

ASTA E PROVE MULTIPLE UN PERCORSO COMUNE?



Settore Prove Multiple - Carlo Piras

GRAZIE RAFFAELE



Raffaele Piras 1942-2014

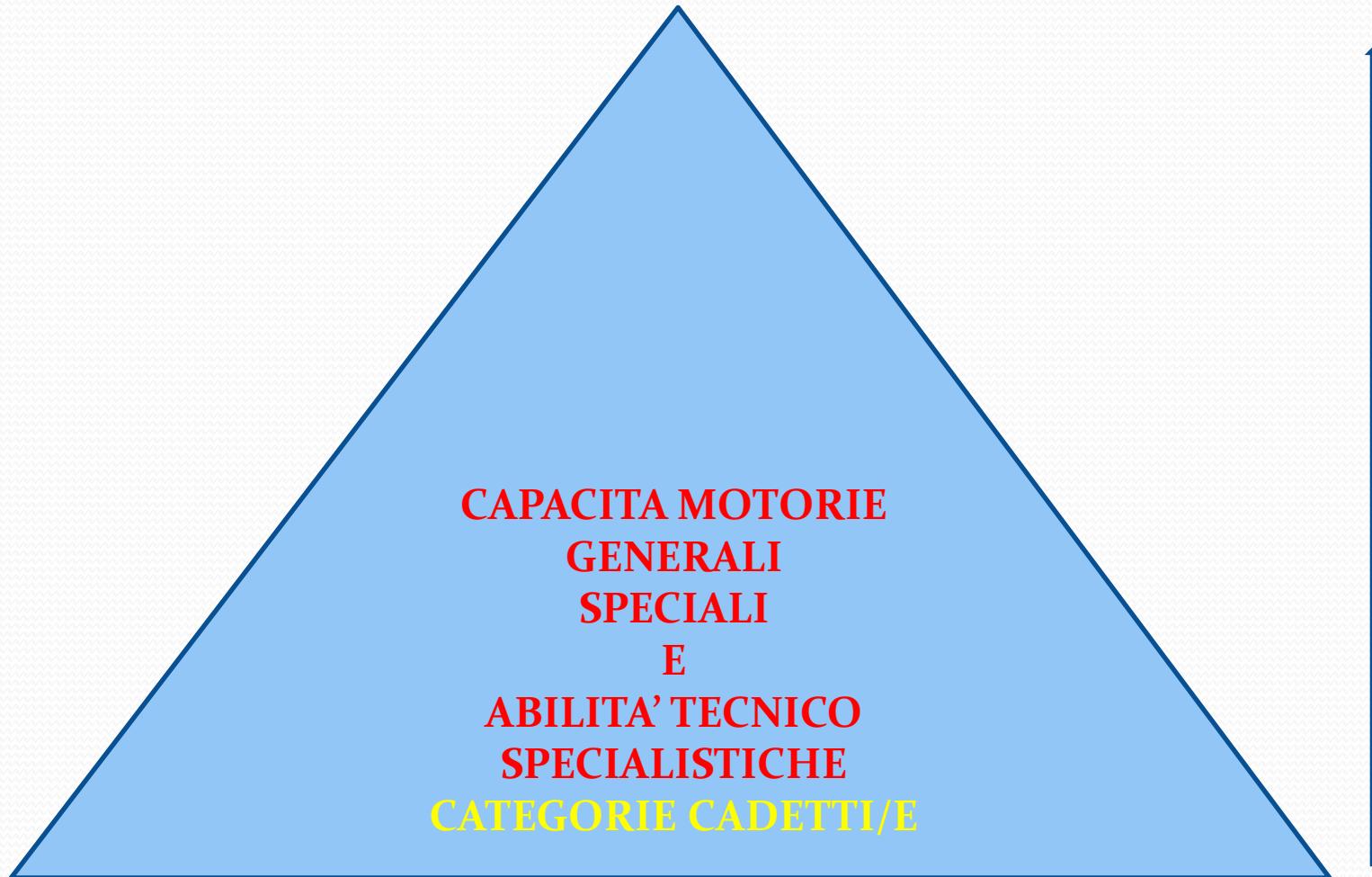
**Campione italiano di salto in
in lungo nel 1961/1963.
(P.b. 7,60) 3° prestazione italiana
R.I. Attilio Bravi 7,66
Convocato alle olimpiadi di Tokio 1964
ma un infortunio ne impedì la sua
partecipazione.**

