parte dei casi rappresentano la seconda specialità preferita dagli Atleti esaminati.

ALLIEVI AL PRIMO ANNO, CHE DA CADETTI, NON HANNO EFFETTUATO O HANNO EFFETTUATO MENO DI 3 GARE NELL'ASTA, DISCO E GIAVELLOTTO

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	TOTALE 2013-2018
NO ASTA	2	4	5	10	1	1	23
NO DISCO	1	5		1			6
NO GIAVELLOTTO							0
ASTA - DI 3 GARE	1	4	1	1		1	8
DISCO - DI 3 GARE	1	3	2	3	1		10
GIAV. - DI 3GARE					2		2

LE PERCENTUALI

NO ASTA	47%
NO DISCO	12%
ASTA MENO DI 3 GARE	16%
DISCO MENO DI 3 GARE	21%
GIAVELLOTTO MENO DI 3 GARE	4%

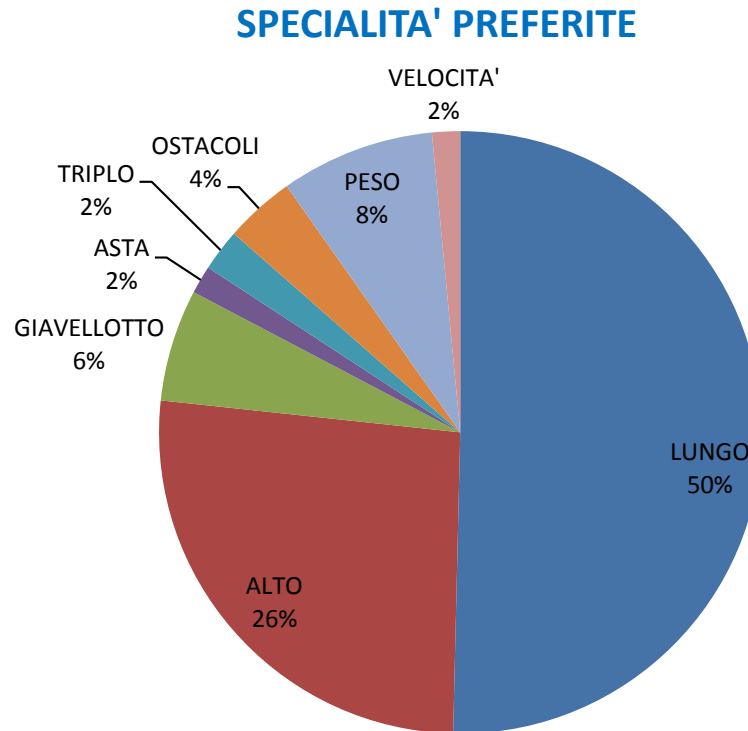
ALLIEVE AL PRIMO ANNO, CHE DA CADETTE SI SONO DEDICATE ALLE SPECIALITA' DELL'EPTATHLON E AD ALTRE SPECIALITA'

NELLA TABELLA LE SPECIALITA' PREFERITE

	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	TOTALE
LUNGO	12	9	9	4	8	5	8	7	3	2	67
ALTO	3	6	1	1	3	2	5	6	6	2	35
GIAVELLOTTO	2	2		1	2	1					8
ASTA	1		1								2
TRIPLO		1					1			1	3
OSTACOLI		2		1		1			1		5
PESO		3	3		1	2	1	1			11
VELOCITA'				1	1						2

LA SPECIALITA' PREFERITA E' IL SALTO IN LUNGO SEGUITA DAL SALTO IN ALTO

PERCENTUALI DELLE SPECIALITA' PREFERITE



Anche in questo caso il settore velocità – ostacoli compare solo marginalmente. In effetti, come per i decatleti, nella maggior parte dei casi rappresenta la seconda specialità preferita

