



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



ASSOCIAZIONE ITALIANA TECNICI
DI ATLETICA LEGGERA

Centro Studi&Ricerche

CONVEGNO TECNICO
ASS.I.T.A.L./F.I.D.A.L

DALLA GIOVANE PROMESSA ALL'ATLETA DI ALTO LIVELLO

Sabato 12 marzo 2016

Palazzo delle Federazioni del Coni

Sala Auditorium

Viale Tiziano, 74 - Roma

Domenica 13 marzo 2016

Scuola dello Sport CONI

L.go Giulio Onesti, 1 - Roma

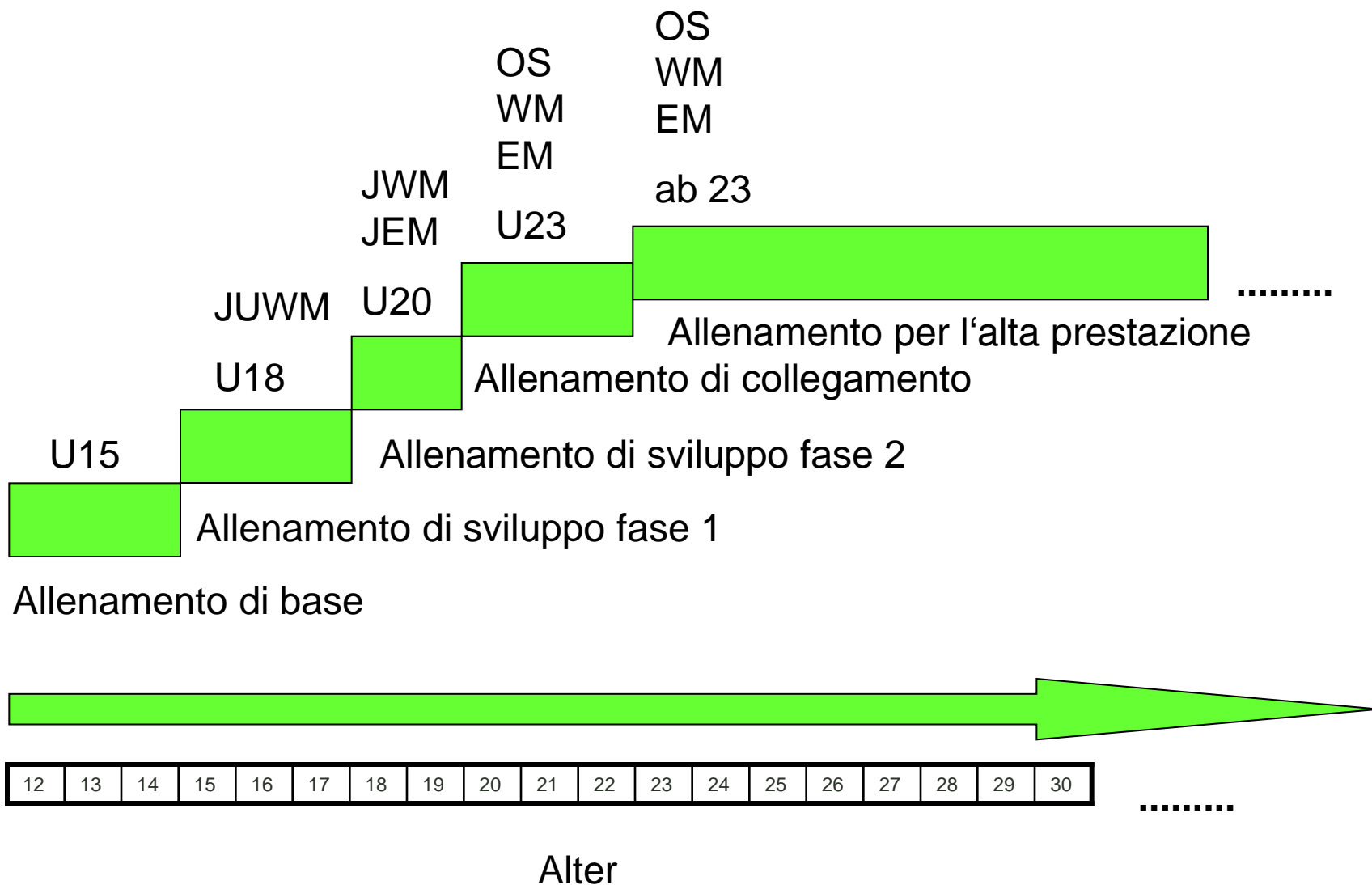
A high jumper is captured in mid-air, performing a Fosbury Flop over a yellow bar. The athlete is wearing a dark blue long-sleeved shirt, dark shorts, and orange and black sneakers. The background shows an indoor sports arena with a green artificial turf field, white lane markings, and a high ceiling with yellow structural beams and lights. In the distance, other people and equipment are visible on the field.