Per avermi insegnato la metodologia di allenamento

Settore prove multiple - Carlo Piras

PRESTAZIONE MULTIPLISTA

CATEGORIE JUNIORES



ELEMENTI DA CONSIDERARE PRIMA DI PROGRAMMARE

- CONOSCENZE TECNICHE DIDATTICHE E METODOLOGICHE
- CONDIZIONI LOGISTICHE E IMPIANTISTICHE
- CONDIZIONI SULLE DISPONIBILITÀ PERSONALI
- CONDIZIONI SULLE DISPONIBILITÀ DEGLI ATLETI
- NUMERO DEGLI ATLETI ALLENATI
- CARATTERISTICHE FISICO-ATLETICHE DEGLI ATLETI
- CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE E COMPORTAMENTALI DEGLI ATLETI

SINTESI E DECISIONI

SCELTE

- *METODOLOGICHE*
- *MEZZI DI ALLENAMENTO*



Settore prove multiple - Carlo Piras

ANALISI DELLA PROGRAMMAZIONE

- *PERCORSO DI COSTRUZIONE SU BASE PLURIENNALE*
- *SALVAGUARDIA FISICA DELL'ATLETA*
- *COORDINAZIONE MOTORIA*

“*Raffaele Piras*”



Settore prove multiple - Carlo Piras

IL PENSIERO DOMINANTE

- *“I piedi dell’atleta dovranno essere come le mani del pianista.”*



“*Raffaele Piras*”
*Campione italiano assoluto nel 1961
con 7,37 a 19 anni da junior*

Settore prove multiple - Carlo Piras

PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

- CARATTERISTICA DELLA PROPEDEUTICITA'
- SVILUPPO DELLE CAPACITA' IN FORMA COMBINATA E CORRELATA AL PERFEZIONAMENTO CONTINUO.
- COMBINAZIONI DELLE SPECIALITA' RISPETTANDO GLI UTILIZZI DEI MECCANISMI ENERGETICI.

PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

- “L’atleta deve andar via dall’allenamento con la freschezza mentale e la voglia di ritornare il giorno dopo ancor più motivato .”

“Raffaele Piras”



Settore prove multiple - Carlo Piras

PROPOSTA METODOLOGICA

ASPETTI FONDAMENTALI DA TENERE SEMPRE A MENTE

- LEGATI ALLA MOTIVAZIONE
- LEGATI ALLO STIMOLO FISIOLOGICO
- LEGATI AL PERFEZIONAMENTO
- LEGATI ALLE FORME AGONISTICHE
- LEGATI AL CONTROLLO E ALLA VERIFICA



Settore prove multiple - Carlo Piras

ANALISI DELLE SPECIALITA'

SALTO CON L'ASTA

- COORDINAZIONE MOTORIA
- TECNICA DI CORSA
- VELOCITA'
- FORZA ESPLOSIVA
- FORZA ELASTICA-REATTIVA
- TECNICA CON L'ASTA
- ACROBATICA E ARTISTICA
-

PROVE MULTIPLE

COORDINAZIONE MOTORIA
(100-lungo-peso-alto-110hs-disco-asta-giavellotto)

TECNICA DI CORSA
(100-lungo-alto-400-110hs-asta-1500)

VELOCITA'
(100-lungo-400-110hs-asta)

FORZA ESPLOSIVA
(100-lungo-peso-alto-110hs-disco-asta-giavellotto)

FORZA ELASTICA-REATTIVA
(100-lungo-peso-alto-110hs-disco-asta-giavellotto)

