

CORSO NAZIONALE ALLENATORI SPECIALISTI

Project Work a cura di Sergio Cestonaro

*“Analisi e considerazioni sui dati
quantitativi e qualitativi dei salti
in estensione nel decennio
2005/2015 in Italia, con
particolare approfondimento al
salto triplo femminile e alla
continuità nel periodo”*

INDICE

Pag. 2	INDICE
Pag. 3	PREMESSA
Pag. 4	INTRODUZIONE
Pag. 8	II PERCHE' DELLA RICERCA
Pag. 9	OBIETTIVI DELLA RICERCA
Pag. 10	ANDAMENTO QUANTITATIVO DEL SALTO IN LUNGO
Pag. 11	ANDAMENTO QUANTITATIVO DEL SALTO TRIPLO
Pag. 12	ANDAMENTO QUALITATIVO DEL SALTO IN LUNGO
Pag. 13	ANDAMENTO QUALITATIVO DEL SALTO TRIPLO
Pag. 14	CONFRONTO QUANTITATIVO/QUALITATIVO NEL SALTO TRIPLO F
Pag. 16	ANDAMENTO DELLA CONTINUITA' DAI 14 AI 23 NEL SALTO TRIPLO F
Pag. 17	CONCLUSIONI
Pag. 18	PROPOSTE

PREMESSA

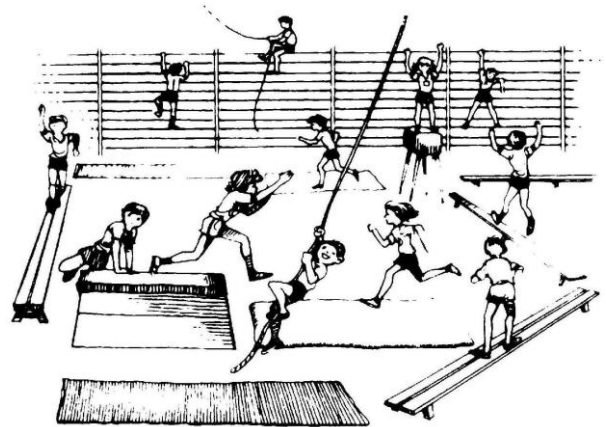
Prima di addentrarmi nello specifico della ricerca condotta, vorrei chiarire alcuni aspetti basilari (sicuramente conosciuti, dibattuti, approfonditi e condivisi in molti contesti) che ritengo alla base delle considerazioni che seguiranno.

Tutti sappiamo come, in un corretto processo di crescita psico-fisico, le attività naturali quali il correre, il saltare, il lanciare vengano progressivamente e gradualmente razionalizzate e perfezionate in modo da permettere, un domani, all'atleta evoluto di raggiungere elevati livelli di tecnica e di prestazione sportiva.

La preparazione sportiva e la conseguente formazione dell'atleta devono procedere con gradualità e progressività nel tempo, ma soprattutto devono rispettare, fin dall'infanzia, la giusta evoluzione delle tappe di crescita.

Brucciare i tempi della preparazione giovanile alla ricerca di risultati precoci e immediati ha portato nella maggior parte dei casi a conseguenze negative sia per l'atleta che per la sua carriera sportiva.

E' ormai parere comune considerare il periodo dell'età evolutiva il momento più delicato e forse importante nella formazione di un futuro atleta; esso rappresenta una tappa fondamentale nel suo processo di maturazione ma allo stesso tempo un momento pericoloso se gli apprendimenti e lo sviluppo delle capacità non vengono opportunamente finalizzati.



Gli interventi dedicati alla ricerca dei risultati immediati (facili da ottenere per i tempi rapidi della maturazione organica e funzionale tipica di questo periodo) portano inevitabilmente ad un fallimento del processo di crescita dell'atleta.

Appare molto importante programmare le attività finalizzandole alla costruzione e al condizionamento organico, allo sviluppo delle capacità coordinative, all'apprendimento degli elementi fondamentali dei gesti tecnici; tale programmazione però deve avere come unico scopo il raggiungimento dei risultati di livello solo a completa maturazione dell'individuo, ovvero quando lo stesso sarà in grado di esprimere le sue massime potenzialità.

Perciò diventa assolutamente necessario, nel periodo evolutivo, applicare con i giovani che praticano l'atletica leggera (ma più in generale per tutti gli sport) una metodologia che prenda spunto dalla conoscenza delle caratteristiche fisiologiche, auxologiche e psicologiche dell'individuo che ci sta di fronte e che allo stesso tempo utilizzi strumenti operativi mirati al lungo termine, sia per quanto riguarda l'aspetto condizionale che per quello propriamente tecnico.

Molte volte tutto ciò che è stato sopra enunciato non viene minimamente tenuto in considerazione: anzi, in molti casi si opera esattamente nella direzione opposta, con conseguenze inevitabili che vanno a toccare non solo la sfera emotiva e motivazionale ma anche quella prettamente fisiologica (facilità di traumi all'apparato locomotore causati da un mancato equilibrio dei sistemi osseo e artro-mio-legamentoso).

Sicuramente una maggiore attenzione e applicazione di quanto sopra detto porterebbe, oltre al beneficio individuale dell'atleta, ad avere una maggiore soddisfazione da parte dell'individuo e di conseguenza una maggiore continuità nella pratica sportiva.

INTRODUZIONE

Per cercare di avere una visione globale sull'andamento quantitativo (numero dei praticanti) e qualitativo (eccellenza dei risultati), dobbiamo chiederci quali siano i principali motivi e le dinamiche psicologiche che convincono un bambino a iniziare una qualsiasi attività sportiva.

In Italia purtroppo sono spesso i genitori e non i bambini a scegliere l'attività motoria e sportiva da praticare, in particolar modo quando il bambino è molto giovane; questo è un grave errore che alla lunga si traduce in abbandono dell'attività sportiva.

La molla iniziale che fa intraprendere una nuova avventura sportiva scatta a causa di vari fattori motivazionali:

- Il provare piacere nella pratica motoria.
- Il giocare e far parte di una squadra o di un gruppo.
- L'indossare una maglia.
- Il relazionarsi con gli altri.
- Il divertimento fine a se stesso.

MOTIVAZIONE

La motivazione, normalmente, ha due fonti di provenienza:

- Nasce dall'interno della persona (intrinseca).
- Scaturisce dall'esterno della persona (estrinseca) e deriva dall'interazione con altre persone (allenatore, famiglia, compagni) attraverso il rinforzo (positivo/negativo) delle stesse.

Inutile sottolineare che per i giovani dai 5 agli 11 anni risulta molto importante il sostegno dell'allenatore/educatore, dei genitori, degli amici.



Man mano che i bambini crescono e passano dall'infanzia alla prima adolescenza emergono altre motivazioni, quali l'acquisizione di competenza sportiva, il maggior desiderio di gareggiare e di confrontarsi con gli altri sia a livello individuale che di gruppo.

Il giovane deve avere fiducia in se stesso e in quello che è in grado di fare.

Nella formazione dell'autostima i fattori ambientali ed educativi sono essenziali e in particolare i giudizi espressi dalle persone significative.

L'acquisizione di fiducia in se stessi è la vera chiave della motivazione.

Solo chi ha forti motivazioni vince gli ostacoli e le difficoltà e continua ad allenarsi e a gareggiare: ecco perchè è importante mantenere alta la motivazione.

Ricordo inoltre che la motivazione è l'agente fisiologico emotivo e cognitivo che organizza il comportamento individuale verso uno scopo e costituisce la chiave di accesso ai risultati e può essere associato al termine bisogno (motivo-azione).

COMPORAMENTI

Il comportamento è mosso sia dal bisogno di raggiungere un'approvazione esterna che dalla soddisfazione di un bisogno individuale; che sia preponderante il primo o il secondo aspetto non è dato sapere e comunque sia dipende esclusivamente dalla personalità dell'individuo.

Basilare diventa il comportamento degli allenatori/educatori, che devono essere in grado di rispettare e soddisfare i bisogni e le motivazioni dei giovani atleti; se questo non avviene commettono un grave errore che con il tempo potrà essere una delle principali cause dell'abbandono sportivo.