ALLIEVE AL PRIMO ANNO, CHE DA CADETTE, NON HANNO EFFETTUATO O HANNO EFFETTUATO MENO DI TRE GARE NEL PESO E GIAVELLOTTO

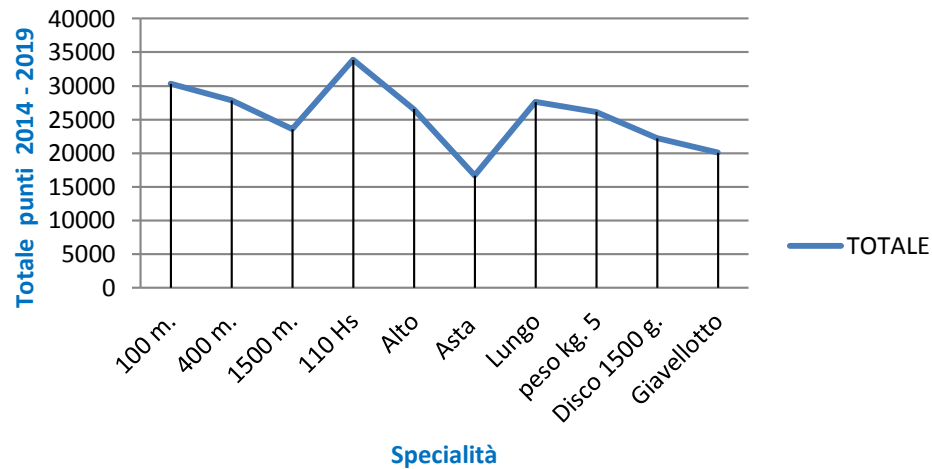
	TOTALE 2010-2019
NO PESO	46
NO GIAVELLOTTO	5
PESO - DI 3 GARE	43
GIAV. - DI 3 GARE	30

LE PERCENTUALI

NO PESO	37%
NO GIAVELLOTTO	4 %
PESO MENO DI 3 GARE	35%
GIAVELLOTTO MENO DI 3 GARE	24%

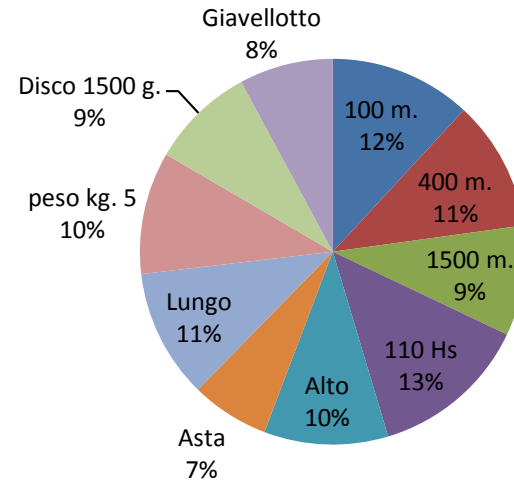
PUNTI DI FORZA – CRITICITA'. CATEGORIA ALLIEVI AL PRIMO ANNO

ANDAMENTO RISULTATI SOMMA SINGOLE GARE PERIODO 2014 - 2019



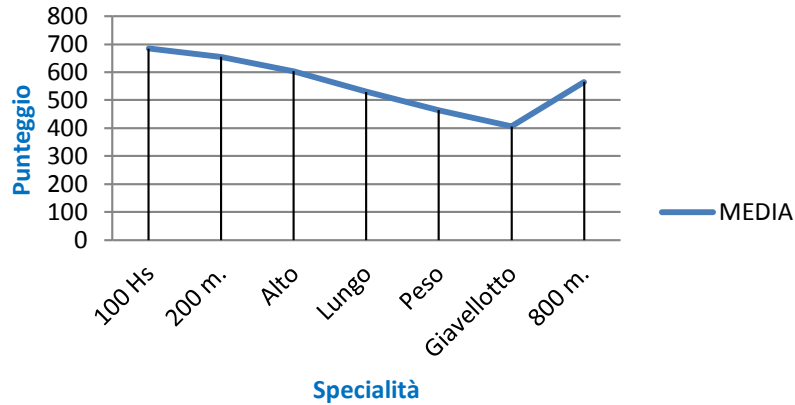
OSTACOLI 13 %
ASTA 7 %

MEDIA RISULTATI PERCENTUALI 2014 - 2019



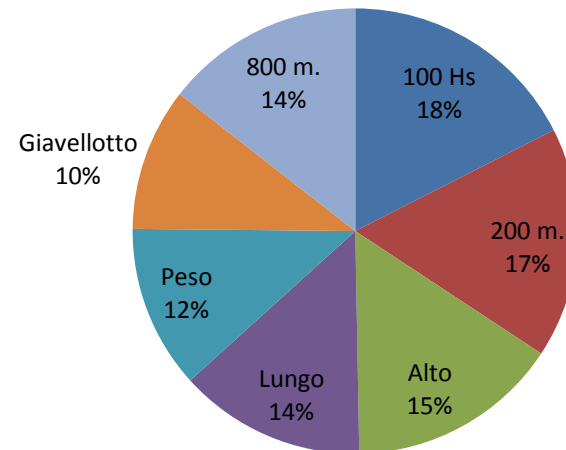
PUNTI DI FORZA – CRITICITA'. CATEGORIA ALLIEVE AL PRIMO ANNO

ANDAMENTO RISULTATI MEDIA SINGOLE GARE PERIODO 2010 - 2019



MEDIA RISULTATI PERCENTUALI 2010 - 2019

OSTACOLI 18 %
GIAVELLOTTO 10 %



PUNTI DI FORZA COMUNI, CRITICITA' COMUNI.