**La costruzione della
prestazione di lunga durata fino
all'alta prestazione in età adulta**

Wolfgang Killing

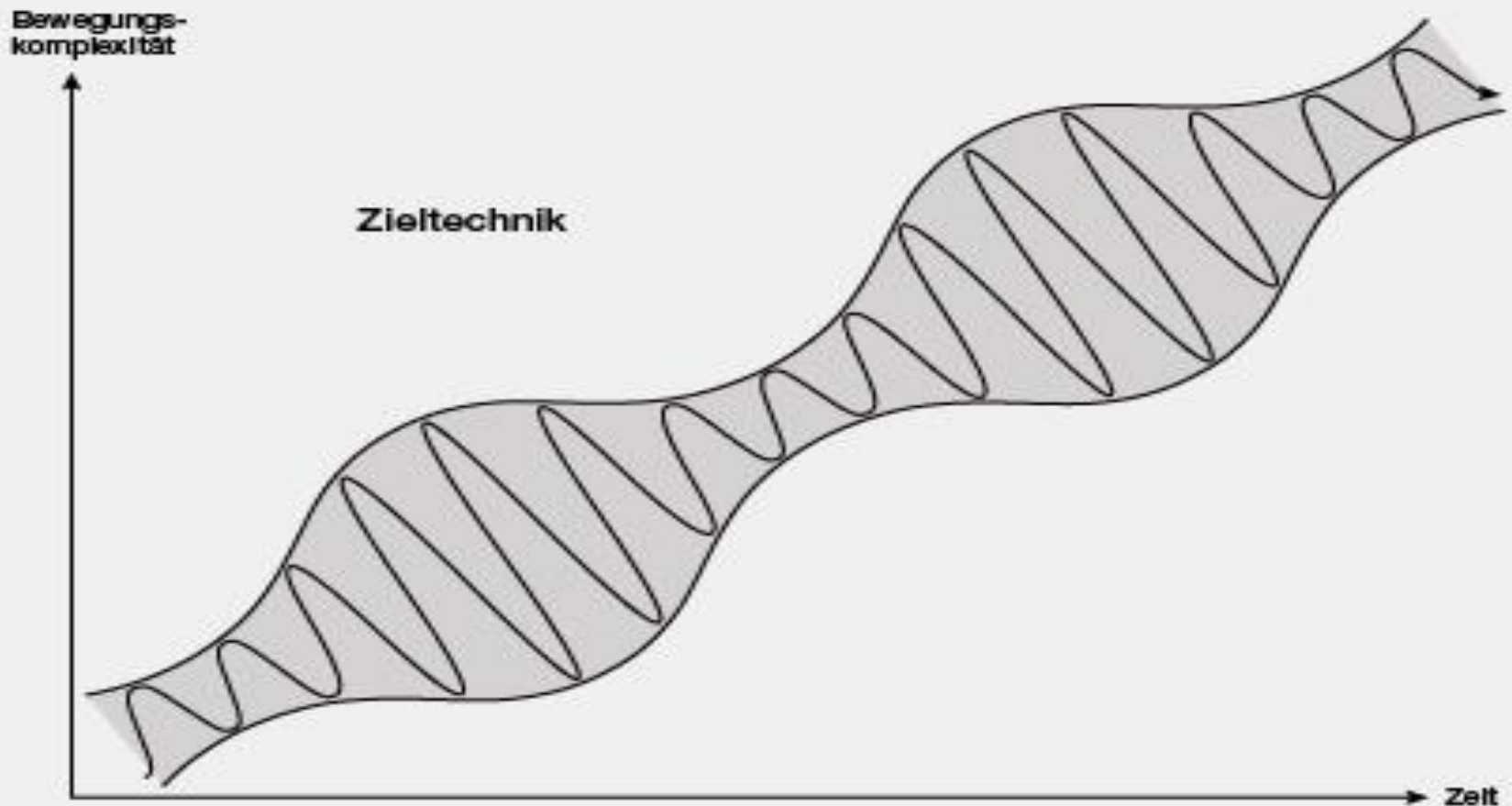
- Osservazioni preliminari
- U16 acquisizione della tecnica, specializzazione
- U18 allenamento programmato
- U20 modello per la pianificazione dell'allenamento
- U23 individualizzazione

