



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Centro Studi&Ricerche



ASSOCIAZIONE ITALIANA TECNICI
DI ATLETICA LEGGERA

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

12 e 13 Marzo 2016

DALLA GIOVANE PROMESSA ALL'ATLETA DI ALTO LIVELLO

LA LUNGA STRADA DEL CAMPIONE



di Mauro Pascolini

APPUNTI

NON SONO UN "SAPIENTE"

Anzi so di non sapere niente, ma ho voglia di tentare di sapere qualcosa

Il nostro **cervello** è **sfruttato solo al 5-10%** (scientifico). Mettiamo che siamo al 4%, dobbiamo cercare di arrivare al 5 e, perché no, andare oltre; e successivamente, visto che abbiamo gli strumenti, ringraziando la nostra natura, perché non puntare al 10, anzi al 12%, che può essere identificato come l'obiettivo dell'umanità moderna.

Domani, fra 100 anni, sarà un'altra cosa... il cervello crescerà di meno per via di certi passaggi sbagliati... ma forse di più se...

Il compito della nostra specie può essere proprio quello di **autoconservarsi** e **mandare avanti la grandiosa evoluzione** cominciata da 4 a 2 milioni di anni fa.

Appunti FILOSOFIA DELL'ALLENAMENTO

Amore per la conoscenza, prima di tutto di se stessi.

Il compito dell'allenatore è proprio quello di promuovere il riconoscimento e lo sviluppo di ciò che ogni *atleta ha già dentro di sé*.

➡ Allenare significa infatti **EDUCARE**

Ovvero riuscire a individuare e coltivare il potenziale dell'atleta che è non solo fisico ma anche psico-fisiologico.

➡ Tirare fuori la sua **VOGLIA** o meglio ➡ la **VOLONTA'**

La **curiosità** di conoscere e sfidare i propri limiti, senza la quale allenare risulta difficile, se non impossibile.

Appunti

Avrei voluto fare una relazione sulla **FILOSOFIA DELL'ALLENAMENTO**

→ parlerò però di un suo aspetto: gli **STILI DI VITA**

L'allenamento è un'esaltazione del nostro **SPIRITO** più che della TECNICA.

E' la TECNICA che deve essere **figlia della FILOSOFIA**, non il contrario!

Le tre "E" = E + E + E

EDUCAZIONE (compresi i primi anni) + **E**VOLUZIONE + **E**SALTAZIONE

Da "Il Gabbiano Jonathan Livingston":

«Non credere soltanto a ciò che ti dicono i tuoi occhi... Tutto ciò è limitato: guarda con l'intelletto. Scopri ciò che già sai (dentro di te) e troverai il modo di volare».

Appunti

LE SETTE FILOSOFIE

Perché si fa sport?

- Cultura (genitori, fratelli, nonni...)
- Elevarsi socialmente, risolvere i problemi esistenziali
- Salute
- Divertimento
- Agonismo { di livello
amatoriale/tardivo
- Crescita dell'essere umano

Alcune di queste filosofie viaggiano parallelamente, altre sono antitetiche

IL MONDO E' CAMBIATO NEGLI ULTIMI 30 ANNI MOLTO PIU' CHE NEI 2000 PRECEDENTI

- Realtà contro Virtualità
- Tecnologia prevale sulla Scienza ➡ "tecnobarocco"

Ma l'atletica ancora "tira"?
*«Professo', quello è stato il momento
più bello della mia vita»*

