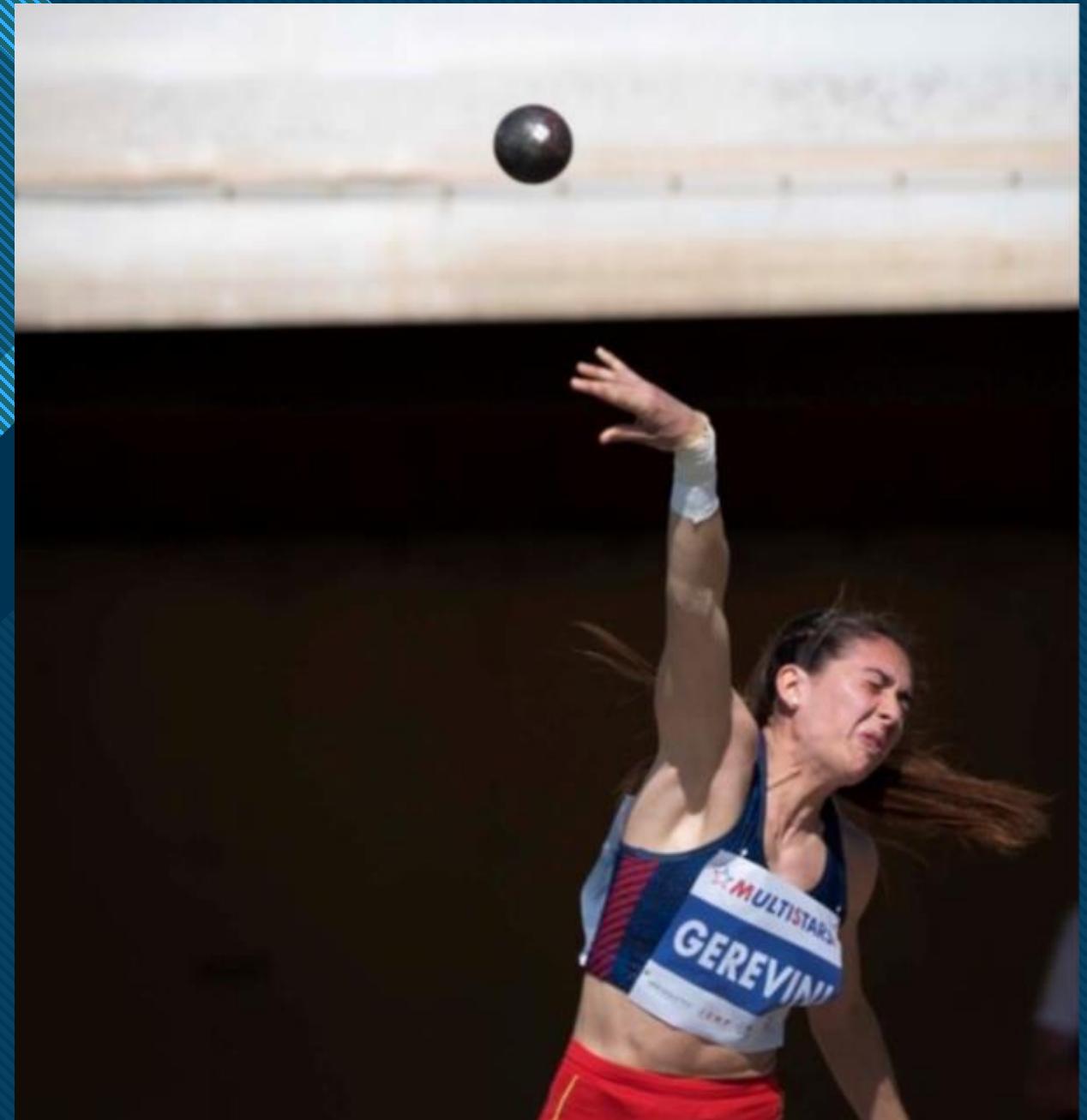
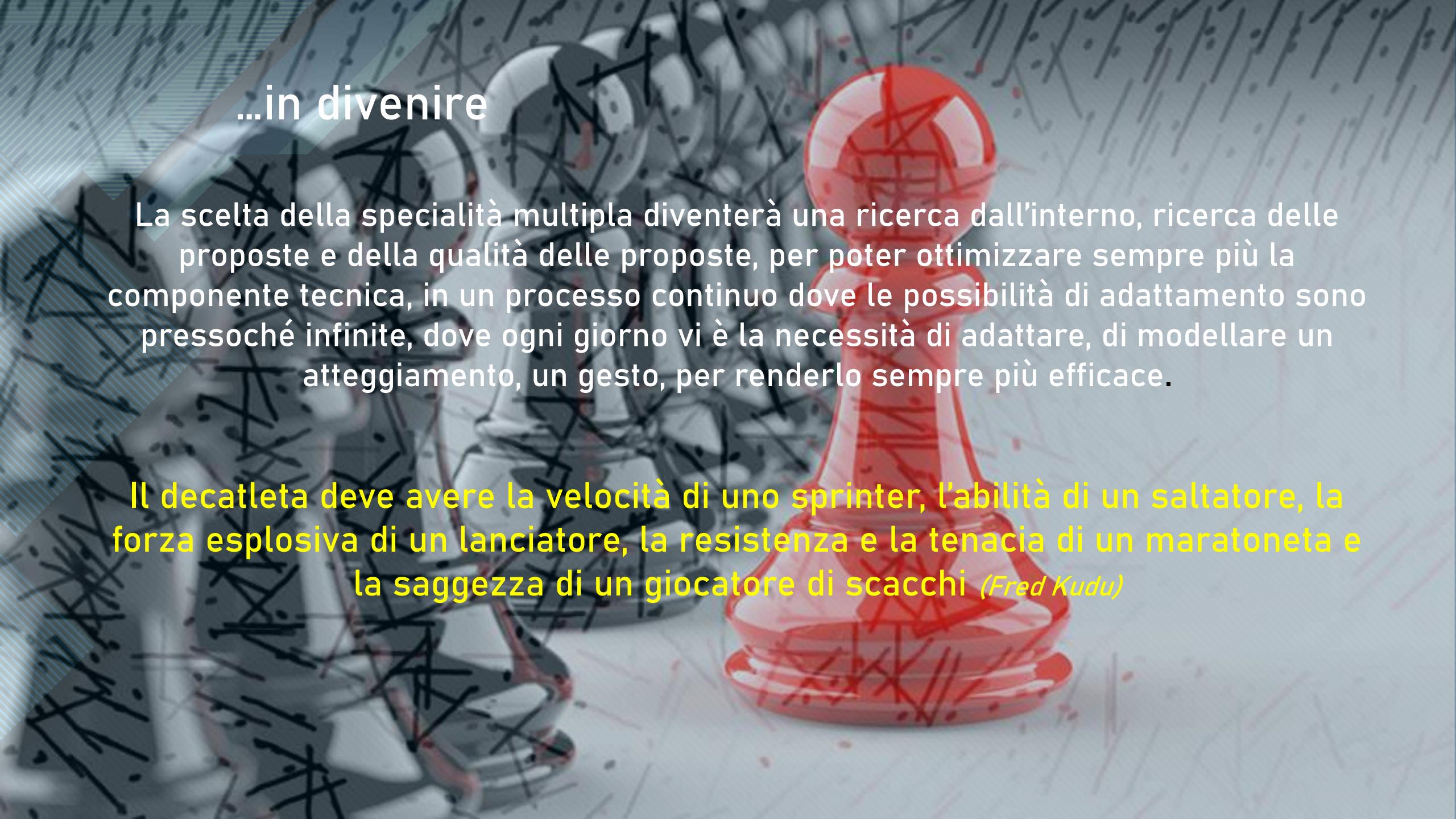


La prova multipla
work in progress





...in divenire

La scelta della specialità multipla diventerà una ricerca dall'interno, ricerca delle proposte e della qualità delle proposte, per poter ottimizzare sempre più la componente tecnica, in un processo continuo dove le possibilità di adattamento sono pressoché infinite, dove ogni giorno vi è la necessità di adattare, di modellare un atteggiamento, un gesto, per renderlo sempre più efficace.

