

**Resistenza allo sforzo
fisico/mentale per
mantenere l'efficienza
tecnica nelle Prove
Multiple, necessarie
per l'alta
specializzazione**

Per accedere all'attività internazionale
da protagonisti, che tipo di atleta
dobbiamo creare in Italia?

Introduzione:

- Credo di non dire niente di nuovo nell'affermare che nelle P.M., soprattutto nel Decathlon, la resistenza alla fatica sia un fattore fondamentale da ricercare nell'allenamento, per consentire all'atleta la migliore capacità di espressione tecnica.

Resistenza alla fatica intesa come sopportazione dello sforzo fisico/mentale, delle avverse condizioni meteo (caldo, freddo, pioggia, vento), della durata dell'evento e dei ridotti tempi di recupero fra prima e seconda giornata.

- È chiaro che la maggior parte delle discipline delle P.M. sono espressioni di forza reattiva/esplosiva/elastica e dal punto di vista metabolico i sistemi energetici dominanti sono l'anaerobico alattacido/lattacido; quindi, nell'alta specializzazione, tutto questo deve rientrare in una grande capacità di resistenza allo sforzo, in cui includo anche un'importante resistenza muscolo/tendinea e osteo/articolare che limiti al massimo l'insorgenza di infortuni.

Per fare un esempio di resistenza allo sforzo fisico/mentale ed alla capacità di espressione tecnica, vorrei ripercorrere una recente gara vinta da Niklaus Kaul agli Europei di Monaco nel 2022.

Dopo una discreta prima giornata si trovava a 4184 p. in quinta posizione, distanziato da Ehammer di 473 punti.

Sappiamo però che le P.M. si vincono alla fine e che spesso, ma non sempre, chi si trova al giro di boa in vantaggio potrebbe non arrivare primo, perché, come si dice nell'ambiente Multiple, il vero Decathleta viene fuori alla distanza.

Infatti, nella seconda giornata, dopo tre gare Kaul era ancora 5°, con una prestazione nell'asta di 4,90 m (in linea con la sua media punteggi/gara).

Questa classifica sarebbe stata stravolta con la gara del giavellotto in cui Kaul si è imposto su tutti i concorrenti con un lancio di 76 m (15 m in più rispetto alla media/lanci degli atleti che ambiscono a risultati di 8400/8500 punti) e con un 1500 m da 4'10'' (che rappresenta un risultato di 20 secondi superiore rispetto alla media gara standard internazionale), diventando il nuovo Campione D'Europa con 8545 punti.



Niklaus Kaul

**Come ribaltare una classifica con
le ultime 2 gare!**

Ci tengo a sottolineare che nella stessa gara il nostro Alfieri delle Multiple, Dario Dester, fece il suo primo record Italiano con 8218 p., battendo dopo 26 anni lo storico record di Beniamino Poserina di 8169 p., purtroppo rimanendo fuori dal podio per 128 punti.

L'unica medaglia di cui ci possiamo vantare è quella di Bronzo di William Frullani in occasione degli Europei U23 ad Amsterdam nel 2001.

Chiaramente anche i recenti successi dell'Allievo Matteo Sorci in occasione del campionato EYOF di Skopje, da poco svoltosi, hanno fatto migliorare il nostro medagliere, aggiungendo un'importante Oro della cat. Allievi.

Vince chi recupera meglio e resiste di più!

In questa mia analisi faccio riferimento al Decathlon, ma le stesse osservazioni valgono anche per l'Eptathlon:

fra la prima e la seconda giornata, un buon recupero fisiologico/psicologico e la capacità di resistere allo sforzo fisico/mentale consentono di performare nelle discipline più tecniche nella seconda giornata (come ostacoli, disco, asta e giavellotto) e di sopportare la fatica dei 1500 m (stesso discorso vale per l'Eptathlon).

Nelle gare come Olimpiadi, Mondiali e Europei, l'orario delle P.M., soprattutto nel Decathlon, è proibitivo e infatti la partenza del primo evento spesso avviene la mattina presto e l'ultimo evento si svolge in tarda serata.

Appare evidente come nel Decathlon il recupero fra prima e seconda giornata di gare sia molto breve: considerate infatti che finiti i 400 m, col rientro in hotel (molto spesso distante dal campo di gara), una doccia, uno scarico delle gambe con il fisioterapista e la cena, rimangono poche ore di sonno (4/5), per risvegliarsi 3-4 ore prima dell'inizio della prima gara del secondo giorno.