Tappe di sviluppo per la costruzione della prestazione di lunga durata

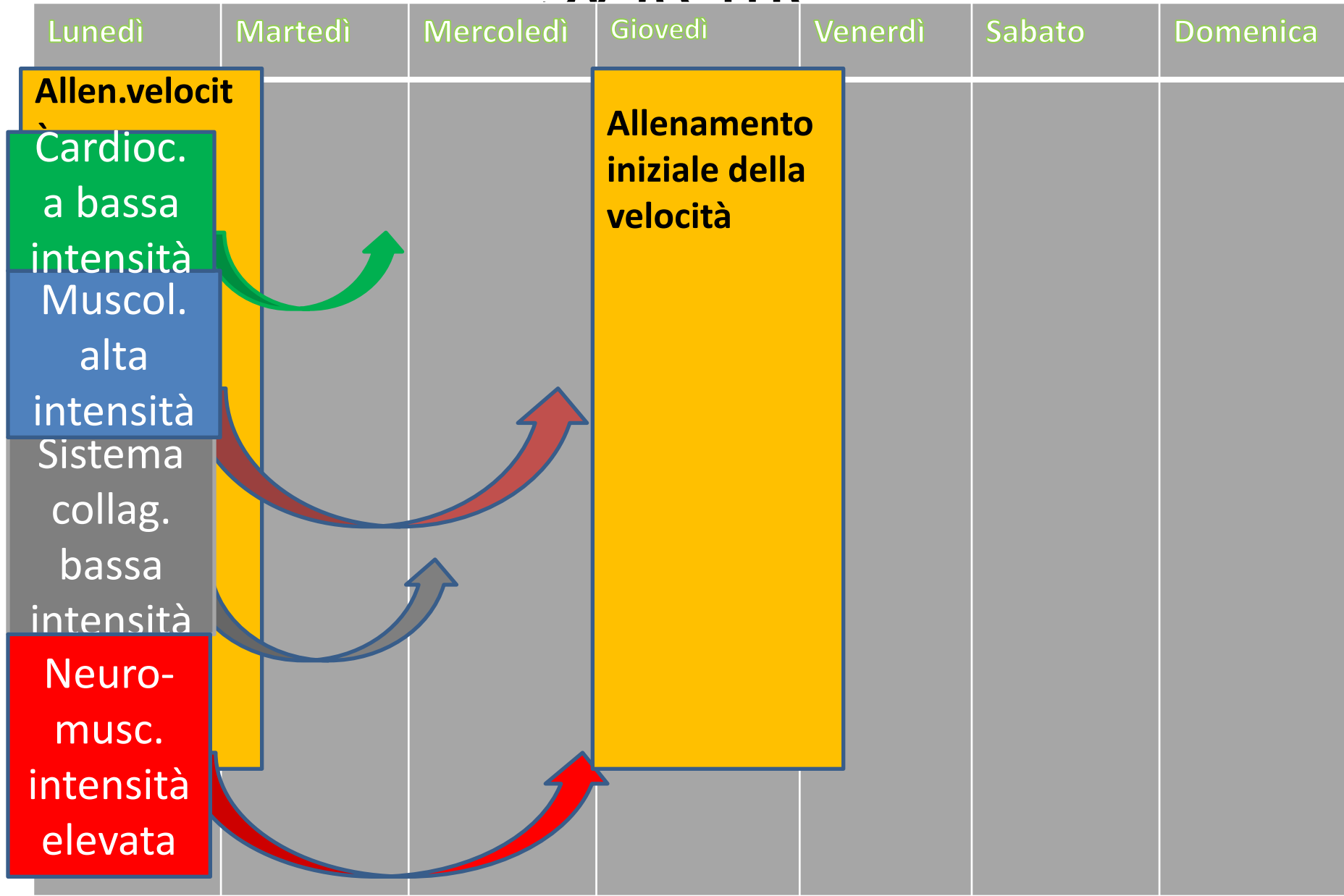


Insegnamento del movimento

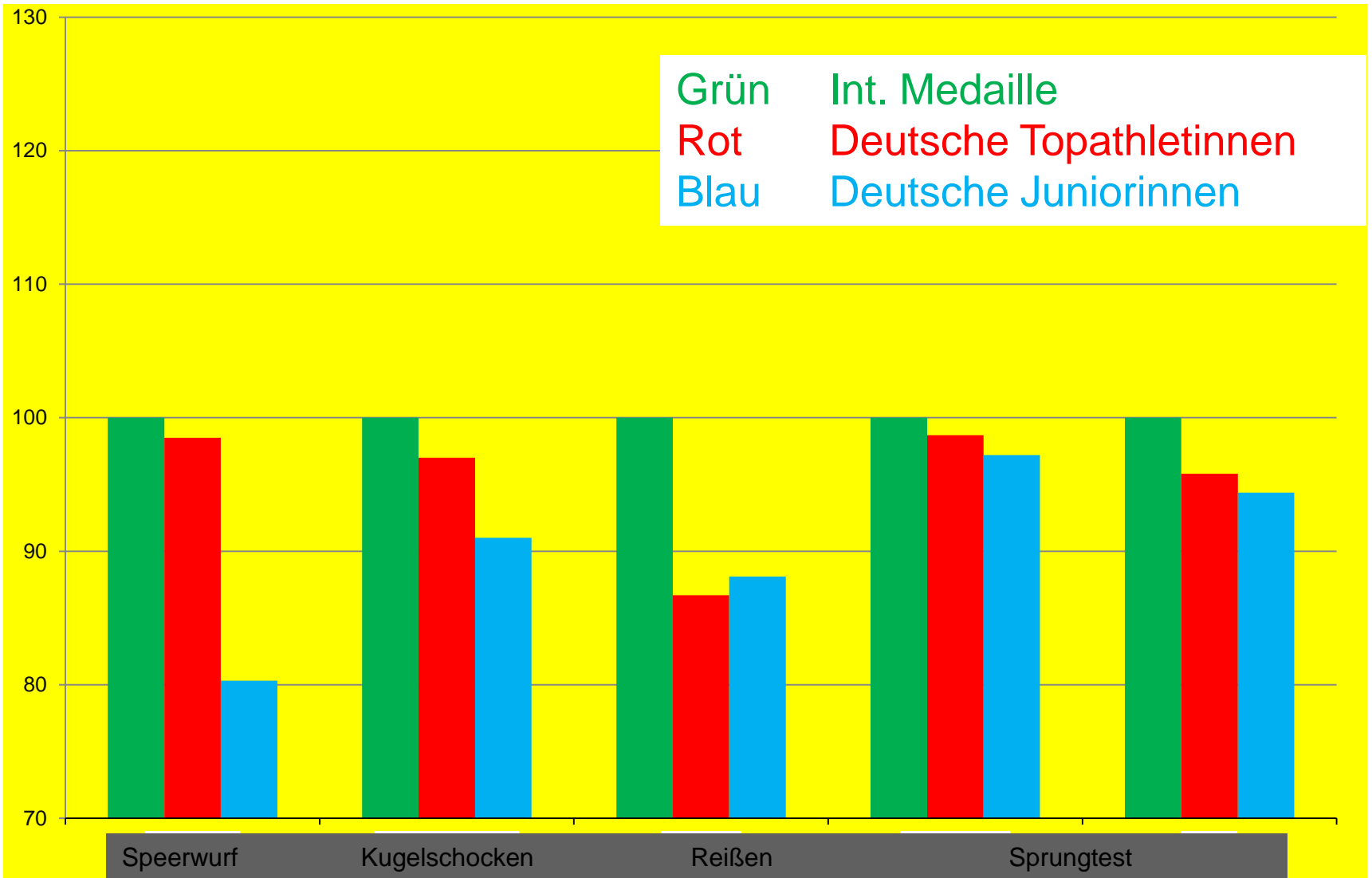
Forma raffinata oscillazione dei compiti sul movimento



Trainingswirkung für einzelne Systeme



Voraussetzungstraining



Settimana di allenamento di un mezzofondista							
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
PG Nov 2014	10 Km GA1-2 strada ginnastica Stabil., 4 coord.-corsa 80m	4 Km jog. Ginnastica Sprint-ABC, 2x6x150 m Corsa TP, 3' SP, Palla medica Jogging Ginnastica		6 Km GA1 Ginnastica Sprung-ABC Sprungkraft 2x4x50 m Sprints 2x150 m, Jogging Ginnastica	10 Km GA1 strada	4 Km Jog. Ginnastica. Sprint-ABC 3 Koor 80m 3x1.700 m (5:50-57) Jogging Stabil. + Ginn	15 Km GA1-DL strada Ginnastica
PS Apr 2015 mattina	8 Km GA1-DL (4:13/Km) Sprint-ABC Sprint: 2x4x40 m Ginnastica Pot. atl.	Jogging Ginnastica Circuit training	3 Km Jog. Ginnastica Sprint-ABC, SA 15x200 salite 2x80 m discesa	8 Km GA1-2-DL (3:50/km) ABC, Ginn. Corsa balzata 10x100 m Sprint-Tecnica	Jogging Ginnastica Stabilizz Allen forza	3 Km Jogg. SprintABC Ginnastica 10x500 m (91-93'',TP) Jogging Ginnastica	12,5 Km GA1-DL (50') Ginnastica
pomeriggio		Jogging, gymnastic ABC 2x4x40 m 1x4x50 m 150, 120 m Jogging Ginnast.	8 Km GA1-DL Reg. (4:30/km) Ginnastica	Basket	Jogging Ginnastica Sprint: 2x30 m 2x40 m fl. 2x50 m fl. Jogging, Ginnastica	8 Km GA1-DL Reg (4:46/Km) Coord. Ginnastica	
WP Jul 2015	8 Km GA1-DL rigenerazione	8 Km GA1-DL Koord. 1x400m (62) 3x200m (29) Jogging		8 Km GA1-DL Coord. 4x100 m Stabilizz	Trasferim 22' Jogging Ginnastica 2 coord.	Nat. Meist. Vorlauf riscald Vorlauf 4:21	Nat. Meist. Finale riscald. gara 4:00 min

Individualizzazione dell'allenamento

Donne

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
velocità	Riscaldam. esercizi di Stabilizzaz.		allenamento di stabilizz. palla medica	velocità		esercizi di stabilizz a casa
Lavoro di forza	ripetute ad alta intensità	lavoro di forza2	esercizi di salti	all. di forza3	ripetute nel bosco	

Uomini

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
riscaldamento esercizi di stabilizzaz.	forza			velocità		esercizi di stabilizzaz. a casa
velocità e balzi		ripetute ad alta intensità	stabilizzazione e palla medica	forza 2	lavoro di corsa e balzi nel	

Allenamento tecnico – imparare a muoversi



12-15 anni

Allenamento di base

- Tecniche diverse e abilità di movimento
- Basi coordinative e condizionali

15-18 anni

Allenamento di sviluppo

- Specializzazione
- Forma buona e fine della tecnica
- Quota crescente dell'allenamento speciale