Il decatleta deve avere la velocità di uno sprinter, l'abilità di un saltatore, la forza esplosiva di un lanciatore, la resistenza e la tenacia di un maratoneta e la saggezza di un giocatore di scacchi (*Fred Kudu*)

Chi è l'atleta di successo?



“Il genio è comune e le circostanze proprie per svilupparlo sono molto rare”

Claude-Adrien Helvétius

Educazione, formazione e allenamento sono suscettibili in un certo modo di organizzare “queste circostanze”, crediamo fermamente che il genio possa essere appreso e che sia necessario lavorare insieme alle condizioni da attuare per promuoverne l'espressione di tutto il potenziale motorio del giovane.

Visione globale della prestazione nella prova multipla



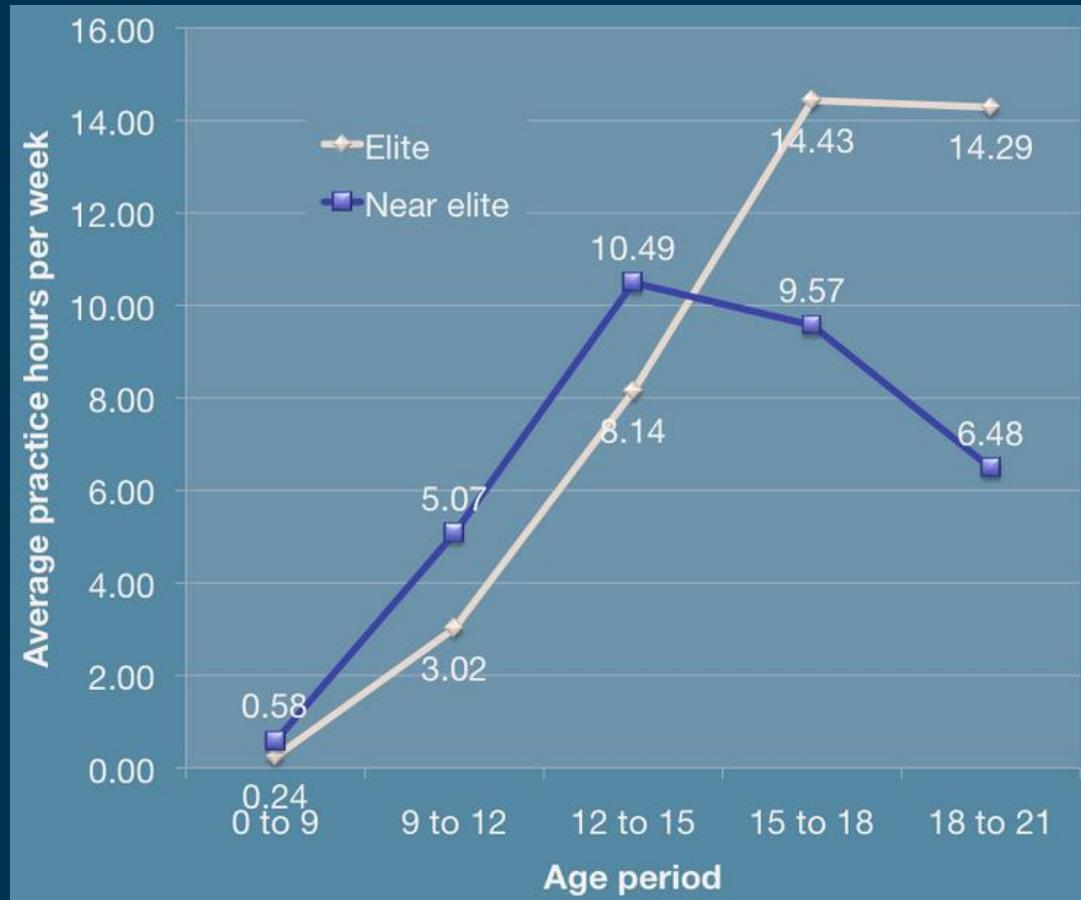
La categoria Cadetti /e

Data	Cadette	Punteggio	Cadetti	Punteggio
2024	663 atlete pentathlon	260	588 atleti esathlon	300
		4103		4923
2025	497 atlete pentathlon	500	333 atleti esathlon	250
		4171		4515
2025	120 Atlete Esathlon	370	76 atleti Octathlon	1000
		5068		6731

Cadette: 2024=663; allieve nel 2025=120

Cadetti: 2024=588; allievi nel 2025= 115

La componente specializzazione



La specializzazione giovanile: Uno studio danese, confrontando un gruppo di atleti d'elite con un gruppo di atleti quasi-d'elite, ha evidenziato che:

- ✓ Gli atleti d'elite si sono specializzati in un'età più avanzata e si sono allenati di meno durante l'infanzia.
- ✓ Gli atleti d'elite hanno intensificato maggiormente il loro regime di allenamento durante la tarda adolescenza rispetto ai loro coetanei quasi - d'elite.

Moesch, A. Elbe, M.T. Hauge, and. M. Wikman, "Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports.", Scandinavian journal of medicine & science in sports, 2011.

La struttura fisica nella prova multipla

- “... sebbene un fisico ideale non sia sufficiente da solo per condurre un atleta a livelli di elite, la sua mancanza, in assenza di altri attributi desiderabili, potrebbe diventare un serio handicap per un atleta con la giusta motivazione” (Khosla, 1993)



