

IL TALENTO

Webinar
22 giugno 2021

Maurizio Leone
ftr.fidcalabria@gmail.com

Definizioni

Il talento si riferisce ad un *attitudine* unica, speciale, e nell'attuale contesto, a doti per uno specifico sport. Nei bambini ed adolescenti, il talento è espresso in termini di *potenziale*, cioè l'eventuale successo in un dato sport. I termini comunemente associati al talento sportivo sono:

- ✓ Scoperta;
- ✓ Identificazione;
- ✓ Selezione;
- ✓ Sviluppo;
- ✓ *Mantenimento.*



Definizioni

Ha talento oppure è un talento, colui che sulla base della disponibilità alla prestazione e delle possibilità che gli sono offerte dall'ambiente nel quale vive, ottiene (possibilmente in gara) risultati della prestazione superiori alla media della sua età, ma suscettibili di sviluppo. (*Joch, 1992*).

Per *talento sportivo*, o predisposizione allo sport, si deve intendere l'insieme dei presupposti per le prestazioni sportive del quale sono in possesso il bambino, l'adolescente o l'atleta e il loro sviluppo.

Il livello e le possibilità di sviluppo dei presupposti della prestazione, sono determinati da:

- ✓ Doti e presupposti genetici;
- ✓ Processo dell'attività di allenamento.

Concetto Statico e Dinamico

Il concetto *statico* contiene quattro elementi per caratterizzare un talento (Joch 1992):

- **Disposizioni**, che compongono l'accento sulla capacità;
- **Disponibilità**, che mette in primo piano la volontà;
- **Ambiente sociale**, che determina le opportunità;
- **Risultati**, che documentano quale sia il risultato della prestazione realmente ottenuto.

L'interpretazione *dinamica* del talento si riferisce a un processo di trasformazione nel quale è coinvolta tutta la personalità (Muhle 1971, Joch 1992), e comprende due caratteristiche fondamentali:

- Il processo attivo di cambiamento;
- Il controllo esercitato attraverso l'allenamento e le competizioni e la necessità che esso venga seguito dal punto di vista pedagogico.

Lo sviluppo del talento è un processo attivo di trasformazione, pedagogicamente guidato, che è intenzionalmente diretto attraverso l'allenamento e forma la base per un elevato livello di prestazione che dovrà essere raggiunto **successivamente**. (Joch, 1992)

Dal punto di vista genetico per *allenabilità* s'intende quel fenomeno per cui gli atleti migliori reagiscono ai carichi di allenamento meglio dei soggetti che potremmo definire *normali*. (Issurin, Lustig, Szopa 2006)

- ❑ **La scoperta del talento** si riferisce ai non praticanti sport in maniera specifica, alla capacità di attrarre soggetti potenzialmente dotati per uno sport;
- ❑ **L'identificazione del talento** si riferisce a quelli che già praticano sport e in maniera specifica all'individuazione di quelli che i presunti esperti (allenatori, tecnici, dirigenti) pensano abbiano un'attitudine speciale per lo sport;
- ❑ **Lo sviluppo del talento** si riferisce all'offerta di un apprendimento e di un ambiente di allenamento ottimali per la realizzazione del potenziale. È un processo a lungo termine, il cui scopo finale è il perfezionamento del talento;
- ❑ **La selezione del talento** è un concetto dello sport specifico. Esso si riferisce all'eventuale identificazione e selezione di individui, che sono giudicati come i più adatti per un dato compito/gara in specifici contesti di uno sport;
- ❑ **Il mantenimento del talento** spesso non è presente nel dibattito sui programmi di sviluppo. Esso fa riferimento agli sforzi attivi per far restare un giovane in un determinato sport ed è un riflesso della concorrenza tra sport diversi per soggetti dotati.

Allenabilità e Coachability

Due concetti aggiuntivi sono associati allo sviluppo del talento:

- **L'allenabilità** si riferisce alla capacità di rispondere all'insegnamento, all'allenamento e alla pratica da parte dell'individuo; essa varia con l'età e la crescita, la maturità e le caratteristiche comportamentali:
 - ✓ *Quando è pronto un bambino per l'allenamento?*
 - ✓ *Ci sono periodi specifici in cui l'individuo è più sensibile all'allenamento di altri?*
 - ✓ *Questi periodi sono cruciali per la realizzazione del talento?*
- **La coachability** si riferisce alla capacità del giovane di adattarsi al proprio allenatore, in maniera specifica alle caratteristiche e allo stile di un allenatore, cioè all'ambiente del coaching.
 - ✓ *Ad atleti dotati di talento dovrebbero corrispondere allenatori di talento?*
 - ✓ *Oppure la regola è più o meno quella dell'incontro casuale tra atleta e allenatore?*

Finestre aperte dello sviluppo nei giovani atleti - Femmine

Age	STAGES	SKILL	SPEED	STRENGTH	AEROBIC		
6	FUNdaMENTAL	skill window 1	speed window 1				
7							
8	LEARNING TO TRAIN						
9							
10							
11	TRAINING TO TRAIN						
12							
13							
14	TRAINING TO COMPETE	speed window 2		strength window 1		aerobic window at onset of PWV	
15				strength window 2			
16							
17	TRAINING TO WIN						
18							
19							
20							

Finestre aperte dello sviluppo nei giovani atleti - Maschi

Age	STAGES	SKILL	SPEED	STRENGTH	AEROBIC				
6	FUNdaMENTAL	skill window 1	speed window 1						
7									
8									
9	LEARNING TO TRAIN								
10									
11									
12	TRAINING TO TRAIN		speed window 2		aerobic window at onset of PWV				
13									
14									
15	TRAINING TO COMPETE			strength window					
16									
17									
18	TRAINING TO WIN								
19									
20									
21									

Modello di selezione

Il modello generale è abbastanza simile in tutti gli sport, dando particolare attenzione alle abilità fisiche, fisiologiche (funzionali) e alle caratteristiche comportamentali:

1. **Fisiche** – antropometria, fisico, composizione, stato di maturità;
2. **Fisiologiche** – potenza aerobica e anaerobica, velocità, forza, flessibilità, etc.;
3. Abilità tecniche generali e specifiche dello sport;
4. Abilità percettive e cognitive – anticipazione, tempo di reazione, ricerca visiva etc.;
5. Abilità psicologiche – capacità di gestire lo stress, ansia, motivazione, attenzione, etc.;
6. *Intelligenza di gioco* – comprensione e implementazione degli aspetti peculiari di uno sport.

Williams e Reilly, 2000

Le intelligenze multiple

Due ulteriori dimensioni alla nozione di *intelligenza sportiva* dovrebbero forse essere aggiunte al modello:

- **L'intelligenza corporeo cinestetica**, che si riferisce all'uso del corpo e di altre sue parti per risolvere problemi;
- **L'intelligenza spaziale**, che si riferisce all'abilità di riconoscere e usare modelli spaziali.