Di seguito mostro il programma orario dei campionati del mondo di Tokyo 2025:

Prima giornata

Decathlon

- Ore 09:25 prima gara
- Ore 21:55 ultima gara con i 400 m

Eptathlon

- Ore 17:30 prima gara
- Ore 21:30 ultima gara con i 200 m

Seconda giornata

Decathlon

- Ore 09:05 prima gara
- Ore 21:00 ultima gara con i 1500 m

Eptathlon

- Ore 11:30 prima gara
- Ore 21:15 ultima gara con gli 800 m

Nei recenti campionati mondiali di Tokyo l'orario femminile sembrava apparentemente gestibile; tuttavia, la partenza del primo giorno alle 17:30 e la fine dell'ultima gara alle 21:30 hanno fatto ritardare il rientro in hotel, con il conseguente slittamento di tutto quello che l'atleta deve fare prima di andare a letto.

Riporto le testuali parole di Sveva Gerevini con le esatte tempistiche:

- Preso pullman ore 22:30
- Arrivati in hotel ore 23:15
- Ore 00:00 doccia
- Ore 00:15 scarico
- Ore 01:30 a letto
- Addormentata alle ore 03:30 (per adrenalina ancora in circolo)
- Sveglia ore 05:50
- Ore 07:00 bus per campo di riscaldamento
- Ore 10:40 camera d'appello
- Gara ore 11:30

Praticamente stiamo parlando di una gara ad altissimo dispendio energetico fisico e mentale, con ridotti tempi di recupero...

Possiamo farcela anche noi...

Credo che noi Italiani possiamo vincere una medaglia in una rassegna internazionale, sicuramente agli Europei.

...e concedetemi questo sogno che ho da 25 anni... sono convinto che si possa arrivare anche a qualcosa di più sensazionale, reclutando e gestendo in maniera adeguata i nostri talenti.

Le due slide che seguono evidenziano i risultati femminili e maschili dei vincitori ai recenti campionati Europei Juniores di Tampere, e danno una fotografia esatta del tipo di performance necessarie per raggiungere l'alta specializzazione nella cat. U23.

Inoltre, nella tabella in basso, si possono comparare questi risultati con quelli di alcune gare singole:

- nelle donne si nota che l'Eptathleta nell'alto ha fatto 1,92 m e la gara singola è stata vinta con 1,89 m;
- negli uomini il Decathleta ha fatto un 400 m da 46''21 che gli sarebbe valso il secondo posto nella gara singola.

Rank	Athlete	Total
1	Jana Koščak CRO DOB : 19 May 2006	6293 WU20L,=NR, =NU20R
Event Breakdown		
	100H	13.69 (2) 1023
	HJ	1.92 (1) 1132
	SP	14.00 (1) 794
	200m	25.17 (7) 871
	LJ	5.94 (5) 831
	JT	43.94 (6) 743
	800m	2:14.56 (3) 899
2	Sarolta Kriszt HUN DOB : 28 Oct 2006	6251 NU20R
Event Breakdown		
3	Enni Virjonen FIN DOB : 14 May 2007	6060 PB

Evento	Oro	Prestazione	Argento	Prestazione	Bronzo	Prestazione
Corse piane						
100 m (vento: -0,1 m/s)	Kelly Doualla	11"22	Mabel Akande	11"41	Uliana Stepaniuk	11"53
200 m (vento: -2,0 m/s)	Judith Mokobe	23"40	Lucy Tallon	23"49 (.482)	Terezie Táborská	23"49 (.486)
400 m	Charlotte Henrich	51"68	Johanna Martin	52"00	Anastazja Kuš	52"23
800 m	Jana Marie Becker	2'01"67	Živa Remic	2'01"76	Lorenza De Noni	2'01"86
1 500 m	Lyla Belshaw	4'14"59	Carmen Cernjul	4'15"00	Isobelle Jones	4'16"18
3 000 m	Innes FitzGerald	8'46"39	Carmen Cernjul	9'08"87	Wilma Torbiörnsson	9'10"70
5 000 m	Innes FitzGerald	15'09"04	Edibe Yağiz	15'43"60	Julia Ehrle	15'44"06
Corse a ostacoli						
100 hs (vento: -1,5 m/s)	Jil Sanchez	13"24	Melissa Benfatah	13"29	Alessia Succo	13"32
400 hs	Alexandra Uță	55"55	Méta Tumba	55"56	Viola Hambidge	56"71
3 000 siepi	Andrea Nygård Vie	9'57"59	Jule Jutta Lindner	9'58"77	Ema Berková	10'09"71
Salti						
Alto	Lilianna Bátori	1,89 m	Ella Mikkoli	1,89 m	Ona Bonet	1,86 m
Asta	Elise de Jong	4,50 m	Marijn Kieft	4,40 m	Apolena Švábiková	4,30 m
Lungo	Bori Rózsahegyi	6,46 m	Thea Brown	6,44 m	Diana Myroshnichenko	6,37 m