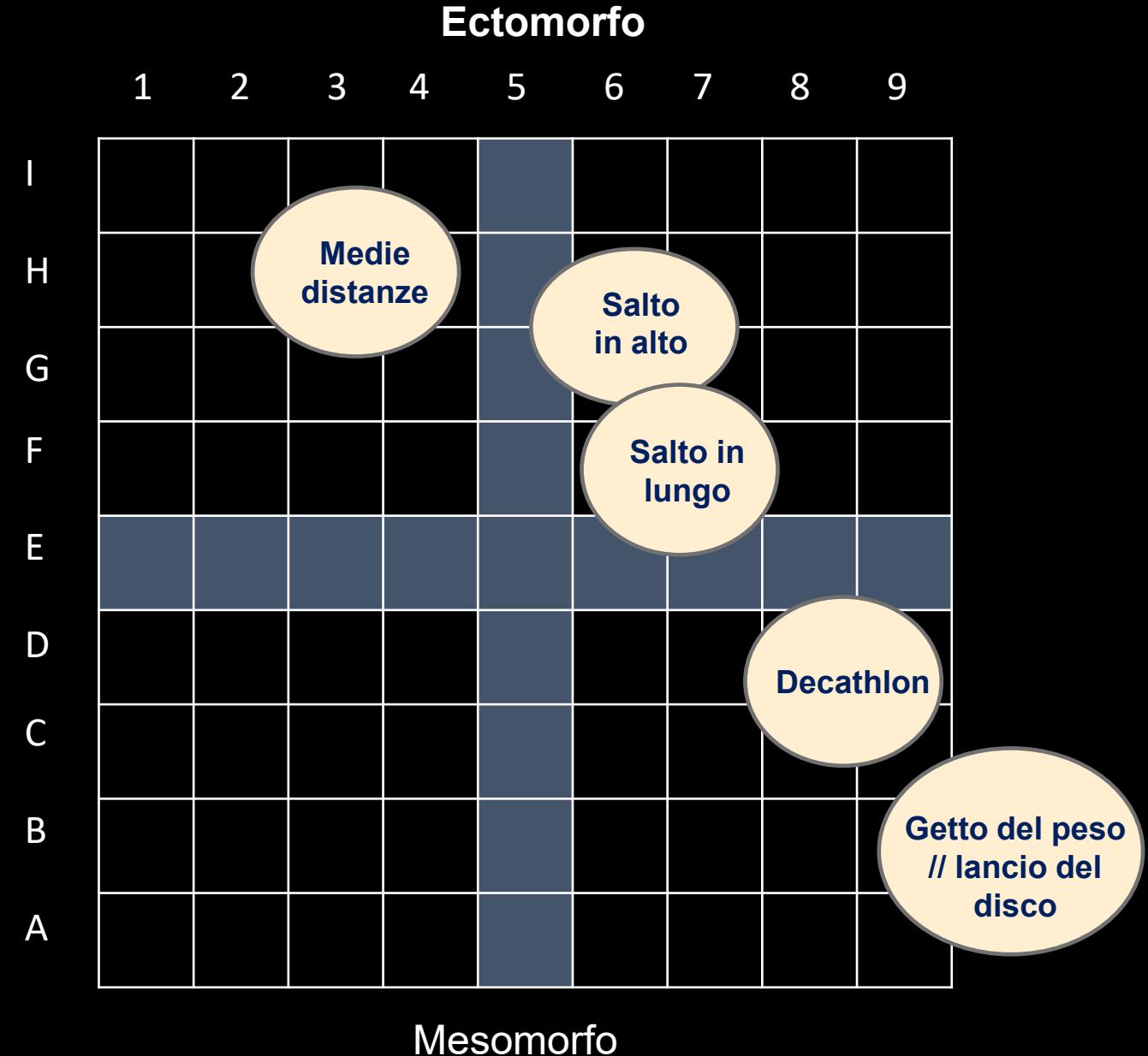
Caratteristiche dell'atleta



Nel campo dello sport, la valutazione della composizione corporea (massa muscolare e struttura ossea) è importante perché è tra i fattori che possono determinare il potenziale atletico e la probabilità di successo in un particolare sport, in combinazione con fattori tecnico/tattici, fisici, funzionali e psicosociali.

Tipo di corporature ideali per le diverse specialità dell'atletica (Conrad)

I pre-requisiti del successo atletico in molti sport, si fondano in larga misura sulle caratteristiche fisiche, includendo tra queste le dimensioni antropometriche, il somatotipo e la composizione corporea.



La struttura fisica nella prova multipla



Donne	Uomini
Altezza: 170 – 180 cm	Altezza 185 – 190
Peso: 60 – 72	Peso: 82 – 90
Apertura braccia 175 – 190	Apertura Braccia 190 – 200

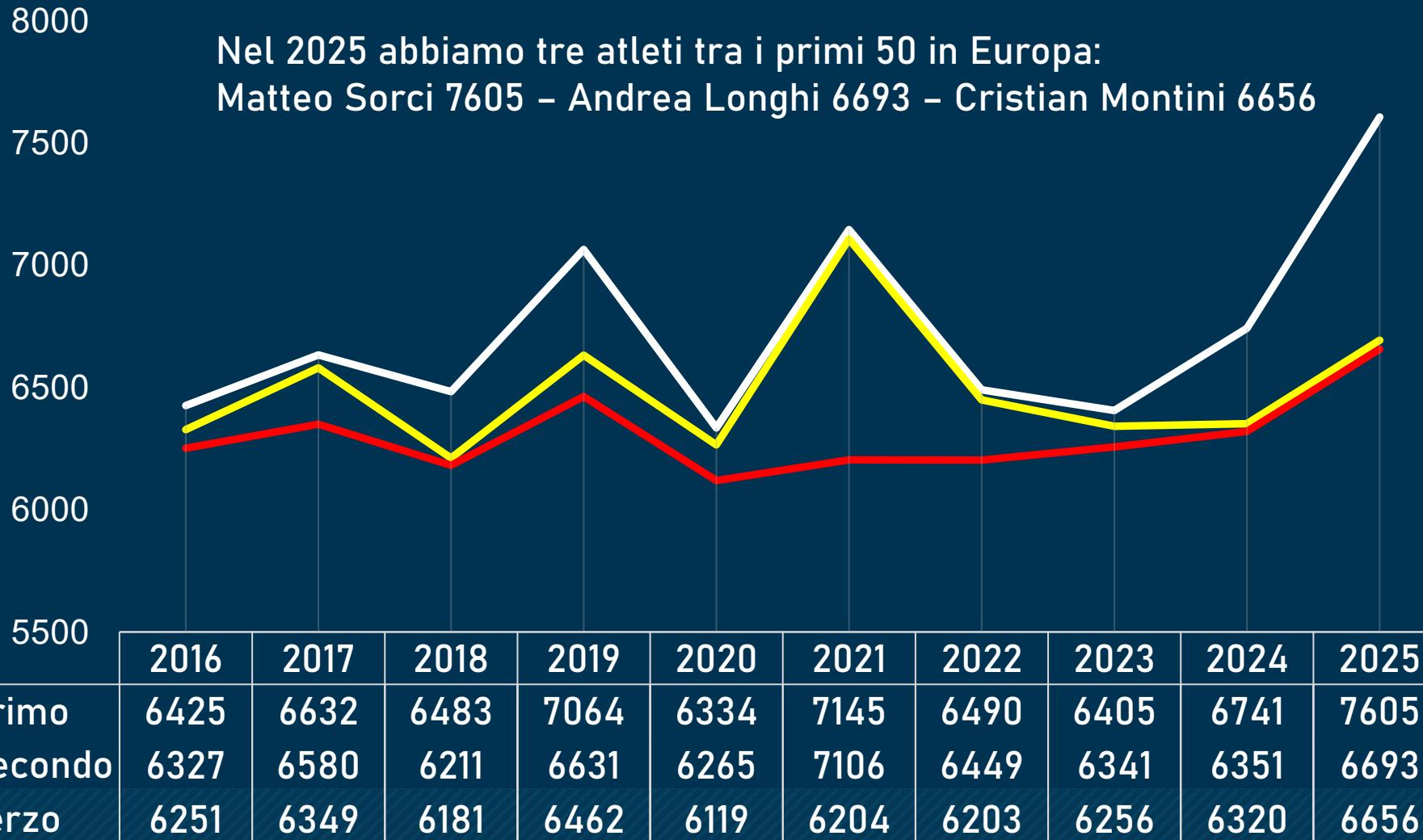
Il fattore somatico ha un'importanza marginale nel decathlon/eptathlon.
Attualmente, è preferita a una figura più alta, più snella, ma ragionevolmente muscolosa.

La prova multipla maschile e femminile

Decathlon ed Eptathlon rappresentano un'unica e particolare difficile sfida. Richiedono capacità fisiche e psicologiche, qualità muscolari quali velocità e forza per la realizzazione di sforzi esplosivi massimali, ma anche di resistenza e di resistenza alla fatica per la ripetizione di questi sforzi durante i due giorni di competizione.