Per non incrementare l'abbandono sportivo da parte degli atleti, l'allenatore/educatore non deve:

- Servirsi di loro per raggiungere le proprie mete personali.
- Fare delle scelte in funzione esclusiva della vittoria.
- Valutarli superficialmente.
- Crearsi aspettative uguali per soggetti comunque diversi.
- Tenere un comportamento differente sul piano affettivo e tecnico in base alle aspettative.
- Metterli in situazioni di confronto a volte sgradevoli.
- Sottolineare in modo eccessivo l'importanza di una competizione.
- Smettere di incoraggiarli.
- Evidenziare solo gli errori commessi.
- Attuare programmi di allenamento troppo pesanti, inadeguati alla loro età.

Per favorire la continuità della pratica sportiva da parte degli atleti, l'allenatore/educatore deve:

- Aiutarli a svilupparsi fisicamente, socialmente e psicologicamente, cercando di portarli al massimo delle loro potenzialità.
- Prendere ogni decisione nel miglior interesse per ciascuno.
- Instaurare con loro un dialogo sincero.
- Scegliere obiettivi legati all'età e al livello di maturazione di ciascuno.
- Creare un clima di gruppo positivo, in cui si respiri aria di collaborazione, fiducia e stima reciproca e in cui venga favorito il processo di socializzazione.
- Offrire loro opportunità di successo.
- Progettare occasioni per stare assieme anche fuori dal contesto sportivo.
- Fornire loro rinforzi positivi.

DROP OUT

Ogni anno migliaia di giovani decidono di non continuare la loro esperienza sportiva, ma raramente ciò accade perché è nata in loro una nuova passione a cui vogliono dedicarsi.

I giovani abbandonano lo sport perché non trovano soddisfatti i bisogni che li avevano inizialmente spinti a intraprendere questa attività.

Studi di vario tipo hanno evidenziato che la fascia di età più a rischio è per i maschi tra i 15 e i 17 anni e per le femmine leggermente prima.

Questa mancanza di continuità nella pratica sportiva può essere considerata fisiologica, in quanto risulta inevitabile un mutamento di interessi e priorità nella vita dei giovani.

Ma quali sono le carenze o le azioni negative che non ci permettono di portare all'età della maturità sportiva i numerosissimi praticanti dell'età giovanile?

Per i giovani i motivi basilari di questa scelta sembrano essere:

- La carenza di momenti di gioco e di divertimento.
- Il poco tempo libero a causa degli allenamenti.
- Il poco tempo libero a causa dello studio.
- La diminuzione dell'autostima.
- Una spropositata esasperazione della competizione sportiva.
- L'ansia pre-agonistica.
- La mancanza di successi.
- La noia e la monotonia degli allenamenti.
- La difficoltà di coesione con il gruppo.
- Il rapporto allenatore-atleta.
- Altro.

Questi motivi non sono caratteristiche stabili o leggi assolute applicabili in ogni contesto sportivo, ma anzi si modificano nel delicato periodo dell'adolescenza, subendo un'influenza sociale e familiare.

BURN OUT

Esiste però anche una situazione differente e altrettanto pericolosa, ovvero quella in cui l'atleta si percepisce molto competente e capace: in alcuni casi perchè lo sente interiormente, in altri perchè riceve dei precisi riscontri esterni (allenatori, preparatori, esperti del settore, media, etc.).

E' il tipico caso non solo della giovane promessa, ma anche di tutti quegli atleti che mostrano un potenziale incoraggiante da coltivare.

E qui si insinua il secondo mostro nero dopo il drop out: il burn out.

Il burn out è quella condizione in cui svolgere un'attività lavorativa (o sportiva) impegna a tal punto il corpo, la mente e lo spirito che l'individuo alla fine non riesce più a reggere cadendo in un conseguente stato di esaurimento psicofisico ed emozionale.

Nel mondo del lavoro avviene molto spesso nelle professioni strettamente a contatto con il dolore e di conseguenza stressanti: (medici, psichiatri, etc.) anche se purtroppo l'attuale situazione economica sta facendo espandere a macchia d'olio questo disturbo anche nelle categorie più disparate (basti pensare al settore finanziario).

Ma cosa succede nello sport? Cosa succede al ragazzo? La risposta è semplice ed è nei termini dell'impegno eccessivo: la richiesta sempre più alta genera paura, la paura genera stress, lo stress genera fatica, la fatica genera il rifiuto.

Quando si è campioni una volta... lo si vuole essere per sempre!



Perciò il piccolo talento, per mantenere lo status, è costretto ogni giorno a dare di più, a non fermarsi, a superare i limiti.

Allo stesso tempo noi allenatori/educatori sappiamo quanto si sia tentati ad insistere per tirare fuori il meglio da chi ci sembra dotato di talento.

Perciò la spinta può essere doppia: da una parte c'è l'atleta, dall'altra l'allenatore o altre figure importanti (genitori, parenti, amici, preparatori, osservatori).

Il burn out può presentarsi se:

- L'atleta o l'allenatore perdono motivazione e fiducia nei propri mezzi; lo sportivo non sente di poter o voler dare di più, oppure risente della sfiducia che percepisce da parte dell'allenatore, disinvestendo su se stesso con il conseguente calo motivazionale.
- Il coinvolgimento è smisurato: quando lo sport diventa tutto non si fa altro che interpretare il mondo in base ad esso, salvo accorgersi alla fine che la realtà è ben altro.
- Si concretizza una mancanza di risultati: la fatica e i sacrifici fatti non ripagano con i risultati sperati portando all'insinuazione di mille dubbi e ragionamenti.

Buona parte degli sportivi di alto livello sono a rischio burn out poiché gli sport tradizionali hanno ormai raggiunto metodi di lavoro e di studio talmente raffinati che spesso la parte umana dell'atleta passa in secondo piano, sotto forma di uno dei tanti fattori che influiscono e producono la prestazione globale finale.

I temi del burn out e del drop out sono apparentemente facili da comprendere, ma la realtà sportiva ci pone spesso di fronte a problematiche di difficile interpretazione.

E' corretto che un talento, per essere coltivato, debba magari affrontare situazioni come lo sradicamento da casa, allenamenti estenuanti, infortuni e delusioni, il tutto per... un sogno?

SUGGERIMENTI

Credo sia opportuno fare qualche cenno anche sull'impostazione della struttura sportiva, riesaminando il problema alle radici attraverso:

- Una più attenta e ragionata progettazione dei programmi sportivi da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, che devono avere la capacità di redarli non in base alle aspettative immediate ma in conseguenza di un progetto a lungo termine.
- Una minore esasperazione dell'attività agonistica in età precoce (da non confondersi con un avviamento precoce all'attività motoria e al gioco), favorendo nei più piccoli l'aspetto ludico che vada a braccetto con il concetto di multilateralità.
- Una didattica che inizialmente faccia giocare allo sport e non faccia praticare lo sport.
- Una impostazione che possa far provare al bambino un ventaglio di attività sportive, in modo che possa scegliere autonomamente la più congeniale (un sogno?).
- Una maggiore conoscenza, teorica e pratica, di alcune discipline scientifiche come la psicologia dello sport e la psicopedagogia.
- Una formazione di nuovi allenatori/educatori che conducano le lezioni e gli allenamenti in modo più divertente, interessante e didatticamente efficace.

IL PERCHE' DELLA RICERCA

L'idea di approfondire il tema della continuità agonistica nei salti in estensione risale a qualche anno fa ed è maturata dalla puntuale frequentazione di eventi agonistici e dall'osservazione di alcune situazioni che, puntualmente negli anni, si ripresentano in modo simile.

Il seguire negli anni i progressi di alcuni miei saltatori/trici, il vedere scorrere le liste degli atleti/e gara per gara, l'osservare il passare di "Nominativi" che via via andavano a scomparire dalle liste nazionali e il raro comparirne di nuovi hanno ulteriormente stimolato la curiosità sul tema.

Ecco quindi la decisione di approfondire tale curiosità nel Project Work del Corso Specialisti.