TECNICA DELLE SPECIALITA'
(lungo-peso-alto-110hs-disco-asta-giavellotto)

ACROBATICA E ARTISTICA
asta
RESISTENZA
(1500 e alle giornate di gare)

Settore prove multiple - Carlo Piras

ANALISI DEL PERCORSO

CONFRONTO
TRA
UN GIOVANE SALTATORE
E
UN FUTURO MULTIPLISTA

CADETTI → ALLIEVI → JUNIORES

COORDINAZIONE MOTORIA

UTILE PER ENTRAMBI

- ESERCITAZIONI UTILIZZANDO TUTTE LE ANDATURE TECNICHE IN FORMA SINGOLA E COMBINATA
- ESERCITAZIONI DI MOBILITÀ ARTICOLARE
- ESERCITAZIONI DI FLESSIBILITÀ
- ESERCITAZIONI DI DESTREZZA
- ESERCITAZIONI SUGLI OSTACOLI



Settore prove multiple - Carlo Piras

TECNICA DÌ CORSA UTILE PER ENTRAMBI

- ANDATURE TECNICHE PER LA CORSA
- ESERCITAZIONI DÌ ACELLERAZIONE
- ESERCITAZIONI DÌ CORSA LANCIATA
- ESERCITAZIONI DÌ CORSA CON L'ASTA



ALTRO OBIETTIVO

“Lavorare per portare le parti deboli al livello delle parti forti. Non devono esserci zone corporee dove si possono scaricare energie che non producono dinamicità.”

“Raffaele Piras”



Settore prove multiple - Carlo Piras

VELOCITA' UTILE PER ENTRAMBI

- DISTANZE 10-20-30-40-50-60-80-100
- ESERCITAZIONI IN SERIE COMBINATE
- Es. 5x10+5x20+5x30
- Es. 5x(20+20) oppure 5x(30+30) oppure 3x(30+30+30)
- Es. 4x40+4x60
- Es. 3x60+3x80



Settore prove multiple - Carlo Piras

FORZA ESPLOSIVA

UTILE PER ENTRAMBI

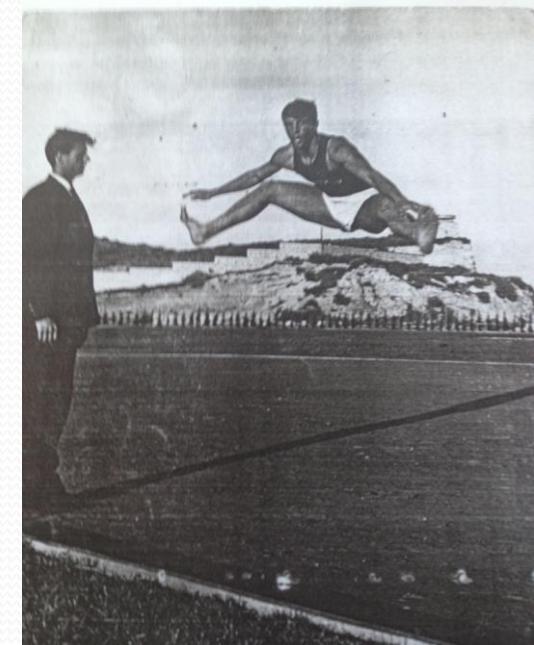
- LUNGO DA FERMO CON E SENZA CINTURA DA 5Kg
- ESERCITAZIONI SUI GRADONI DA FERMO CON E SENZA CINTURA
- ESERCITAZIONI SUI GRADONI DA FERMO CON E SENZA SALCICOTTO Kg 8-10
- BALZO DA FERMO MASSIMALE PARTENDO DA ANGOLO 90° GAMBA-COSCIA.
IL TEST DENOMINATO DA RAFFAELE “**BALZOMETRO**”