ALLENARSI PER MIGLIORARE SE STESSI E
TUTTO IL MONDO

ANDERS ERICSSON: 10.000 ORE di ALLENAMENTO PER DIVENTARE UN CAMPIONE

ETA'	NUMERO ALLENAMENTI SETTIMANALI	ORE ALLENAMENTO PER CIASCUNA SEDUTA	SETTIMANE DI ALLENAMENTO ANNUALI	TOT ORE ALLENAMENTO ANNUALI	ANNI DI ALLENAMENTO PER FASCIA D'ETA'	TOT ORE ALLENAMENTO PER CATEGORIA	+ STILI DI VITA**
6-10 ANNI	2	1,5	40	120	5	600	+ ORE PRIMA INFANZIA + ORE AL PARCO (GIOCO LIBERO) + ORE EDUCAZIONE MOTORIA + ORE EDUCAZIONE FISICA + CAMMINO/LAVORO + ISOMETRIA + ESERCIZI POSTURALI Totale 8000 ore extra
11-14 ANNI	3	1,5	40	180	4	720	
15-17 ANNI	4	2	45	360	3	1080	
18-20 ANNI	6	2	45	540	3	1620	
21-23 ANNI	7	2	50	700	3	2100	
24-28 ANNI	8*	2	50	800	5	4000	
TOTALE					23	10.120	

*Secondo allenamento giornaliero per 2 volte la settimana, passando gradualmente a 3, 4, 5.

**Calcolando un totale di un'ora al giorno per 22 anni

STILI NELLA VITA DI RELAZIONE



PER TUTTI



PER GLI ATLETI

(Stili di vita validi per tutti +
quelli dell'allenamento)

Tutte cose banali... ma *repetita iuvant*.

Nella salute, nei comportamenti, nella cultura, nelle posture
(quotidiane nella vita di relazione), nell'allenamento.


STILE: attitudine o impronta
personale, ma talvolta anche collettiva,
in un tipo particolare di prestazione

INDICAZIONI PER TUTTI

ovvero *allenamento alla vita*

- Alimentazione: mangiare/bere in modo sano ed equilibrato
- Ore e tempi di sonno
- Postura (eretta, sdraiata, seduta): no a divani o poltrone
- Ginnastica minima giornaliera per tutti i distretti muscolari
- Movimento libero e organizzato: no a pigrizia e sedentarietà
- Affrontare senza paura le variazioni climatiche
- Rapporti sociali reali: no alle favole false
- Giochi nel tempo libero: no ai passatempi idioti
- Igiene e salute
- Medicinali e integratori

"ALLENAMENTO" QUOTIDIANO

- Minima ginnastica appena alzati, per attivare i segmenti corporei (piedi, obliqui, cingolo scapolo omerale, mani, occhi)
 - Spostarsi a piedi o in bicicletta
 - Salire le scale il più possibile
 - Movimento in casa (pulizie, tenere in ordine il giardino, ecc)
 - Ginnastica posturale e propriocettiva (occhi, piedi, mani, glutei, obliqui, lombari)
 - Contrazioni e allungamenti isometrici
- 
- Conoscersi meglio e star bene con se stessi e il mondo circostante
 - Buona salute
 - Divertirsi

SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO

- Mangiare bene: no al cibo spazzatura
- Equilibrare e assumere tutti i nutrienti necessari alla salute
- Rispettare le proporzioni fra carboidrati, proteine e grassi
- Limitare al massimo sale aggiunto e zuccheri raffinati
- Assumere molta acqua, anche attraverso il cibo
- Praticare il gioco dei 6 colori (tre frutti e tre verdure)
- Preferire oli vegetali, anche frutta secca senza eccedere
- Fare uso di piatti unici contenenti tutti i nutrienti necessari
- Birra e vino in quantità moderate
- No superalcolici e fumo

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Nutrienti energetici:

