

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**