La tecnica sportiva



- Processo affidabile di risoluzione per un compito sportivo
- Utilizzo delle possibilità fisiche
- Protezione dell'apparato preposto al movimento
- Garanzia per una carriera di lunga durata

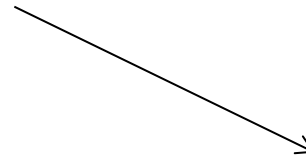
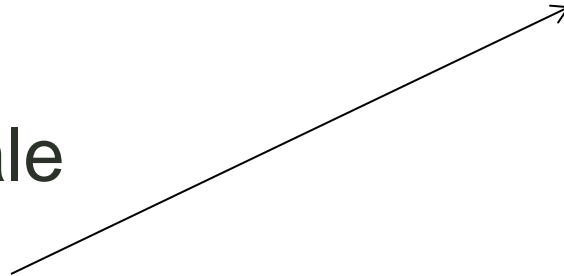
Struttura di un movimento di tipo sportivo

- Per movimenti aciclici -> tre sezioni
 - Fase introduttiva, contromovimento, preparazione
 - Fase principale, ev. multipla, impulso della forza principale
 - Fase finale, fine del movimento
- Per movimenti ciclici -> due sezioni
 - Fase principale, impulso della forza principale
 - Fase intermedia, ciclo successivo

Salto in alto come movimento aciclico



- Fase preparatoria
 - Rincorsa
 - Preparazione al salto
- Fase principale
 - Stacco
 - Volo e valicamento asticella
- Fase finale
 - Atterraggio



Movimenti successivi ciclici fase principale e intermedia



Passi per la padronanza tecnica

- Forma grezza
- Forma raffinata
- Forma ottimale



Forma grezza della tecnica



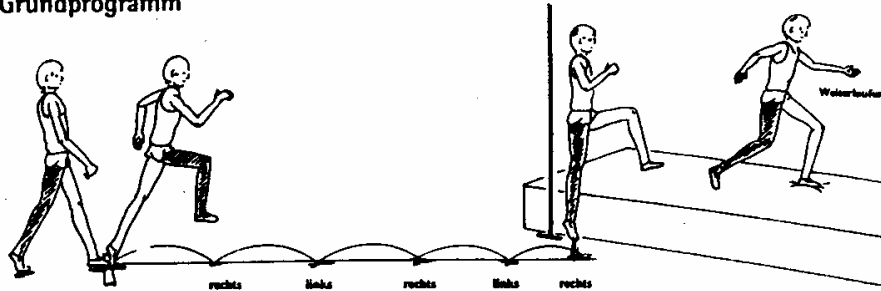
Collegarsi ai modelli di movimento già praticati

- Forme di base del movimento = esercizi fondamentali
- esempi:
 - camminare, camminare veloce, girarsi
 - corsa di resistenza, sprint
 - rincorsa, saltare su due e su una gamba
 - lancio dritto, lancio rotatorio, tiro
 - appendersi, arrampicarsi

Sequenza metodologica nel salto in alto partendo dal salto in salita



1 Rechtsspringer Grundprogramm



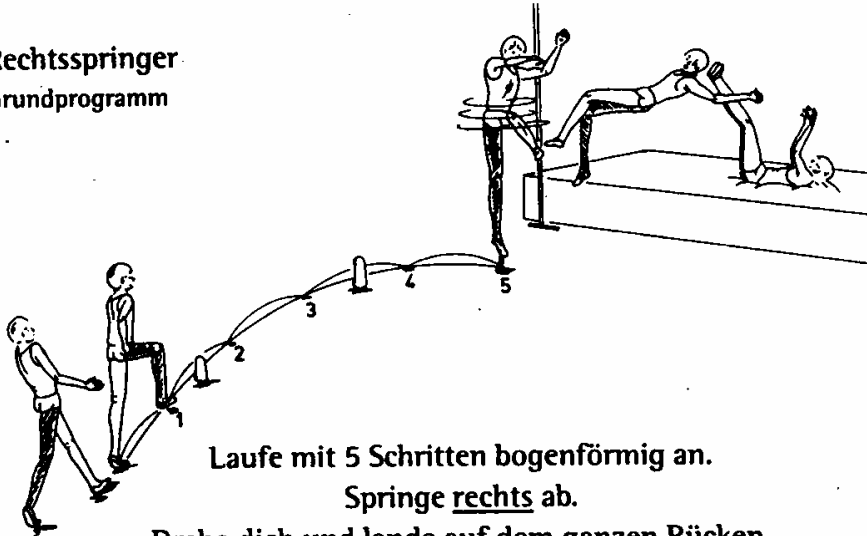
Stelle das linke Bein vor.
Laufe mit 5 Schritten geradlinig an.
Springe rechts ab und lande links.
Laufe dann weiter.

2 Rechtsspringer Grundprogramm



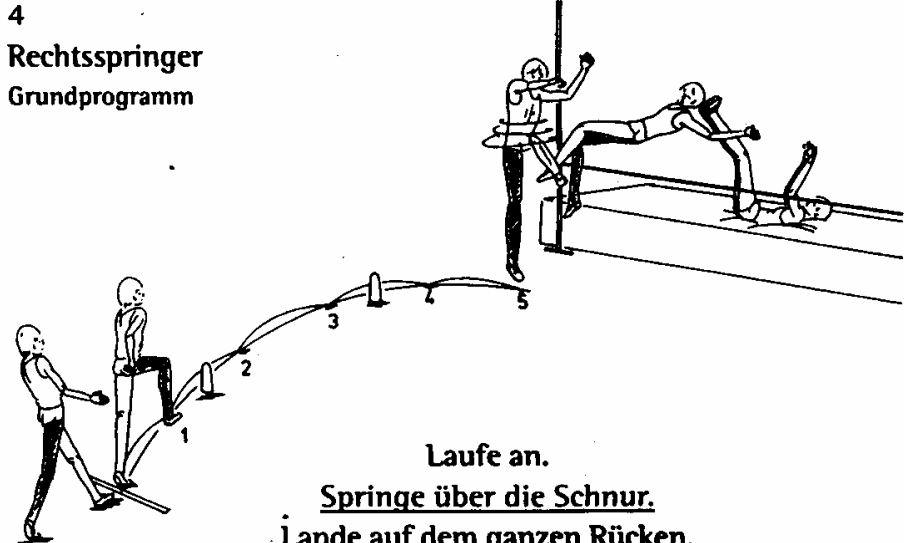
Stelle das linke Bein vor.
Laufe mit 5 Schritten bogenförmig an.
Springe rechts ab, mache einen Steigesprung und lande links.
Laufe dann weiter.

