

# Il cammino verso un sogno

**Maria Marello**

Allenatore 4° lvi Europeo

Fisioterapista/Osteopata FIDAL

DT Sisport Torino

**Daisy Osakue**

Società: FFGG/Sisport

Discobola-Laureanda in Criminologia



# Storia

- Nata a Torino nel 1996
- 2 Fratelli minori
- Genitori Nigeriani
- Papà Judoka
- Mamma giocatrice di Pallamano





# Da dove parto?

## Background sportivo

- Judo
- Tennis per 4/5 anni

➔ **Atletica Leggera Sisport**





# Filosofia Sisport



## Collaborazione e condivisione dei piani di allenamento

Rotazione dei gruppi giovanili tra i vari tecnici al fine di assimilare e sperimentare la propedeutica alla disciplina con differenti proposte

## Multilateralità

Ogni atleta, nella sua fase giovanile, proverà tutte le discipline per aumentare il suo **bagaglio sportivo** favorendo la specializzazione più avanti nel tempo.

## Senso del Gruppo

**Senso di appartenenza** a una squadra, lavoro di gruppo a sostegno per le prestazioni di qualsiasi livello.



## Obiettivi ed Esperienza

Fissare degli obiettivi a inizio anno per prediligere la presenza nelle gare al fine di aumentare l'**esperienza sportiva** dell'atleta.

## Divertimento Motorio

Attività a **carattere ludico** e ricerca di nuove metodiche di allenamento per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative.



# Percorso sportivo - Atletica

- Cat. Ragazzi/e: Attività sportiva con avviamento alle diverse specialità attraverso esperienze motorie ad ampio spettro







# Percorso sportivo - Atletica



## Categoria Ragazze 2008-2009

Due allenamenti a settimana

60 mt 8''47; 60hs 9''61; 150 mt 21''11

Staffetta 4x100 mt

600 mt 2'06''11

Lungo mt 4,54; Alto mt 1,15

Peso kg 2 mt 11,17; Vortex mt 33,15

Triathlon punti 2004; Tetrathlon punti 2698







# Percorso sportivo - Atletica

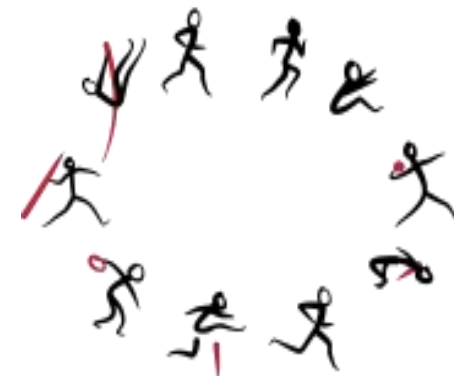
- Cat. Cadetti/e: Attività sportiva con maggior incursione nelle specialità di lancio, ostacoli e velocità.







# Percorso sportivo - Atletica



## Categoria Cadette 1^anno 2010

Due / Tre allenamenti a settimana

60 mt 8''42 i; 80 mt 10''81; 150 mt 20''25

80 hs 12''13 H/76 i; Staffetta 4x100 mt

600 mt 2'03''18

Alto mt 1,54; Lungo mt 4,39

Peso kg 3 mt 11,88; Disco mt 23,55

Pentathlon punti 3051







# Percorso sportivo - Atletica

## Categoria Cadette 2<sup>a</sup> anno 2011

Tre allenamenti a settimana

60 mt 8"46 H/76-8mt i; 80 mt 10"6; 150 mt 20"23

600 mt 2'27"04; Staffetta 4x100

Campionati Italiani Cadette Jesolo 80hs  11"82

Alto mt 1,59, Lungo mt 5,13

Peso kg 3 mt 12,57 i; Peso kg4 mt 10,47; Disco mt 29,57

Pentathlon punti 3497





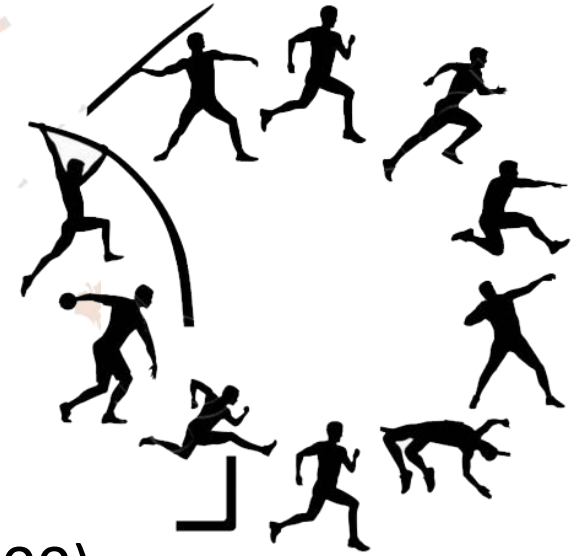
# Percorso sportivo - Atletica

## Categoria Allieve 1<sup>^</sup> anno 2012

3/4 allenamenti a settimana- 1 allenamento lanci

PB Disco 38,06 – Peso 13,91

Prove Multiple – Eptathlon punti 4244 (800 mt 3'12"00)