Fattori della determinazione dell'attitudine

- **Presupposti antropometrici**, come statura, peso, composizione, proporzioni corporee, posizione del baricentro;
- **Caratteristiche fisiche**, quali resistenza aerobica e anaerobica, forza statica e dinamica, rapidità d'azione e di reazione, mobilità articolare ecc..;
- **Presupposti Tecnico-Motori**: capacità di equilibrio, senso dello spazio, della distanza e del tempo, senso della palla, dell'acqua, della neve, la capacità espressiva, la musicalità e le capacità di ritmo;
- **Capacità di apprendimento**: intelligenza, capacità di osservazione e di analisi;
- **Disponibilità alla prestazione**: disponibilità allo sforzo, perseveranza, diligenza nell'allenamento, tolleranza verso le frustrazioni;
- **Fattori affettivi**: stabilità psichica, disponibilità a competere, agonismo, capacità di superare lo stress;
- **Fattori sociali**: capacità di assumere ruoli, capacità di porsi al servizio della squadra ecc...

L'ambiente sociale

Gli atleti avvertono come ideali le condizioni generali per lo sport di alto livello se possono allenarsi all'interno di un *tutto armonico* che, oltre al sostegno dell'ambiente sociale, garantisca un accesso privo di ostacoli a condizioni ottimali di allenamento:

- ☐ Allenamento svolto in condizioni climatiche ottimali;
- ☐ Un buon allenatore;
- ☐ Buoni compagni di allenamento (52% di influenza nella scelta di fare sport);
- ☐ Attrezzature ed equipaggiamento ottimali;
- ☐ Possibilità di partecipare a gare di livello;
- ☐ Vicinanza ad impianti validi.

I fattori più importanti per diventare atleti di vertice, oltre al talento sportivo, sono rappresentati da:

- ❖ Allenamento continuo, razionale ed efficace;
- ❖ Forte orientamento al successo;
- ❖ Voglia assoluta di vincere;
- ❖ Caparbia e ostinazione.

(Eriksson, 2006)

Criteri di riconoscimento e progresso del talento

CRITERI	RILEVAMENTO
Prestazioni di gara superiori alla media	Valutazione della gara, norme statistiche
Buone prestazioni di gara con scarso impegno in allenamento	Valutazione dei protocolli di allenamento
Elevata prestazione speciale senza capacità organico-muscolari generali superiori alla media	Analisi dell'allenamento, test
Prestazioni superiori alla media in test specifici della disciplina/dello sport	Valutazione dei test
Attitudine costituzionale per prestazioni di vertice	Ricerche mediche
Doti psichiche e sociali	Questionari, osservazioni
Ritmo elevato di sviluppo della prestazione speciale	Valutazione della gara, confronti trasversali
Buon miglioramento della prestazione malgrado un impegno scarso in allenamento	Analisi dell'allenamento
Reazioni positive superiori alla media agli stimoli di allenamento	Valutazione dei protocolli d'allenamento
Elevata tolleranza dei carichi di allenamento	Ricerche mediche

Da Hohmann, Carl 2002

Test motori

Le selezioni non devono essere né troppo precoci né uniche, ma debbono essere ad ampio raggio, continue, adeguate alle varie età, proseguite anche dopo la pubertà almeno fino alla fine dell'adolescenza.

Una scelta specifica di criteri del talento può essere realizzata anche ricorrendo a una speciale batteria di *test motori*, ad esempio: corse su brevi distanze, salto quintuplo, lancio della palla con maniglia e del pallone medicinale, il test di Cooper, ecc...

Il ricorso a queste batterie di test motori, è comunque problematico, in quanto i loro esercizi spesso non coincidono affatto (o comunque non hanno relazione) con la prestazione che deve essere ottenuta in futuro;

Esiste il rischio che questo tipo di test, applicato sui bambini e gli adolescenti conduca inevitabilmente a scegliere soggetti dal **ritmo di sviluppo accelerato**.

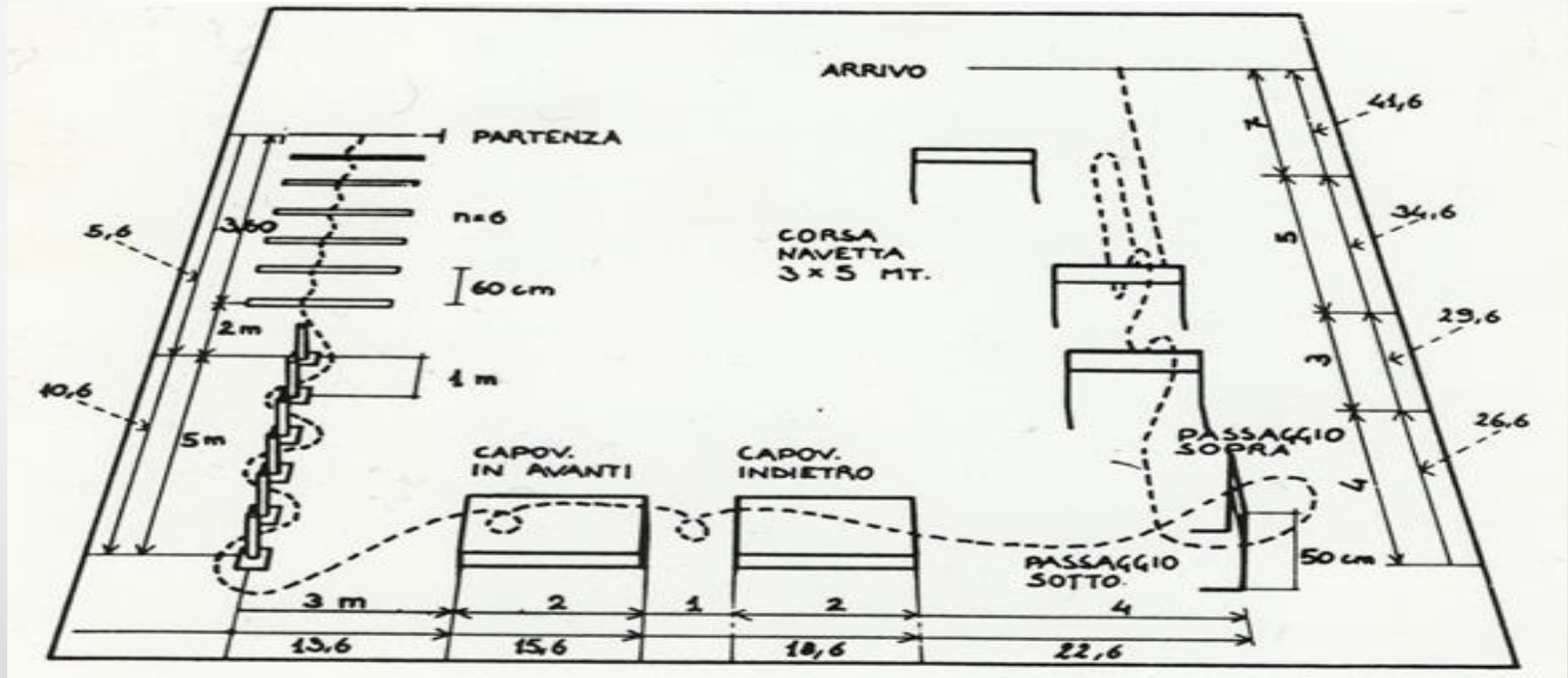
La valutazione motoria

- ❑ L'educazione motoria e fisica deve tenere conto di un adeguato approccio valutativo;
- ❑ La **diagnosi della prestazione motoria** è uno strumento oggettivo di verifica a livello descrittivo, considerato come l'accertamento del **livello motorio iniziale**;
- ❑ Il sistema di valutazione motoria deve contribuire a programmare le attività, **'resistendo'** alla tentazione del risultato.