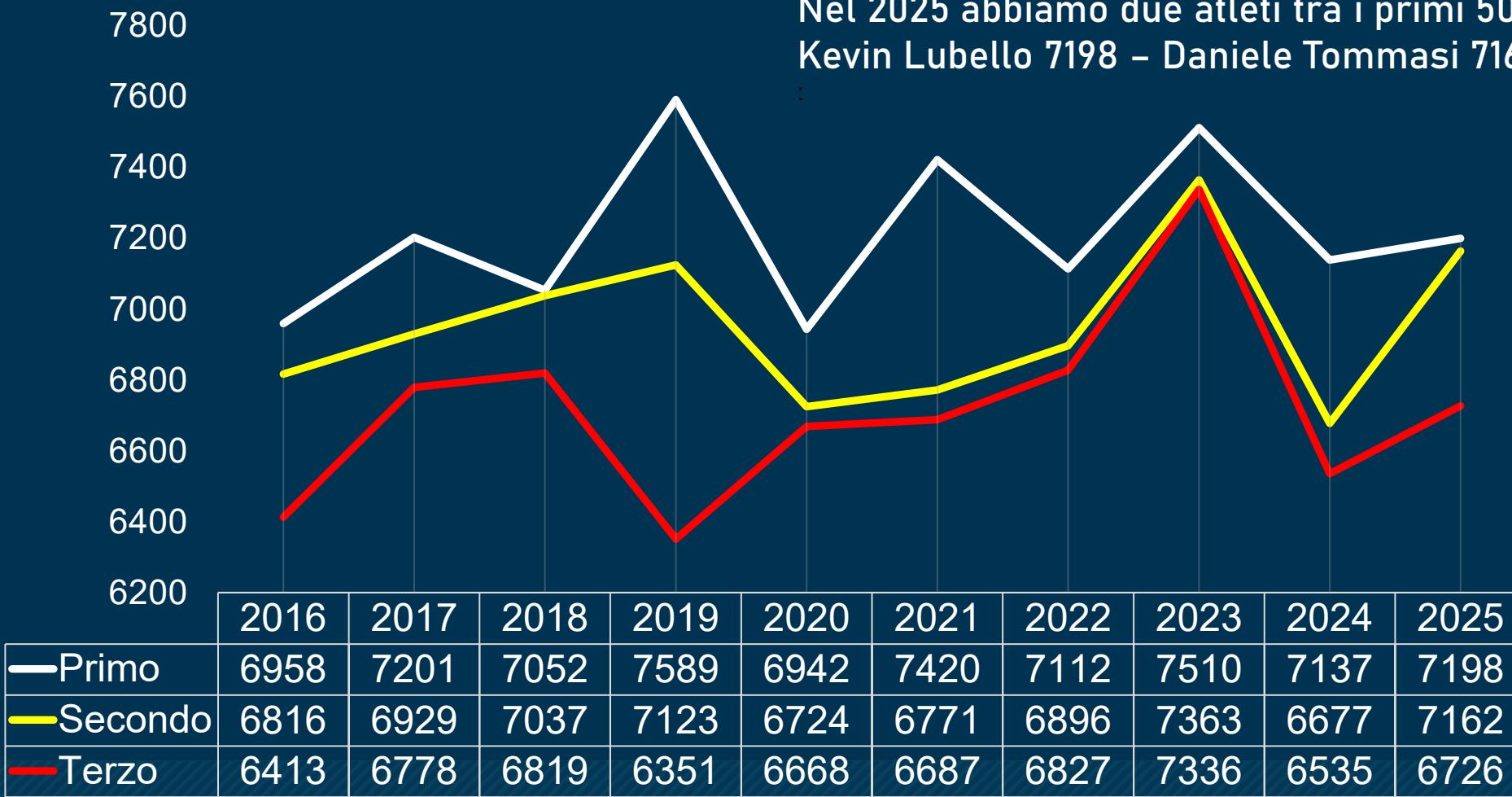


Decathlon U.18

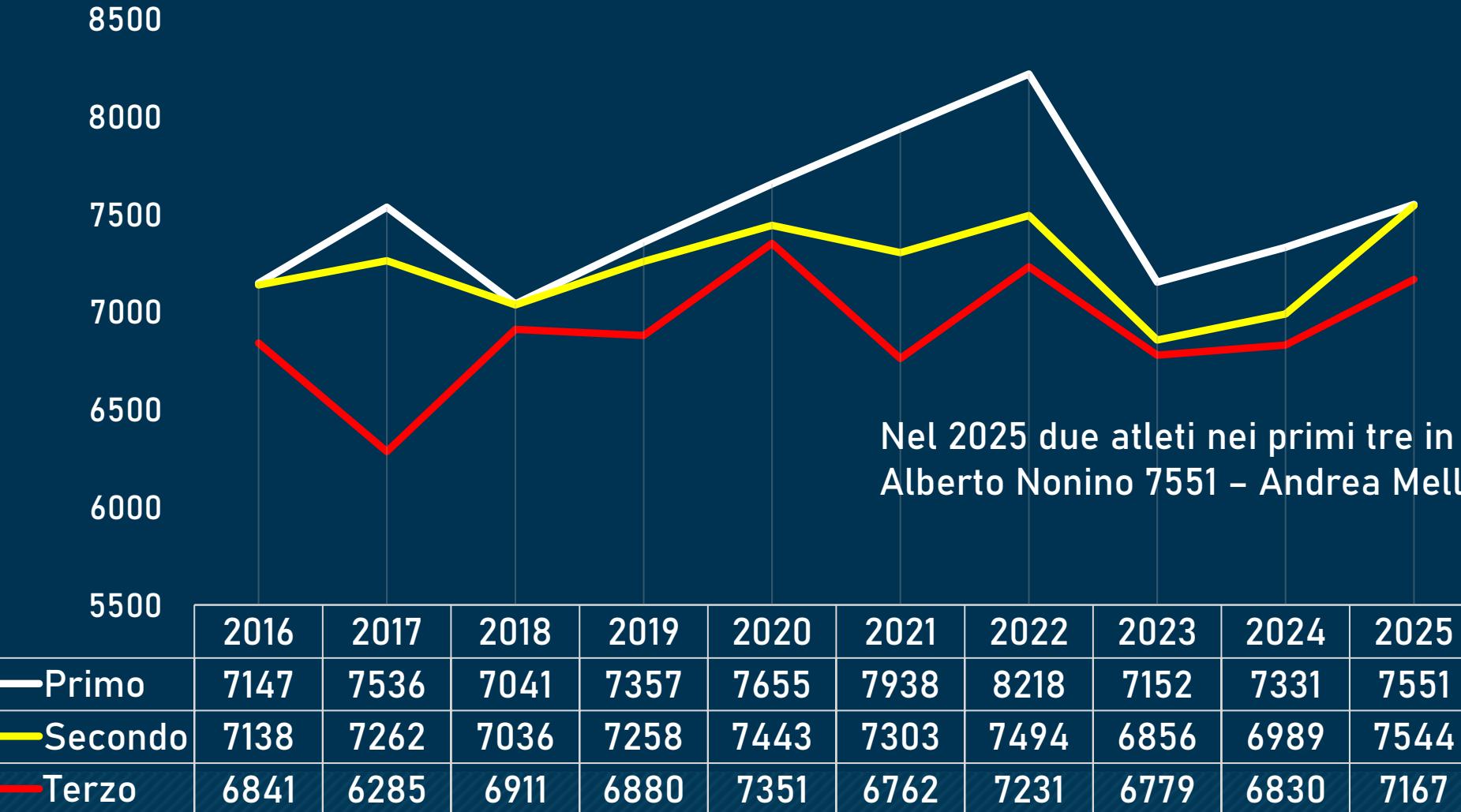


Decathlon U.20

Nel 2025 abbiamo due atleti tra i primi 50 in Europa:
Kevin Lubello 7198 – Daniele Tommasi 7162