Rank Athlete

Total

1  **Hubert Troszianka**
POL | DOB : 26 Jul 2006

8514

WU20R,CR

Event Breakdown

100m

10.74 (1) 919

LJ

7.26 (4) 876

SP

15.48 (2) 819

HJ

1.94 (5) 749

400m

46.21 (1) 998

110H

14.23 (3) 945

DT

43.36 (9) 733

PV

4.80 (1) 849

JT

68.87 (1) 872















































1500m

4:28.59 (3) 754

2  **Luuk Pelkmans**
NED | DOB : 11 Oct 2006

8293

PB

Evento	 Oro	Prestazione	 Argento	Prestazione	 Bronzo	Prestazione
Corse piane						
100 m (vento: -0,7 m/s)	 Ander Garaia	10"40	 Jozuah Revierre  Teddy Wilson	10"47 10"47	Medaglia non assegnata	
200 m (vento: -2,9 m/s)	 Diego Nappi	20"77	 Pedro Afonso	20"85	 Oriol Sanchez	21"03
400 m	 Conor Kelly	45"83 N20	 Milann Klemenic	46"44	 Ondřej Loupal	46"62
800 m	 Rafferty Mirfin	1'48"09	 Tom Waterworth	1'48"20	 Aarón Ceballos	1'48"74
1 500 m	 Håkon Moe Berg	3'47"36	 Andreas Dybdahl	3'47"95	 Elliot Vermeulen	3'48"03
3 000 m	 Håkon Moe Berg	8'43"20	 Kristers Kudlis	8'45"56	 Karl Ottfalk	8'46"43
5 000 m	 Willem Renders	14'14"59	 Karl Ottfalk	14'14"78	 Magnus Øyen	14'15"32
Corse a ostacoli						
110 hs (99 cm) (vento: +0,6 m/s)	 Matteo Togni	13"27 N20	 Hristiyan Kasabov	13"31 N20	 Matyáš Zach	13"33
400 hs	 Michal Rada	48"78 RC N20	 Iker Moreno	49"66 N20	 Quinten de Vos  Marek Váňa	50"46 N20 50"46 RP
3 000 siepi	 Kiyasettin Kara	8'43"55 N20	 Marti Torregrossa	8'45"20 RP	 Andres Lara	8'45"53 RP
Salti						
Alto	 Elijah Pasquier	2,25 m N20	 Otis Poole	2,19 m	 Jin van der Lee	2,16 m RP
Asta	 Axel Rogö	5,45 m RP	 Zackaria Dia	5,40 m RP	 Yllo Philtjens  Paweł Pośpiech	5,30 m 5,30 m RP
Lungo	 Petr Meindlschmid	7,89 m	 Daniele Inzoli	7,69 m ^[4]	 Luka Bošković	7,69 m ^[5]
Tripla	 Francesco Crotti	15,93 m RP	 Emre Çolak	15,75 m RP	 Zinga Barbosa Firmino	15,71 m

Alcune considerazioni...

- Guardando le donne, mi viene subito da pensare che la croata Jana Koskak sia senza dubbio una saltatrice in alto di ottimo livello con 1,92 m, con un buon 100 hs da 13''69, non è velocissima nei 200 m con 25''17, ha un lungo da 5,94 m che direi migliorabile nel tempo, lancia molto bene come juniores il peso da 4 kg a 14,00 m, se la cava nel giavellotto con 43,94 m e corre gli 800 m con un discreto 2'14'' per la sua categoria.
- Negli uomini, per quanto riguarda il polacco Hubert Troschianka, vedendo il risultato dei 100 m di 10''74, ma soprattutto il tempo dei 400 m di 46''21, credo si possa dire che sia un ottimo velocista votato verso le distanze più lunghe, che se la cava nei salti con un lungo da 7,26 m, l'alto da 1,94 m (migliorabile nel tempo), l'asta con 4,80 m; nei lanci è superiore alla media/gara della sua categoria con un giavellotto da 68 m (800 g), il peso molto bene con 15,48 m con il 6 kg, il disco con 1,750 kg lancia 43,36 m che rappresenta un accettabile risultato considerando le difficoltà dei Decathleti in questa disciplina.