Valutazione $\neq$ Misurazione

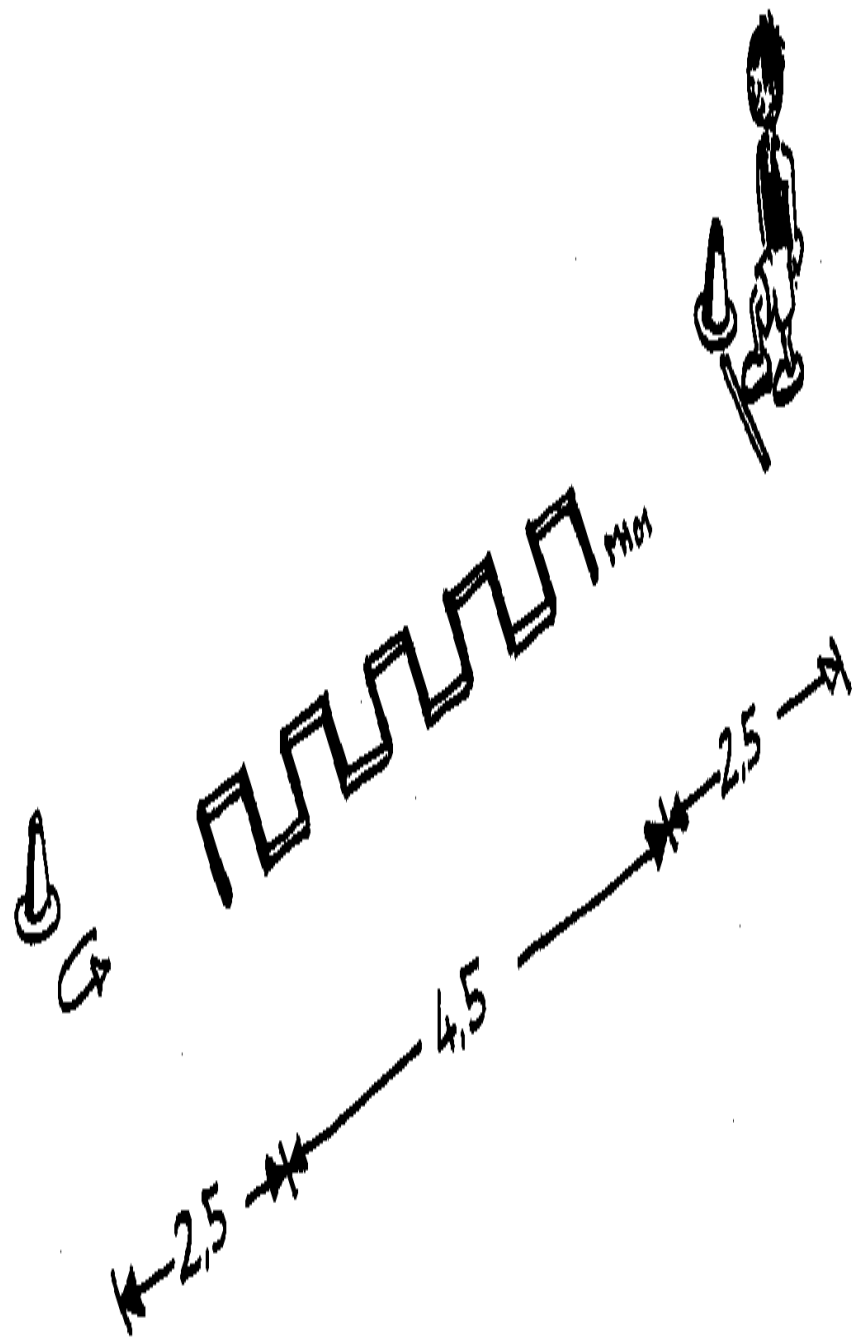
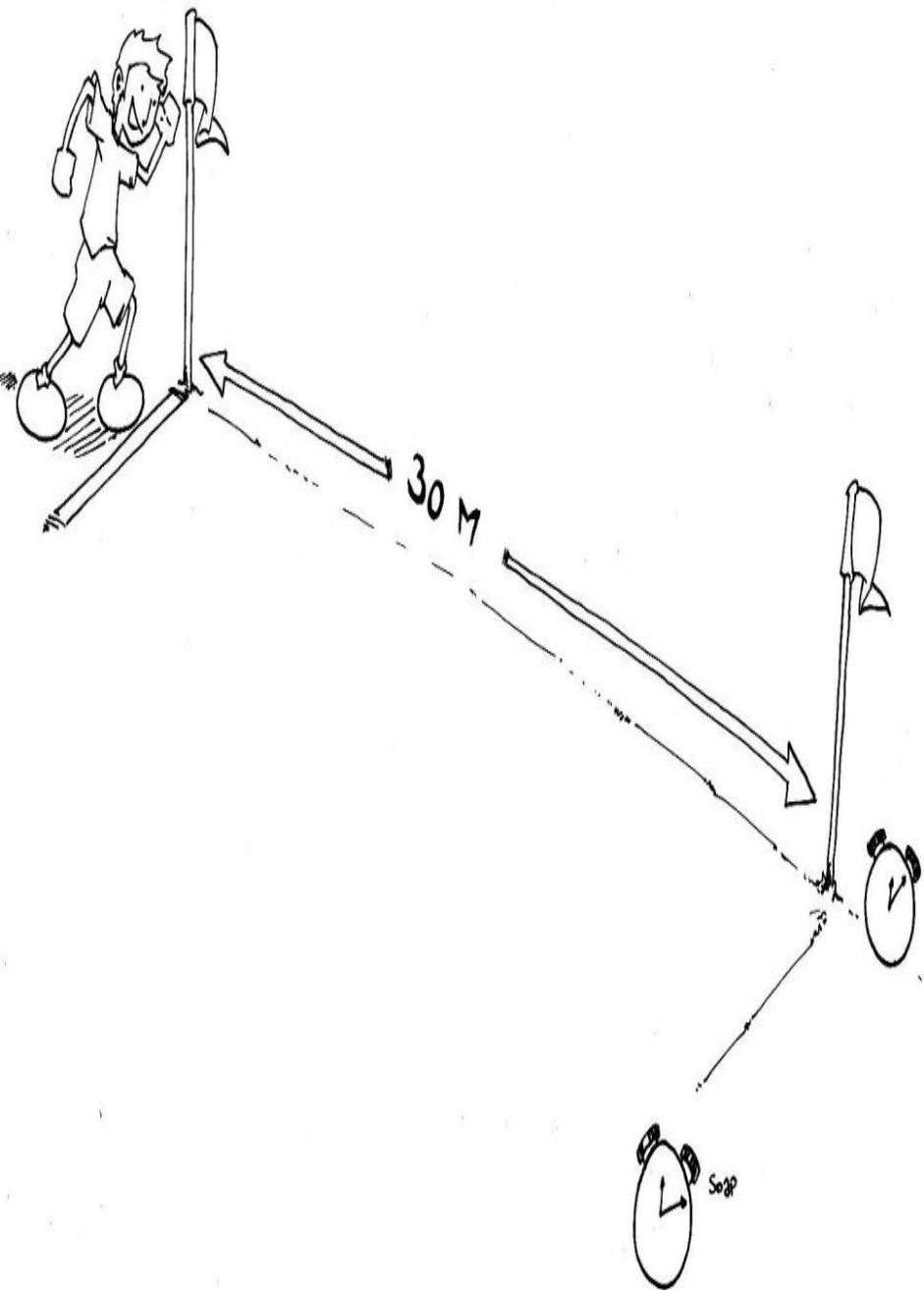
- ❑ La valutazione è un processo molto più complesso ed articolato rispetto la semplice misurazione.
- ❑ Non è sufficiente misurare con un test gli atleti ed inserire i dati nel computer per fare una buona valutazione!
- ❑ E' necessario interpretare i dati!