Decathlon U.23



Decathlon

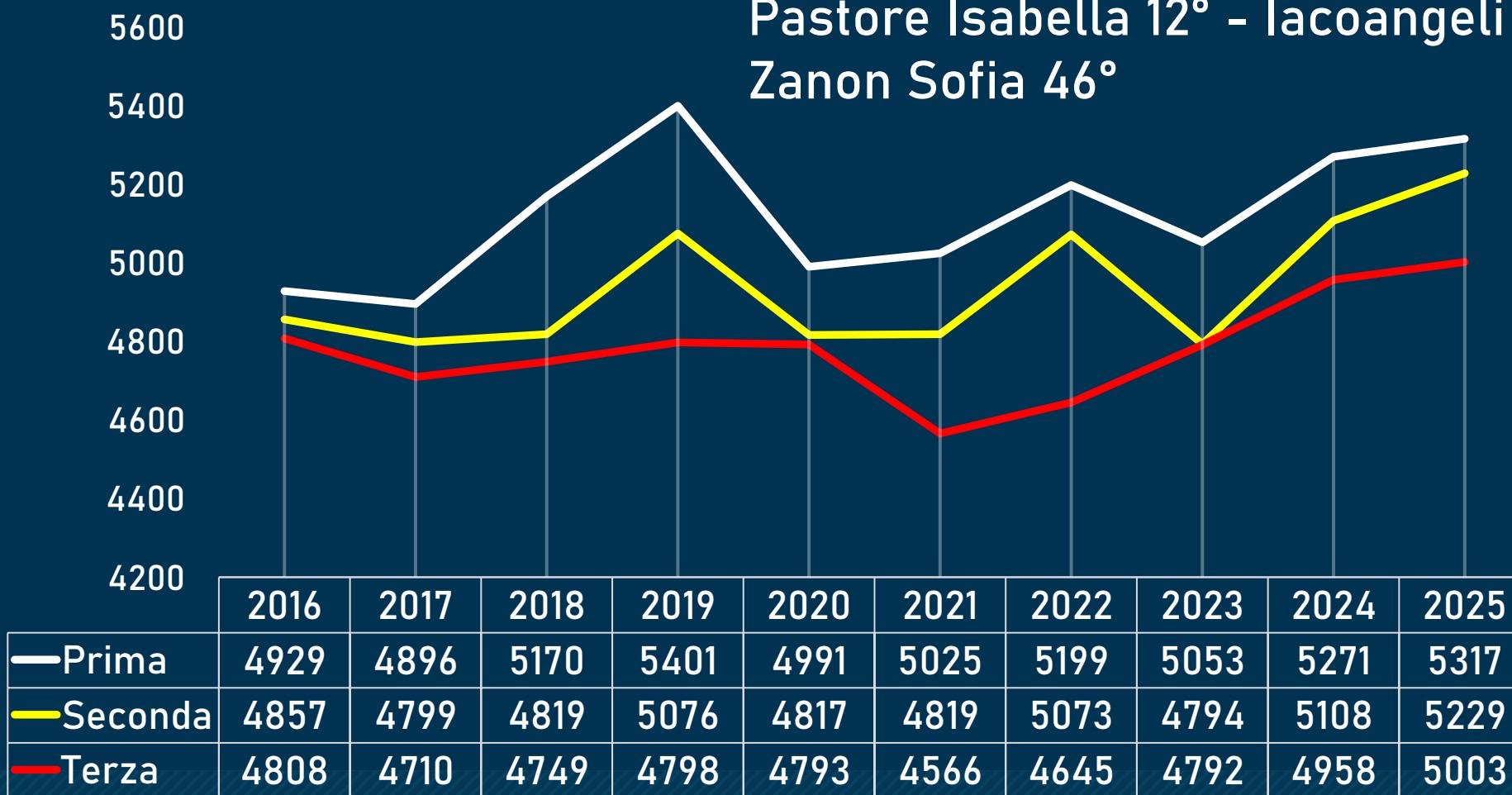
La categoria Juniores a parer mio sconta un avvicinamento alla multipla, ancora approssimativo della categoria Allievi.

Questo di riflesso comporta un conseguente ritardo nell'assimilare, sia la complessità della componente tecnica (le specialità quali peso-disco, asta e ostacoli mostrano nelle categorie Allievi e Junior dei ritardi importanti), sia la componente condizionale.

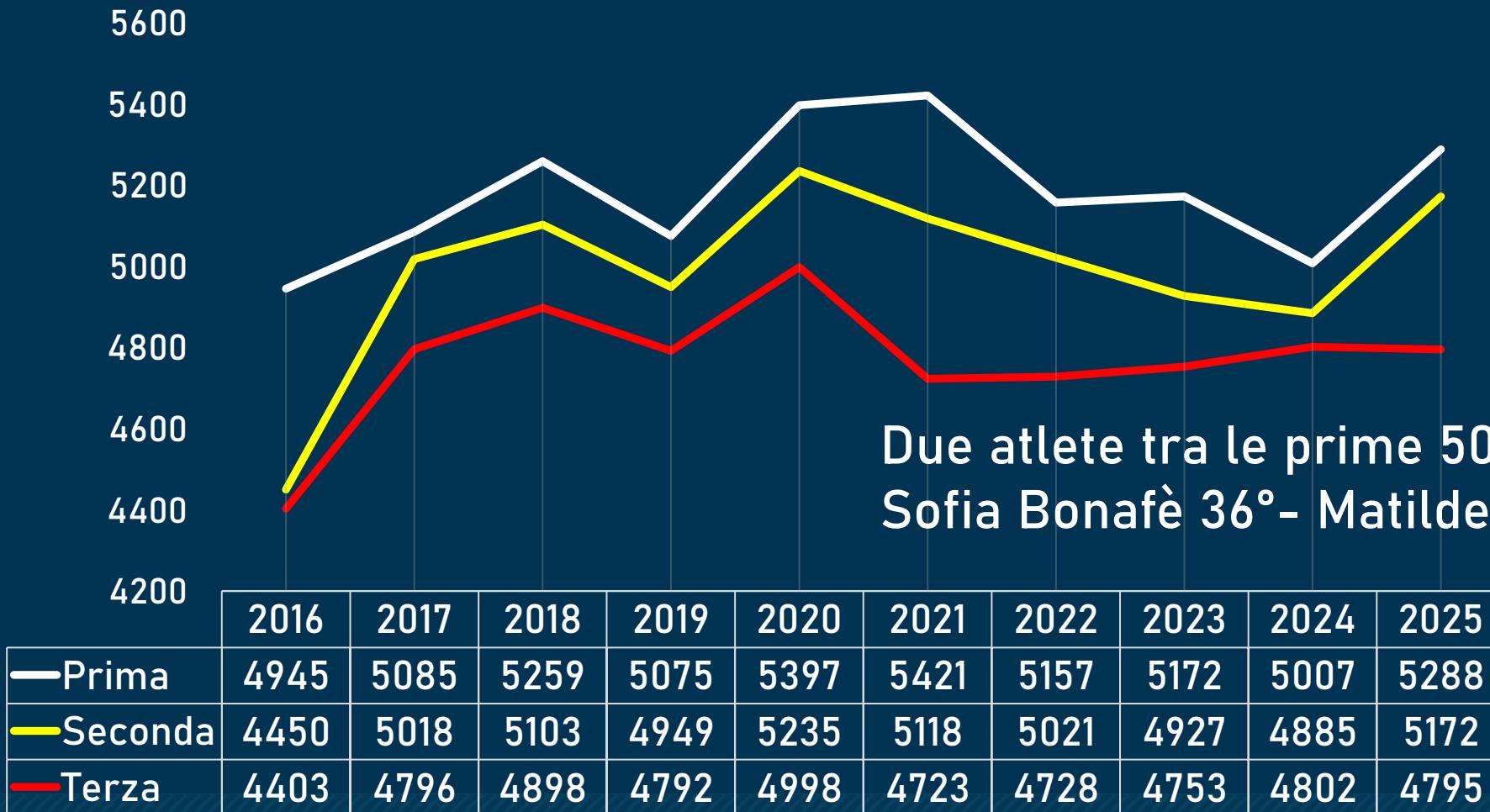
Il divario con l'Europa nel settore maschile Allievi, Juniores e U.23 è ancora ampio, il livello individuale Italiano sta crescendo e questo di fatto ci permette di essere un poco più competitivi.

