

LIVORNO

19 ottobre 2013

UN'APPLICAZIONE PRATICA: LA FAVOLA DI UN CAMPIONE NORMALE

IL SIGNIFICATO DEL CONCETTO DI TALENTO

- ASPETTI FISICI

- Strutturali

- Condizionali

- ASPETTI MENTALI

- Motivazionali

- Stile di vita

LE CAPACITA' DEL DONATO GIOVANE

- **NON ACCELERARE**

Ridotte capacità di forza

Ridotte risorse di corsa

- **NON DISTURBARE**

Elevata saltabilità

COSA ABBIAMO FATTO?

- PRIMO PROCESSO DI CRESCITA

Consolidamento strutturale

Incremento delle capacità condizionali

Continuità nell'allenamento

LA PRIMA EVOLUZIONE

■ L'INTUIZIONE DI SIVIGLIA

Il mondo non specula sul gesto

La gara serve per la prestazione e non
per l'apprendimento

■ STUDIO DEI MODELLI

INTERPRETATIVI

Non Edwards... bensì Friedek!!

LA GESTIONE DEL PRIMO SUCCESSO

- EFFETTI COLLATERALI DELLA
“NOTTURNA” : IL PASSAGGIO
DA “CACCIATORE A LEPRE”

Inseguire è più facile che scappare

LA PRIMA INVOLUZIONE

- LE GARE POSSONO ANCHE ANDARE MALE!!

Importanza del trauma del primo fallimento

LA PRIMA RINASCITA

- **L'ESIGENZA DI CAMBIARE**

Variare quando il sistema non funziona più

- **RIGENERARE LA TERRA!!**

Variare anche quando il sistema funziona

LA RIPARTENZA NON SI COMPLETA

- ESORCIZZARE IL TRAUMA
ORIGINALE
-

L'OBIETTIVO SFIORATO

■ VALENCIA 2008:
I dubbi offerti dal destino

LA GESTIONE DELLA (PRESUNTA) PARABOLA DISCENDENTE

■ LA STRATEGIA DELLA SINGOLA TAPPA

Il tempo stringe

Ottimizzazione di ogni periodo
agonistico

ESORCISMO COMPLETATO

MA...

- LE TRAPPOLE NON
FINISCONO MAI**

La forza del ripartire sempre

GUARIGIONI E RICADUTE..

- INCOSTANZA DI RENDIMENTO
INVERNO LEONI
ESTATE...
NO!

LA TRAFORMAZIONE DELL'INVERNO IN ESTATE

- **ESPORTAZIONE DELLA
PERFORMANCE**

Avvicinare durata e contenuti della
preparazione estiva a quelli invernali

2012: MISSIONE COMPIUTA!!

- ISTANBUL, HELSINKY,
LONDRA E...

RIMPIANTI!!!

IL PRESENTE E IL FUTURO

- LA STAGIONE 2013... OVVERO
L'ARTE DI RASCHIARE IL
FONDO DEL BARILE:
CON DIGNITA'!

Andare avanti ma solo se si resta
competitivi

**...E COMUNQUE LE
DIAPOSITIVE SONO
18...!**

**GRAZIE A
TUTTI DELLA
PAZIENZA**