8 ANNI



9 ANNI



13 ANNI



15 ANNI



16 ANNI



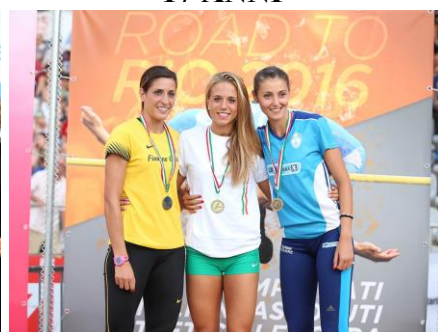
17 ANNI



18 ANNI



19 ANNI



20 ANNI

L'elaborazione dei dati relativi al salto triplo femminile è stata stimolante a tal punto da suscitare altre curiosità come ad esempio quella di provare a comparare i dati quantitativi dei praticanti i salti in estensione dell'ultimo decennio con i dati qualitativi relativi allo stesso periodo.

In parole povere cercare di capire se esiste una pur minima correlazione tra il numero dei praticanti e la qualità dei risultati.

La ricerca è stata lunga e laboriosa e ha portato alla catalogazione di moltissimi dati divisi per specialità, per sesso, per annata e per categoria.

L'elaborazione finale dei dati ha portato alla creazione di numerosi grafici, anche questi divisi per specialità, per sesso e per categoria.

OBIETTIVI DELLA RICERCA

Gli obiettivi di questa ricerca sono:

- 1) Cercare di capire se esiste una correlazione tra il numero di praticanti le specialità di salti in estensione e la qualità dei risultati ottenuti, intendendo con qualità sia i migliori risultati ottenuti per singola disciplina, sia la media degli stessi.
- 2) Cercare di capire se tale correlazione, qualora esistesse, determina un andamento negli anni uniforme o comunque simile; e nel caso non lo fosse, cercare di individuare quali fattori condizionano tale andamento.
- 3) Cercare di approfondire il tema della continuità nel salto triplo femminile, osservando l'andamento anno per anno dalle categorie giovanili a quelle assolute e calcolando le relative percentuali di continuità agonistica (e di conseguenza di abbandono).

Lo studio ha riguardato migliaia di dati e ha prodotto 13 grafici.

I dati sono relativi alle graduatorie nazionali dal 2005 al 2015 delle categorie:

- Cadetti/e (Under 16)
- Allievi/e (Under 18)
- Juniores (Under 20)
- Promesse (Under 23)
- Assoluta (Over 23)



e sono tratti esclusivamente dal database della Fidal Nazionale; comprendono anche i risultati ottenuti, sul territorio nazionale, da atleti stranieri tesserati per società italiane.

Prima di iniziare la presentazione dei dati, dei relativi grafici e delle conseguenti osservazioni credo sia opportuno chiarire il significato da me attribuito alle seguenti definizioni:

- **ANDAMENTO QUANTITATIVO:** risultato dall'analisi del numero di atleti/e che, per ogni categoria di appartenenza, nel corso di ogni singola annata compaiono nelle graduatorie nazionali.
- **ANDAMENTO QUALITATIVO ASSOLUTO:** risultato dall'analisi del miglior risultato ottenuto, per ogni categoria di appartenenza, nel corso di ogni singola annata.
- **ANDAMENTO QUALITATIVO MEDIO:** risultato della media dei migliori dieci risultati ottenuti, per ogni categoria di appartenenza, nel corso di ogni singola annata.
- **CONFRONTO QUANTITATIVO/QUALITATIVO:** risultato del confronto tra l'andamento quantitativo, qualitativo assoluto e qualitativo medio per ogni categoria di appartenenza.

I dati e i grafici proposti sono riferiti al salto in lungo e al salto triplo, maschile e femminile, divisi per anni agonistici e categorie.

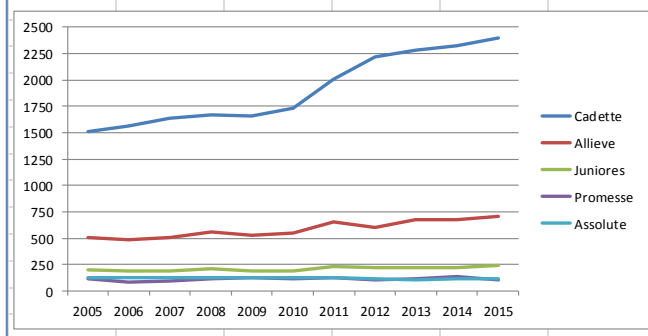
La prima analisi prende in considerazione i dati relativi agli andamenti quantitativi prima del salto in lungo e poi del salto triplo.

La seconda analisi riguarda i dati qualitativi prima del salto in lungo e poi del salto triplo.

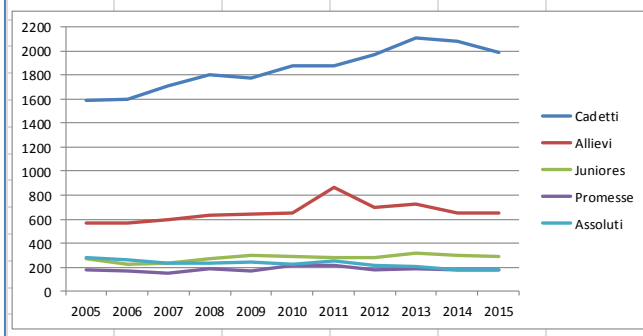
La terza analisi propone i grafici di raffronto riferiti al salto triplo femminile.

ANDAMENTO QUANTITATIVO NEL SALTO IN LUNGO – DECENNIO 2005/2015

SALTO IN LUNGO FEMMINILE ANDAMENTO ATLETE IN GRADUATORIA NAZIONALE					
ANNO	Cadette	Allieve	Juniore	Promesse	Assolute
2005	1508	512	204	121	123
2006	1562	482	195	89	126
2007	1641	505	191	100	127
2008	1666	561	208	121	129
2009	1663	528	195	126	131
2010	1728	552	190	122	130
2011	2003	653	232	128	126
2012	2214	601	220	109	121
2013	2277	679	221	114	108
2014	2320	673	222	135	117
2015	2394	706	240	105	112



SALTO LUNGO MASCHILE ANDAMENTO ATLETI IN GRADUATORIA NAZIONALE					
ANNO	Cadetti	Allievi	Juniore	Promesse	Assoluti
2005	1590	563	269	182	278
2006	1601	568	226	167	264
2007	1715	591	234	146	230
2008	1799	637	273	186	229
2009	1775	645	296	171	247
2010	1874	647	292	210	220
2011	1875	868	281	214	256
2012	1969	702	275	179	216
2013	2114	725	319	190	209
2014	2079	655	296	177	176
2015	1988	654	286	173	173



OSSERVAZIONI

La prima cosa che salta all'occhio è un evidente aumento, nell'arco del decennio, dei praticanti nelle categorie giovanili e in particolar modo in quella Cadette/i (Under 16). Si nota, anche se in modo molto più contenuto, un aumento anche nella Categoria Allieve/i (Under 18). Risulta invece evidente l'appiattimento delle linee di tendenza, che in qualche caso risultano addirittura in calo, nelle Categorie Juniores (Under 20), Promesse (Under 23) e Assoluta.

La prima semplicissima considerazione consiste nell'affermare che l'incremento negli anni dei praticanti in età giovanile non porta alcun miglioramento al numero dei praticanti in età evoluta.

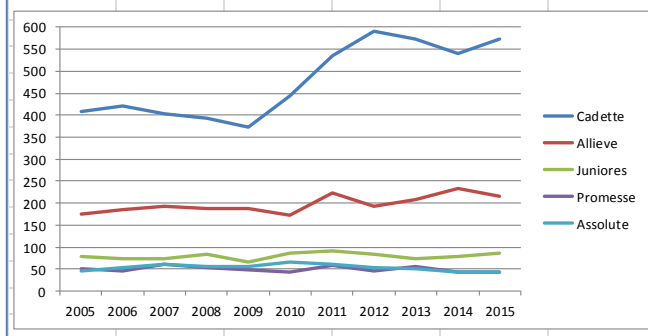
Quali potranno essere le cause di questo segnale negativo?

