



# MODELLO IDEALE PER L'ALLENAMENTO OTTIMALE

LA STRADA VERSO IL RECORD DI LEONARDO FABBRI

Paolo Dal Soglio

# DA DOVE SI INIZIA

- ▶ Atleta
- ▶ Allenatore
- ▶ Struttura

# COME SI PROSEGUE

- ▶ Definizione degli obiettivi da raggiungere a breve e lungo termine
- ▶ Ad ognuno il proprio ruolo
  - ▶ Allenarsi con continuità
  - ▶ Fiducia reciproca

# L' ATLETA

## CARATTERISTICHE FISICHE

- ▶ Caratteristiche antropometriche
- ▶ Abilità motorie
- ▶ Punti deboli

## CARATTERISTICHE COMPORAMENTALI

- ▶ Carattere
- ▶ Determinazione
- ▶ Interesse
- ▶ Predisposizione al sacrificio
- ▶ Capacità di lavorare in gruppo

# L' ATLETA COMPITI:

- ▶ Avere totale fiducia nell'allenatore e nello staff
- ▶ Allenarsi
- ▶ Mantenere uno stile di vita sano per "convinzione" e non per "costrizione"
- ▶ Gareggiare
- ▶ Rispettare il suo ruolo...(youtube è una buona risorsa, ma ricca di insidie)



# L'ALLENATORE

- ▶ Avere fiducia nell'atleta
- ▶ Avere fiducia nello staff
- ▶ Allenare con continuità
- ▶ Motivare e stimolare ad ogni allenamento
- ▶ Cercare e creare le migliori condizioni (ambiente sereno)
- ▶ Risolvere celermente qualsiasi tipo di problematica
- ▶ Tenere rapporti buoni e costanti con il resto dello staff
- ▶ Confrontarsi sempre



# STRUTTURA & STAFF

## STRUTTURA

- ▶ Pedana outdoor
- ▶ Pedana outdoor con rete
- ▶ Pedana indoor
- ▶ Sala muscolazione



## STAFF

- ▶ Gruppo di allenamento
- ▶ Fisioterapista
- ▶ Osteopata
- ▶ Medico
- ▶ Nutrizionista




# ALLENARSI...dove e come

- ▶ Le migliori condizioni di allenamento devono essere messe a disposizione degli atleti prima di diventare di alto livello.
- ▶ Non bisogna perdere né tempo né talenti. Le specialità tecniche hanno bisogno di una corretta impostazione sin da subito e di un lavoro continuo e costante nel tempo.
- ▶ Gli atleti devono sapere adattarsi alle condizioni non ottimali.
- ▶ I Dirigenti non devono abusare della richiesta di adattamento, devono essere in grado di offrire le migliori condizioni agli atleti...
- ▶ I raduni all'estero sono un mezzo che ritengo validissimo, specialmente al caldo nei mesi invernali.
- ▶ PUOI PRETENDERE IL MEGLIO SOLO SE OFFRI IL MEGLIO



# PRIMO OBIETTIVO

- ▶ Il primo obiettivo è quello di fissare bene il modello tecnico. Fino a quando non è fissato e di buon livello non ci deve essere nessun altro obiettivo di maggiore importanza;
- ▶ in fase di programmazione bisogna tener conto del livello tecnico dell'atleta per programmare al meglio la sua attività.
- ▶ Pilotare un'auto da Formula 1 senza saper guidare è un rischio molto grande



...Non ho mai fatto eseguire un test massimale in palestra. Il controllo costante durante l'esecuzione degli esercizi in palestra è il miglior test possibile che un allenatore può effettuare ad ogni allenamento e soprattutto senza rischi.

Si danno indicazioni sullo sforzo, ad esempio un carico che non permette di eseguire una ripetizione in più, un carico che permette di eseguire il lavoro con facilità, un carico che permette un lavoro di tipo esplosivo.