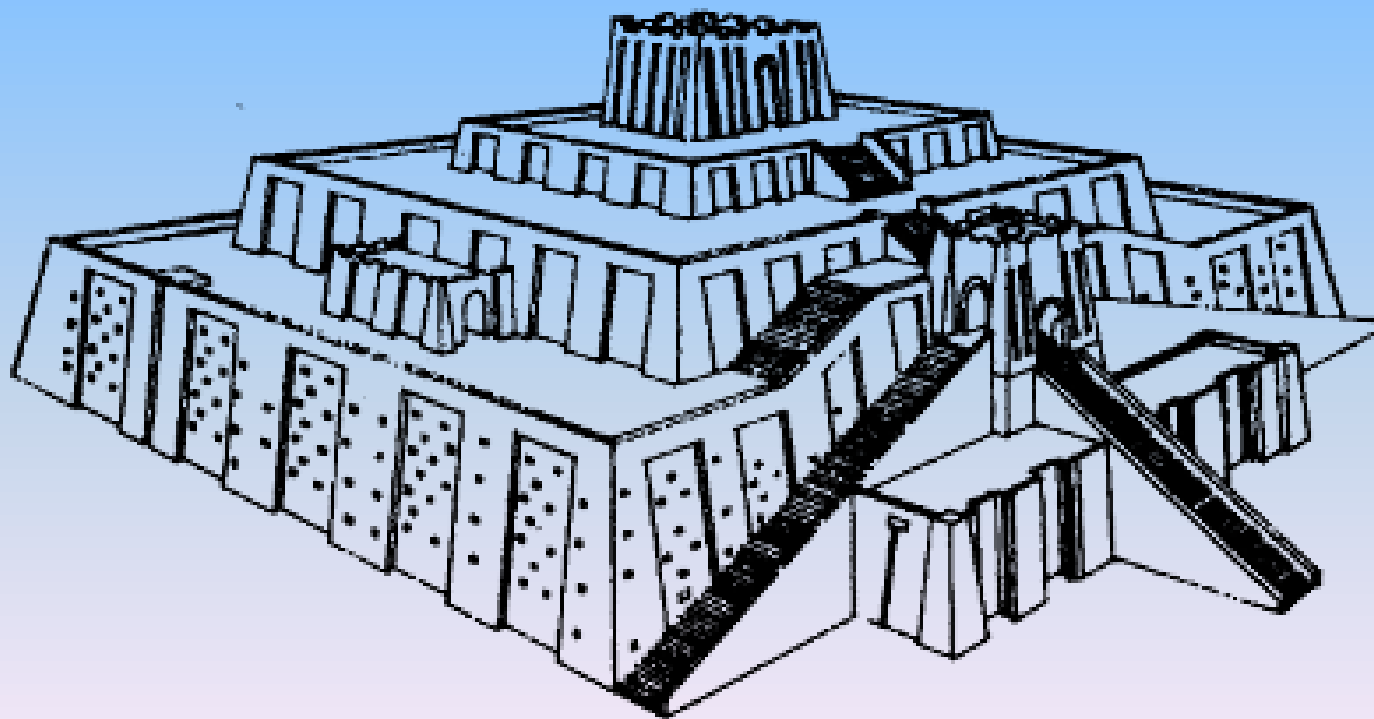
Equa distribuzione durante la giornata di:

- Proteine: 10-15%
- Grassi: 25-30%
- Carboidrati: 55-65%



La PIRAMIDE MAYA

*L'**allenamento** è un'impresa lunga,
spalmata nel tempo, piena di imprevisti,
di gradini e gradoni come la salita su una...*



*Nessun atleta si troverà tra i migliori
senza aver compiuto sforzi,
o essendosi esercitato meno degli altri.*

*Allo stesso modo non vi sarà nessuno
che, pur avendo lavorato più di tutti,
non riuscirà ad arrivare al*

MASSIMO

delle proprie possibilità

ANDERS ERICSSON

ATTENZIONI NELL'ALLENAMENTO

- Valutazione dei livelli di partenza
- Motivazioni/Voglia di crescere
- Allenabilità
- Salute e capacità basiche
- La Volontà: resistente, rapida, esplosiva
- Ritmi di corsa e ritmica dei gesti
- Indici di miglioramento
- Attivazione generale, specifica e speciale studiata
- Modulazione programmata
- Programmazione generale a medi e lunghi termini

GLI STILI NELL'ALLENAMENTO

- **Attenzione** \Rightarrow Concentrazione \Rightarrow Piacere di apprendere
- **Attivazione convinta** (tutti i distretti corporei e del cervello)
- Stigmatizzazione della fatica
- **Stress** (Modificazione) \Rightarrow Adattamento \Rightarrow Superamento
- Gradualità cosciente, progressione **della qualità**
- **Partecipazione** \Rightarrow **libertà è...** Giorgio Gaber
- Finali (Gesto - Corsa - Chiusure)
- **Defaticamento** \Rightarrow Recupero psicologico, organico, muscolare

I CICLI dell'ALLENAMENTO

MICROCICLO: 1 settimana o 14 gg.