- Campionati Italiani Indoor Ancona Peso mt 12,50 6° Posto
- Campionati Italiani Indoor Ancona 60hs 9"09 5° posto
- 400 mt 1'09"69 ; Outdoor 1'13"56
- Campionati Italiani Firenze 100 hs PB 14"60 4<sup>^</sup> posto
- Campionati Italiani Firenze Peso mt 13,45 5 posto
- 100 hs H/84-8.50 PB 16"16; Staffette
- 400 mt 1'09"69 i; outdoor 1'13"56





# Esempio Settimanale

## Allieve



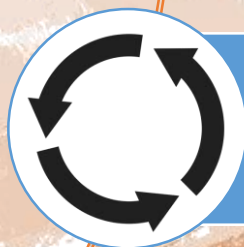
Tecnica disco-circuito speciale-allunghi



Tecnica peso/disco-circuito generale-balzi-corsa 5'



Allenamento velocità



Tecnica peso-circuito generale carico controllato-allunghi



Tecnica disco Policoncorrenza dorsale frontale-peso-allunghi



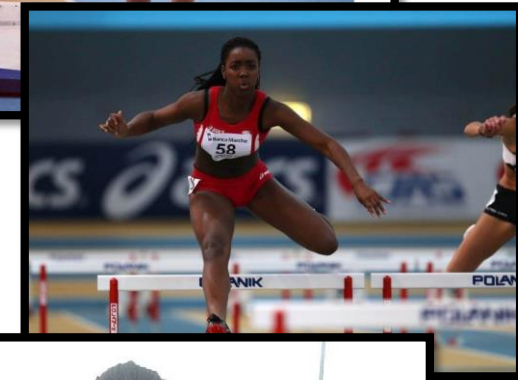
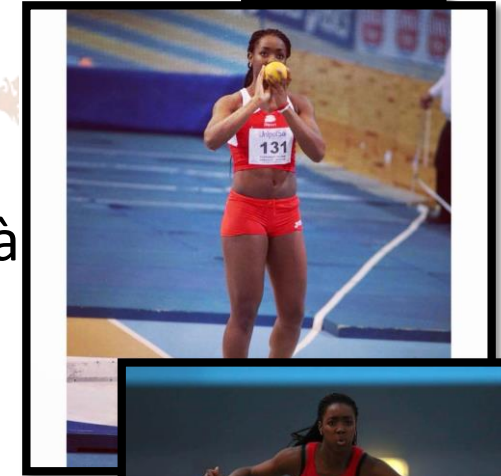
# Percorso sportivo - Atletica



## Categoria Allieve 2<sup>a</sup> anno 2013

**LANCI:** 4/5 allenamenti a settimana, 1/2 con salti/velocità

PB Disco mt 41.35 – Peso mt 14,05



- Campionati Italiani Indoor Ancona 60hs 8"89;



- Campionati Italiani Indoor Ancona 14,05 mt PB;

- Peso kg 4, 12,33m; 100 hs H/84-8.50 PB 15"04



- Disco Campionati italiani Jesolo PB 41,25 mt;



- Peso Campionati italiani Jesolo 3°;

- Eptathlon 3860 (3'18"07); Staffette



# Contenuti dell'allenamento Junior

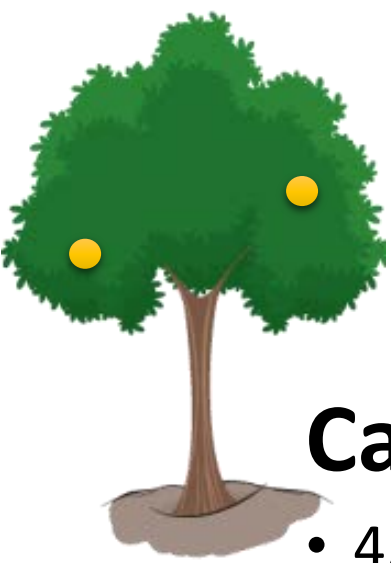
Tecnica lanci kg 1-1,25-1,5

Lanci forza speciale manubrio kg 2 da fermo e partenza laterale

Circuiti di forza speciale

Circuiti di forza generale con moderato sovraccarico

Esercitazioni di propedeutica alla tirata, strappo, girata/slancio, una seduta a settimana