Eptathlon U.18

Tre atlete sono tra le prime 50 in Europa:
Pastore Isabella 12° - Iacoangeli Sofia 15°
Zanon Sofia 46°

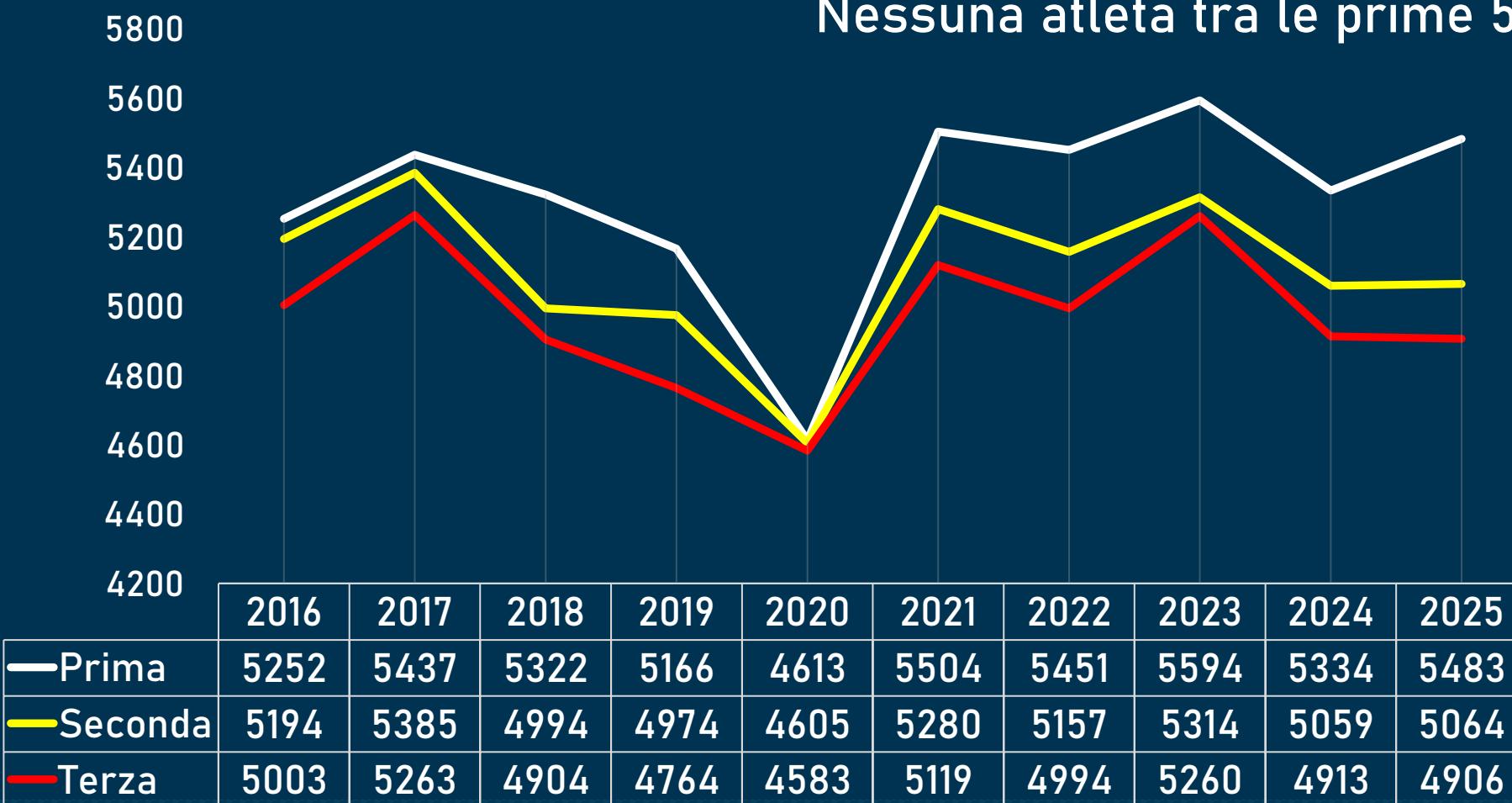


Eptathlon U.20



Eptathlon U.23

Nessuna atleta tra le prime 50 in Europa



Eptathlon

La facilità con la quale è possibile affrontare un eptathlon non giustifica, sia nella categoria juniores, sia nella categoria promesse, prestazioni tecniche in alcune specialità che vanificano ogni aspettativa di confronto. Credo sia necessaria una maggiore sensibilizzazione verso un percorso, già dalla categoria cadette/allieve, di indirizzo multilaterale in alcune specialità (*il getto del peso ne è l'esempio, una specialità che viene solo "usata" ma mai veramente insegnata*) per garantire una maggiore dimestichezza, mettendo l'accento sulla qualità delle proposte tecniche per fare in modo che la qualità degli esercizi proposti rispondano ad un obiettivo specifico.

Caorle 2024

Atleta	Punteggio	100hs	Alto	Giavellotto	Lungo	Disco	1000
MURARO Ivan Davide	4923	875 14.04 +1.8 (3)	805 1.76 (1)	1131 64.39 (1)	686 5.68 -1.3 (4)	668 31.10 (10)	758 2:48.14 (1)
BARRA Emanuele	4660	765 14.78 +1.3 (10)	744 1.70 (5)	771 44.78 (3)	766 5.98 -0.6 (1)	859 38.99 (1)	755 2:48.30 (2)
LONGHI Andrea	4583	842 14.26 +1.8 (5)	805 1.76 (3)	856 49.14 (2)	697 5.72 -1.2 (3)	804 36.66 (3)	579 3:00.02 (7)

Atleta	Punteggio	80hs	Alto	Giavellotto	Lungo	600
ZANON Sofia	4103	972 12.18 +0.5 (1)	960 1.65 (1)	682 28.38 (9)	781 4.90 -1.1 (3)	708 1:44.83 (4)
HOSNAR Vanessa	4046	960 12.24 +0.5 (3)	629 1.32 (21)	1037 42.63 (1)	591 4.31 -1.9 (19)	829 1:40.30 (1)
CRESCINI Giulia	3945	964 12.22 +0.5 (2)	774 1.47 (6)	862 35.41 (2)	751 4.81 -1.2 (7)	594 1:49.39 (13)

Caorle 2024

Atleta	Punteggio	100hs	Alto	Giavellotto	Lungo	Disco	1000		
MURARO Ivan Davide	5161	913 13.80 (1)	913 1.86 (1)	922 52.58 (1)	828 6.21 +0.0 (1)	755 34.63 (1)	830 2:43.64 (1)		
MURARO Ivan Davide	6460	896 13.90 -0.7 (3)	793 36.19 (2)	751 3.20 (1)	919 52.43 (2)	809 6.14 -0.2 (2)	547 10.34 (6)	968 1.90 (1)	777 2:46.95 (1)

Atleta	Punteggio	80hs	Alto	Giavellotto	Lungo	600
ZANON Sofia	4103	972 12.18 +0.5 (1)	960 1.65 (1)	682 28.38 (9)	781 4.90 -1.1 (3)	708 1:44.83 (4)
HOSNAR Vanessa	4046	960 12.24 +0.5 (3)	629 1.32 (21)	1037 42.63 (1)	591 4.31 -1.9 (19)	829 1:40.30 (1)
CRESCINI Giulia	3945	964 12.22 +0.5 (2)	774 1.47 (6)	862 35.41 (2)	751 4.81 -1.2 (7)	594 1:49.39 (13)

Caorle 2024

Atleta	Punteggio	100hs	Alto	Giavellotto	Lungo	Disco	1000		
MURARO Ivan Davide Octathlon Cadetti	6460	896 13.90 -0.7 (3)	793 36.19 (2)	751 3.20 (1)	919 52.43 (2)	809 6.14 -0.2 (2)	547 10.34 (6)	968 1.90 (1)	777 2:46.95 (1)

Atleta	Punteggio	80hs	Alto	Giavellotto	Lungo	600
ZANON Sofia	4103	972 12.18 +0.5 (1)	960 1.65 (1)	682 28.38 (9)	781 4.90 -1.1 (3)	708 1:44.83 (4)
HOSNAR Vanessa	4046	960 12.24 +0.5 (3)	629 1.32 (21)	1037 42.63 (1)	591 4.31 -1.9 (19)	829 1:40.30 (1)
CRESCINI Giulia	3945	964 12.22 +0.5 (2)	774 1.47 (6)	862 35.41 (2)	751 4.81 -1.2 (7)	594 1:49.39 (13)