FORZA ELASTICA-REATTIVA

UTILE PER ENTRAMBI

- APPOGGI SUCCESSIVI CON GAMBA SEMIRIGIDA (PICCOLA FLESSIONE AL GINOCCHIO), CON E SENZA CINTURA DA Kg 5 CON E SENZA SALSICIOTTO DA Kg 8-12
- APPOGGI DA 6 – 8 – 12
- TRIPLO SUCCESSIVO E ALTERNATO
- QUINTUPLO ALTERNATO
- DECUPLO ALTERNATO
- BALZI SUCCESSIVI NEI GRADONI CON O SENZA CINTURA E SALSICIOTTO
- BALZI ALTERNATI

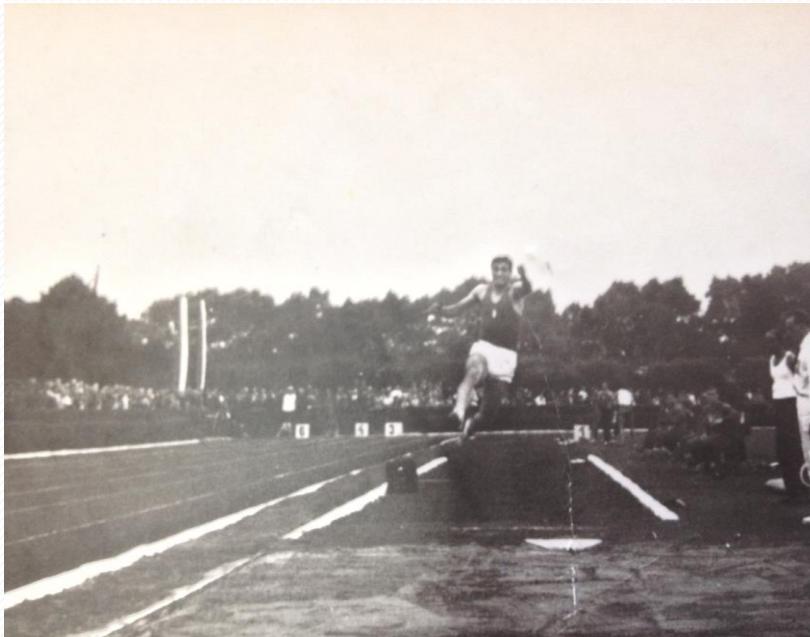


Raffaele

FORZA ELASTICA-REATTIVA

“La reattività del piede sul terreno deve essere come la risposta della molla. Ricordatevi della famosa pallina magica.”

“L’elastico della fionda più si stira, più lontano andrà la pietra”. Riferendosi al prestiramento del muscolo.



“Raffaele Piras”

Settore prove multiple - Carlo Piras

TECNICA CON L'ASTA

Esempio di un percorso di apprendimento per un multiplista

- C - ESERCITAZIONI DELLA TENUTA IN APPOGGIO E IN PRESENTAZIONE DELL'ASTA , ATTRAVERSO GLI ESERCIZI NELLA FORMA CAMMINATA POI IN FORMA DI SKIP E POI CON PICCOLA CORSETTA.
 - C - ESERCITAZIONI DI STACCO E TENUTA CON OSCILLAZIONE DA FARE SULL'ERBA PER PRENDERE CONFIDENZA CON L'ASTA NELLA FORMA DINAMICA.
 - C - ESERCITAZIONI DI STACCO IMBUCATA NELLA SABBIA PER L'OSCILLAZIONE ED ATTERRAGGIO.
 - C - ESERCITAZIONI DI STACCO IMBUCATA SUI MATERASSI PER PASSARE ALLE FASI SUCCESSIVE DELLA TECNICA
 - C - ESERCITAZIONI DI STACCO IMBUCATA SUI MATERASSI CON ASTA RIGIDA POI CON ASSISTENZA E CARICAMENTI DI ASTE MORBIDE PER ACQUISIRE MAGGIOR PADRONANZA.
 - A - ESERCITAZIONI DI SCUOLA ASTA.
 - A - TECNICA DI RINCORSE COMPLETE CON MAGGIOR ATTENZIONE ALLA FASE DI PRESENTAZIONE
 - J - TECNICA DI STACCO IMBUCATA E ATTENZIONE SULLA FASE DEL CONTROMOVIMENTO
 - J - TECNICA DI STACCO IMBUCATA E ATTENZIONE SULLA FASE DI RADDRIZZAMENTO E VOLO
 - J - UTILIZZO DI ASTE SEMPRE PIU TONICHE
- C - CADETTI / A - ALLIEVI / J - JUNIORES