3 Rechtsspringer Grundprogramm



Laufe mit 5 Schritten bogenförmig an.
Springe rechts ab.
Drehe dich und lande auf dem ganzen Rücken.

4 Rechtsspringer Grundprogramm



Laufe an.
Springe über die Schnur.
Lande auf dem ganzen Rücken.

Come imparano i movimenti i bambini e i giovani?

- Attraverso l'imitazione, „imparare di colpo“
- Giocando attraverso prove, „prova ed errore“
- Attraverso un processo sistematico
 - La sequenza metodologica
 - Metodo analitico – globale progressivo
 - Imparare a pezzi o tutto insieme
- Sostegno dalle correzioni e dagli aiuti

Sviluppo della forma raffinata della tecnica



Come si ottimizzano i movimenti, le tecniche?

- Attraverso la ripetizione
 - *Bernstein*: „ripeti, senza ripetere“
 - Preoccupazione per „eccessiva specializzazione“ di una sequenza di movimento
- Variazione
 - Intensità oppure opporre resistenza
 - L'ambiente
 - La posizione dei compiti
 - alleggerimento, appesantimento
 - cambiamento di pagina

Insegnamento del movimento

– Forma raffinata



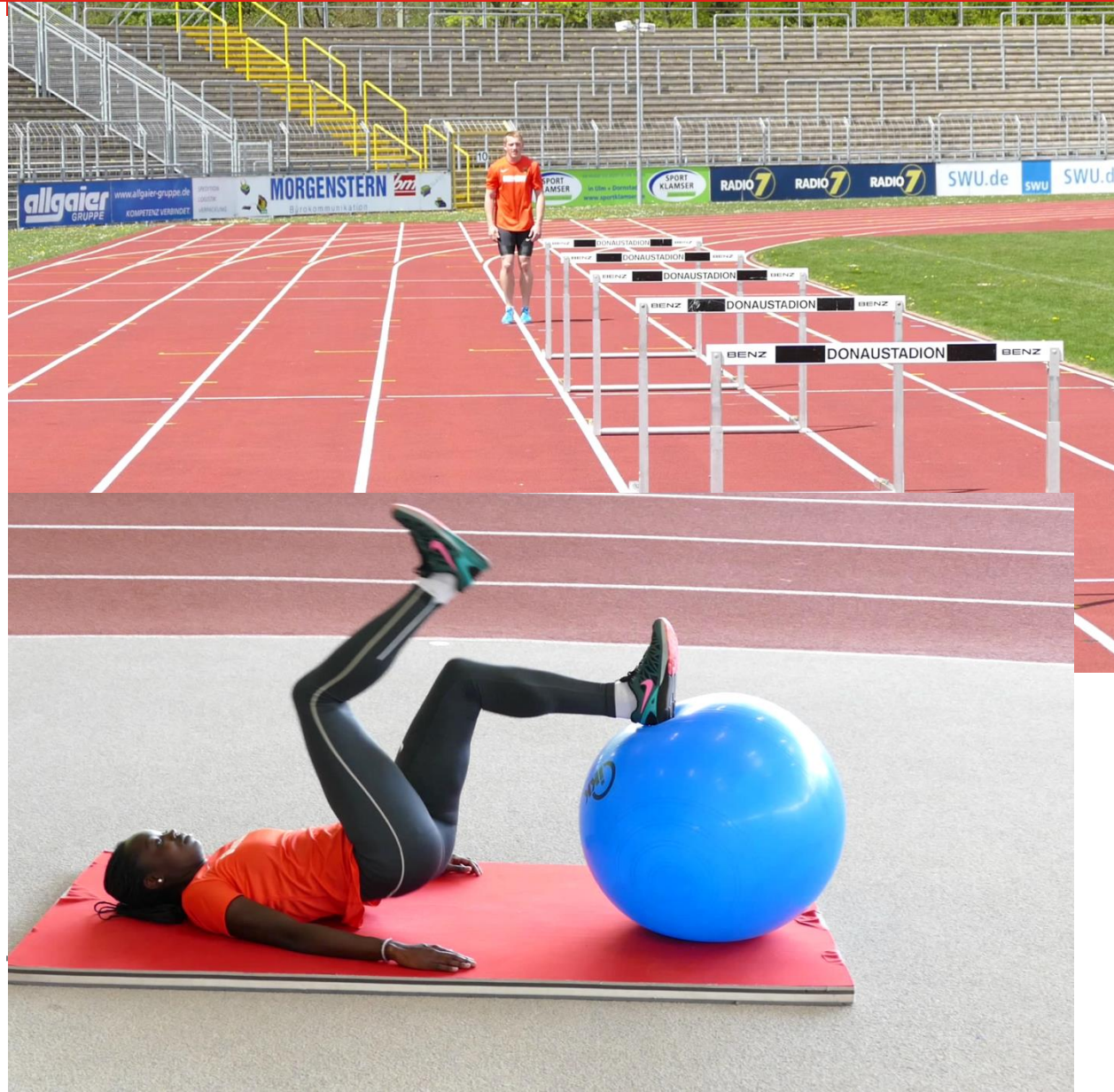
- Miglioramento della coordinazione
- Allenamento mentale
- Analisi video

- Definizione:
 - Controllo automatico e raffinato di tutti i movimenti
- Singole capacità coordinative
 - Equilibrio
 - Combinazione di movimenti
 - Ritmo
 - Timing