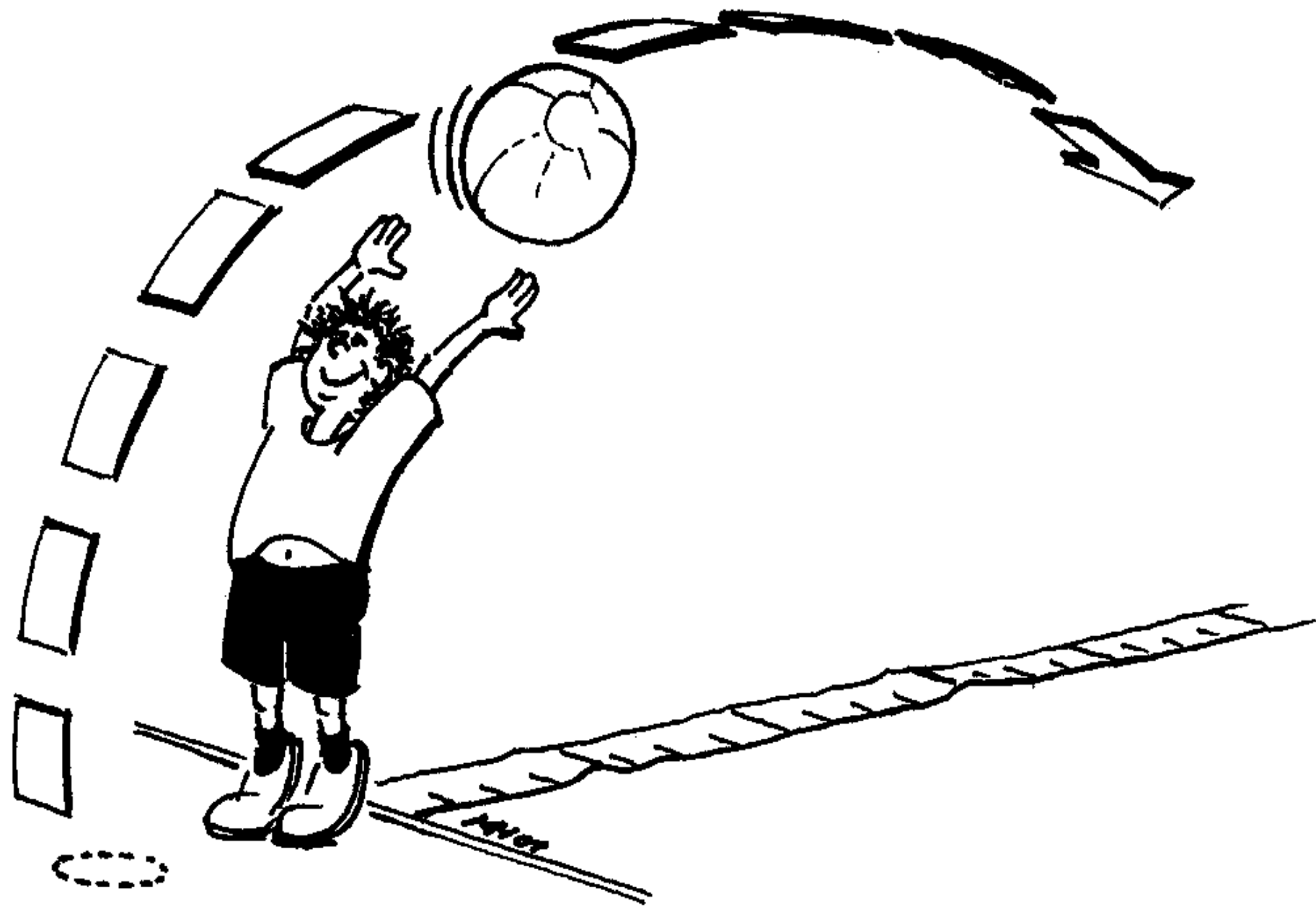


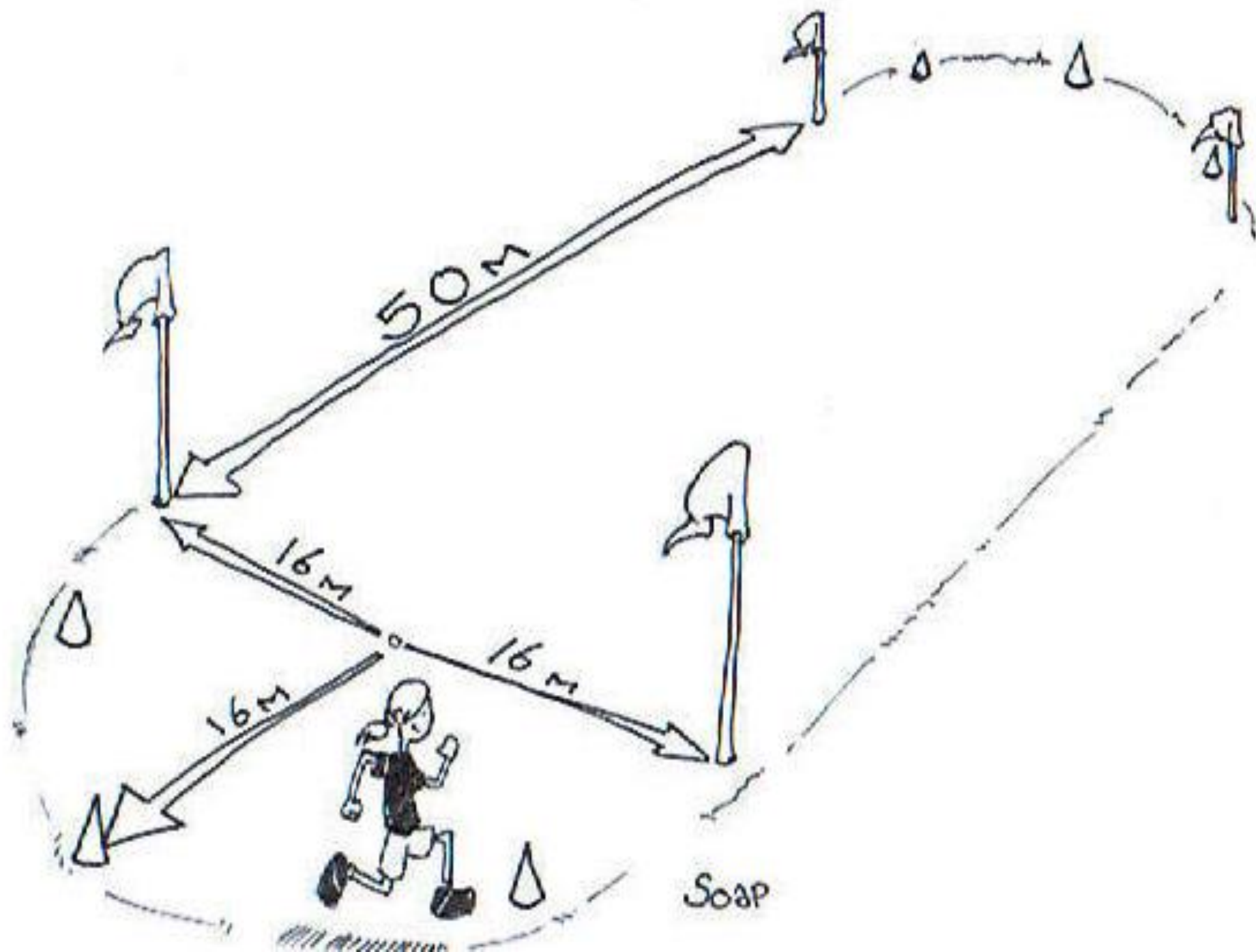
Come deve essere un buon test?