MESOCICLO: da 4 a 8 settimane

MACROCICLO: 1 anno o 6 mesi

***MAXICICLO:** 2 anni per i giovani (categorie),
4 per gli atleti di livello (periodo olimpico)

***MEGACICLO:** tutta la vita sportiva (20/25_{anni})

* di Mauro Pascolini

"INNAMORARSI"

L'allenatore deve:

- ✓ mettere in atto un progetto educativo virtuoso **duttile**
- ✓ **far innamorare l'atleta dello sport che intraprende**
- ✓ **programmare** insieme all'atleta e saper **guardare lontano**
- ✓ **spalmare (nel tempo) i carichi e le riserve di prestazione**
- ✓ guadagnare la **fiducia dell'atleta**
- ✓ **saper aspettare pazientemente (non aver fretta)**
- ✓ rendere l'atleta cosciente dei propri **miglioramenti personali**
- ✓ **calcolare gli indici di miglioramento**
- ✓ verificare la **stabilità degli indici di miglioramento**
- ✓ **educare irreversibilmente evitando la specializzazione precoce**

LE INFLUENZE

- **Genitori** (pressanti o, al contrario, disinteressati)
- **Parenti** (fratelli, cugini, nonni)
- **Amici** (la compagnia del muretto)
- **Partner** (gelosie)
- **Scuola** (professori, ambiente scolastico)
- **Gruppo** (superare rivalità e lavorare insieme)

GLI ESAMI NON FINISCONO MAI

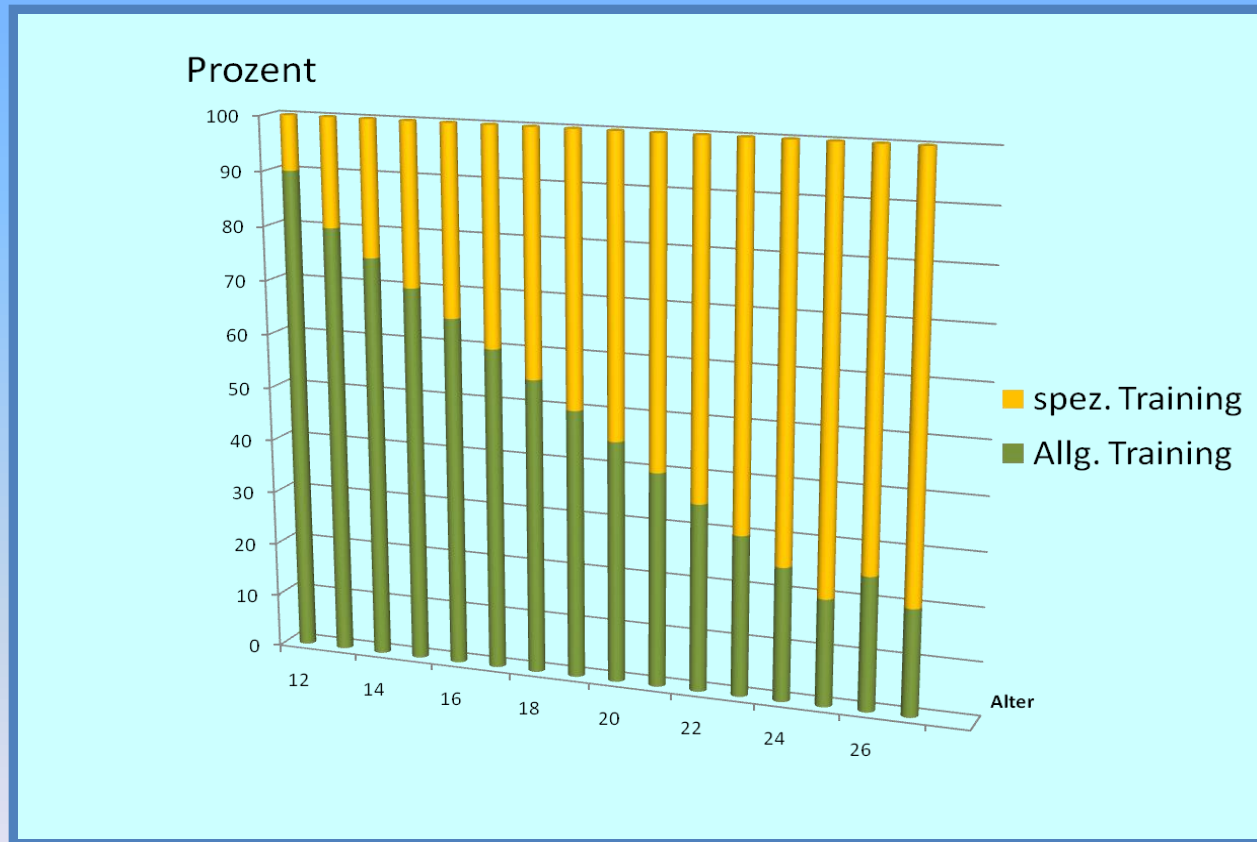
Nelle varie fasi della vita cambiano gli interessi, le motivazioni, la volontà, conseguentemente gli obiettivi e le influenze che li determinano.