DECATHLON

PUNTI DI FORZA:

- 100 m.
- 110 Hs.

PUNTI DEBOLI:

- **ASTA**
- **DISCO**
- **GIAVELLOTTO**

EPTATHLON

PUNTI DI FORZA:

- 100 Hs.
- 200 m.

PUNTI DEBOLI:

- **PESO**
- **GIAVELLOTTO**

I punti di forza comuni al decathlon e all'eptathlon degli Allievi/e al primo anno di specialità, sono rappresentati dalla velocità e dagli ostacoli, le criticità dai lanci e per il decathlon anche e principalmente dal salto con l'asta.

ALCUNE CONSIDERAZIONI

IL SALTO CON L'ASTA E' UN SALTO CHE HA UN PERCORSO DI APPRENDIMENTO LUNGO E QUINDI VA INSERITO NELL' ALLENAMENTO FIN DALLA GIOVANE ETA'.

I NOSTRI GIOVANI NON LANCIANO PIU' NIENTE. I GIOCHI DI LANCIO SONO SCOMPARSI E L'AVVICINAMENTO ALLE SPECIALITA' DI LANCIO E' SEMPRE PIU' DIFFICILE. ANCHE IN QUESTO CASO IL PERCORSO DI APPRENDIMENTO VA INSERITO MOLTO PRESTO.

INOLTRE, LA VELOCITA', L' AGILITA', IL CORRETTO UTILIZZO DEI PIEDI, IL RITMO, LA COORDINAZIONE, L'EQUILIBRIO SI SVILUPPANO NATURALMENTE ATTRAVERSO L' ALLENAMENTO AGLI OSTACOLI CHE DEVE ESSERE CONSIDERATA UNA DISCIPLINA CHIAVE NEL CONTESTO DELLE PROVE MULTIPLE E COMUNQUE DA PERSEGUIRE NELL' ALLENAMENTO GIOVANILE PERCHE' DI SUPPORTO PER LE ALTRE SPECIALITA'.

COSA E' POSSIBILE FARE

- Dedicarsi ad una formazione multilaterale, dal momento in cui i giovanissimi prendono contatto con l'Atletica Leggera;
- Dedicarsi in modo più incisivo, fin dalla giovane età, a quelle prove (asta, disco, peso e giavellotto) nelle quali l'apprendimento è più ostico, in qualche caso meno piacevole ed in alcuni casi richiede un maggior tempo di applicazione, dedicandovi anche qualche ora di allenamento in più, senza perdere comunque la determinazione di migliorarsi anche nelle altre prove;
- Programmare, durante l'anno, le singole gare in modo da competere in ognuna di esse, senza tralasciarne alcuna, con l'idea di allenare le specialità chiave, quelle più ostiche e non solo quelle che piacciono ai giovani, considerando il fatto che se l'Atleta non ha un obiettivo (la gara), quasi certamente non si allenerà o lo farà in modo molto approssimativo in quella disciplina.
- Impegnarsi, nell'allenamento in ogni singola specialità in quanto l'equilibrio fra le varie prove è la chiave di successo delle Prove Multiple.

“Ogni Atleta, ogni Allenatore, all’inizio dovrebbe passare per il filtro delle Prove Multiple, non necessariamente per restarci per sempre, ma passare dalle Prove Multiple è garanzia di una formazione multilaterale. Più si aumentano le qualità tecniche di base, più si è propensi a progredire a lungo termine.”

- Jean Yves Cochand -

GRAZIE DELL'ATTENZIONE



Bibliografia:

- **Jean Yves Cochand - Rivista AEFA n° 158 del 2000;**
- **Jean Yves Cochand - Rivista AEFA n° 209 del 2013;**
- **Harry Marra - The art of coaching;**
- **Alex Jeeb - How to program for multiple events;**
- **A. Donati - La preparazione giovanile per le diverse specialità sportive del 2017;**
- **Manuale dell' Allenatore di Atletica Leggera;**
- **Di Gennaro Giuseppe - Project work corso Allenatori Specialisti, 2018 – 2019.**