- Validato
- Specifico (per capacità o per tecnica)
- Credibile
- Accurato
- Predittivo
- Riproducibile
- Con le opportune norme per il confronto
- Facilmente attuabile
- Non ridondante









Il processo di selezione

- La selezione dei bambini o degli adolescenti **tra coloro che non si allenano**: avviene già durante l'insegnamento scolastico dell'educazione fisica o nell'attività sportiva extrascolastica.

CRITERI: Dovrebbero essere conquistati a un'attività regolare di allenamento soprattutto quei ragazzi e quelle ragazze che si distinguono per un *livello superiore alla media in quei risultati o in quei presupposti della prestazione* sport specifica, o che colpiscono per un *attività superiore alla media* durante la lezione di educazione fisica o nello sport extrascolastico. (Hofmann, Schneider 1985)

PRE – SELEZIONE	SELEZIONE INTERMEDIA	SELEZIONE DEFINITIVA
• Buone proporzioni generali, statura prevalentemente media o elevata • Valutazione della rapidità di corsa, della forza di salto, della resistenza alla forza degli arti superiori, per mezzo dei risultati rilevati nell'insegnamento dell'educazione fisica (come 60 e 800m, salto in lungo, balzi tripli, lancio della palla con maniglia, lancio del peso)	• Attenzione a una statura sufficiente negli atleti selezionati per le discipline di salto, di lancio e multiple • Velocità di corsa (60m) • Forza (lanci del peso) • Coordinazione dei movimenti/forza rapida (lanci della palla da baseball) • Forza di salto/forza rapida (triplo) • Resistenza (corsa 800m)	Esame approfondito dei presupposti dei bambini selezionati in precedenza per le varie discipline dell'atletica leggera, attraverso l'utilizzazione di mezzi e metodi generali e specifici dell'allenamento di questo sport. Valutazione di particolarità, ad esempio: • Atteggiamenti verso l'esercizio • Capacità di tollerare il carico

Hofmann, Schneider 1985

Il processo di selezione

- La selezione dopo un allenamento **multilaterale orientato verso uno sport specifico**: in questa tappa formazione scolastica e allenamento sportivo si svolgono parallelamente, la **valutazione attitudinale** è indirizzata ad analizzare le *caratteristiche che determinano la prestazione*;
- La selezione per **l'allenamento di alto livello**: l'esistenza di un talento *naturale* (genetico) per prestazioni di classe mondiale può essere riconosciuta solo se, nell'allenamento di base, si utilizzano compiti e stimoli motori di vario tipo, che permettono di individuare qual è la misura e la specificità del talento stesso. *Schmidt, 2005*

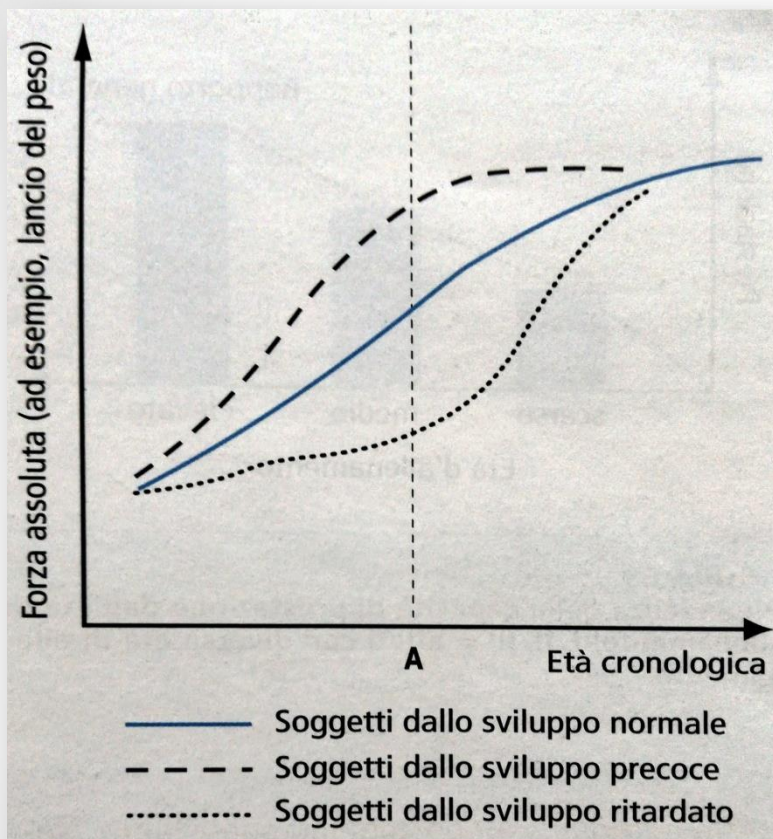


La ricerca del talento

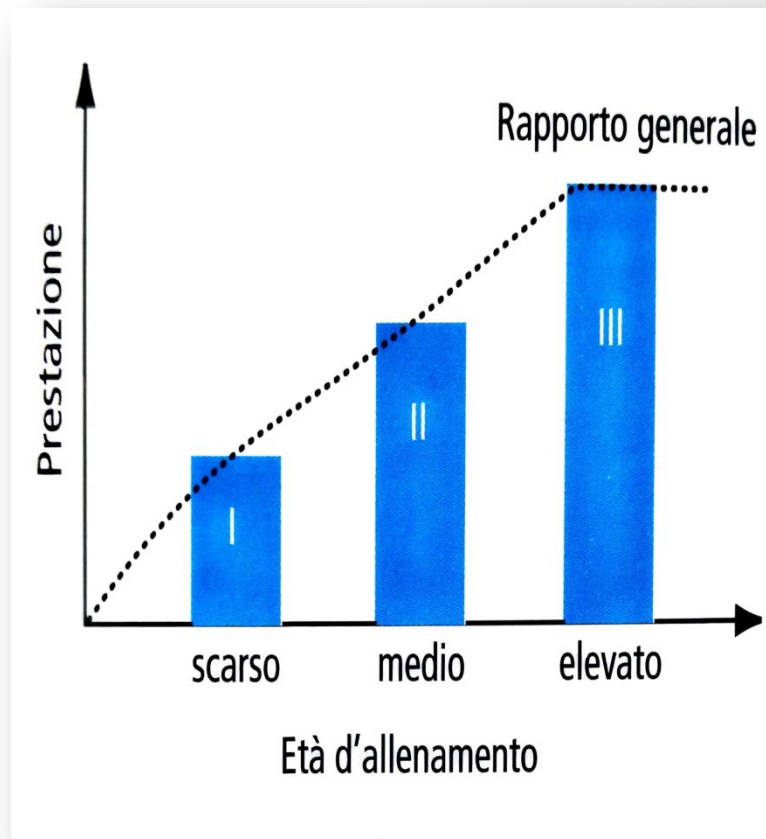
La necessità di una tempestiva e corretta selezione dei talenti sportivi è dovuta al fatto che prestazioni sportive assolute di massimo livello possono essere raggiunte solo attraverso una preparazione sistematica a lungo termine, nella quale prima della relativa età delle massime prestazioni è incluso un periodo di adeguato (per durata e contenuti) allenamento.