Per raggiungere gli obiettivi preposti è indispensabile saper cambiare strada, se necessario, però sempre riuscendo a dominare se stessi e la natura che ci circonda, ma soprattutto costruire (insieme agli altri) l'avvenire e salire un gradino superiore per

avvicinarsi al cielo.

Appendice 1

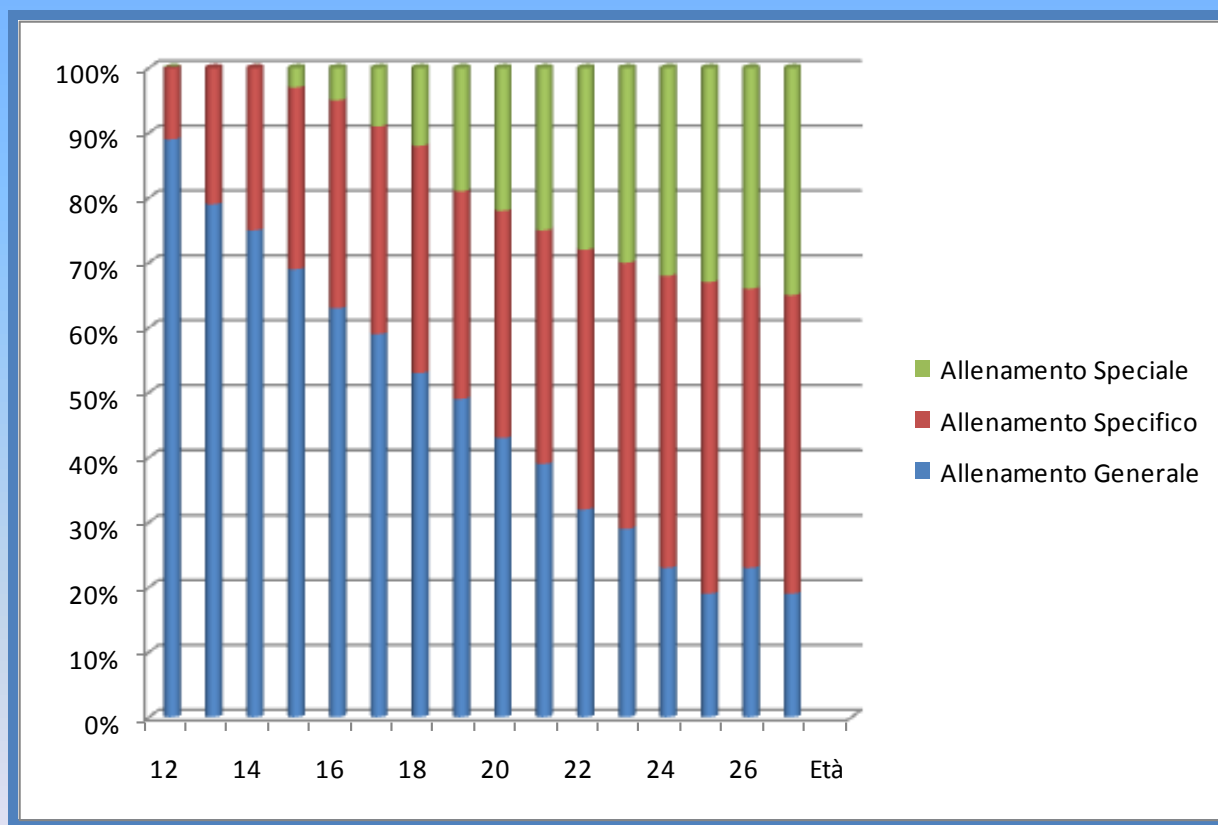
ALLENAMENTO PRESUPPOSTO: percentuali di allenamento speciale e generale