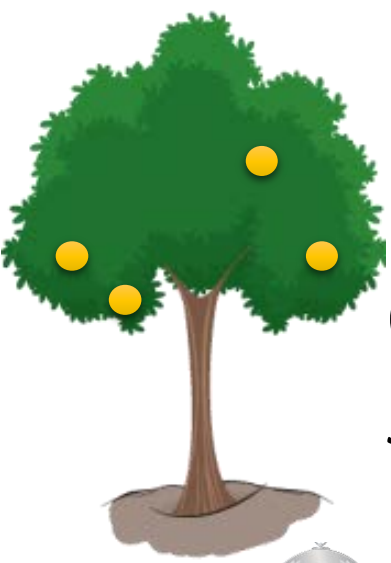
# Percorso sportivo - Atletica

## Categoria Junior 1 anno 2014

- 4/5 allenamenti a settimana – 1 allenamento velocità/ostacoli
- PB Disco mt 47,97 - Peso mt 12,63
- 60 mt 8''44 i; 150 mt 20''58; 60hs 9''25
  
- Campionati indoor Ancona Peso 4<sup>^</sup> posto mt 11,98
- Campionati invernali Giovanili Lucca Disco 5<sup>^</sup> posto mt 38,83
- Campionati Italiani Junior Torino Peso 5<sup>^</sup> posto mt 12,00
- Campionati Italiani Junior Torino Disco 5<sup>^</sup> posto mt 45,64 q
- Campionati Italiani Assoluti Rovereto Peso 13<sup>^</sup> posto mt 11,82
- Campionati Italiani Assoluti Rovereto Disco 12<sup>^</sup> posto mt 42,11 q







# Percorso sportivo - Atletica

## Categoria Junior 2 anno 2015

*5 allenamenti a settimana – PB Disco mt 49,18 – Peso mt 13,57*



- Campionati Italiani Indoor Ancona 2° posto mt con 12.37
- Campionati Invernali Lucca Disco 2° posto mt 47,90
- Incontro ITA/FRA/GER Lione Disco mt 40,85



- Campionati Italiani Junior Rieti Peso 2° posto mt 13,05
- Campionati Italiani Junior Rieti Disco 1° posto mt 45,58
- Campionati Italiani Assoluti Torino Peso 13° posto mt 12,34
- Campionati Italiani Assoluti Torino Disco 13° posto mt 44,34
- Campionati Europei Junior Elskistuna mt 42,29 nq



# Esempio Settimanale

## Promesse

Tecnica lanci kg 1/1,25/1,5/0,75

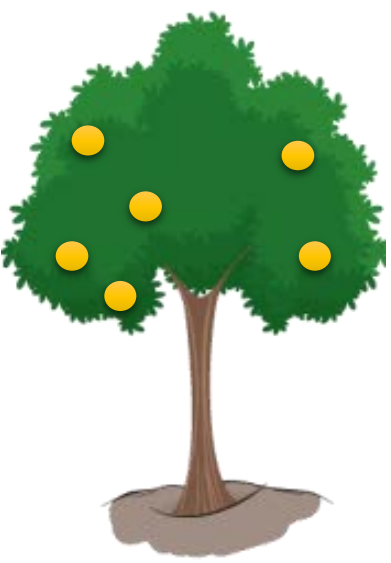
Lanci forza speciale manubrio kg 2 da fermo, partenza laterale e completi

Circuiti di forza speciale  
(Tecnica)

Circuiti di forza generale con moderato sovraccarico

Esercitazioni di forza (tirata, girata, squat) con serie e ripetizioni e/o piramidale una/due sedute a settimana





# Percorso sportivo - Atletica

## Promessa 1°anno 2016

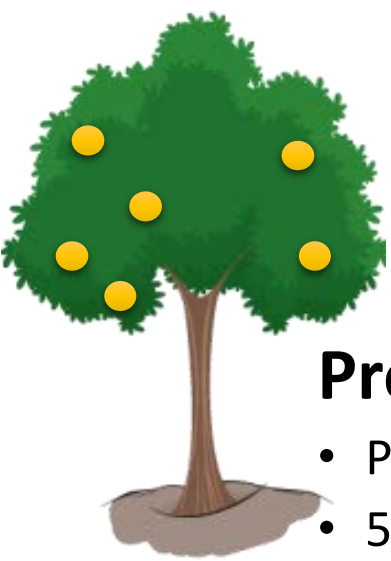
*5 allenamenti a settimana – PB Disco mt 52,80 – Peso mt 13,94*



