

ASTA E PROVE MULTIPLE UN PERCORSO COMUNE?



Raffaele Piras 1942-2014

**Campione italiano di salto in
lungo nel 1961/1963.**

(P.b. 7,60) 3° prestazione italiana

R.I. Attilio Bravi 7,66

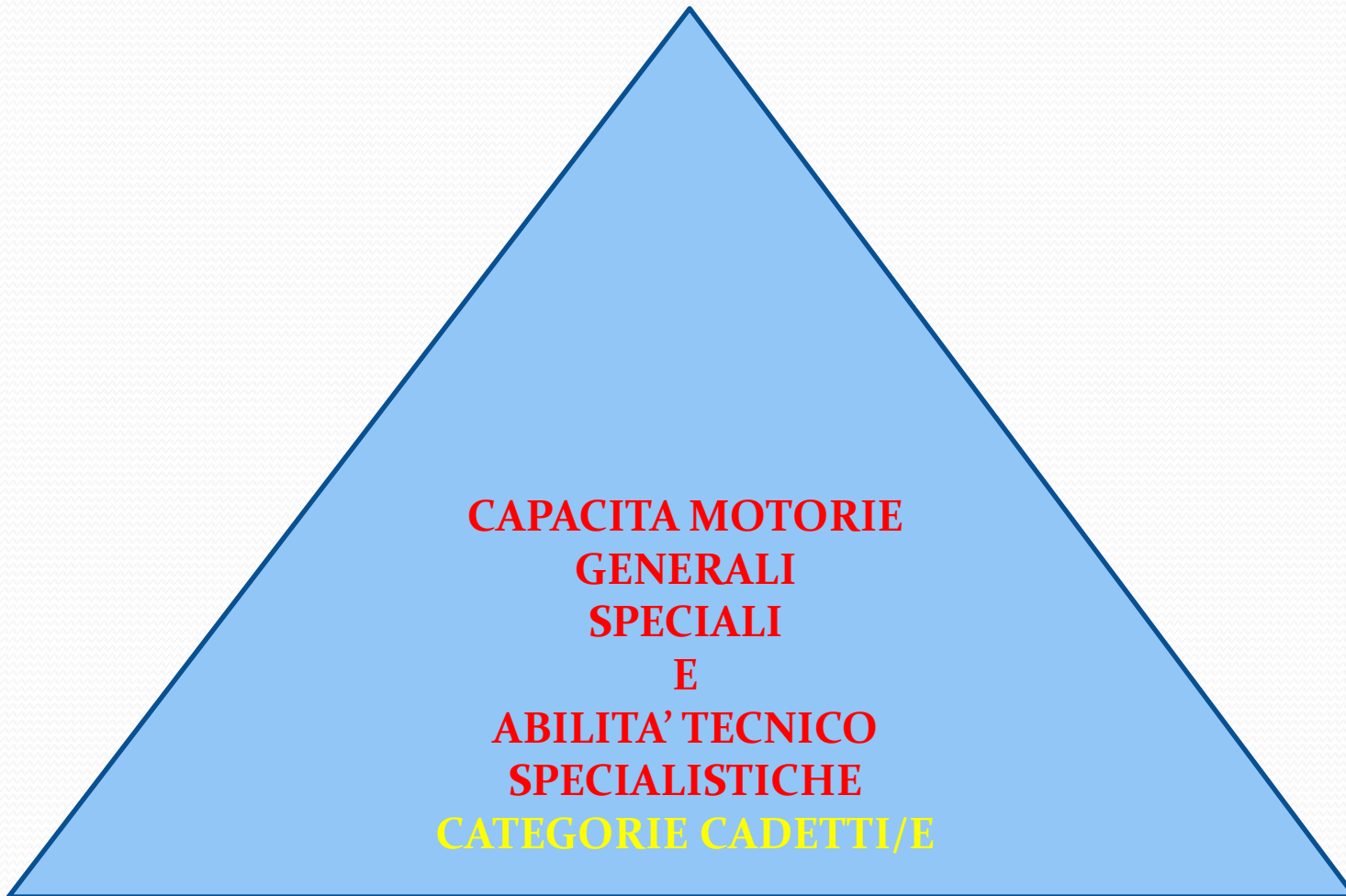
**Convocato alle olimpiadi di Tokio 1964
ma un infortunio ne impedì la sua
partecipazione.**



Raffaele Piras, 7,37 agli Assoluti di
Torino (1961)

Per avermi insegnato la metodologia di allenamento

PRESTAZIONE MULTIPLISTA CATEGORIE JUNIORES



ELEMENTI DA CONSIDERARE PRIMA DÌ PROGRAMMARE

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

SINTESI E DECISIONI

SCELTE

- *METODOLOGICHE*
- *MEZZI DÌ ALLENAMENTO*



Settore prove multiple - Carlo Piras

ANALISI DELLA PROGRAMMAZIONE

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



“Raffaele 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*

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 FISILOGICO
- LEGATI AL PERFEZIONAMENTO
- LEGATI ALLE FORME AGONISTICHE
- LEGATI AL CONTROLLO E ALLA VERIFICA