Wolfgang Killing

Appendice 2

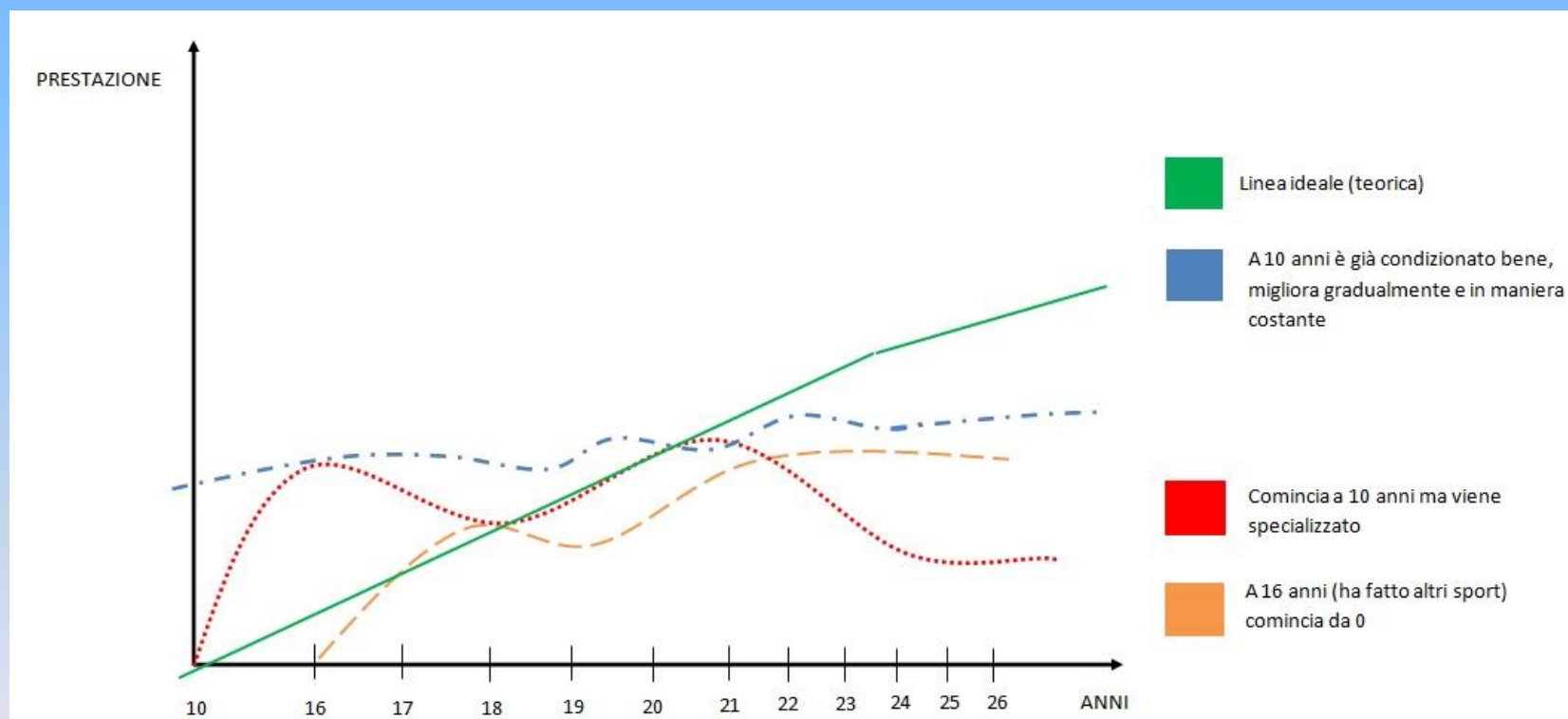
ALLENAMENTO PRESUPPOSTO: percentuali di allenamento speciale e generale