Lana 2025

Atleta	Punti	100p	Lungo	Peso	Alto	400p	110hs	Disco	Asta	Giave.	1500
SORCI Matteo	7441	836 11.11 -0.1	852 7.16 +0.9	719 13.84	803 2.00	828 49.70	897 14.61 +1.9	717 42.56	746 4.45	443 40.08	600 4:53.19
LONGHI Andrea	6693	725 11.63 -0.5	632 6.21 +0.4	645 12.63	670 1.85	731 51.85	896 14.62 +0.4	661 39.82	469 3.45	633 52.99	631 4:48.00
MONTIN Christian	6656	797 11.29 -0.1	677 6.41 +0.0	574 11.47	696 1.88	712 52.29	939 14.28 +1.9	501 31.84	496 3.55	643 53.67	621 4:49.54

Atleta	Punti	100hs	Alto	Peso	200p	Lungo	Giave	800
PASTORE Isabella	5317	949 14.21-0.5	830 1.68	581 10.78	859 25.30-0.6	762 5.71 +0.5	608 36.93	728 2:27.22
IACOANGELI Sofia	5229	935 14.31-0.5	795 1.65	630 11.53	868 25.21-0.6	651 5.33-0.5	643 38.74	707 2:28.89
ZANON Sofia	4943	870 14.79-0.5	795 1.65	592 10.95	825 25.68-0.6	601 5.15 +0.6	589 35.93	671 2:31.74

Modello prestativo

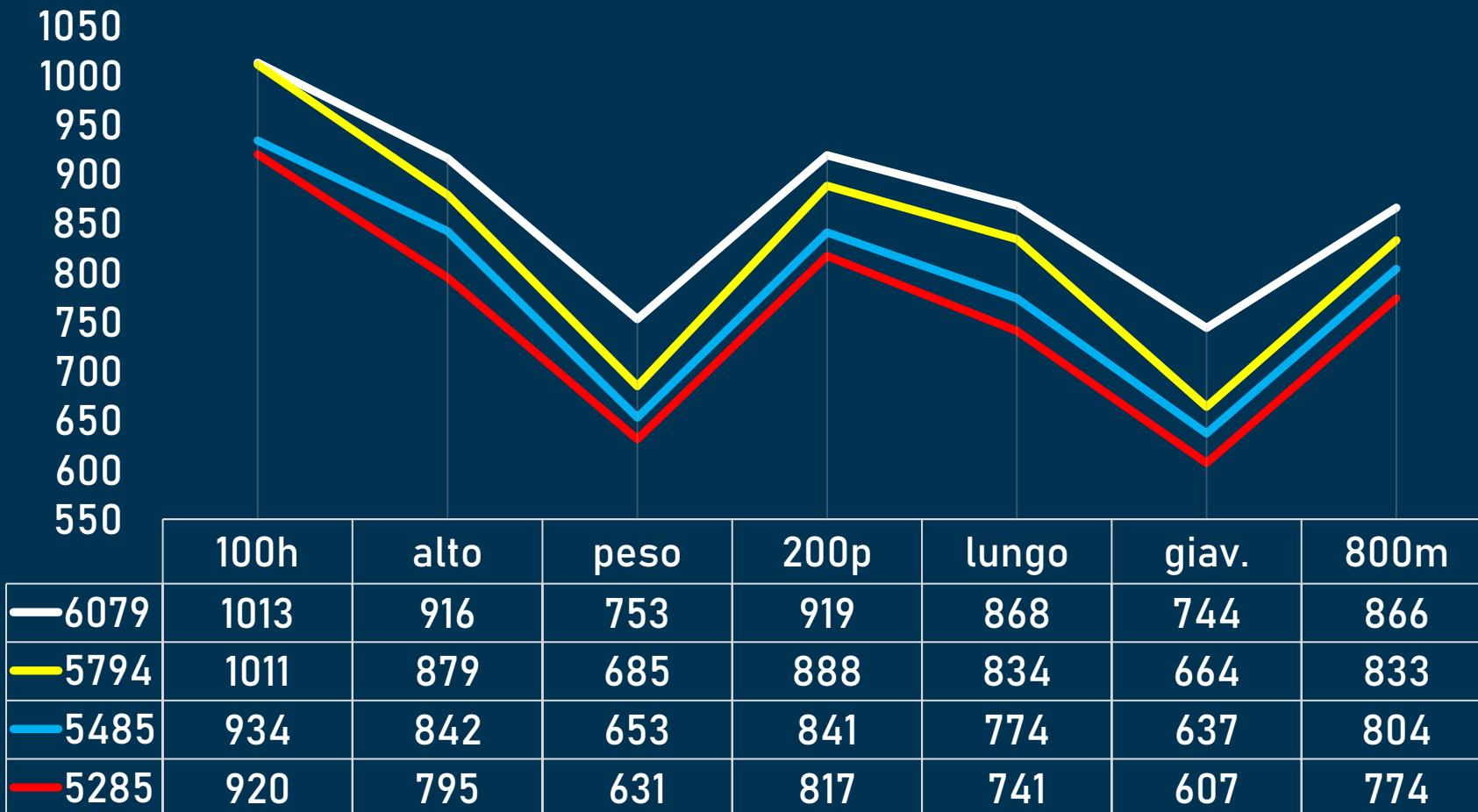
Tra il 2020 e il 2021 ho analizzato (estrapolandoli dalle graduatorie di World Athletics) diverse migliaia di risultati del decathlon e dell'eptathlon.

Da questa ricerca ho creato quattro fasce di risultati (punteggi) da 5200 a 5399; da 5400 a 5599 da 5600 a 5899 da 5900 a 6308 per l'eptathlon e da 7100 a 7399; da 7400 a 7699; 7700 a 7999, da 8000 a 8303 per il decathlon.

Ho tralasciato la fascia top perche in quel momento non era tra i miei obiettivi.