Esempio di un percorso di apprendimento per un giovane astista

DIDATTICA DEL SALTO CON L'ASTA

- C - ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE SENZA ASTA
- C - ESERCITAZIONI SPECIFICHE AD ASTA RIGIDA.
- C - ESERCITAZIONI SPECIFICHE CON CARICAMENTO DELL'ASTA.
- C - ESERCITAZIONI PER LA TECNICA DI CORSA
- C - ESERCITAZIONI PER LA TECNICA DI STACCO
- C - ESERCITAZIONI PER LA SENSIBILIZZAZIONE
DELL'ALLINEAMENTO POSTURALE
- C - ESERCITAZIONI DI PRE-ACROBATICA
- C - ESERCITAZIONI AGLI ATTREZZI DELLA GINNASTICA
ARTISTICA
- A - ESERCITAZIONI TECNICHE PER ELEVATA QUALIFICAZIONE.

V.PETROV

C - CADETTI
A - ALLIEVI

Settore prove multiple - Carlo Piras

- **Corona Carla 1963 altezza 1,70 (Esperia Cagliari)**
- Migliore prestazione italiana Triathlon cadette (Ragazze A)
- 2° posto nel peso Kg.3 al campionato italiano
- 80 p -10,4 / Alto 1,70 / Peso 14,14
- Altre : Lungo 5,31



Settore prove multiple - Carlo Piras

- **Pillai Marcella 1963-2020 altezza 1,70 (Esperia Cagliari)**
- 2° posto Eptathlon juniores con 5040 p. nazionale (P.I.assoluto Rosati Rosanna 5396)
- Alto 1,74 – 100 hs 14,22/ 400 hs 1.00.09



