

# PROVE MULTIPLE

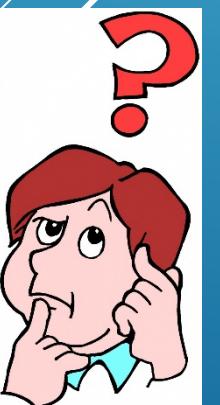
PROBLEMATICA NELLA PROGRAMMAZIONE  
DEL LAVORO NEL PASSAGGIO TRA LE  
CATEGORIE CADETTI E ALLIEVI



NELLE PROVE MULTIPLE, IL PASSAGGIO DALLA CATEGORIA CADETTI /E ALLA CATEGORIA ALLIEVI/E RISULTA ANCORA PIU' PROBLEMATICO RISPETTO ALLE SINGOLE SPECIALITA' PER VARI MOTIVI:

- Gli atleti si trovano a dover passare dal PENTATHLON/ESATHLON a specialità nuove ed impegnative quali l'EPTATHLON e il DECATHLON
- Devono quindi affrontare tutte insieme le problematiche relative a distanze diverse, ostacoli più alti , attrezzi più pesanti ... e misurarsi talvolta anche con specialità nuove ... (asta) se non sono mai state fatte prima..
- Proprio per la molteplicità delle specialità da affrontare in allenamento, l'età di massima prestazione viene spostata in avanti rispetto a quella delle singole discipline

- Per noi tecnici diventa impegnativo perché dobbiamo ripensare la strategia di intervento, soprattutto se siamo abituati a ragionare in termini di singole specialità
- Noi tecnici talvolta non ci sentiamo all'altezza di seguire l'atleta in determinate specialità o non abbiamo le attrezzature adatte e dovremmo aggiornarci o cercare delle collaborazioni...
- Soprattutto ci spaventa la mancanza di tempo per poter affrontare un programma di allenamento per tante discipline diverse...



## **ESISTONO COMUNQUE BUONI MOTIVI PER PROSEGUIRE CON UN LAVORO MULTILATERALE ANCHE NELLA CATEGORIA ALLIEVI!**

- Con l'approfondimento di molte specialità diverse si favorisce uno sviluppo più completo ed armonico delle qualità fisiche**
- L'allenamento diventa molto più vario e divertente**
- Si agisce in modo più completo sullo sviluppo della personalità e sull'aspetto motivazionale**

□ Con le proprietà di transfert delle varie discipline tra loro si creano le basi per una prestazione di più alto livello nella categoria assoluta. Basti pensare a quanti atleti di vertice nelle singole discipline provengono dalle prove multiple e ai risultati di assoluto valore mondiale ottenute nelle singole specialità dai migliori specialisti delle prove multiple...



# PROBLEMATICA DELLA PROGRAMMAZIONE DEL LAVORO NEL PASSAGGIO TRA LE CATEGORIE CADETTI E ALLIEVI

IN QUESTO PARTICOLARE MOMENTO C'E' IL PASSAGGIO DAL LAVORO MULTIDISCIPLINARE TIPICO DELLA CATEGORIA CADETTI, IN CUI ABBIAMO UN APPROCCIO ABBASTANZA GLOBALE CON LE VARIE SPECIALITA' DELL'ATLETICA E DI SOLITO 3 ALLENAMENTI SETTIMANALI AD UNA FILOSOFIA DI LAVORO DIVERSA TIPICA DELLE PROVE MULTIPLE E DISTRIBUITA SU 4-5 GIORNI



Se dovessimo pensare all'allenamento di un/a multiatleta come ad una serie di allenamenti per 7 o 10 specialità diverse e da allenare individualmente, risulterebbe chiaramente un'impresa impossibile.

Per effettuare ad esempio la quantità di lanci richiesti per la preparazione dei tre/due lanci delle prove multiple ci vorrebbero all'incirca più di 1000 ore.

Altrettante ore sarebbero necessarie per perfezionarsi nelle tre/due specialità di salto. Restano da preparare le quattro/tre corse. Un'impresa non da poco.

Aggiungiamo a tutto ciò il tempo necessario per lo sviluppo delle qualità fisiche, per il riscaldamento, per il recupero ecc. ecc.

Probabilmente non basterebbero le 24 ore giornaliere che abbiamo a disposizione

# COME FARE ALLORA?



CI SERVIREMO DI ALCUNE LINEE GUIDA TIPICHE  
DELL'ALLENAMENTO PER LE PROVE MULTIPLE

## ❖ LAVORO SULLE «AZIONI COMUNI»

Mi concentro cioè nelle esercitazioni che presentano le azioni tecniche che trovo in diverse specialità e che quindi mi permettono di rendere il lavoro multifunzionale...

## ❖LAVORO SULLE «SPECIALITA' CHIAVE»

Do cioè la preferenza nella programmazione del lavoro, a quelle specialità che, date le loro peculiarità tecniche e coordinative garantiscono una maggior componente di transfert tra le varie specialità... (asta, ostacoli, giavellotto ...)

## ❖LAVORO SUI «MOMENTI CHIAVE» DELLE SPECIALITA'

Per ogni specialità cerco di individuare, in base alle caratteristiche del mio atleta, il momento chiave, cioè l'azione su cui concentrare maggiormente l'allenamento per ottenere un aumento di prestazione anche con tecnica grezza o non troppo raffinata

# I MEZZI DI ALLENAMENTO



TECNICA DELLE VARIE SPECIALITA'

VELOCITA' E RESISTENZA ALLA VELOCITA'

RAPIDITA'

RITMO

FORZA GENERALE

FORZA SPECIALE (Intesa soprattutto come capacità di salto e capacità di lancio)

POTENZA AEROBICA

# IPOTESI MICROCICLO PROVE MULTIPLE categoria allievi

## **DECATHLON circa 120 min**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
WARM UP ACCELERAZIONI TEC HS TEC LANCI IN PEDANA (PESO) EVENTUALMENTE LANCI SPECIFICI PESO CON PALLE MEDICHE	WARM UP TEC LUNGO O ALTO VELOCITA' O TECNICA DI CORSA	FORZA GENERALE BALZI REATTIVI SU OSTACOLI	WARM UP ASTA EVENTUALMENTE TECNICA DI CORSA	WARM UP *TEC LANCI (TEC A SECCO DISCO O GIAVELLOTTO + LANCI SPECIFICI CON PALLE MEDICHE RELATIVI ALLE SPECIALITA' ALLENATE) POTENZA AEROBICA PROPRIOCETTIVITA'	RIPOSO	RIPOSO

## EPTATHLON circa 120 min

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
WARM UP ACCELERAZIONI TEC HS TEC LANCI IN PEDANA (PESO) EVENTUALMENTE LANCI SPECIFICI PESO CON PALLE MEDICHE	WARM UP TEC LUNGO/ALTO VELOCITA'	FORZA GENERALE BALZI REATTIVI FRA OSTACOLI	WARM UP TEC ALTO /LUNGO POTENZA AEROBICA	WARM UP TECNICA DI CORSA *TEC LANCI (TEC A SECCO GIAVELLOTTO + PALLE MEDICHE SPECIFICHE )	RIPOSO	RIPOSO

\* DOPO LA STAGIONE INDOOR TECNICA LANCI IN PEDANA