- Campionati Italiani Invernali Promesse Lucca Disco 3° posto mt 45,82
- Campionati Italiani Indoor Promesse Ancona Peso 3° posto mt 13,01
- Campionati Italiani Indoor Assoluti Ancona Peso 7° posto mt 13,94



- Campionati Italiani Promesse Brixen Peso 3° posto mt 13,18
- Campionati Italiani Promesse Brixen Disco 2° posto mt 49,10
- Campionati Italiani Assoluti Rieti Peso 9° posto mt 13,41
- Campionati Italiani Assoluti Rieti Disco 10° posto mt 46,30 q 48,82
- Campionati del Mediterraneo U23 Tunisi 4° posto mt 50,68



# Percorso sportivo - Atletica

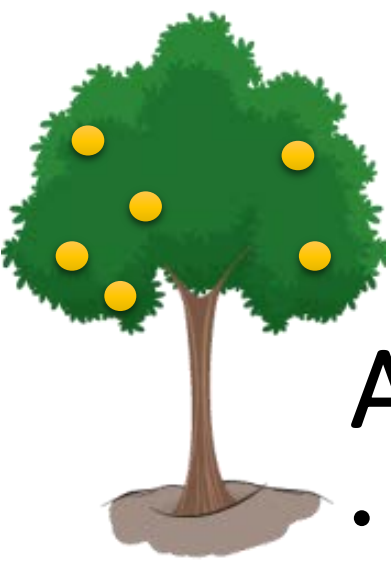
## Promessa 2°anno 2017

- Preparazione invernale in previsione trasferimento a San Angelo
- 5/6 allenamenti a settimana durata 2 ore
- OTT/DIC 2016
- Circuiti estensivi a carico naturale o controllato
- Forza generale a serie (girata, squat, slancio dietro, tirata 1 allenamento)
- Circuiti di velocità/ostacoli alternati a circuiti di rinforzo generale
- Esercitazioni estensive balzi alternati o simultanei su superfici diverse
- Esercitazione di tecnica con lanci forza speciale
- Esercitazioni di policoncorrenza

Pesi	
10 Tirate	x5
10 Strappo Ritmato	
10 palloni in alto	
Recupero 2'	
Recupero Attivo Mobilità 3'	
10 Pressa	x4
30mt velocità	
10 balzi rana ritorno corsetta	
2 serie x 10 add in sosp	
2 serie x 10 add max est	
10' Corsa lenta - Stretching	

150m Progressivi (1giro capannone)	x4
20 salti gambe tese con palla in alto fra le mani	
3+3 ostacoli (n.5) Mobilità	
50 tocche skip basso veloce	
Rec 2'	
Recupero Attivo Mobilità 5'	
80m Velocità	x4
Navetta su 4 corsie x10 tocche	
10 lungo da fermo	
6 completi	
Rec 2'	
Recupero Attivo Mobilità 5'	
4x10 add in sosp gambe tesi con palla fra i piedi	
4x10 dorsali con palla fra le mani max estens	
4x10 add a candela con palla fra piedi	
15' corsa lenta - Allungamento	





# Percorso sportivo - Atletica

## ASU – SAN ANGELO- TEXAS



- Durata allenamenti 2,5/3 ore
- Inizia ad inserire esercitazioni su girata, squat, strappo in modo sistematico per 2/3 sedute settimana, esercizi di contorno 3x10 croci, tirate sbarra e addominali in sospensione.
- Schema settimana – durata allenamenti 2,5/3 ore.
- LU/ME/VE tecnica disco lanci kg 1, forza generale-esercizi compenso.
- MA/GIO tecnica peso, esercitazioni speciali/palloni
- Esercitazioni di ostacoli e velocità inseriti al di fuori dell'allenamento americano.