Con questo metodo l'atleta impara a conoscersi, a regularsi, a sentirsi...sempre con il controllo dell'allenatore.

# COMUNICAZIONE CONTINUA ALLENATORE-ATLETA ATLETA-ALLENATORE

- ▶ La comunicazione fra atleta e allenatore è fondamentale; stanchezza, dolori, affaticamento sono continui segnali che il corpo manda e che vanno presi sempre in seria considerazione e comunicati.
- ▶ L'allenatore ha modo così di capire i limiti di ogni atleta, organizzando il lavoro senza inutili rischi
- ▶ Si riesce a capire quali esercizi mettono più a rischio la salute dell'atleta e quindi si evitano
- ▶ Si ha la possibilità di individuare i punti deboli su cui lavorare per migliorarli

- Ad ogni allenamento si hanno riscontri sulle prestazioni anche senza misurare, bisogna essere chiari sin da subito se si sta eseguendo un lavoro tecnico o un allenamento ad alta intensità, che tipo di lavoro è stato eseguito nei giorni precedenti, considerando sempre tutti i fattori che possono influenzare una prestazione, evitando delusioni o eccessive euforie; a tal proposito risulta molto importante abbinare lanci in rete e non, meglio se sulla stessa pedana.
- Se proprio non si riesce a rinunciare alla valutazione metrica meglio considerare la media dei lanci piuttosto che la punta
- I test in pedana sono abituato a farli fare su 6 lanci, al termine dei quali misuro il più lungo dei primi 3 ed ovviamente il più lungo in assoluto; molto importante è misurare anche il più corto, che da una chiara idea della prestazione che si può ottenere in una qualificazione di una gara importante.
- **TUTTO QUESTO E' FRUTTO DELLA MIA BREVE ESPERIENZA DA ALLENATORE, MA SOPRATTUTTO FORTEMENTE ISPIRATO DA QUANTO RICEVUTO DA ATLETA DA ALDO PEDRON E PETER TSCHIENE**

# RIASSUMENDO

1. AMBIENTE SERENO
2. MOTIVAZIONE/STIMOLI AD OGNI ALLENAMENTO
3. FIDUCIA ATLETA-ALLENATORE
4. UN GRUPPO AFFIATATO CHE CONDIVIDE GLI STESSI OBIETTIVI
5. CONTINUITA' NELL'ALLENAMENTO
6. MONITORAGGIO QUOTIDIANO
7. STRUTTURE ED ATTREZZATURE ADEGUATE
8. ASSISTENZA SANITARIA (FISIO, OSTEOPATA, MEDICO, NUTRIZIONISTA)
9. STILE DI VITA DA ATLETA (TUTTO IN FUNZIONE DELLA PRESTAZIONE)

# LA STRADA VERSO IL RECORD DI LEONARDO FABBRI

## **PREMESSA:**

La collaborazione con Leonardo è iniziata verso la fine del 2015 ed è proseguita fino a settembre 2018 con il solo controllo della tecnica limitato ad un controllo al mese in occasione dei raduni federali.

Da ottobre 2018 Leonardo si allena con me e segue la mia programmazione

# OBIETTIVO A LUNGO TERMINE: PARIGI 2024

Ho messo subito in chiaro con Leonardo quale fosse il mio obiettivo.

Delle sue enormi potenzialità non ho mai avuto dubbi ed i risultati che ha conseguito questo inverno non mi hanno stupito più di tanto, anche se sono stati eccezionali, ma per me è stato ed è ancora fondamentale che Leonardo faccia tutto il percorso per me indispensabile per arrivare a Parigi da protagonista.