Come si può raggiungere una prestazione così importante?

- 1) Ciò che ritengo alla base di tutto è la ricerca di una tipologia di atleti precisa, come fanno nelle altre nazioni.
- Nel mondo delle Prove Multiple siamo universalmente concordi che dal punto di vista antropometrico gli standard per gli uomini sono 185/195 cm x 85/90 kg, per le donne 175/185 cm x 60/70 kg.
- Ai recenti EYOF i ragazzi e le ragazze avevano una fisicità specifica (ci tengo a sottolineare che la fisicità negli atleti delle multiple è importante perché sicuramente agevola le prestazioni come ostacoli, alto, asta e lanci, anche se nel passato abbiamo avuto atlete/i che, nonostante una statura ridotta, hanno rappresentato il vertice della disciplina; in particolare mi riferisco a Jessica Ennis per quanto riguarda l'Eptathlon: 1,65 m di statura e 57 kg di peso, P.B. 6955 punti e oro alle Olimpiadi di Londra 2012).

- 2) I giovani decathleti tendenzialmente vengono reclutati dal salto con l'asta e dagli ostacoli;
Le eptathlete dall'alto, dagli ostacoli e dal giavellotto.
 - 3) Gli atleti devono essere rapidi, veloci, resistenti e con ottime capacità coordinative; caratterialmente estroversi, con capacità di adattamento ai problemi e alle avversità; con una scarsa incidenza agli infortuni.
 - 4) Di fondamentale importanza: intorno a questi atleti si deve creare un'attenzione particolare volta a sostenerli, in cui sia coinvolta la famiglia, l'allenatore, la società di appartenenza, la federazione regionale e poi ovviamente la nazionale (che si adoperi al meglio per organizzare raduni, gare, incontri per Nazionali...).
- Questa intuizione di molti anni fa mi è stata confermata dai recenti successi nel Decathlon italiano all'EYOF, osservando che quando tutta questa filiera di soggetti risulta coesa e attenta garantisce lo sviluppo di un giovane talento.
- 5) È essenziale sottolineare l'importanza del supporto che i gruppi sportivi militari dovrebbero dare a questi talenti, senza il quale risulterebbe molto difficile portare a compimento la loro carriera agonistica.

In Italia in questo momento abbiamo un giovane atleta con queste caratteristiche appena esposte... non nascondo che, con un atleta così, si possa pensare di raggiungere importanti risultati nel futuro...



Matteo Sorci, seconda medaglia nella storia delle Prove Multiple italiane.

Standard delle prestazioni necessarie per l'alto livello

- Nelle prossime slide sono riportate le medie dei risultati delle multiple di esordio e le medie dei migliori Decathlon/Eptathlon nella decade 2016/2025. I dati si riferiscono alle migliori 30 prestazioni uomini/donne al mondo (punteggi complessivi e risultati per ogni singolo evento sono stati presi dalle liste di World Athletics -i risultati si riferiscono alle categorie che usano attrezzi con pesi uguali ed altezze ostacoli uguali, quindi per gli uomini dalla cat. U23 in poi, per le donne da quella juniores-).
- Segue un riepilogo delle migliori 30 prestazioni al mondo.
- Questi dati vanno letti con l'intento di valutare la media di punteggio e le medie per ogni disciplina per comprendere meglio la tipologia di atleti da reclutare ed i risultati necessari per performare nell'alto livello delle prove multiple. Chiaramente qualche allenatore potrebbe scoraggiarsi vedendo questo quadro che definirei importante e, forse, per le caratteristiche del movimento atletico Italiano, esasperato, perché da noi una juniores che fa 1.92 m di alto difficilmente la porteremmo ad un campionato Europeo a competere nelle Multiple... lo stesso vale per il ragazzo, sempre Juniores, che fa 46''21 nei 400 m.
- Bisogna essere consapevoli che per vincere nel futuro una medaglia importante, è necessario reclutare giovani atleti veloci, forti, resistenti, coordinati...