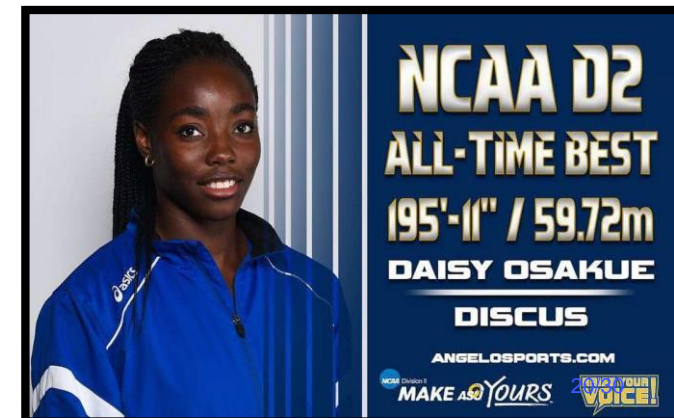


# Percorso sportivo - Atletica

## Promessa 2° anno 2017

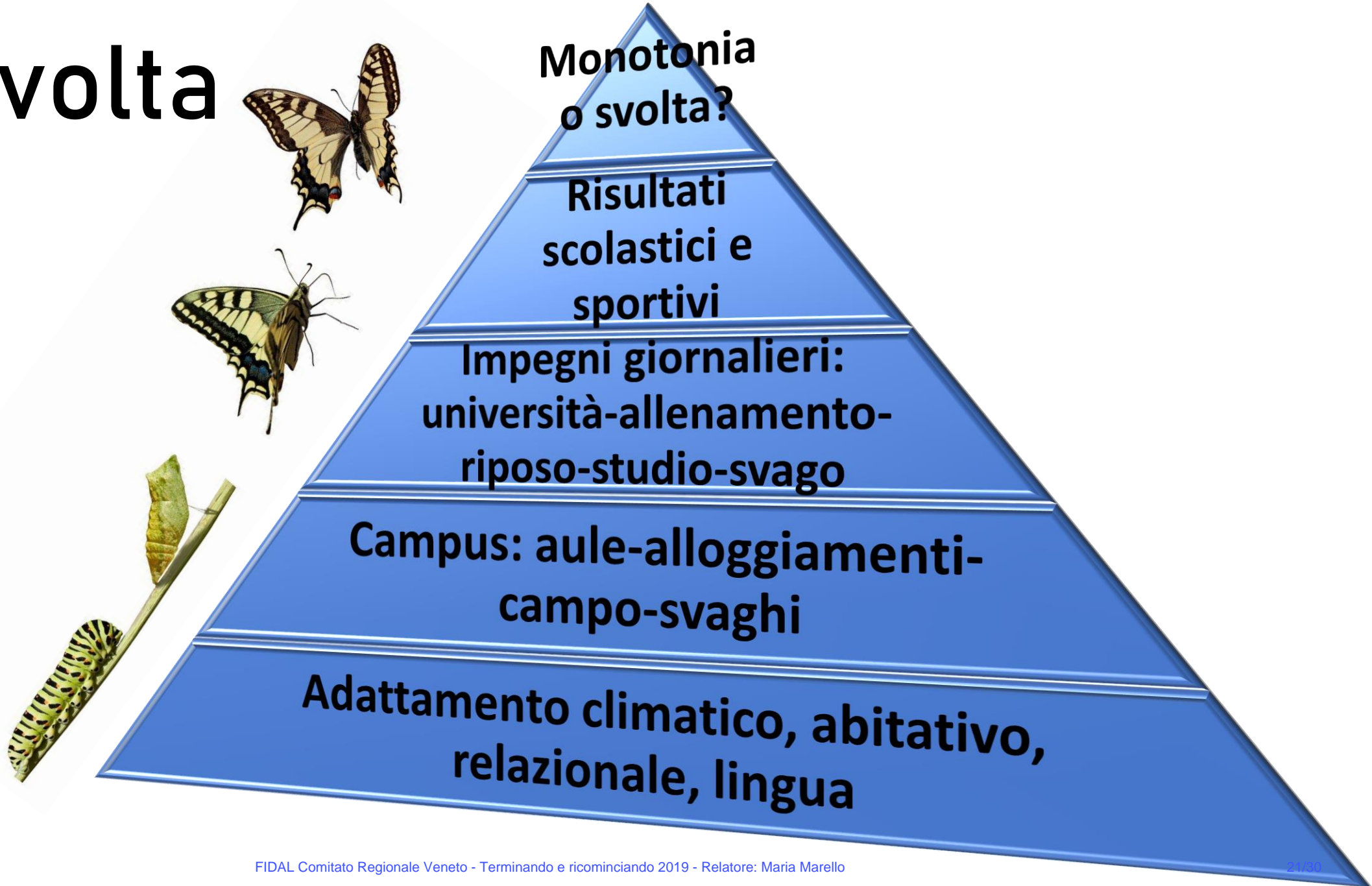
5/6 allenamenti a settimana – PB Disco mt 58,08 – Peso 15,67