ANALISI DELLE SPECIALITA'

SALTO CON L'ASTA

- COORDINAZIONE MOTORIA
- TECNICA DÌ 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 DÌ 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)

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 MOBILITA' ARTICOLARE
- ESERCITAZIONI DI FLESSIBILITA'
- 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



“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



FORZA ESPLOSIVA

UTILE PER ENTRAMBI

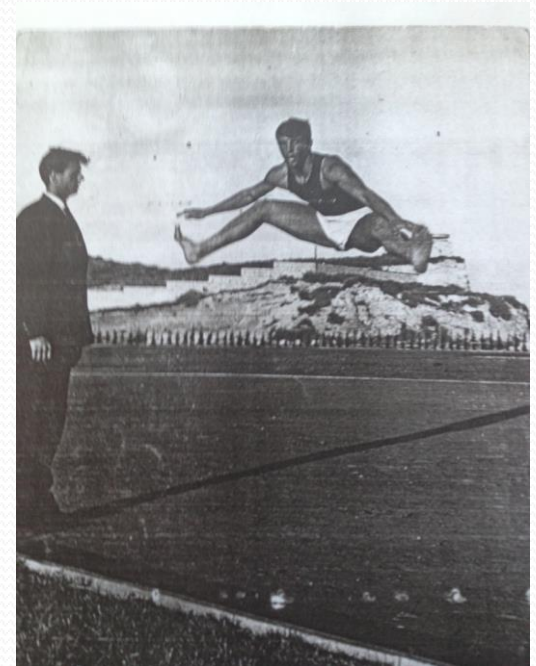
- LUNGO DA FERMO CON E SENZA CINTURA DA 5Kg
- ESERCITAZIONI SUI GRADONI DA FERMO CON E SENZA CINTURA
- ESERCITAZIONI SUI GRADONI DA FERMO CON E SENZA SALSICIOTTO Kg 8-10
- BALZO DA FERMO MASSIMALE PARTENDO DA ANGOLO 90° GAMBA-COSCIA.
IL TEST DENOMINATO DA RAFFAELE “**BALZOMETRO**”



FORZA ELASTICA-REATTIVA

UTILE PER ENTRAMBI

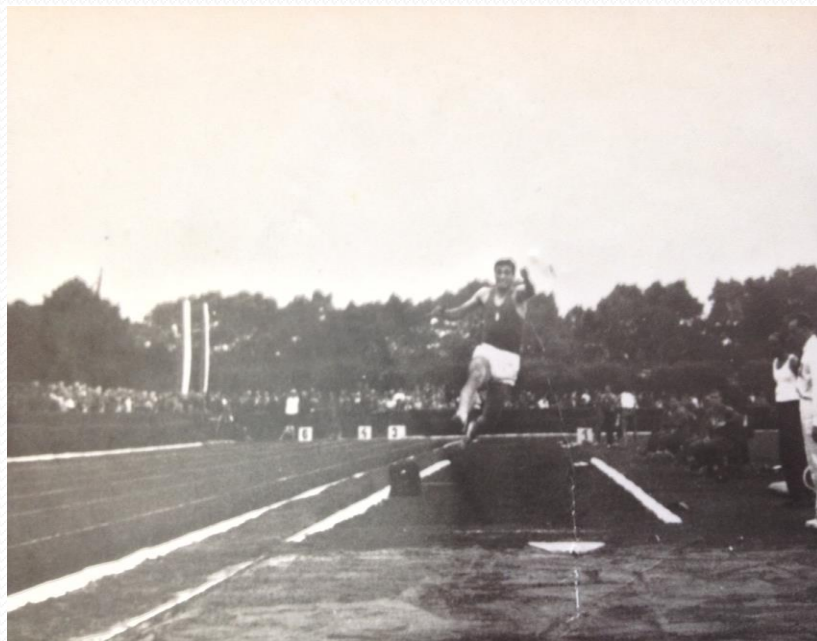
- APPOGGI SUCCESSIVI CON GAMBA SEMIRIGIDA (PICCOLA FLESSIONE AL GINOCCHIO), CON E SENZA CINTURA DA Kg 5
CON E SENZA SALSICIOTTO DA Kg 8-12
- APPOGGI DA 6 – 8 – 12
- TRIPLO SUCCESSIVO E ALTERNATO
- QUINTUPLO ALTERNATO
- DECUPLO ALTERNATO
- BALZI SUCCESSIVI NEI GRADONI CON
O SENZA CINTURA E SALSICIOTTO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



Raffaele

“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”

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

C – CADETTI / A – ALLIEVI / J – JUNIORES

Settore prove multiple - Carlo Piras

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 DÌ CORSA
- C - ESERCITAZIONI PER LA TECNICA DÌ STACCO
- C - ESERCITAZIONI PER LA SENSIBILIZZAZIONE
DELL'ALLINEAMENTO POSTURALE
- C - ESERCITAZIONI DÌ PRE-ACROBATICA
- C - ESERCITAZIONI AGLI ATTREZZI DELLA GINNASTICA
ARTISTICA
- A - ESERCITAZIONI TECNICHE PER ELEVATA QUALIFICAZIONE.