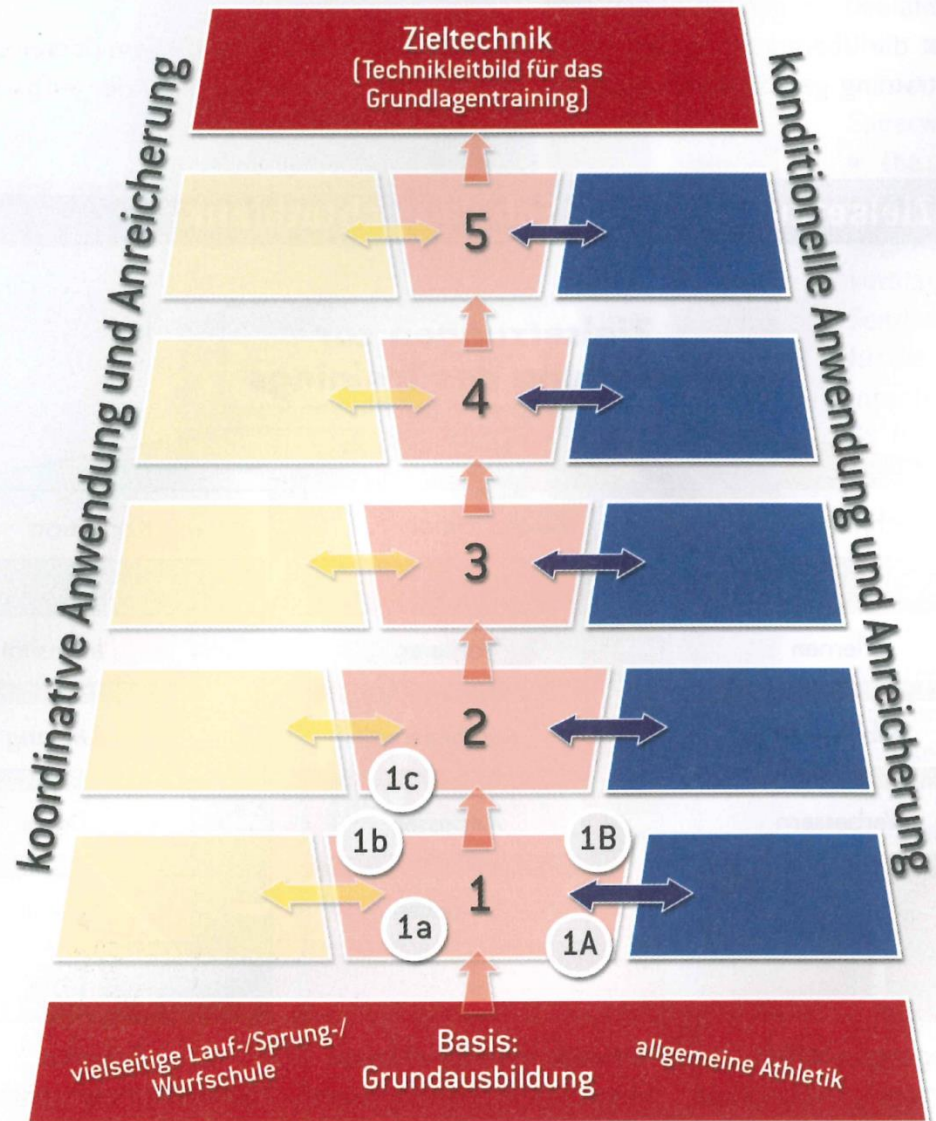
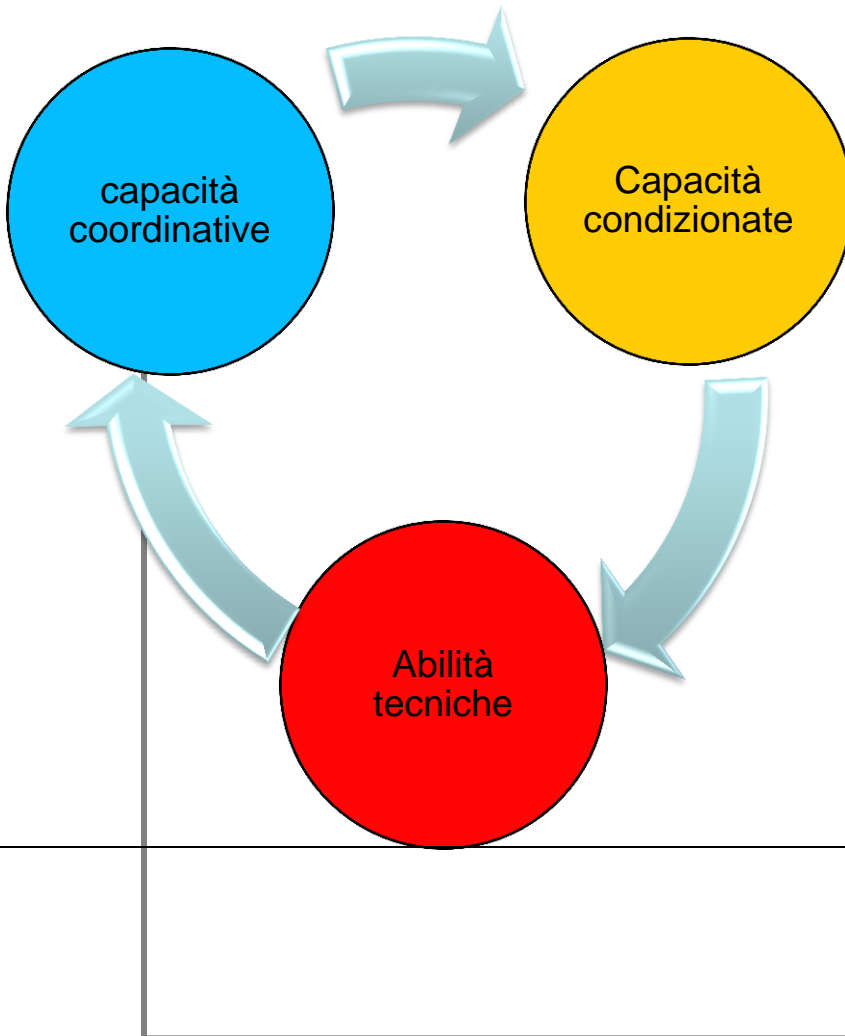
Come „si impara“ la coordinazione?

Formazione tecnica multilaterale

- Altre discipline, tipi di sport
- Esercitazioni variabili
- Allenamento della coordinazione
 - Allenamento ideomotorio
 - ABC dello sprint, del salto, della corsa



Dipendenza multiforme



Specializzazione tecnica



Forma grezza	Forma raffinata	Forma ottimale
Sprint	Sprint	Sprint breve
Corsa a ostacoli	Corsa ad ostacoli	
Cambio nella staffetta	Cambio nella staffetta	
Discipline dei salti		
Discipline dei lanci		
Corsa di resistenza		
Pesi	Pesi	
Ginnastica		
Giochi		

Specializzazione tecnica



Forma grezza	Forma raffinata	Forma ottimale
Sprint	Salto in lungo	Salto in alto
Corsa a ostacoli	Corsa ad ostacoli	
Cambio nella staffetta	Sprint	
Discipline dei salti		
Discipline dei lanci		
Corsa di resistenza		
Pesi	Pesi	
Ginnastica	Ginnastica	
Giochi		