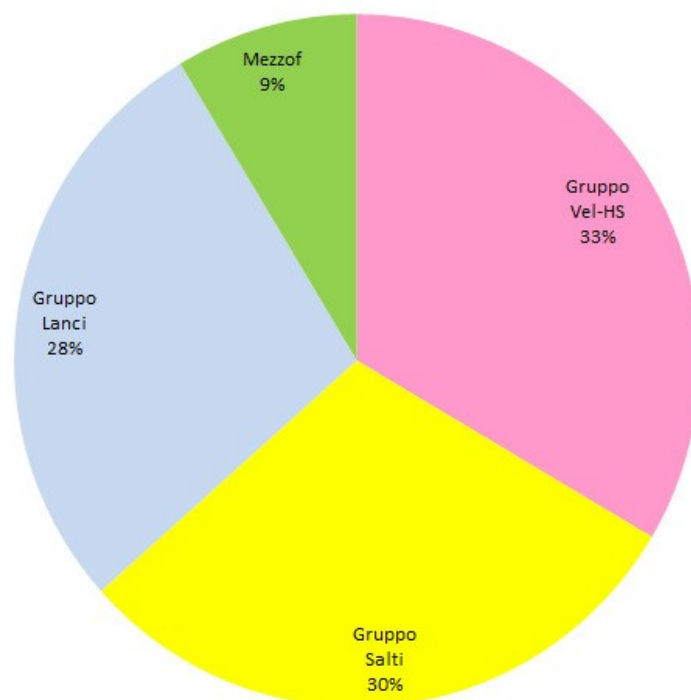
MEDIA MASCHILE 2016 – 2025

	Media DEC ATHL ON	Media 100 mt	Media LUN GO	Media PES O	Media ALT O	Media 400 mt	Media 110 hs	Media DISC O	Media AST A	Media GIA VEL.	Media 150 0 mt
Stagio ne d'esor dio	754 4,57	11'' 34	6,80	13,2 4	1,92	51'' 19	15'' 00	40,8 6	4,47	53,2 4	4'50 ''24
Miglio r presta zione al mond o	863 2,97	10'6 8''	7,67	15,0 8	2,05	48'' 23	14'' 17	47,1 1	5,02	63,0 1	4'35 ''64
		933	977	795	850	898	953	810	917	783	708