V.PETROV

C - CADETTI
A - ALLIEVI

- **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



- 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 È MARCELLA PILLAI DI QUARTUCCIU PRIMA Sarda nell'alto con 1,73

Ha saltato quanto Sara Simeoni alla stessa età

Ha diciassette anni, è nata a vive a Quartucciu, studia all'Istituto tecnico industriale Scola di Cagliari. È alta 1,70, gareggia per l'Esperia; questa la carta di identità di Marcella Pillai, pervenuta quest'anno al record sardo di salto in alto, doppiata con 1,70 eguagliando il limite della sassarese Milena Sora e di Carla Coppa, poi superando con 1,72 e 1,73, quest'ultima misura ottenuta proprio in chiusura di stagione.

Marcella Pillai appartiene ad una dinastia di atlete giovanissime, tutte di Quartucciu, portate alla ribalta da Raffaele Piras, zaino e due volte campione italiano di salto in alto, che le segue da qualche anno per conto dell'Esperia. Addebatte contro Carla Corona, anche essa allieva di Piras e coperano della stessa Pillai. A quindici anni saltava in alto più di Sara Simeoni quando aveva la stessa età (1,65), così come la Pillai, saltò a diciassette anni quanto la campionessa olimpionica. Quest'anno la Corona è stata bloccata da un malinteso al momento di cui non può specialista prof. Boni e prof. Ferragù conquistò, è non ed amica ed è riuscita persino a stabilire la diagnosi precisa. Per lei bisogna attendere e non di fatto registrare un margine di ben tredici centimetri ed ora guarda, con non solo nel salto in alto, quanto ottimismo. 1,73, dice ciononostante la piena fiducia. S'attende.

Marcella Pillai ha raccolto l'eredità della cenerentola molto vicino, se non proprio superato questa misura. Le qualità per affermarsi non mancano. È una ragazza fredda, che si applica con puntiglio, che sa quello che vuole. Egli da il vantaggio di avere genitori che incoraggiano la sua passione per l'atletica. Inizialmente era gracile, poi ha simulato il lavoro di base ed ha badato a perfezionare il fosbury, praticato fin dallo zaino.

Nel 1981 Marcella Pillai gareggiò ancora nella categoria juniores. Piras l'ha indirizzata verso le prove multiple con risultati apprezzabili. Nel maratonico è in grado di regalarci, oltre all'1,73 in alto, 5,53 nel lungo, 3,24 nel peso, 15'11" nel 100 ed ostacoli, seconda prestazione sarda di tutti i tempi.

Tralasciata dunque, da tenere d'occhio per la prossima stagione, Marcella Pillai può considerarsi una delle maggiori esponenti di quel movimento di base che in questi ultimi anni ha fornito un numero notevole di validità e che promette, in prospettiva, numerose tante italiane, di assicurare un avvenire molto vicino, se non proprio.

CRONISTORIA DEL RECORD

1,50	Ardica F.	1934
(Gil Cagliari)		
1,50	Spino M.	1939
(Gil Sassari)		
1,50	Licciardi E.	1940
(Gil Iglesias)		
1,53	Licciardi E.	1940
(Gil Iglesias)		
1,58	Taras A.	1949
(Anacora)		
1,46	Merea M.	1953
(Anacora)		
1,45	Biddas M.	1954
(Torres)		
1,53	Biddas M.	1955
(Torres)		
1,55	Biddas M.	1958
(Torres)		
1,57	Sanna M.	1967
(Stadium SS)		
1,62	Sanna M.	1978
(S. Camillo SS)		
1,64	Sanna M.	1971
(S. Camillo SS)		
1,70	Sanna M.	1972
(S. Camillo SS)		
1,70	Correa C.	1978
(Esperia)		
1,70	Pillai M.	1980
(Esperia)		
1,71	Pillai M.	1980
(Esperia)		
1,73	Pillai M.	1980
(Esperia)		

- **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

- **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

- **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



- **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 - 4,80o - 4,71i



Settore prove multiple - Carlo Piras

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

NO

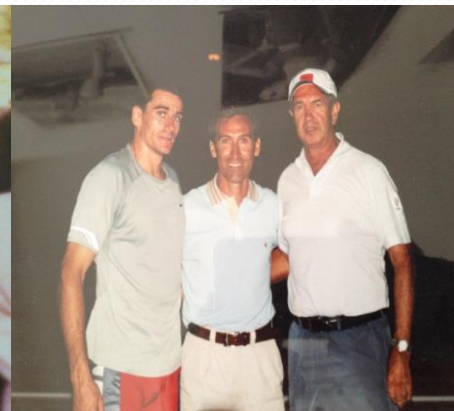
**PROVE MULTIPLE COME
METODODOLOGIA DÌ
ALLENAMENTO PER UNA FUTURA
SPECIALITA' DA JUNIORES**



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

atletica
italiana

GRAZIE PER LA VOSTRA ATTENZIONE



"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