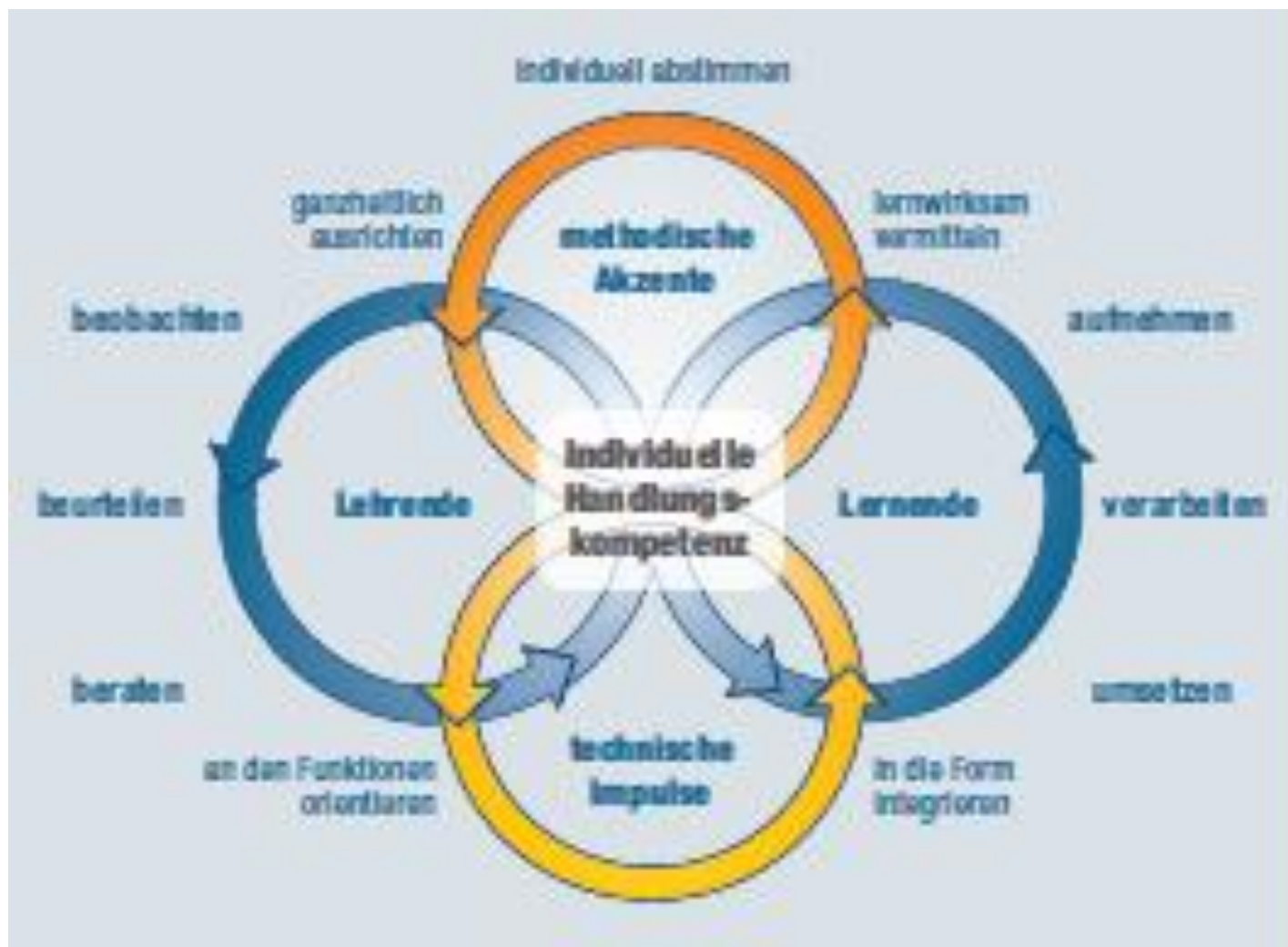
Acquisizione della tecnica in più anni per decathlon ed eptathlon



1° anno di allenamento	2° anno di allenamento	3° anno di allenamento	4° anno di allenamento	5° anno di allenamento
Sprint/Velocità				
Specialità				
	Corsa ad ostacoli			
	Lancio del giavellotto			
	(Salto con l'asta)			
		Salto in lungo		
		Salto in alto		
			(Lancio del disco)	
			Getto del peso	
				Corsa lunga

Insegnare e imparare





Breve discorso nell'allenamento tecnico

- Scegliere una buona posizione di correzione
- Cosa succede di nuovo?
- Lodare il buono
- Dare solo una correzione per volta
- Variazione del breve discorso iniziale
- La correzione è sempre anche una critica
- Rilevare corretto è meglio di indicare l'errore
- Non generalizzare con gli errori
- Non criticare davanti agli altri



Come si ottimizzano i movimenti, le tecniche?

- Posizione di osservazione
 - Verticalità per la direzione della posizione principale
 - Posizioni alternative
- Guardare nel modo giusto
 - Scuola del vedere attraverso i video
 - Riconoscere gli errori dandone una gerarchia
- Far vedere
 - Solamente, quello che si sa bene!
 - Si può anche permettere di far vedere