Il differente sviluppo biologico individuale



Dipendenza dall'età biologica della capacità di prestazione
(Hofmann, Schneider 1985)



Dipendenza della capacità di prestazione dall'età di allenamento:
I, II, III = atleti con diversa età di allenamento.

Instabilità delle caratteristiche

- Secondo *Hofmann, Schneider 1985*, le affermazioni sull'attitudine debbono essere considerate sotto l'aspetto probabilistico, in quanto da un lato vi giocano sempre un ruolo i fattori (individuali e di carattere sociale) che non possono essere rilevati completamente, e dall'altro l'azione complessa dello stimolo di sviluppo rappresentato dal successivo allenamento.
- I giudizi sull'attitudine non sono qualcosa di rigido e immutabile: all'inizio di un allenamento di alto livello, non è possibile determinare con certezza l'attitudine di un atleta fino all'età delle massime prestazioni.

SETTORE DELL'ALTA PRESTAZIONE	SETTORE GIOVANILE
Tipologia costituzionale	Misure (statura, massa corporea, larghezza delle spalle e del bacino) Indici (rapporto tra statura e massa corporea, spalle e larghezza del bacino)
Impressione estetica (ad esempio ginnastica artistica)	Impressione generale prodotta dalla figura
Massime difficoltà tecniche	Capacità di apprendimento Comportamento durante l'apprendimento Capacità di coordinazione Esigenze di esercizi tecnici fondamentali di natura facile e difficile
Tecniche speciali della disciplina	Presupposti fondamentali, in forma di capacità di prestazione organico-muscolare e coordinativa
Forza di salto	Forme semplici di salto (salto in lungo da fermo, salto triplo da fermo) Salti nell'esecuzione tecnica richiesta (esecuzione di gara)
Tattica	Prontezza mentale Conoscenze generali e nozioni specifiche Comportamento di gara adeguato in situazioni confrontabili, ma relativamente semplici
Capacità di superarsi	Atteggiamento verso l'allenamento sportivo Volontà di ottenere un risultato e perseveranza Comportamento agonistico

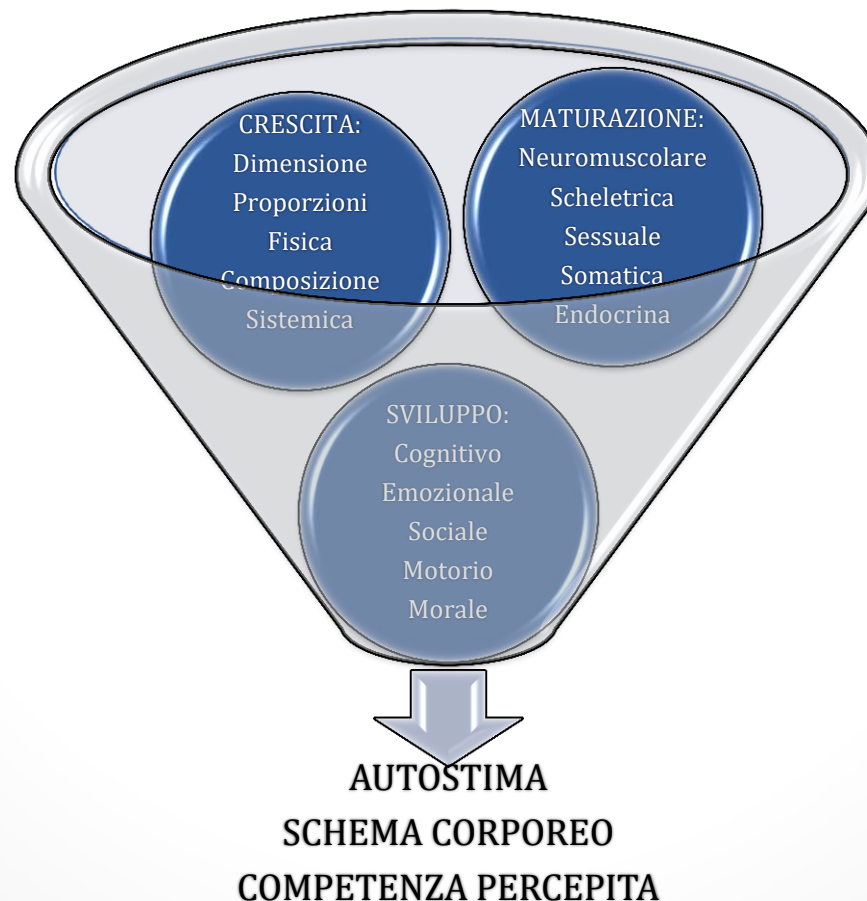
Principi per la ricerca del talento

- ✓ Personale motivato e capace di motivare;
- ✓ Il coinvolgimento di ex-grandi atleti e *divi* dello sport;
- ✓ Stretta rete di rapporti con gli insegnanti di educazione fisica;
- ✓ Selezioni semplici e motivanti;
- ✓ Forme di selezione sistematiche;
- ✓ Maggiore attenzione ai presupposti fisici attuali (sviluppo terminato?);
- ✓ Maggiore attenzione alle qualità psichiche (motivazione, intelligenza motoria), e ai presupposti sociali (sostegno da parte dell'ambiente sociale);
- ✓ Attribuzione di un valore più elevato al cosiddetto *fattore soggettivo*, cioè valutazione dell'allenatore;
- ✓ Utilizzo di valide metodologie di valutazione;
- ✓ Organizzazione di gare multiple per bambini, giornate di staffette, giochi sportivi ecc.;
- ✓ Diffusione del messaggio attraverso un lavoro attivo di pubbliche relazioni, stampa, radio e televisioni locali.