- L'estrema precocità dell'attività agonistica?
- La mancanza di motivazione nell'atleta evoluto di seconda fascia che non trova soddisfazione nell'attività che svolge?
- La mancanza di preparazione dei tecnici sull'aspetto motivazionale?
- L'interazione con situazioni esterne al mondo dell'Atletica Leggera (Impegni Scolastici, ingresso nel mondo del lavoro, problematiche familiari, etc.)?

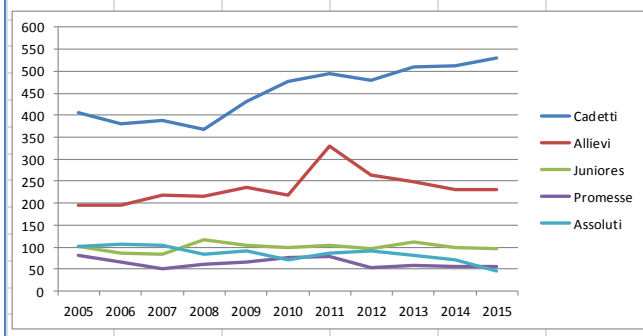
Ciò che non quadra è come mai, al di là della fisiologica e ormai assodata percentuale di abbandono, non ci sia comunque un pur lieve incremento dei praticanti in età evoluta. Avere nel salto in lungo femminile (dal 2005 al 2015) circa lo stesso numero di atlete della Categoria Assoluta non è assolutamente in linea con l'aumento di quasi il 60% delle praticanti della Categoria Cadette (Under 16) nello stesso periodo.

ANDAMENTO QUANTITATIVO NEL SALTO TRIPLO – DECENNIO 2005/2015

SALTO TRIPLO FEMMINILE ANDAMENTO ATLETE IN GRADUATORIA NAZIONALE					
ANNO	Cadette	Allieve	Juniore	Promesse	Absolute
2005	409	176	78	51	46
2006	422	185	74	46	54
2007	402	192	74	61	61
2008	393	187	85	54	57
2009	373	188	65	48	55
2010	443	173	87	43	65
2011	535	223	92	59	60
2012	591	194	84	45	53
2013	572	208	74	57	51
2014	541	233	80	44	44
2015	572	215	87	43	44



SALTO TRIPLO MASCHILE ANDAMENTO ATLETI IN GRADUATORIA NAZIONALE					
ANNO	Cadetti	Allievi	Juniore	Promesse	Assoluti
2005	405	195	102	82	102
2006	381	196	86	65	106
2007	387	218	85	52	103
2008	368	215	118	62	85
2009	432	237	105	67	91
2010	477	219	100	77	71
2011	494	329	103	80	87
2012	480	263	96	54	91
2013	510	248	113	59	81
2014	512	231	100	57	71
2015	530	232	97	56	47



OSSERVAZIONI

L'andamento nel salto triplo, anche se con numeri più contenuti, è simile a quello del salto in lungo.

Anche in questo caso si può notare, situazione già evidenziata nel salto in lungo maschile, come nelle Categorie Promesse (Under 23) e Assoluta Maschili, si abbia non solo un appiattimento della curva di tendenza ma addirittura un decremento abbastanza marcato della stessa nel decennio, con una riduzione che si attesta sul 40%.

Tale situazione invece non compare nella curva di tendenza del salto triplo femminile, dove il calo se presente è estremamente contenuto confermando tra l'altro l'andamento già riscontrato nel salto in lungo femminile.

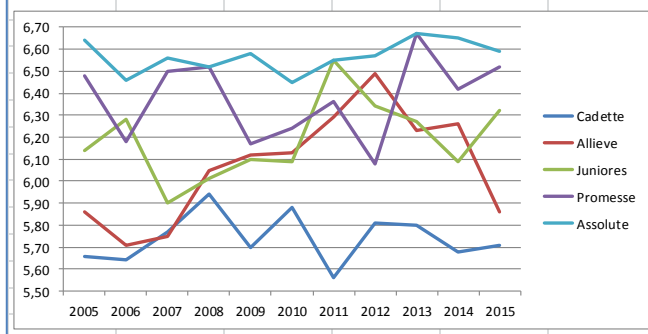
Viene spontaneo chiedersi come mai a seguito di un aumento dei praticanti nelle categorie giovanili non corrisponda un, anche se pur lieve, aumento nelle categorie assolute che invece vedono addirittura in quelle maschili una forte riduzione percentuale.

Altre cause di questo segnale negativo?

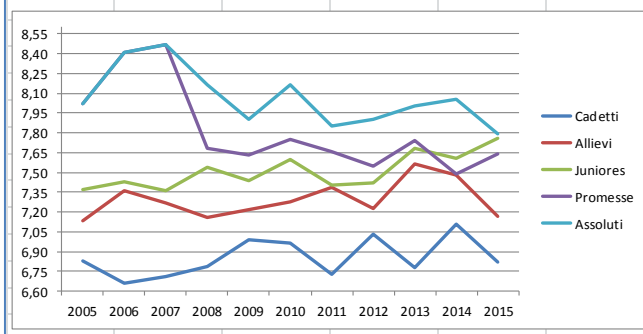
- Le mancate aspettative da parte dei tecnici e il non facile rapporto con gli stessi, a volte poco attento alla relazione interpersonale e spesso troppo esigente?
- La mancanza di una struttura agonistica che preveda circuiti di gare, iniziative, proposte che possano soddisfare la fascia media e bassa dei praticanti adulti?
- Il poco tempo libero a causa degli allenamenti?
- Gli scarsi risultati e la conseguente mancanza di soddisfazione personale?

ANDAMENTO QUALITATIVO NEL SALTO IN LUNGO – DECENNIO 2005/2015

SALTO IN LUNGO FEMMINILE ANDAMENTO RISULTATI DECENNIO 2005/2015					
ANNO	Cadette	Allieve	Juniore	Promesse	Assolute
2005	5,66	5,86	6,14	6,48	6,64
2006	5,64	5,71	6,28	6,18	6,46
2007	5,77	5,75	5,90	6,50	6,56
2008	5,94	6,05	6,01	6,52	6,52
2009	5,70	6,12	6,10	6,17	6,58
2010	5,88	6,13	6,09	6,24	6,45
2011	5,56	6,29	6,55	6,36	6,55
2012	5,81	6,49	6,34	6,08	6,57
2013	5,80	6,23	6,27	6,67	6,67
2014	5,68	6,26	6,09	6,42	6,65
2015	5,71	5,86	6,32	6,52	6,59



SALTO IN LUNGO MASCHILE ANDAMENTO RISULTATI DECENNIO 2005/2015					
ANNO	Cadetti	Allievi	Juniore	Promesse	Assoluti
2005	6,83	7,13	7,37	8,02	8,02
2006	6,66	7,36	7,43	8,41	8,41
2007	6,71	7,27	7,36	8,47	8,47
2008	6,79	7,16	7,54	7,68	8,16
2009	6,99	7,22	7,44	7,63	7,90
2010	6,96	7,28	7,60	7,75	8,16
2011	6,73	7,39	7,40	7,66	7,85
2012	7,03	7,23	7,42	7,55	7,90
2013	6,78	7,56	7,68	7,74	8,00
2014	7,11	7,48	7,61	7,49	8,05
2015	6,82	7,17	7,76	7,64	7,79



OSSERVAZIONI

Qui la confusione regna totale.

Osservando l'andamento dei grafici, sia nel salto in lungo maschile che in quello femminile, appare subito evidente come ci sia un intersecamento delle linee relative alle varie categorie (in particolar modo al femminile) con i relativi picchi che in molti casi risultano superiori nelle categorie degli atleti/e più giovani.