ATLETA	NAZ	YOB	ANNO DI RIFERIMENTO	ETA' NELL'ANNO DI RIF.	MIGLIOR DECATHLON NELL'ANNO DI RIF.	100mt DEC.	LUNGO DEC.	PESO DEC.	ALTO DEC.	400mt DEC.	110hs DEC.	DISK DEC.	ASTA DEC.	GIAV DEC.	1500mt DEC.
Kevin MAYER	FRA	1992	2018	26	9126	10,55	7,80	16,00	2,05	48,42	13,75	50,54	5,45	71,90	4:36,11
Damian WARNER	CAN	1989	2021	32	9018	10,12	8,24	14,80	2,02	47,48	13,46	48,67	4,90	63,44	4:31,08
Leo NEUGEBAUER	GER	2000	2024	24	8961	10,64	7,86	17,46	2,07	48,03	14,36	57,70	5,21	56,64	4:44,61
Pierce LEPAGE	CAN	1996	2023	27	8909	10,45	7,59	15,81	2,08	47,21	13,77	50,98	5,20	60,90	4:39,88
Sander SKOTHEIM	NOR	2002	2025	23	8909	10,70	8,06	13,98	2,15	47,47	14,12	49,18	5,10	61,46	4:23,88
Ashton EATON	USA	1988	2016	28	8893	10,46	7,94	14,73	2,01	46,07	13,80	45,49	5,20	59,77	4:23,33
Garrett SCANTLING	USA	1993	2022	29	8867	10,68	7,68	16,12	2,04	48,38	13,59	51,04	5,15	67,16	4:46,37
Markus ROTH	NOR	2001	2024	23	8796	10,71	7,80	15,25	1,99	47,69	14,25	49,80	5,30	66,87	4:39,56
Johannes ERM	EST	1998	2024	26	8764	10,60	7,91	14,99	1,99	46,81	14,30	44,56	5,20	62,71	4:24,95
Lindon VICTOR	GRN	1993	2023	30	8759	10,60	7,55	15,94	2,02	48,05	14,47	54,97	4,80	68,05	4:39,67
Kyle GARLAND	USA	2000	2022	22	8720	10,63	7,86	16,44	2,16	49,04	13,71	46,16	4,85	59,63	4:43,21
Niklas KAUL	GER	1998	2019	21	8691	11,27	7,19	15,10	2,02	48,48	14,64	49,20	5,00	79,05	4:15,70
Karel TILGA	EST	1998	2023	25	8691	10,84	7,58	15,75	2,05	48,58	14,68	50,57	4,80	66,42	4:20,73
Zachery ZIEMEK	USA	1993	2022	29	8676	10,57	7,70	15,37	2,08	49,56	14,47	48,40	5,40	62,18	4:44,97
Rico FREIMUTH	GER	1988	2017	29	8663	10,44	7,60	14,87	2,01	48,76	13,87	51,56	4,90	62,33	4:37,04
Ashley MOLONEY	AUS	2000	2021	21	8649	10,34	7,64	14,49	2,11	46,29	14,08	44,38	5,00	57,12	4:39,19
Arthur ABELE	GER	1986	2016	24	8605	10,95	7,48	15,79	1,98	49,43	14,07	46,20	4,90	71,89	4:24,12
Maicel UIBO	EST	1992	2019	27	8604	11,10	7,46	15,12	2,17	50,44	14,43	46,64	5,40	63,83	4:31,51
Ilya SHKURENYOV	RUS	1991	2017	26	8601	10,89	7,58	14,15	2,12	49,00	13,95	44,91	5,30	60,29	4:28,35
Kai KAZMIREK	GER	1991	2016	27	8580	10,78	7,69	14,20	2,10	46,75	14,62	43,25	5,00	64,60	4:31,25
Simon EHAMMER	SUI	2000	2025	25	8575	10,57	8,34	13,60	2,06	47,18	13,57	41,02	5,10	55,30	4:47,96
Kurt FELIX	GRN	1988	2017	29	8509	10,91	7,68	15,31	2,07	48,67	14,92	50,59	4,50	72,80	4:43,21
Steven BASTIEN	USA	1994	2021	27	8485	10,52	7,20	14,47	2,08	47,79	14,24	42,10	4,95	61,20	4:22,21
Felipe DOS SANTOS	BRA	1994	2020	26	8364	10,40	7,64	14,04	2,07	48,01	14,01	42,46	4,90	59,82	4:55,83
Pieter BRAUN	NED	1993	2018	25	8342	11,12	7,62	15,28	2,00	49,25	14,40	45,52	4,90	58,77	4:24,29
Timothy DUCKWORTH	GBR	1996	2018	22	8336	10,57	8,01	13,15	2,13	48,78	14,37	42,76	5,11	57,27	5:01,27
Peyton BAIR	USA	2001	2025	24	8323	10,25	7,28	14,22	2,01	46,00	14,27	41,59	4,61	57,87	4:35,69
Axel HUBERT	FRA	1996	2020	24	8260	11,03	7,42	15,82	1,98	50,75	14,31	41,88	4,90	69,69	4:39,62
Solomon SIMMONS	USA	1993	2019	26	8227	10,60	7,50	15,11	1,94	49,27	14,02	44,88	4,90	51,42	4:33,85
Taavi TŠERNJAVSKI	EST	1995	2020	25	8086	10,98	7,22	15,13	1,96	49,35	14,69	46,16	4,80	59,86	4:39,76