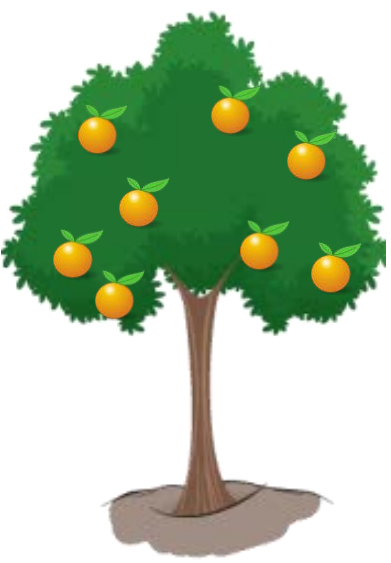
- Da Gennaio a maggio 2017 San Angelo University (ASU)
- Campionati Italiani Promesse Peso 1posto mt 15,67
- Campionati Italiani Promesse Disco Firenze 1 posto mt 56,10
- Campionati Italiani Assoluti Trieste Peso 3 posto mt 15,27
- Campionati Italiani Trieste Disco 3 posto mt 54,28
- Campionati Europei Bydgotzch Disco n.q.; Peso 12 posto mt 15,34
- Coppa Europa per Nazioni Lille Disco PB 57,64
- Boissano PB 58,08 Migliore prestazione U23





# La svolta





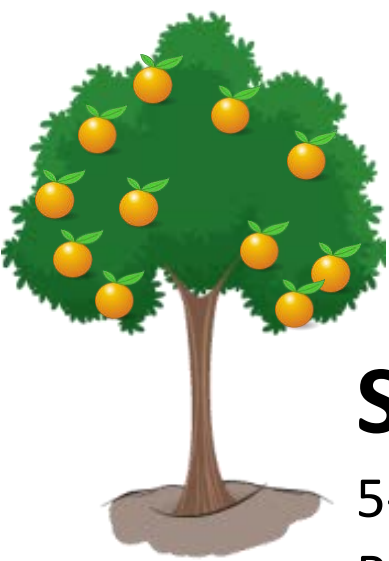
# Percorso sportivo - Atletica

## Promessa 3° anno 2018

- 5/6 allenamenti a settimana – PB Disco mt 59,72 – Peso 15,89
- Da fine agosto a fine maggio San Angelo – Texas
- Campionati Italiani Promesse Agropoli Peso 2 posto 14,59
- Campionati Italiani Promesse Agropoli Disco 1 posto mt 56,10
- Campionati italiani Assoluti Pescara 4 posto mt 55,18
- Campionati Italiani Assoluti Pescara 3 posto mt 15,18
- Campionati del Mediterraneo U23 Disco 1 posto 58,43 CR U23
- Giochi del Mediterraneo Tarragona 51,49
- Campionati Europei Berlino 5° posto 59,32 – mt 58,74 q







# Percorso sportivo - Atletica

## Senior 1 anno 2019

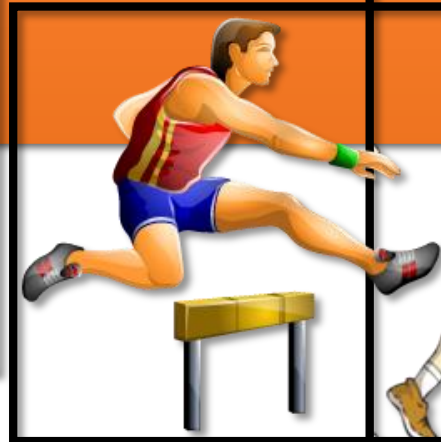
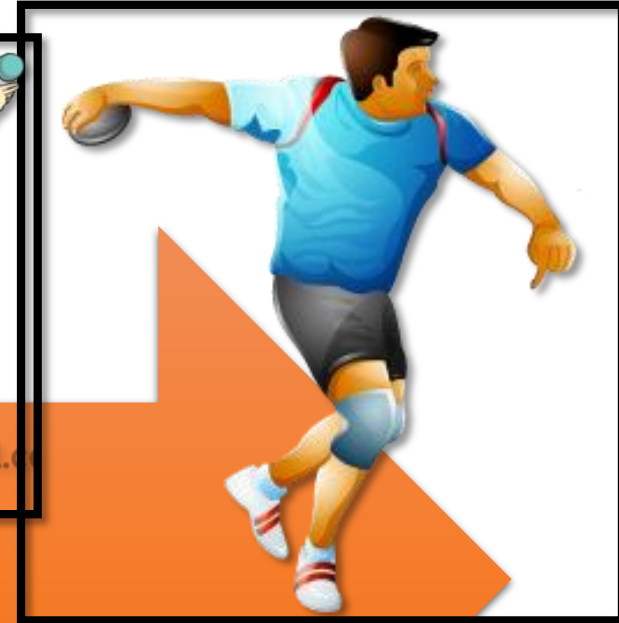
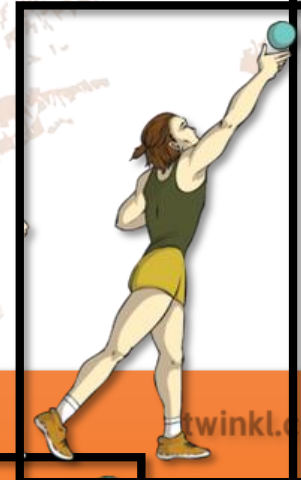
5-6 allenamenti/settimana-PB Disco mt 61,69