In particolare si evidenzia:

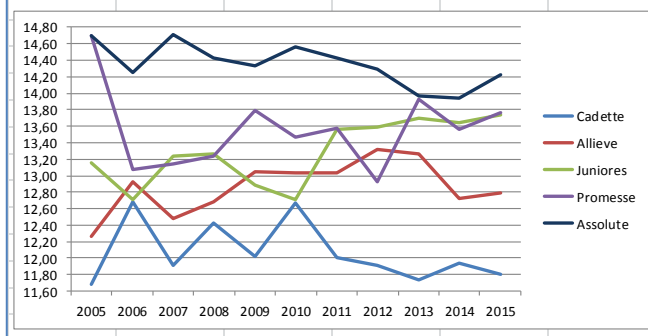
- Cadetti/e: linea di tendenza pressochè orizzontale sia femminile che maschile.
- Allievi/e: linea di tendenza in aumento, poi in calo sia al femminile che al maschile.
- Juniores: linea di tendenza in aumento e poi in calo al femminile, in aumento nel maschile.
- Promesse: linea di tendenza in aumento al femminile, stabile al maschile.
- Assoluto: linea di tendenza in aumento al femminile, in calo al maschile.

Evidentemente i risultati qualitativi sono legati più che a una linea di tendenza generazionale a singole individualità che, crescendo nel tempo, condizionano l'andamento negli anni.

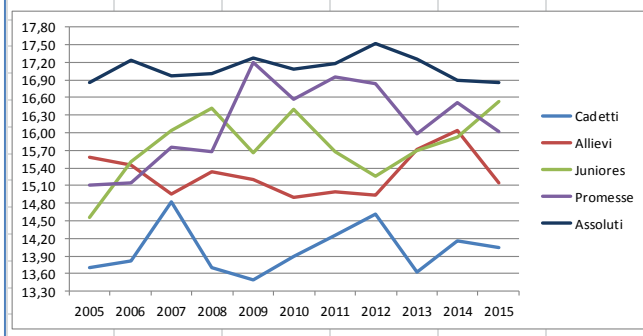
E' bene comunque ricordare che i dati sono relativi all'andamento qualitativo assoluto e non è detto che corrispondano perfettamente a quelli dell'andamento qualitativo medio; anche se i dati che poi vedremo nell'approfondimento del salto triplo femminile evidenziano una stretta correlazione tra i due andamenti, situazione che da una veloce analisi si presenta anche negli altri salti in estensione.

ANDAMENTO QUALITATIVO NEL SALTO TRIPLO – DECENNIO 2005/2015

SALTO TRIPLO FEMMINILE ANDAMENTO RISULTATI DECENNIO 2005/2015					
ANNO	Cadette	Allieve	Juniore	Promesse	Assolute
2005	11,68	12,26	13,16	14,69	14,69
2006	12,68	12,93	12,71	13,08	14,25
2007	11,91	12,48	13,23	13,14	14,71
2008	12,42	12,68	13,27	13,23	14,42
2009	12,02	13,05	12,88	13,79	14,33
2010	12,67	13,04	12,71	13,47	14,56
2011	12,00	13,03	13,56	13,57	14,43
2012	11,91	13,32	13,59	12,92	14,29
2013	11,74	13,27	13,69	13,92	13,97
2014	11,94	12,72	13,64	13,56	13,94
2015	11,80	12,79	13,73	13,76	14,22



SALTO TRIPLO MASCHILE ANDAMENTO RISULTATI DECENNIO 2005/2015					
ANNO	Cadetti	Allievi	Juniore	Promesse	Assoluti
2005	13,70	15,58	14,55	15,11	16,86
2006	13,82	15,45	15,50	15,15	17,24
2007	14,82	14,96	16,03	15,76	16,97
2008	13,70	15,34	16,41	15,68	17,01
2009	13,49	15,20	15,65	17,20	17,27
2010	13,89	14,90	16,39	16,57	17,08
2011	14,25	14,99	15,68	16,95	17,17
2012	14,61	14,94	15,25	16,83	17,53
2013	13,63	15,71	15,69	15,98	17,25
2014	14,15	16,04	15,92	16,52	16,89
2015	14,05	15,15	16,54	16,02	16,86



OSSERVAZIONI

Anche qui la situazione risulta molto ingarbugliata.

Come già osservato nel salto in lungo, sia maschile che femminile, anche nei grafici relativi al salto triplo appare evidente l'intersecamento delle linee relative alle varie categorie (anche in questo caso in particolar modo al femminile) con i picchi di prestazione che in vari casi risultano superiori nelle categorie degli atleti/e più giovani.

In particolare si evidenzia:

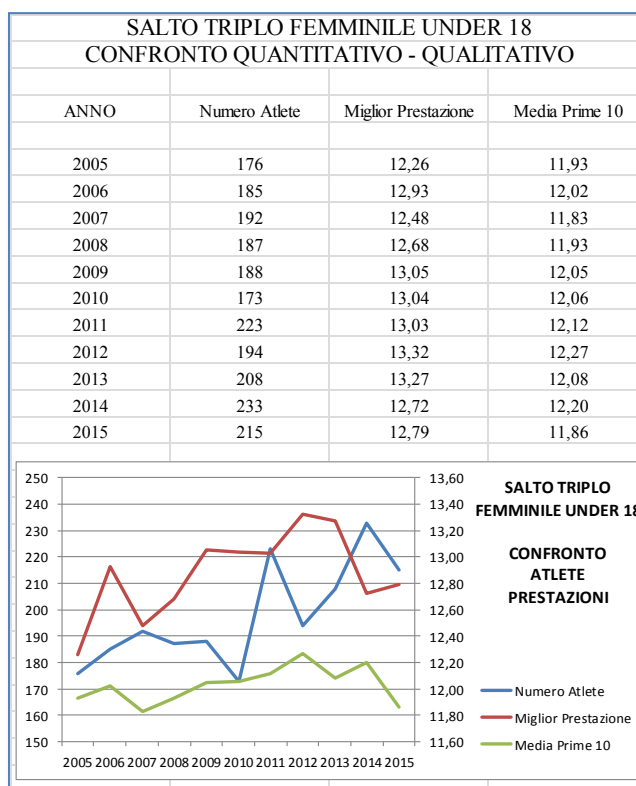
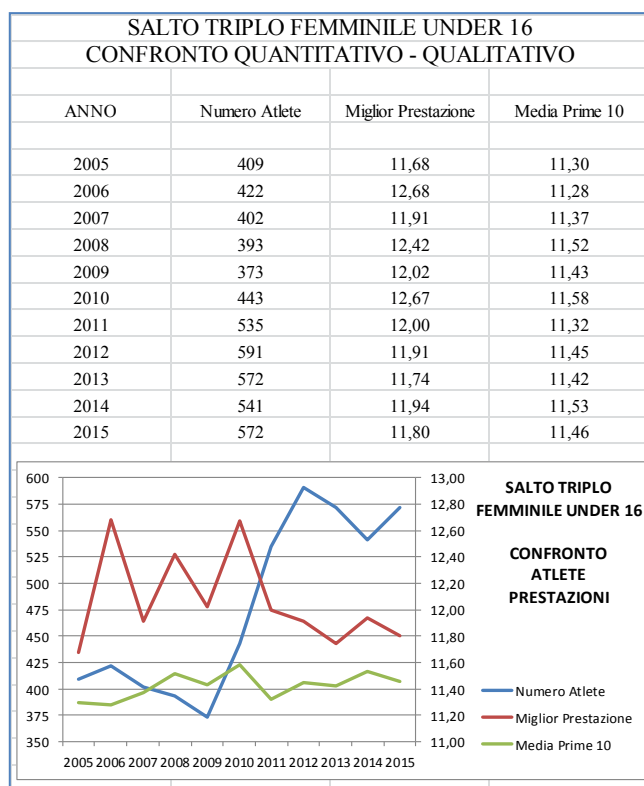
- Cadetti/e: linea di tendenza in calo negli ultimi anni, in modo più evidente al femminile.
- Allievi/e: linea di tendenza in aumento e poi in calo sia al femminile che al maschile.
- Juniores: linea di tendenza in aumento sia al femminile che al maschile.
- Promesse: linea di tendenza in aumento al femminile, in leggero calo al maschile.
- Assoluto: linea di tendenza in calo sia al femminile che al maschile.

Anche qui valgono le considerazioni già fatte per il salto in lungo.