Mauro Pascolini

Appendice 3

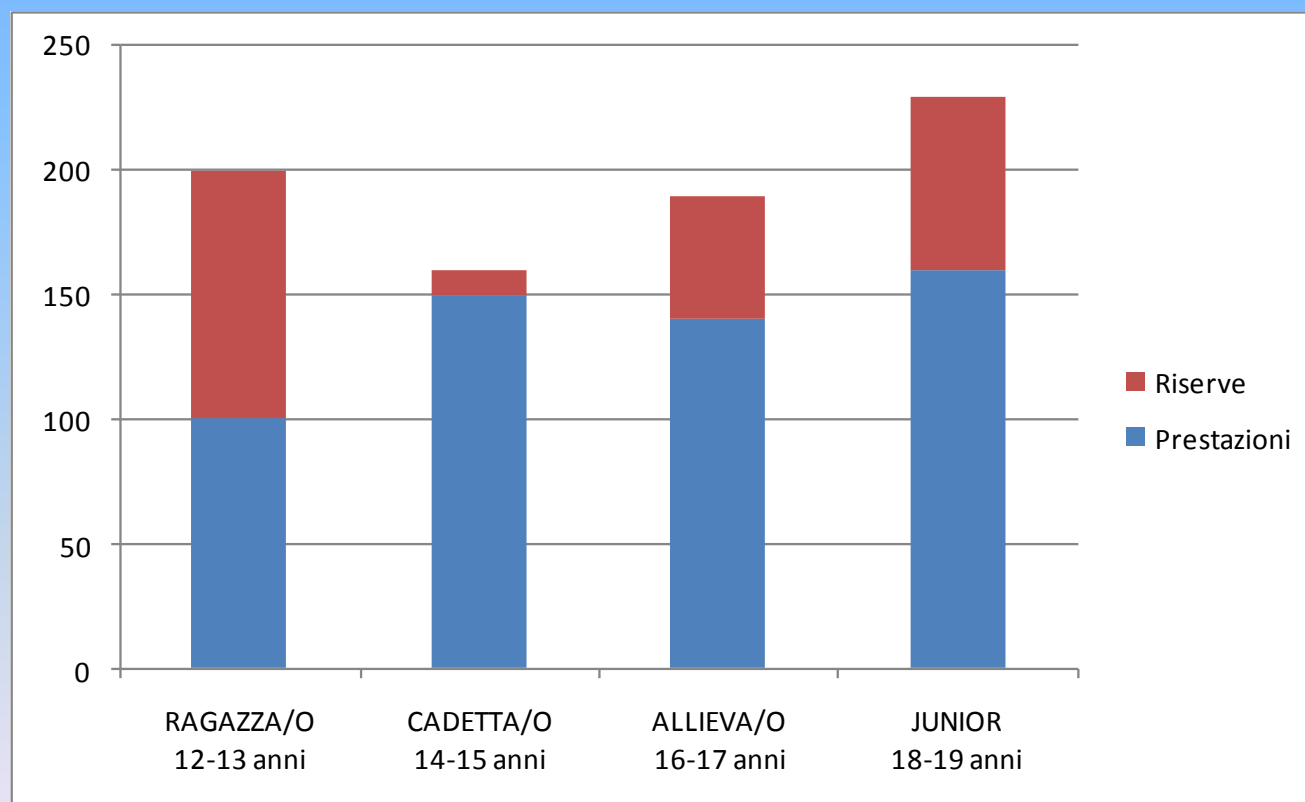
L'INDICE di MIGLIORAMENTO e LA STABILITA'