Peso mt 15,70 - Alto mt 1,72

- Da marzo a maggio in USA 4 gare over 60 mt, 61,35 minimo per i campionati mondiali di DOHA
- Golden Gala Roma mt 58,38
- Universiadi Napoli oro 61,69
- Campionati Italiani Assoluti Brixen 5 posto mt 48,92 (capacità di adattamento)
- Campionati Europei a Squadre Bydgoszcz 6 posto mt 55,74
- Mondiali Doha 57,55 nq



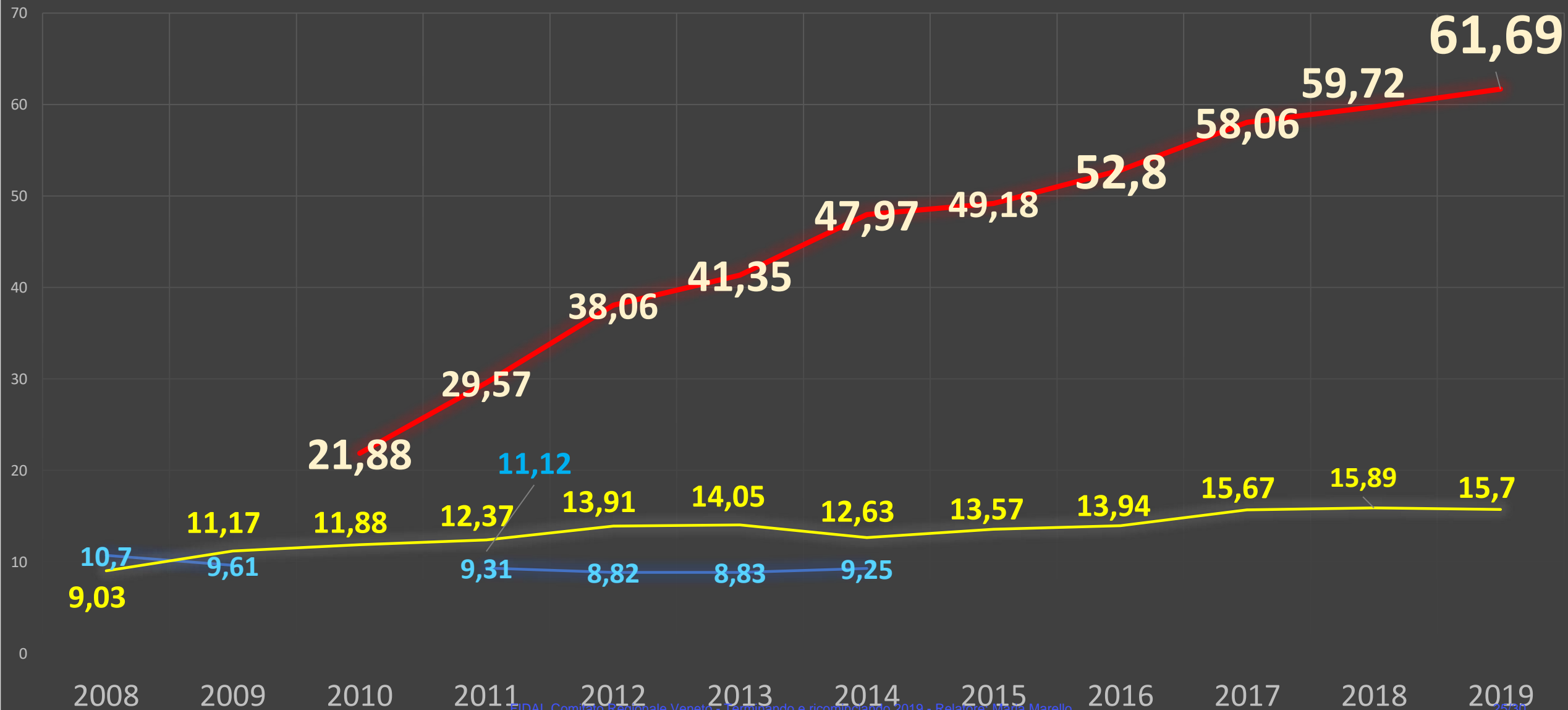
# Progressione Ostacoli-Lanci





# Progressione dei Risultati

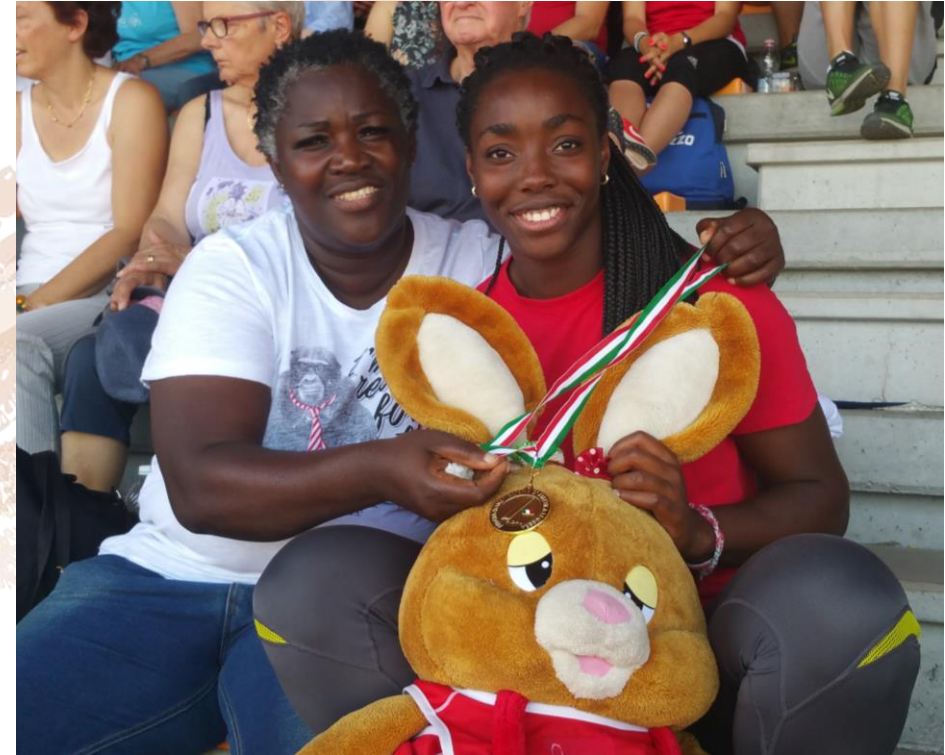