In questo caso però si può notare come le linee di tendenza del salto triplo (sia positive che negative) siano, rispetto a quelle del salto in lungo, conseguenza di variazioni dei risultati più contenute (30 cm in un salto in lungo di 6 metri sono il 5 %, mentre 30 cm in un salto triplo di 12 metri sono il 2,5 %).

Forse nel salto triplo fin da giovani non c'è spazio per l'improvvisazione tecnica?

CONFRONTO QUANTITATIVO QUALITATIVO NEL SALTO TRIPLO FEMMINILE – DECENNIO 2005/2015



OSSERVAZIONI

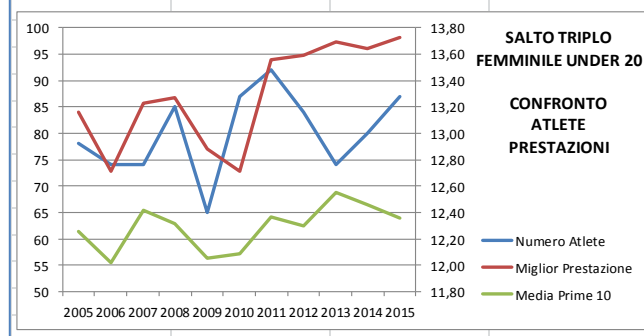
Osservando l'andamento dei grafici nella categorie Cadetti/e e Allievi/e balza subito all'occhio, come già evidenziato in precedenza, il notevole aumento delle praticanti in particolar modo nell'Under 16.

Risulta inoltre molto chiaro come l'andamento dei risultati qualitativi assoluti e dei risultati qualitativi medi abbiano un andamento abbastanza simile, con picchi di aumento seguiti da picchi di calo che non evidenziano alcuna precisa linea di tendenza.

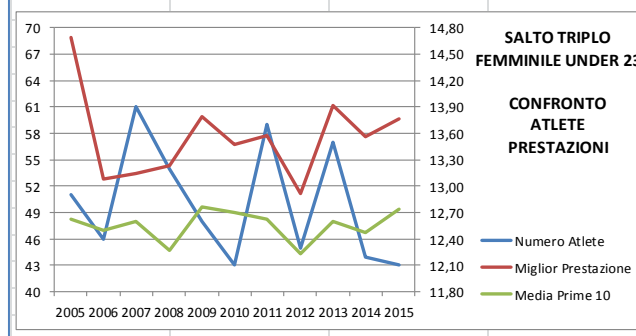
A questo punto si può senza dubbio affermare come in queste due categorie non esista alcuna correlazione tra l'aumento delle praticanti e i risultati qualitativi ottenuti; situazione che appare evidente in tutte le annate prese in considerazione.

CONFRONTO QUANTITATIVO QUALITATIVO NEL SALTO TRIPLO FEMMINILE – DECENNIO 2005/2015

SALTO TRIPLO FEMMINILE UNDER 20 CONFRONTO QUANTITATIVO - QUALITATIVO			
ANNO	Numero Atlete	Miglior Prestazione	Media Prime 10
2005	78	13,16	12,26
2006	74	12,71	12,02
2007	74	13,23	12,42
2008	85	13,27	12,32
2009	65	12,88	12,05
2010	87	12,71	12,09
2011	92	13,56	12,37
2012	84	13,59	12,30
2013	74	13,69	12,55
2014	80	13,64	12,46
2015	87	13,73	12,36



SALTO TRIPLO FEMMINILE UNDER 23 CONFRONTO QUANTITATIVO - QUALITATIVO			
ANNO	Numero Atlete	Miglior Prestazione	Media Prime 10
2005	51	14,69	12,63
2006	46	13,08	12,50
2007	61	13,14	12,60
2008	54	13,23	12,27
2009	48	13,79	12,76
2010	43	13,47	12,70
2011	59	13,57	12,62
2012	45	12,92	12,23
2013	57	13,92	12,60
2014	44	13,56	12,47
2015	43	13,76	12,74



OSSERVAZIONI

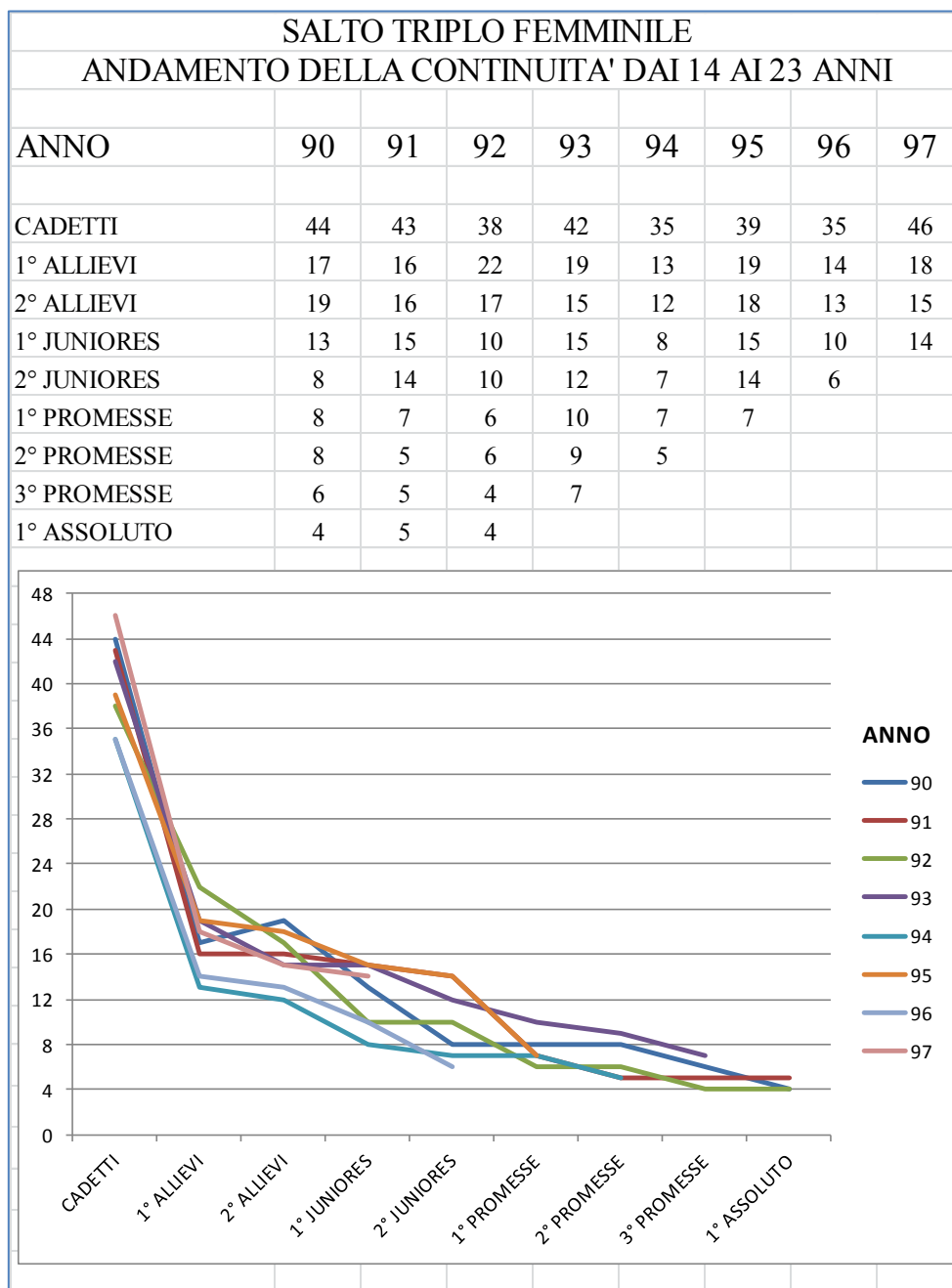
Osservando l'andamento dei grafici nella categorie Juniores e Promesse, a differenza delle categorie precedenti dove si evidenziava il notevole aumento dei praticanti, risulta evidente che il numero delle praticanti varia di anno in anno di poche unità seguendo una linea di tendenza che appare abbastanza stabile e costante.