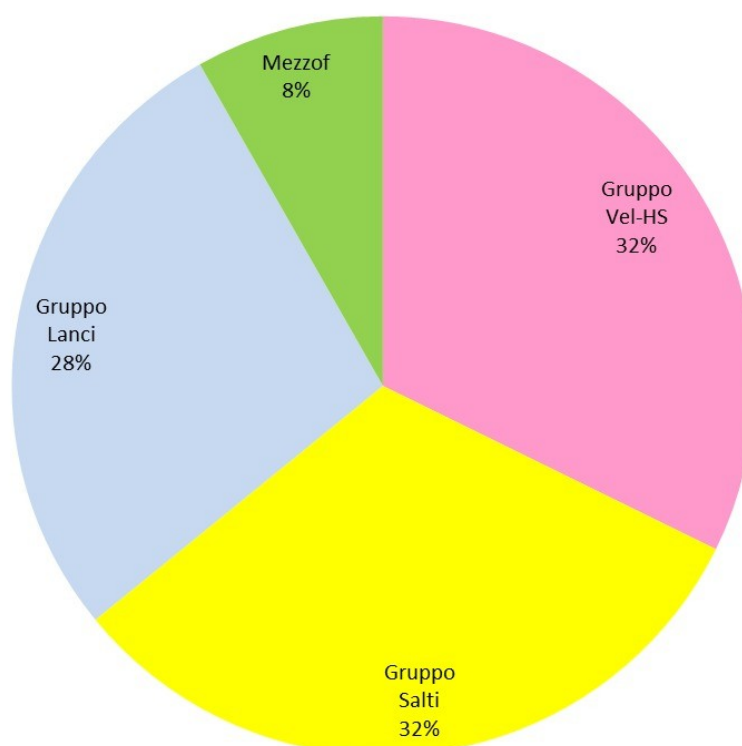
DECATHLON: Decennio 2016 - 2025

Incidenza dei vari gruppi di specialità sul risultato finale (**STAGIONE D'ESORDIO**)



DECATHLON: Decennio 2016 - 2025

Incidenza dei vari gruppi di specialità sul risultato finale (**STAGIONE DI RAGGIUNGIMENTO DEL MIGLIOR RISULTATO**)



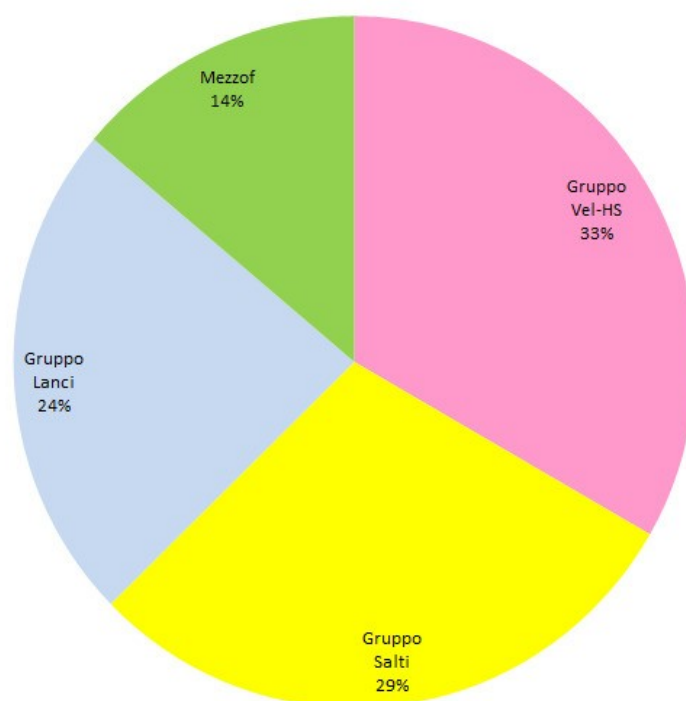
MEDIA FEMMINILE 2016 – 2025

	Media EPTAT HLON	Media 100 hs	Media ALTO	Media PESO	Media 200 mt	Media LUNG O	Media GIAVE L.	Media 800 mt
Stagio ne d'esor dio	5501, 27	14''5 3	1,69	11,38	25''5 5	5,48	36,92	2'27'' 50
Miglio r presta zione al mond o	6625, 00	13''3 0	1,84	14,22	23''9 5	6,38	47,74	2'12'' 31
		1080	1029	809	986	969	816	931

[illegible]

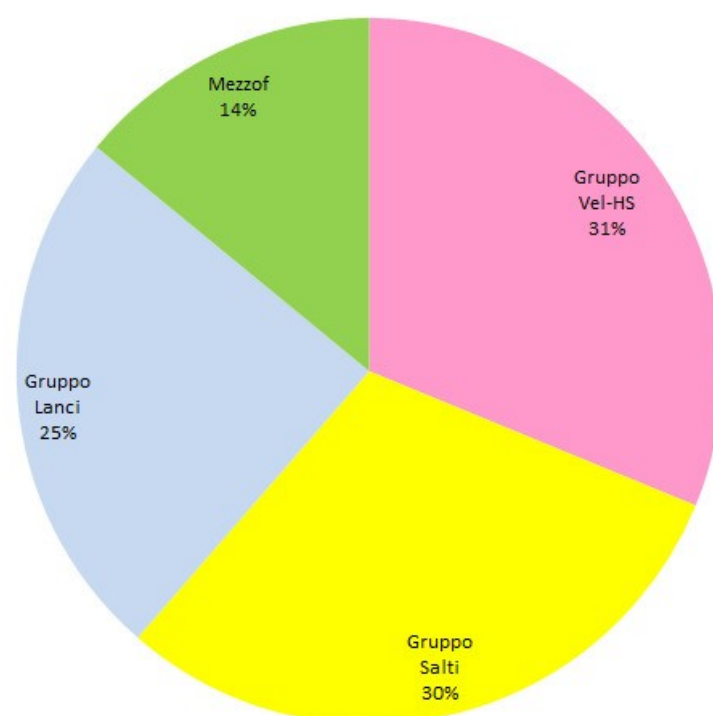
HEPTATHLON: Decennio 2016 - 2025

Incidenza dei vari gruppi di specialità sul risultato finale (**STAGIONE D'ESORDIO**)