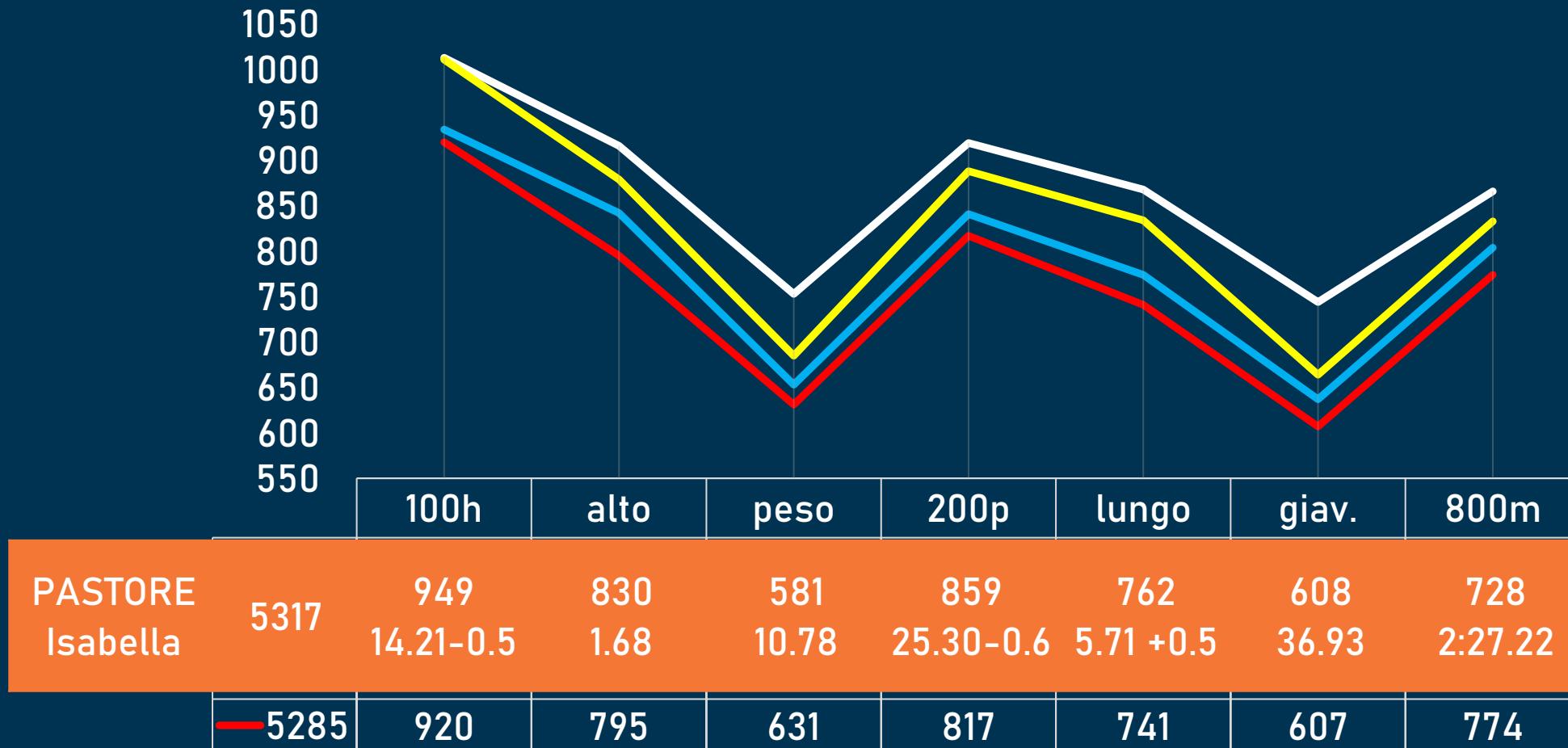
Obiettivo di questa ricerca consisteva nel valutare se le fasce del modello potessero essere di riferimento come step di passaggio alle prestazioni superiori

Eptathlon modello prestativo



Risultati ranking 2020 da 5200 a 6308 diviso in quattro blocchi:
da 5200 a 5399; da 5400 a 5599 da 5600 a 5899 da 5900 a 6308

Eptathlon modello prestativo



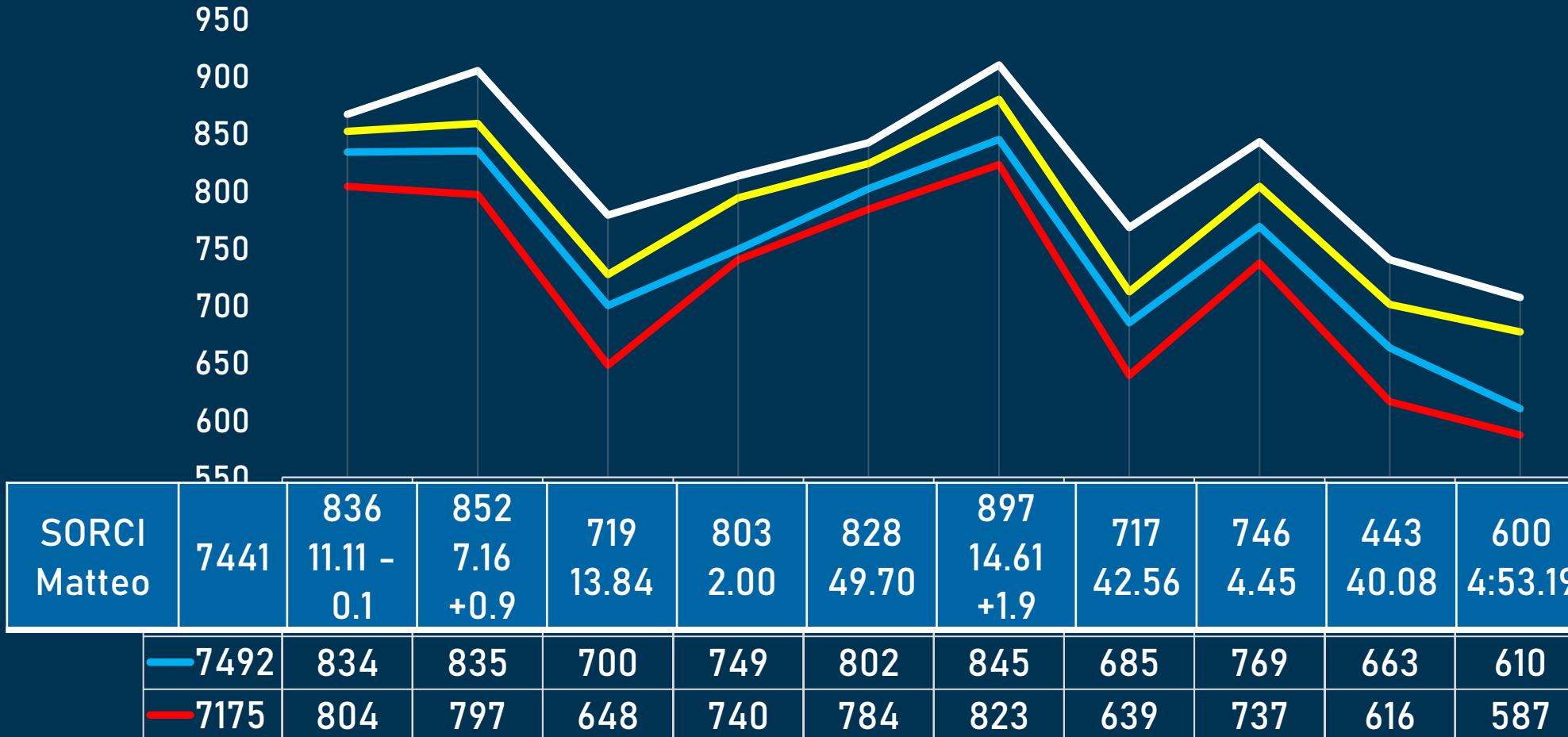
Risultati ranking 2020 da 5200 a 6308 diviso in quattro blocchi:
da 5200 a 5399; da 5400 a 5599 da 5600 a 5899 da 5900 a 6308

Decathlon modello prestativo



Risultati ranking 2020 da 7100 a 8303 diviso in quattro blocchi: da 7100 a 7399; da 7400 a 7699; 7700 a 7999, da 8000 a 8303

Decathlon modello prestativo



Risultati ranking 2020 da 7100 a 8303 diviso in quattro blocchi: da 7100 a 7399; da 7400 a 7699; 7700 a 7999, da 8000 a 8303



Nel percorso di costruzione, troppo spesso, si è constatato che alcune specialità vengono sviluppate troppo tardi, questo può causare dei gravi ritardi nella "maturità tecnica" nel passaggio dalla categoria giovanile alle categorie superiori.

Il decathlon/eptathlon è il risultato di un'attività multifunzionale, e quindi i singoli elementi della struttura della prestazione sportiva devono essere presi in considerazione in tutti gli aspetti. Per ottenere le massime prestazioni, il processo di allenamento deve basarsi su una struttura che preveda l'allenamento del decathlon/eptathlon come un insieme complesso.

Conoscere il peso delle singole specialità nel decathlon/eptathlon a diversi livelli di prestazione sportiva crea spazio per una migliore comprensione della complessità delle specialità e per comprendere meglio la difficoltà nel processo di allenamento.

La conoscenza della struttura della prestazione per ogni singola specialità del decathlon/eptathlon permette agli allenatori e ai preparatori atletici di orientarsi meglio nell'intricata struttura di relazioni e connessioni, e permette loro anche di comprendere la percentuale di preparazione in ciascuna specialità.

(Kenny et al., 2005 ; Park e Zatsiorsky 2011; Zatsiorsky e Godik, 1962; Woolf et al., 2007).



Grazie

grazianocamellini@gmail.com