L'andamento dei risultati qualitativi assoluti appare in leggera crescita negli ultimi anni, in particolar modo nell'Under 20.

L'andamento dei risultati qualitativi medi appare, negli ultimi anni, in leggero calo nell'Under 20 e in leggera crescita nell'Under 23.

Anche in questo caso appare evidente come non venga evidenziata alcuna correlazione tra il numero delle praticanti e i risultati qualitativi ottenuti; situazione riscontrabile in tutte le annate prese in considerazione.

ANDAMENTO DELLA CONTINUITA' DAI 14 AI 23 ANNI NEL SALTO TRIPLO F



OSSERVAZIONI

In questa elaborazione è stato analizzato il percorso di continuità delle atlete, nate dal 1990 al 1997, che al 1° o 2° anno Cadette comparivano nelle prime 50 delle liste nazionali.

L'andamento delle curve di tendenza, simili per tutti gli anni di nascita, conferma ancora una volta come il trend negativo avvenga intorno ai 15 anni e soprattutto come in un periodo di attività di 7/8 anni il numero delle praticanti (ricordiamo le migliori 50 giovani atlete) si riduca addirittura del 90%.

Particolarmente preoccupante risulta la lettura dei dati delle ultime annate (1995, 1996, 1997) che dopo solo 4/5 anni di attività presenta numeri già estremamente ridotti.

Un fenomeno di drop out che sembra, indipendentemente dalle annate, essere invariabile.

CONCLUSIONI

Alla luce di quanto prima esposto, elaborato ed osservato, relativamente ai salti in estensione in Italia nel decennio 2005/2015, mi sento di affermare che:

- Il numero dei praticanti in età giovanile ha subito un tangibile aumento e sembra avviato ad una stabilizzazione negli ultimi anni.
- Il numero dei praticanti in età assoluta è pressochè stabile e in alcuni casi, particolarmente negli ultimi anni, addirittura in regresso.
- L'andamento dei risultati nel settore giovanile risulta, negli ultimi anni, in regresso.
- L'andamento dei risultati nel settore assoluto evidenzia delle linee di tendenza completamente diverse a seconda delle specialità.
- Il confronto quantitativo-qualitativo nel settore giovanile non evidenzia alcuna correlazione tra il numero di praticanti e i risultati ottenuti; in alcuni casi addirittura si nota come ad un aumento del numero degli atleti corrisponda un calo dei risultati.
- Il confronto quantitativo-qualitativo nel settore assoluto conferma quanto affermato sopra per il settore giovanile, con la sola differenza del mancato aumento del numero di praticanti.
- L'andamento delle continuità, riferita in particolare al salto triplo femminile, sottolinea inesorabilmente come circa il 90% delle migliori atlete delle categorie giovanili non rimanga in attività nelle categorie assolute.

Uno scenario piuttosto preoccupante, che viene parzialmente nascosto dalle buone prestazioni e dagli ottimi risultati ottenuti a livello internazionale dai nostri atleti, in particolar modo nel settore giovanile; situazioni comunque determinate esclusivamente dalla presenza di eccellenti individualità.



47° CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI ASSOLUTI INDOOR 2016 M/F
Organizzatore: C.A.P.FEDAL MARCHE - Ancona, 3 e 6 marzo 2016
06/03 - 17:36
17/03/2007

Marcia 5000m Uomini - RISULTATI
Record: 15:08.96 - Ivano BRUNETTI - Ancona

SERIE - RISULTATI

Class. Pett.	Atleta	Anno Cat.	Società Soc./Prov./Stato Estero	Prestazione	Punti
1	64 FORTUNATO Francesco Complesso Italiano	1984	FM RM056 G.A. FIAMME GIALLE A&O ENTERPRISE SPORT & SERVICE	19:12.00	12.0
2	63 GAI TOS Leonardo	1992	SM 82066 ATHLETIC CLUB 96 AE SPA	19:48.11	11.0
3	68 VIGNA Paolo	1984	SM VIGATI ATL. SOCIETÀ MARCON	21:28.87	10.0
67	ROMANOUZ Tommaso	1991	SM PULITO ATL. CENTRO TORRE PISIA		5.0
65	MARZULLO Vincenzo	1976	SM60 CESTI ASD ARCA ATL. AVERSA & AVERSA		5.0

50' Rip: 230.75
Prestazioni: m. 1000: 3.47.1 - m. 2000: 7.38.9 - m. 3000: 11.28.5 - m. 4000: 15.21.7

USIPA - Sistema di Gestione Performance di Atletica Leggera - Proprietà: FEDAL - Realizzazione: JPM Univas

Personalmente ritengo che la partita debba essere giocata in due direzioni:

- La prima nel settore giovanile, apportando modifiche all'impianto metodologico, dei regolamenti e delle proposte che a mio parere non sono in linea con i principi guida dell'attività giovanile.
- La seconda nel settore junior/promesse, dove oltre ad una ormai irrinunciabile incentivazione per il binomio atleta/tecnico necessita una attenta rivisitazione dell'organizzazione sia tecnica che agonistica, in particolar modo per le manifestazioni di carattere territoriale, regionale e interregionale.

PROPOSTE

Da tempo immemorabile i ragazzi si divertono ad allenarsi, a fare a gara e a confrontarsi l'uno con l'altro; l'atletica leggera, con la sua varietà di stimoli e di competizioni fornisce un'occasione ideale per questo tipo di interazione tra coetanei.

Se si vuole che l'atletica giovanile continui ad essere un'attività stimolante è necessario utilizzare come metodo d'allenamento la multilateralità, il cui obiettivo principale è quello di una costruzione delle capacità motorie e di uno sviluppo armonico generale del fisico.

Risulta inoltre di estrema importanza ricorrere anche alla proposta di esercitazioni in forma ludica per l'acquisizione delle capacità di base caratteristiche dell'atletica leggera quali il correre, il saltare, il lanciare, per poi sviluppare in un secondo tempo le abilità motorie più complesse e specifiche della disciplina praticata; una buona padronanza di tali abilità diventerà fondamentale per un perfezionamento nell'età evoluta.

CAT. ESORDIENTI

- L'attività deve tenere in debita considerazione che molte fasi dello sviluppo coordinativo e condizionale sono peculiari e uniche in questa fascia d'età.
- Tramite le attività di atletica leggera possono essere potenziati gli schemi motori di base (in particolare il camminare, il correre, il saltare, il lanciare) che porteranno all'acquisizione delle abilità motorie, percorso indispensabile per arrivare alle corrette tecniche sportive nelle categorie successive.
- L'attività deve essere varia e accattivante, pur ponendosi come obiettivo principale l'introduzione alla pratica sportiva successiva.
- Rivoluzionare il concetto di atletica vedendolo anche come sport di squadra, offrendo in questo modo una maggiore gamma di stimoli motori, emotivi e motivazionali che consentano di migliorare e consolidare l'appartenenza alla disciplina.

Esempio di proposta per l'impostazione di manifestazioni per la categoria esordienti, elaborata con il contributo del sottoscritto dalla commissione tecnica del Comitato Regionale Veneto Fidal.