Ovviamente tutto quello che ci sarà prima verrà preparato nel migliore dei modi e non è detto che lui non possa essere protagonista anche prima del 2024, però credo fortemente nel rispetto di queste tappe per permettere a lui di saper gestire al meglio tutte le insidie che una grande manifestazione come le Olimpiadi può presentare

# OBIETTIVI PER LA STAGIONE 2019

## TECNICO

Creare e stabilizzare un modello tecnico; con Leonardo sono partito dall'ABC lavorando principalmente sull'equilibrio del gesto. Tre i punti principali su cui abbiamo lavorato:


- Ricerca della decontrazione durante tutto il lancio e di conseguenza di una maggiore ampiezza
- Maggior rotazione e spinta del piede sinistro in partenza
- Controllo della sua magnifica caratteristica e cioè un finale BRUCIANTE, cercando di mantenere il braccio sinistro teso il più possibile



# COSTANZA

Per avere una sicurezza delle gare ad altissimo livello, in particolar modo nelle qualificazioni, è molto più importante avere una media alta piuttosto che un'ottima punta ma contornata da prestazioni molto meno 'rassicuranti'.

Un allenatore deve sicuramente fare i complimenti davanti ad un buon risultato, ma se fatto al sesto lancio dopo una serie di nulli o brutti lanci, deve saper leggere la situazione e cercare di correggere il tiro il prima possibile, le lotterie possono portare grandi fortune, ma non spesso!



19/07	20.99	Vicenza
03/10	20.75	Doha
15/09	20.71	Rieti
17/02	20.69	Ancona
27/06	20.52	Ferrara
12/07	20.50	Gavle
26/05	20.45	Castiglione P.
27/07	20.31	Bressanone
29/05	20.26	Savona
16/07	20.20	Padova

**MEDIA 10 GARE 20,54**

# LA GARA: CAMPIONATI EUROPEI UNDER 23

I Campionati Europei di Gavle sono stati fissati come l'obiettivo dell'anno sin da subito, ed è rimasto quello anche dopo la stagione invernale nonostante una misura molto vicina allo standard per Doha (1cm).

Cambiare l'obiettivo in quel momento avrebbe destabilizzato Leo, che non avrebbe più avuto un obiettivo alla sua portata; la crescita di un atleta deve essere fatta attraverso piccoli passi su un terreno STABILE. Sicuramente passerà anche attraverso delusioni e piccoli passi falsi, ma che devono farci capire dove abbiamo sbagliato e portarci a non rifarlo più.

# OBIETTIVI STAGIONE 2020

## TECNICO

Continuare a lavorare sul modello tecnico. Il lavoro dell'anno precedente ha dato buoni risultati, il gesto tecnico si sta stabilizzando in maniera molto efficace. Buona ampiezza e ottima decontrazione.

Per il 2020 si lavorerà su:

- In partenza il piede sinistro gira bene ma in fase di spinta tende ancora a cedere causando un soffocamento dell'anca sinistra.

Dopo aver osservato Leo attentamente e dopo essermi confrontato con il nostro osteopata, abbiamo riscontrato un problema relativo al medio gluteo sinistro che siamo andati a rinforzare in maniera mirata.

- l'azione del braccio sinistro sul finale è migliorata, ma non è ancora buona e per questo ho deciso di utilizzare un tutore semi rigido sul gomito sinistro.

# OBIETTIVI PRESTATIVI 2020

- ▶ Portare la media delle prime 10 gare a 20.80 / 21.00
- ▶ Qualificarsi alla finale Olimpica (nei primi 12)
- ▶ Arrivare nei primi 8 agli europei di Parigi



# STRATEGIE

- ▶ Controllo costante dell'alimentazione ed integrazione con il supporto professionale del Dottor Diego Fortuna
- ▶ Raduni all'estero (Sud Africa a Gennaio, California ad Aprile)
- ▶ Alzare il livello del contesto competitivo (Diamond League)
- ▶ Non sottovalutare neanche il minimo fastidio fisico
- ▶ NON PERDERE DI VISTA L'OBIETTIVO A LUNGO TERMINE!!!!

GRAZIE  
PER  
L'ATTENZIONE