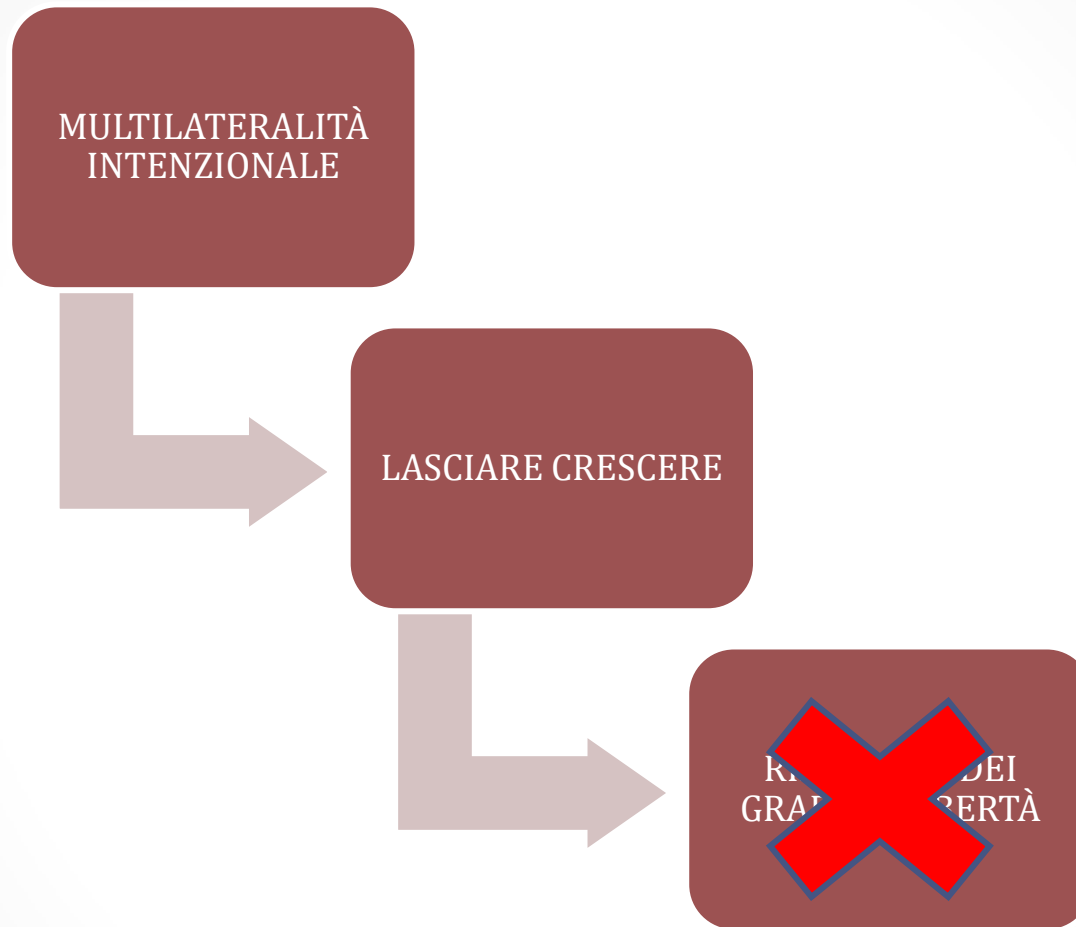
Base in continua mutazione

Una delle maggiori limitazioni ai programmi di identificazione, selezione e sviluppo del talento è semplicemente la realtà di vita dei bambini e degli adolescenti, in quanto i processi *interagiscono su una base in continuo mutamento*.

Crescita – Maturazione – Sviluppo rappresentano il compito universale del *crescere*:



Metodi della promozione del talento

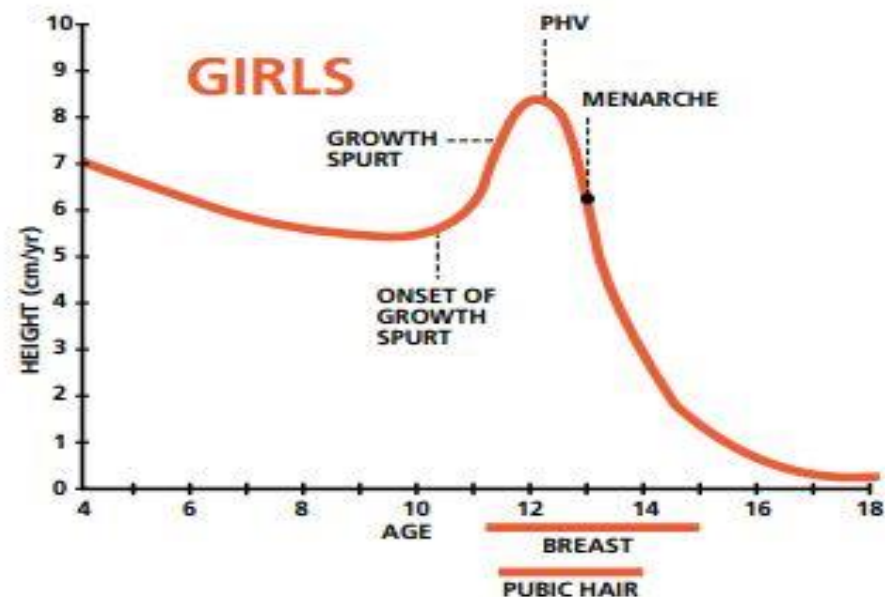


(Joch, 1992)

I problemi della promozione del talento

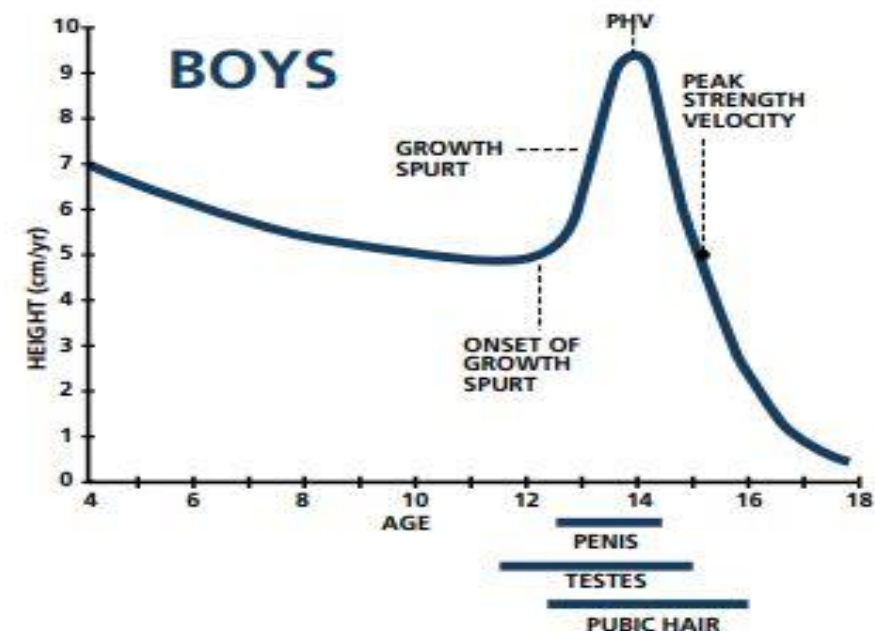


Figure 7: Maturity Events in Girls (Adapted and modified from Ross & Marfell-Jones, 1982)



Peak Height Velocity (PHV) in girls occurs at about 12 years of age. Usually the first physical sign of adolescence is breast budding, which occurs slightly after the onset of the growth spurt. Shortly thereafter, pubic hair begins to grow. Menarche, or the onset of menstruation, occurs rather late in the growth spurt, after PHV is achieved. Peak Strength Velocity (PSV) comes immediately after PHV, or at the onset of menarche (usually a year after PHV). The sequence of developmental events may normally occur two or even more years earlier or later than average.

Figure 8: Maturity Events in Boys (Adapted and modified from Ross & Marfell-Jones, 1982)



PHV in boys is more intense than in girls and, on average, occurs about two years later. Growth of the testes, pubic hair and penis are related to the maturation process. PSV comes 12 to 18 months after PHV. Thus, there is pronounced late gain in strength characteristics of the male athlete. As with girls, the developmental sequence for male athletes may occur two or more years earlier or later than average. Early maturing boys may have as much as a four-year physiological advantage over their late-maturing peers. Eventually, the late maturers will catch up when they experience their growth spurt.