— 60 HS — Disco — Peso



# Genitore



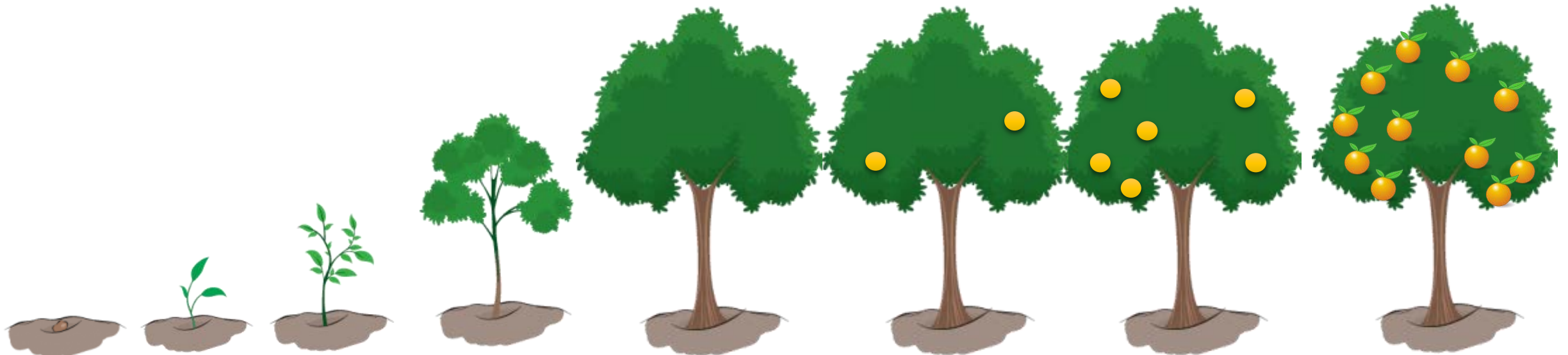
- Sostegno
- Motivazione
- Esigente
- Componente emotiva
- Presa di coscienza obiettiva
- Sostegno





# COSTRUZIONE DI UN LANCIATORE

La costruzione di un lanciatore è un processo lungo e complesso che darà i migliori risultati a completa maturazione.

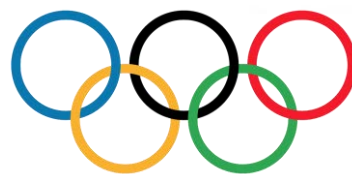


# Obiettivi a breve termine





“Il cammino verso un Sogno ”



# Grazie per l'attenzione