OGGI SI CORRE

ATTIVITA' PREVISTA	<ol style="list-style-type: none">1. Corsa veloce con partenza destrutturata2. Corsa ad ostacoli con barriere ad altezze e distanze varie3. Corsa mista (10 mt all'indietro – 40 mt in avanti)4. Corsa e marcia resistente (alternando 100 mt – 100 mt)
MODALITA'	<ul style="list-style-type: none">• Velocità e ostacoli in contemporanea sui 2 rettilinei opposti• Distanza delle prove 1, 2 e 3: tra i 30 e i 50 mt• Distanza della prova 4: tra i 400 e i 600 mt
INDICAZIONI	<ul style="list-style-type: none">• Ogni atleta effettua una o due prove per ogni proposta

OGGI SI SALTA

ATTIVITA' PREVISTA	<ol style="list-style-type: none">1. Salto in lungo con stacco libero2. Multibalzi con partenza da fermi3. Salto in alto con pedana elastica4. Salto in basso da altezze crescenti
MODALITA'	<ul style="list-style-type: none">• Tutti i salti vengono effettuati in contemporanea su 4 pedane• I salti possono essere misurati o scansionati in zone a punti
INDICAZIONI	<ul style="list-style-type: none">• Ogni atleta effettua due o tre prove in ogni pedana

OGGI SI LANCIA

ATTIVITA' PREVISTA	<ol style="list-style-type: none">1. Lancio del vortex2. Lancio dorsale con palla medica 1 kg3. Lancio in alto con pallone tipo volley4. Lanci di precisione con pallina da tennis
MODALITA'	<ul style="list-style-type: none">• Tutti i salti vengono effettuati in contemporanea su 4 pedane• I salti possono essere misurati o scansionati in zone a punti
INDICAZIONI	<ul style="list-style-type: none">• Ogni atleta effettua due o tre prove in ogni pedana

OGGI SI MULTIPLA

ATTIVITA' PREVISTA	<ol style="list-style-type: none">1. 502. Salto in lungo con stacco libero3. Lancio della palla medica 1 kg4. 500
MODALITA'	<ul style="list-style-type: none">• 50, lungo e palla medica vengono effettuati in contemporanea• A seguire i 500
INDICAZIONI	<ul style="list-style-type: none">• Ogni atleta effettua una prova di corsa e due nei concorsi

OGGI SI CAMBIA

ATTIVITA' PREVISTA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Staffetta a navetta sui 30 2. Staffetta a navetta sui 30 con attrezzi (coni, over, etc.) 3. Staffetta con trasporto del compagno 4. Staffetta 8x50
MODALITA'	<ul style="list-style-type: none"> • Staffetta 1, 2 e 3 in contemporanea sui 2 rettilinei • A seguire l'ultima staffetta
INDICAZIONI	<ul style="list-style-type: none"> • Ogni atleta partecipa a tutte le staffette • Ogni staffetta è formata da atleti di Società diverse

OGGI SI GIOCA

ATTIVITA' PREVISTA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grande gioco 2. Grande gioco 3. Grande gioco 4. Grande gioco
MODALITA'	<ul style="list-style-type: none"> • I giochi vengono effettuati in contemporanea
INDICAZIONI	<ul style="list-style-type: none"> • Ogni atleta partecipa a tutti i giochi • Ogni squadra è formata da atleti di Società diverse

OGGI SI INVENTA

ATTIVITA' PREVISTA	<ol style="list-style-type: none"> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
MODALITA'	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____
INDICAZIONI	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____

CAT. RAGAZZI/E

- L'attuale impostazione deve essere rivista e riprogettata, eliminando di fatto l'attuale progetto che prevede un'atletica "dei grandi" miniaturizzata.
- Anche in questo caso l'attività deve essere varia e accattivante, con l'obiettivo principale che si sposta sull'apprendimento, pur in modo globale, delle tecniche di base delle varie specialità comprese quelle non previste dal programma tecnico.
- La via delle Multispecialità ritengo sia la più opportuna, dove tutte le manifestazioni prevedano l'effettuazione di attività sul concetto di prove multiple, variandole di volta in volta in modo che risultino sempre nuove e diverse.
- Attività che mettano tutti i giovani atleti in condizione di cimentarsi su tutto il programma e non, come attualmente accade nella maggior parte dei casi, solo ed esclusivamente su alcune specialità apparentemente più congeniali.

Esempio di proposta per l'impostazione di manifestazioni per la categoria ragazzi/e, elaborata dal sottoscritto nell'ottica di revisione dei programmi tecnici di questa categoria.

MULTISPECIALITA'

TIPOLOGIA	SPECIALITA'
TETRATHLON VARIO	1 Corsa breve – 1 Salto – 1 Lancio – 1 Corsa lunga
TETRATHLON LIBERO	4 Specialità senza alcun vincolo
TETRATHLON CORSE	60 – 60 hs – 600 – 4x100 (o Marcia)
TETRATHLON CONCORSI	Alto – Lungo – Peso – Vortex
OCTATHLON A SQUADRE	Ogni atleta copre 2 specialità – Squadre composte da 4 atleti
TRIATHLON DI STAFFETTE	4x100 – 4x200 – 4x600 – Squadre composte da 4 atleti
ALTRO	

CAT. CADETTI/E E ALLIEVI/E

- L'impostazione tecnica per queste due categorie risulta sicuramente appropriata.
- Gli atleti in questa fascia di età sono pieno patrimonio delle società sportive di appartenenza, con le quali partecipano sia agli eventi di carattere individuale che di carattere societario.
- L'assistenza tecnica fornita dalle società e dai loro tecnici risulta senz'altro adeguata e in generale soddisfa appieno le aspettative dell'utenza.
- L'attività tecnica si sviluppa in contesti che partono dall'ambito provinciale, passando per il regionale, l'interregionale fino ad arrivare alle competizioni nazionali.
- Per gli atleti che dimostrano talento inoltre le strutture tecniche regionali e nazionali forniscono ottime opportunità di crescita con iniziative che spesso coinvolgono anche i tecnici.

CAT. JUNIORES E PROMESSE

- In queste categorie si riscontrano le maggiori problematiche relativamente alla capacità e alla possibilità da parte degli atleti di continuare con l'attività agonistica.
- L'assistenza tecnica fornita dalle società e dai loro tecnici risulta solo in parte adeguata e in molti casi comincia a non soddisfare le aspettative degli atleti.
- In particolare risulta sconcertante l'abbandono di quegli atleti che nelle categorie cadetti e allievi, per prestazioni e caratteristiche tecnico-agonistiche, si sono messi in evidenza e sono stati coinvolti in particolari iniziative sia a livello regionale che nazionale.
- La drastica selezione, del resto obbligatoria, prevista per accedere nel gruppo di élite nazionale under 20 e la mancanza di iniziative mirate pesano negativamente sulla motivazione e lo stimolo a continuare nell'attività portando quasi sempre all'abbandono dell'attività.

Inevitabile, quindi, che nuove progettazioni di intervento per questa fascia di età ritornino a carico dei Comitati Regionali con la possibilità di ampliamento anche a livello interregionale.

Un valido esempio viene dal Veneto, che con il Progetto Juniores nato qualche anno fa ha puntato tutto sul binomio atleta-tecnico o, ancor meglio, sul trinomio atleta-tecnico-società.

L'obiettivo del Progetto, che vede il coinvolgimento di una quarantina di atleti under 20 e under 23, mira alla valorizzazione dei talenti atletici appena sotto la fascia top e rappresenta un investimento per il futuro sia sotto il profilo tecnico-agonistico che su quello riguardante altri ambiti dell'attività.

AMBITO TECNICO-AGONISTICO

- Supporto del Settore Tecnico Regionale al tecnico sociale con consulenza e interventi di carattere tecnico e metodologico specifici.
- Programmazione di momenti periodici di valutazione e verifica in ordine al livello di raggiungimento degli obiettivi tecnici e prestazionali dell'allenamento.
- Raduni e stage di controllo e preparazione a vari livelli.

MOTIVAZIONALE E DI SUPPORTO

- Dotazione abbigliamento identificativo.
- Pubblicazione schede tecniche personali con foto/filmati su specifica rubrica del Sito del CRV.
- Partecipazione ad attività tecnico-agonistiche riservate agli appartenenti al Club a livello locale, nazionale ed internazionale e stage riservati, a livello regionale/interregionale con "Club Talento" di altre Regioni.
- Valutazione medica all'entrata (apparati locomotore, cardio-circolatorio, altro).
- Assistenza medica specialistica di primo intervento.
- Assistenza fisioterapica.

Le proposte sopra riportate per le varie categorie sono a puro titolo esemplificativo e sicuramente potrebbero essere integrate e migliorate da altre esperienze, idee o progettazioni esistenti.

Il tutto, comunque, con un solo principale obiettivo: quello di riuscire a salvaguardare nel tempo quel grande patrimonio di atleti che da giovani si avvicinano alla nostra disciplina sportiva.