HEPTATHLON: Decennio 2016 - 2025

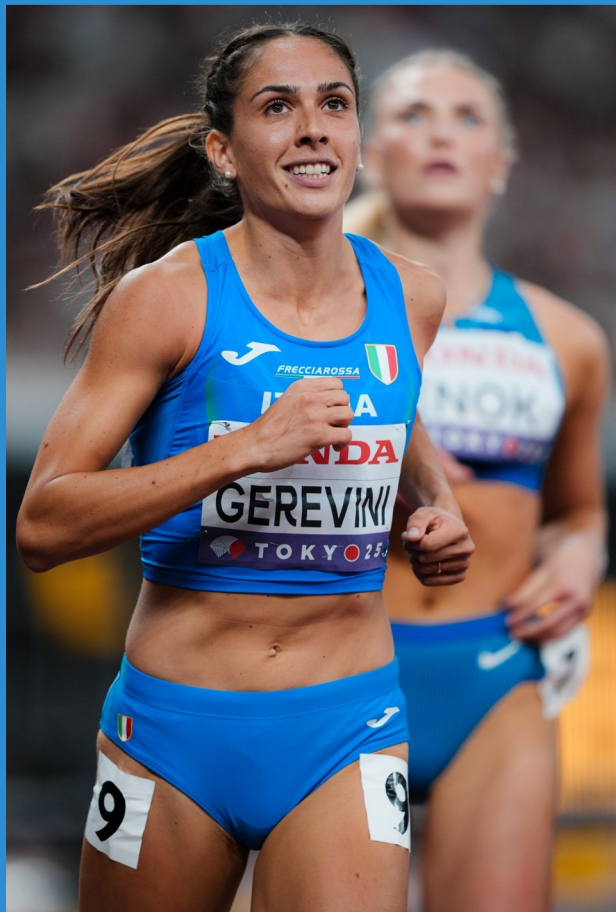
Incidenza dei vari gruppi di specialità sul risultato finale (**STAGIONE DI RAGGIUNGIMENTO DEL MIGLIOR RISULTATO**)








SVEVA
GERVINI



Specialità	Prove multiple
Società	 Carabinieri
Record	
200 m	23"47 (2023)
400 m	53"91 (2019)
800 m	2'08"84 (2024)
800 m	2'08"33 (indoor - 2025)
60 hs	8"26 (indoor - 2025)
100 hs	13"35 (2024)
400 hs	57"85 (2021)
Alto	1,80 m (2024)
Alto	1,76 m (indoor - 2024)
Lungo	6,33 m (2024)
Lungo	6,34 m (indoor - 2022)
Peso	13,00 m (indoor - 2025)
Giavellotto	44,16 m (2025)
Eptathlon	6 379 p. RN (2024)
Pentathlon	4 559 p. RN (indoor - 2024)

Conclusioni:

- Questo lavoro è stato il tema trattato nell'ultimo incontro webinar sulle p. multiple in occasione del Criterium Nazionale Cadetti a Viareggio. La sede di questa mia iniziativa non è stata scelta casualmente perché era mio intento parlare di Prove Multiple nel contesto agonistico dove si generano i destini sportivi della maggior parte dei giovani atleti velocisti, saltatori, lanciatori ecc..
- In pratica ha rappresentato, almeno per me, una sorta di provocazione per far riflettere politica sportiva, settore tecnico, allenatori e addetti ai lavori vari sul fatto che per far crescere il movimento delle multiple italiano bisognerebbe reclutare atleti molto forti fin dalla categoria cadetti/allievi, in buona sostanza come un Muraro e un Sorci, e con metodo, costanza e tanta passione raggiungere l'obiettivo di vincere una medaglia importante!

Grazie dell'attenzione e buon lavoro a tutti.

Un ringraziamento particolare a Francesco De Mattia.

...e come dice mio padre... VIVA LE MULTIPLE!

Riccardo Calcini