LA DICIASSETTE E MARCELLA PILLAI DI QUARTUCCIU PRIMATISTA Sarda nell'alto con 1,73		
Ha saltato quanto Sara Simeoni alla stessa età		
Ha diciassette anni, è nata e vive a Quartucciu, studia all'Istituto tecnico industriale Scano di Cagliari, è alta 1,70, gareggia per l'Eptathlon, queste quattro foto sono state scattate a Cagliari, durante la manifestazione di Marcella Pillai, percepiva, quando si trovava sull'arco, salto in alto, da pratica, con 1,70 eguagliava il limite della sassarese Mirella Sanna e solo il Cagliari, primo posto, con 1,72 e 1,73, quest'ultima misura ottenuta proprio in chiusura di stagione.	prio superata questa misura. Le qualità per affermare un simile record sono una grande abilità, che si manifesta con puntigliosità, che sa quel lo che vuole. Ed ha il vantaggio di avere senatori che incoraggiano la sua passione per l'atletica. Un'alimentazione sana e completa, per esempio, ha fatto di base ed ha badato a perfezionare il fosforo, praticato fin dallo scuolab.	
La prima volta sull'arco appartenne ad una cinturina di atlete giovanissime, tutte di Quartucciu, portata alla ribalta da Raffaele Simeoni, ex campione italiano di salto in lungo, che le seguì da qualche anno per conto dell'Esperia. Altri trent'anni fa, nel 1952, anche essa alleva di Piras e Cagliari, era allieva di Piras e Cagliari, dello stesso Simeoni, è nata ed amica ed è cresciuta con lui. Per la buona volontà di Simeoni, Marcella Pillai ha potuto partecipare ad alcune gare, come la più di Sara Simeoni, quando aveva la stessa età (1,65), così come la Pillai salta al massimo di miglioramento misurato ed era giunto, come si legge nella guida annuale 1980 della Federazione Italiana Atletica, a circa 1,70.	Le qualità per affermare un simile record sono una grande abilità, che si manifesta con puntigliosità, che sa quel lo che vuole. Ed ha il vantaggio di avere senatori che incoraggiano la sua passione per l'atletica. Un'alimentazione sana e completa, per esempio, ha fatto di base ed ha badato a perfezionare il fosforo, praticato fin dallo scuolab.	
Il 10 aprile 1981 Marcella Pillai gareggiava ancora nella sa-	La prima volta sull'arco appartenne ad una cinturina di atlete giovanissime, tutte di Quartucciu, portata alla ribalta da Raffaele Simeoni, ex campione italiano di salto in lungo, che le seguì da qualche anno per conto dell'Esperia. Altri trent'anni fa, nel 1952, anche essa alleva di Piras e Cagliari, era allieva di Piras e Cagliari, dello stesso Simeoni, è nata ed amica ed è cresciuta con lui. Per la buona volontà di Simeoni, Marcella Pillai ha potuto partecipare ad alcune gare, come la più di Sara Simeoni, quando aveva la stessa età (1,65), così come la Pillai salta al massimo di miglioramento misurato ed era giunto, come si legge nella guida annuale 1980 della Federazione Italiana Atletica, a circa 1,70.	Le qualità per affermare un simile record sono una grande abilità, che si manifesta con puntigliosità, che sa quel lo che vuole. Ed ha il vantaggio di avere senatori che incoraggiano la sua passione per l'atletica. Un'alimentazione sana e completa, per esempio, ha fatto di base ed ha badato a perfezionare il fosforo, praticato fin dallo scuolab.
tegoria bambini Piras. I tre indubbiamente vince le prove con 1,68, 1,69 e 1,70. Nel tentativo la Pillai è in grado di realizzarne oltre 1,71 in alto, 5,53 nel salto in alto, 1,73 nel salto in lungo, 1,70 nel salto triplo, 1,62 nella gara dei 100 metri ostacoli, seconda proiezione sarda di tutti i tempi.	La prima volta sull'arco appartenne ad una cinturina di atlete giovanissime, tutte di Quartucciu, portata alla ribalta da Raffaele Simeoni, ex campione italiano di salto in lungo, che le seguì da qualche anno per conto dell'Esperia. Altri trent'anni fa, nel 1952, anche essa alleva di Piras e Cagliari, era allieva di Piras e Cagliari, dello stesso Simeoni, è nata ed amica ed è cresciuta con lui. Per la buona volontà di Simeoni, Marcella Pillai ha potuto partecipare ad alcune gare, come la più di Sara Simeoni, quando aveva la stessa età (1,65), così come la Pillai salta al massimo di miglioramento misurato ed era giunto, come si legge nella guida annuale 1980 della Federazione Italiana Atletica, a circa 1,70.	La prima volta sull'arco appartenne ad una cinturina di atlete giovanissime, tutte di Quartucciu, portata alla ribalta da Raffaele Simeoni, ex campione italiano di salto in lungo, che le seguì da qualche anno per conto dell'Esperia. Altri trent'anni fa, nel 1952, anche essa alleva di Piras e Cagliari, era allieva di Piras e Cagliari, dello stesso Simeoni, è nata ed amica ed è cresciuta con lui. Per la buona volontà di Simeoni, Marcella Pillai ha potuto partecipare ad alcune gare, come la più di Sara Simeoni, quando aveva la stessa età (1,65), così come la Pillai salta al massimo di miglioramento misurato ed era giunto, come si legge nella guida annuale 1980 della Federazione Italiana Atletica, a circa 1,70.
Ha saltato quanto Sara Simeoni alla stessa età	Ha saltato quanto Sara Simeoni alla stessa età	Ha saltato quanto Sara Simeoni alla stessa età
CRONISTORIA DEL RECORD		
1,70 Azzecca F. (Cagliari) Spirito M. (S. Sennari)	1938	
1,69 Liscicardi E. (Gli Iglesias) Liscicardi E. (Gli Iglesias)	1940	
1,68 Liscicardi E. (Gli Iglesias) Merco M. (Arzachena)	1940	
1,67 Merco M. (Arzachena)	1953	
1,66 Merco M. (Torres)	1954	
1,65 Baddus M. (Torres)	1955	
1,65 Baddus M. (Torres)	1958	
1,67 Sanna M. (Studium SS) proiezione sarda di tutti i tempi.	1967	
1,62 Sanna M. (S. Camillo SS)	1970	
1,64 Sanna M. (S. Camillo SS)	1971	
1,63 Sanna M. (S. Camillo SS)	1972	
1,70 Corrao C. (Esperia)	1978	
1,70 Pillai M. (Esperia)	1980	
1,71 Pillai M. (Esperia)	1980	
1,72 Pillai M. (Esperia)	1980	