Appendice 4

LE RISERVE di PRESTAZIONE

ESEMPIO NEGATIVO: GIOVANE SPRINTER O MEZZOFONDISTA



STRESS

Primo effetto di qualsiasi allenamento è uno **stress** che va controllato, supportato da recuperi e deve produrre gradualmente un **adattamento**.

Un adattamento e un **superamento** dei livelli personali.

Tutto ciò deve avvenire senza traumi e con la consapevolezza di migliorarsi.

In seguito lo stress sarà controllato dalla **decontrazione** e otterrà un **super-adattamento** che, con i dovuti recuperi, porterà alla **supercompensazione**, e quindi si avvicineranno i **picchi di forma**.

Quindi non la vittoria o la sconfitta, ma il miglioramento personale e la consapevolezza di esso, costituiscono il sale dell'atletica e dello sport.



DIFFERENZA SPORT INDIVIDUALI/DI SQUADRA

Appendice 6

Per un ALLENAMENTO di VALORE...

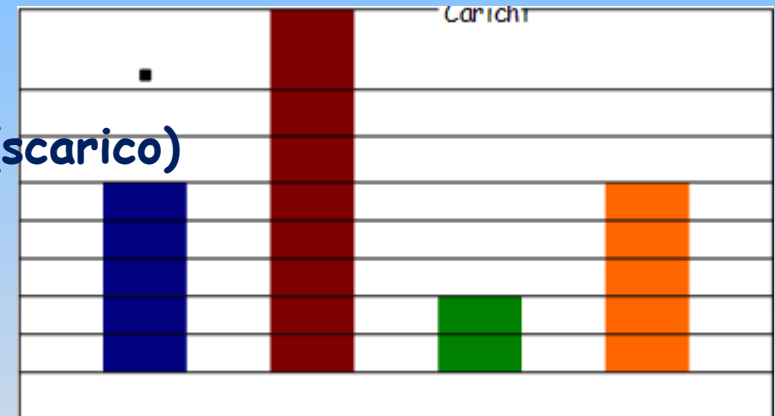
- ❖ Disponibilità
- ❖ Generosità
- ❖ Disinteresse
- ❖ Onestà
- ❖ Coerenza
- ❖ Rigore
- ❖ Puntualità
- ❖ Pazienza
- ❖ Lungimiranza
- ❖ Programmazione
- ❖ Organizzazione
- ❖ Riconoscenza
- ❖ componente Fortuna

Programmazione: Dal MICROCICLO al MEGACICLO

✓ Modulare i carichi

TETRAS GRECI (allenamento di 4 giorni alternati a riposi)

- 1 giorno: leggeri carichi
- 2 giorno: maggiore intensità
- 3 giorno: recupero o leggerissimo carico (scarico)
- 4 giorno: nuovo carico moderato



- ✓ Programmare, almeno nella mente, l'allenamento futuro dell'atleta (da una settimana fino a tutto l'arco della sua carriera agonistica)

LE SCARPE

- ✓ Devono avere flessibilità anteroposteriore e laterale, protezione e agilità
- ✓ La scarpa non corre da sola: il piede deve essere protetto, aiutato e non mortificato
- ✓ Nessuna scarpa va bene per tutti
- ✓ Le scarpe chiodate, in modo particolare, devono essere molto resistenti, ma altrettanto flessibili per poter sostenere dei ritmi di corsa elevati o "stacchi" poderosi

LE CATENE CINETICHE

- I movimenti complessi sono costituiti da catene cinetiche più o meno difficoltose (es. Lancio del peso)
- Non sempre sono scontate o uguali fra loro (es. corsa/vento, ostacoli/vento/pioggia, giavellotto/vento, corsa veloce/freddo, salto in lungo, triplo/pedana, ecc.)