**Forma ottimale = tecnica individualizzata
anche disponibilità variabile ad un alto livello**



Startposition -0,80 s



-0,60 s



Lösen Abdruckbein -0,40 s



Setzen Druckbein -0,30 s



-0,26 s



Setzen Stemmbein -0,22 s



-0,18 s



-0,14 s



-0,10 s



-0,08 s



-0,04 s



Lösen Kugel 0,00 s

Storl, David

Junioren-Weltrekord

22,34 m

3. Versuch

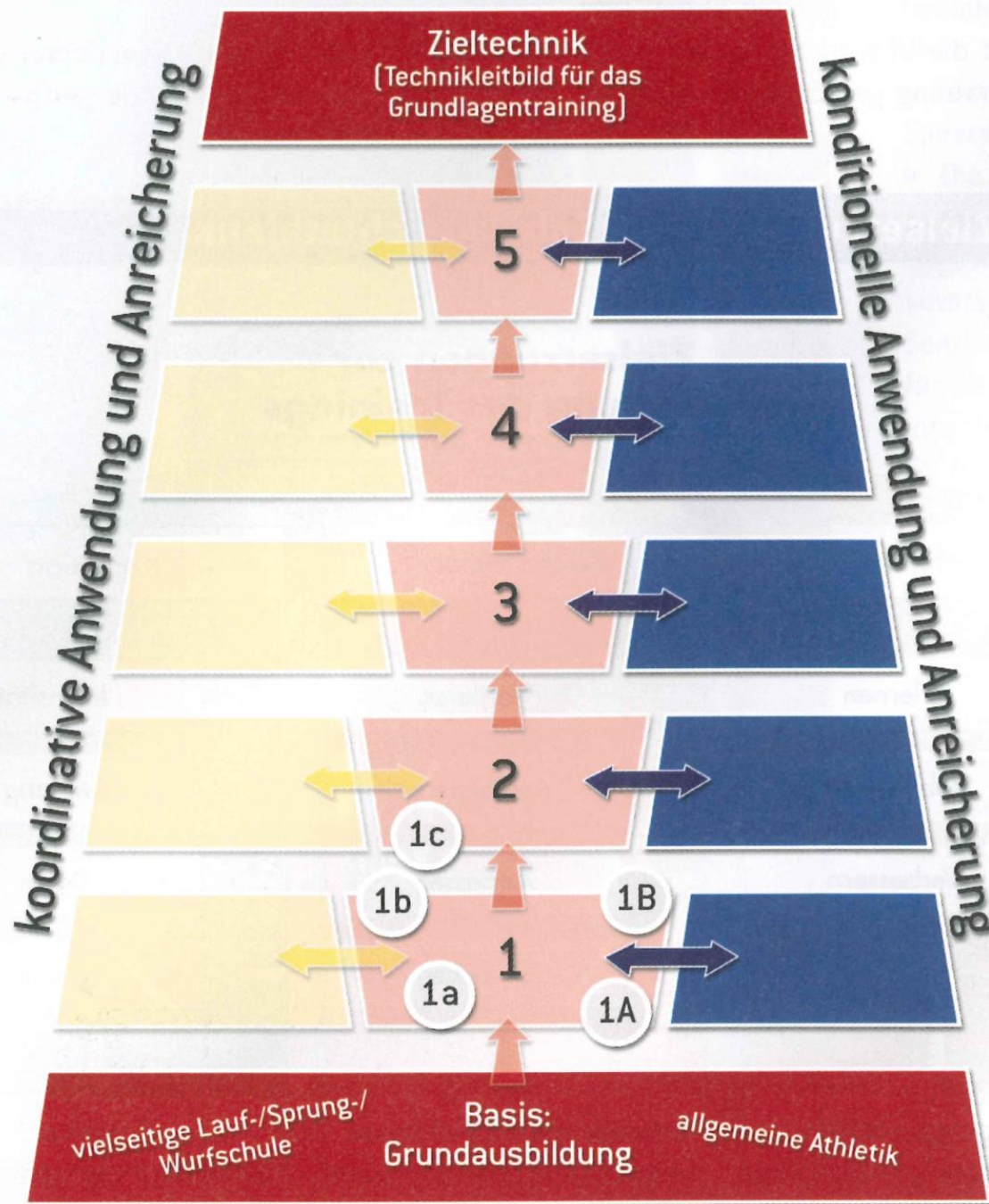


Ruolo della condizione nella soluzione di compiti tecnici

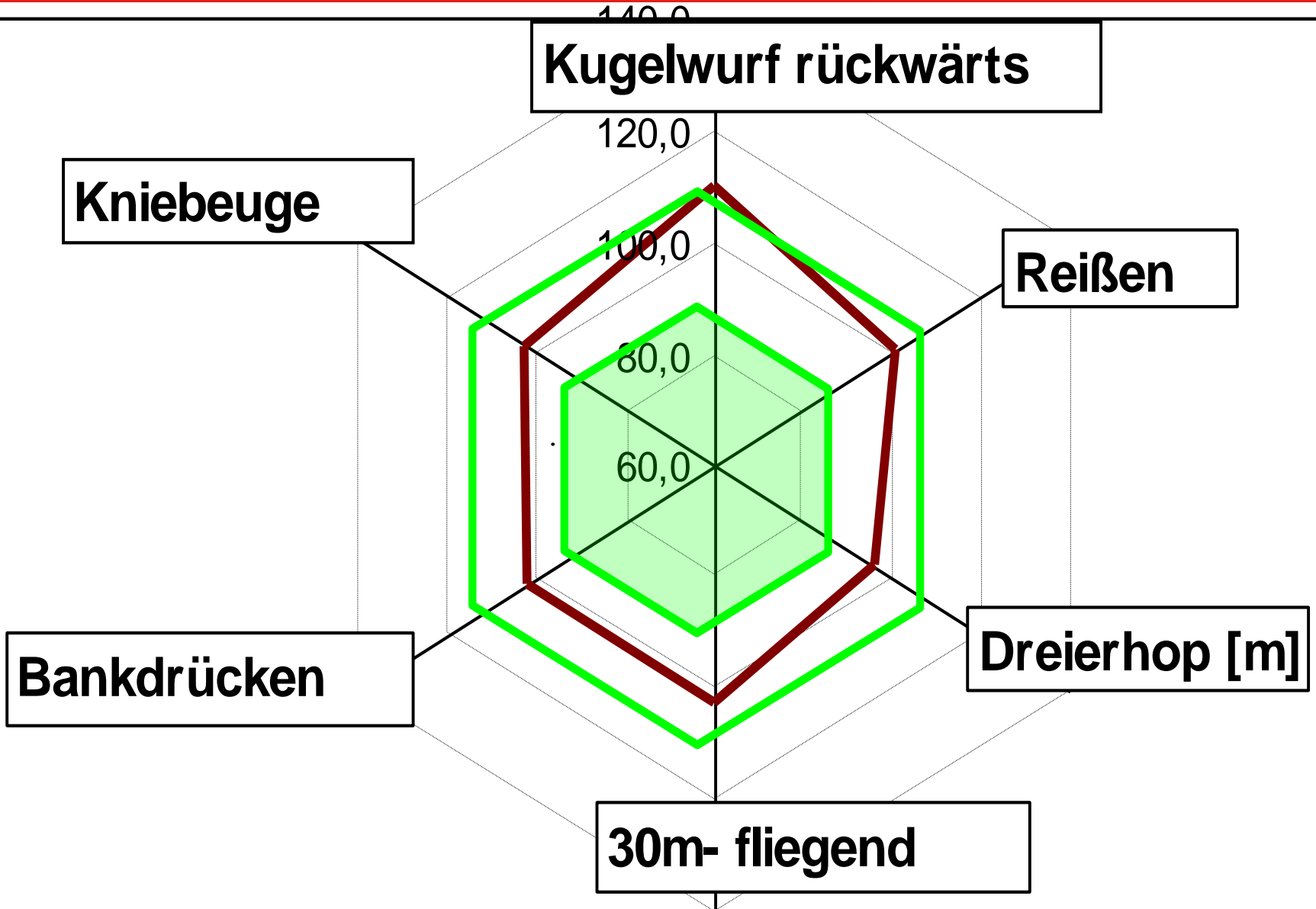


Per risolvere compiti tecnici concreti....

- Sprintare 100 metri sotto i 12 secondi
- Saltare sopra i 2 metri
- Raggiungere 20 metri col getto del peso
- ...è necessario avere capacità condizionali
 - Forza
 - Velocità
 - Resistenza



Diagnosi di rendimento per il controllo dell'allenamento individuale



Grazie mille