Settore prove multiple - Carlo Piras

Esperienze Carlo Anno 1993

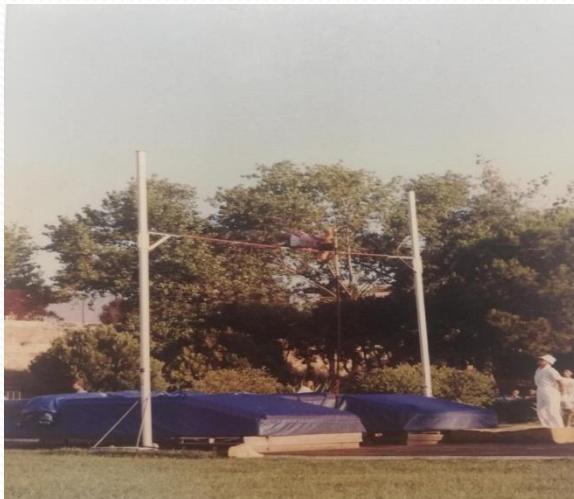
- **Sedda Enrico 1967 altezza 1,80 (Cus Cagliari) – 5 mesi**
- 1° posto al campionato regionale assoluto decathlon outdoor (5869 punti)
- 1° posto nell'asta al campionato regionale assoluto outdoor (p.b. 4.50) (5 anni di salto con l'asta)



Settore prove multiple - Carlo Piras

Esperienze Carlo Anno 1995

- **Sensi Luca 1976 altezza 1,76 (Cus Cagliari)**
- 7° posto al campionato italiano juniores decathlon outdoor
- 9° posto nell'asta al campionato italiano juniores outdoor (p.b. 4.30) (4 anni di salto con l'asta) – 4,50 1 anno pro.
- Altra specialità lungo 7,06



Settore prove multiple - Carlo Piras

Esperienze Carlo Anno 2007

- **Perseu Cristiano 1988 altezza 1,76 (Lib.Campidano CA)**
- Campione italiano juniores eptathlon indoor
- 2° posto nell'asta al campionato italiano juniores indoor e nazionale (p.b. 4.71) (2 anni di salto con l'asta)



Settore prove multiple - Carlo Piras



- Campione Internazionale di Fly-board



Settore prove multiple - Carlo Piras

- **Barbini Luca 1999 altezza 1,72 (Amsicora-Lecco Colom.)**
- Campione italiano decathlon allievi outdoor e partecipazione agli europei Tbilisi (6425 p.)
- 7° posto nell'asta al campionato italiano allievi outdoor (p.b. 4,50) (1 anno di salto con l'asta).
- 2° posto nell'asta ai campionati italiani juniores al 1° anno
- Oggi - 4,80i - 4,71i



Settore prove multiple - Carlo Piras

**ASTA E PROVE MULTIPLE
UN PERCORSO COMUNE?**

NO

**PROVE MULTIPLE COME
METODODOLOGIA DI
ALLENAMENTO PER UNA FUTURA
SPECIALITA' DA JUNIORES**



"L'allenamento è un'arte che si basa sulla scienza ... ed un allenamento senza valutazione è un itinerario senza meta." Carmelo Bosco



Settore prove multiple - Carlo Piras