Figure 9: Variation in Trainability (Adapted from work by Bouchard et al., 1997)

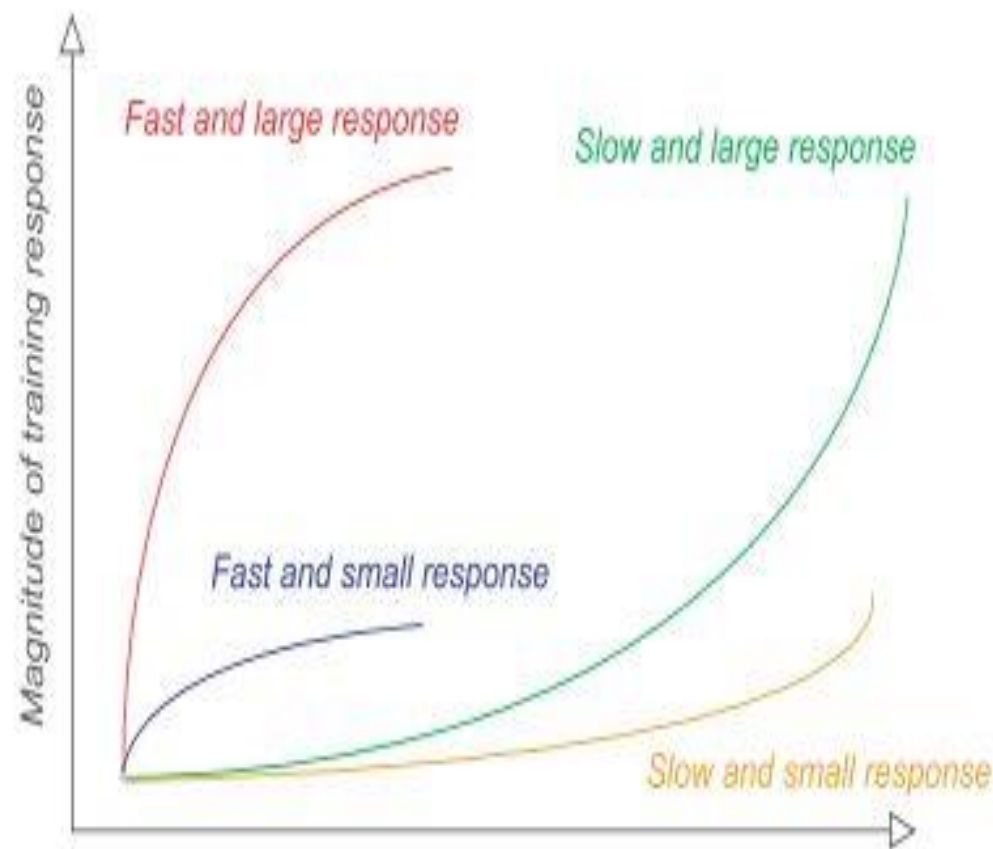
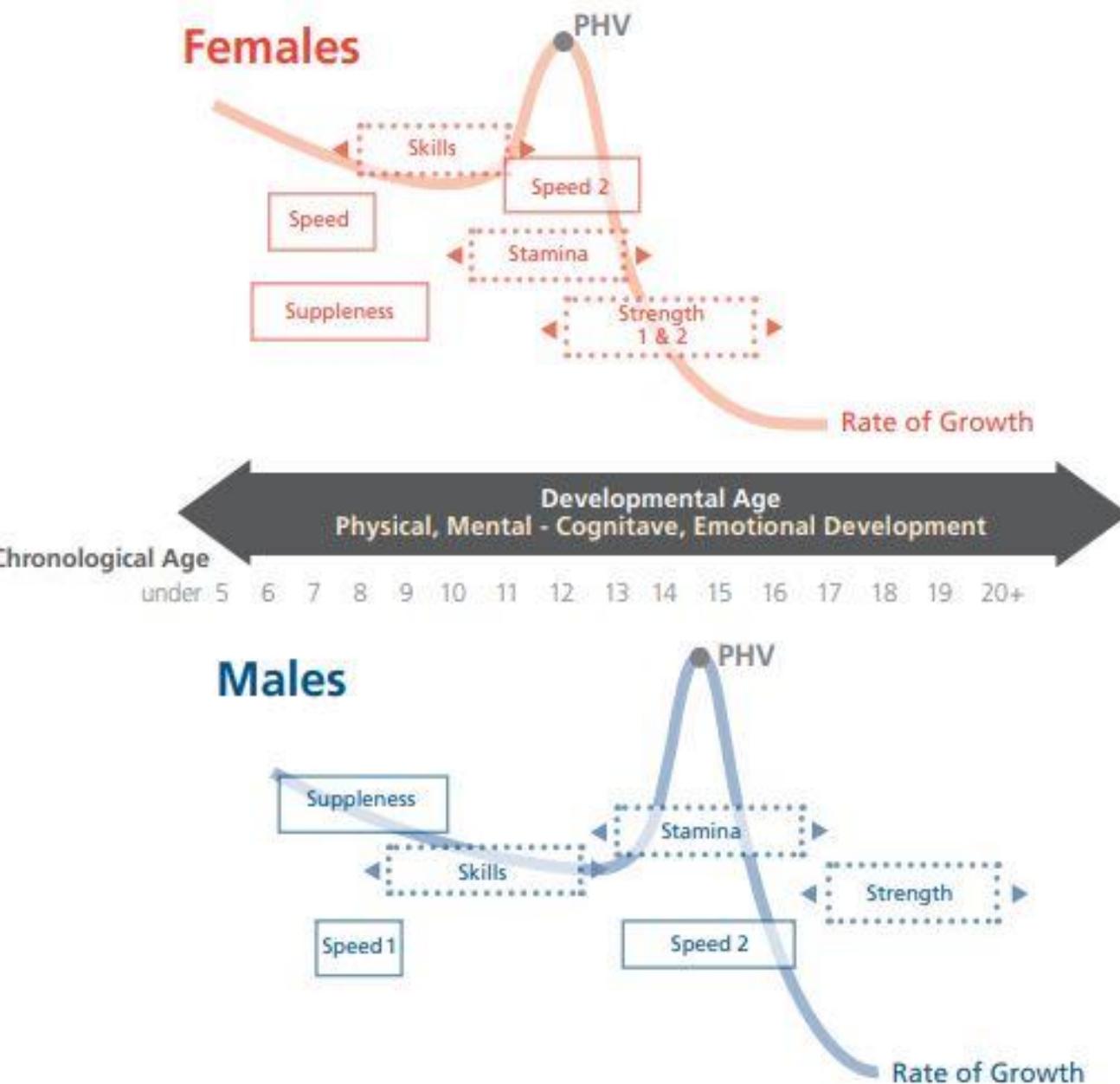


Figure 9 illustrates the evidence to date that supports the high degree of variation in the trainability of humans (athletes), both from the standpoint of the magnitude of change and the time course of response to a given stimulus. This probably reflects the elasticity of response to various stimuli and human diversity (as largely dictated by the underlying genetic matrix and supported by the environment in which an individual is immersed). (Norris and Smith, 2002)

Figure 10: The Sensitive Periods of Accelerated Adaptation to Training (Balyi and Way, 2005)



During the sensitive periods the windows of trainability are fully open. Outside of the sensitive periods the windows are still open, though only partially.

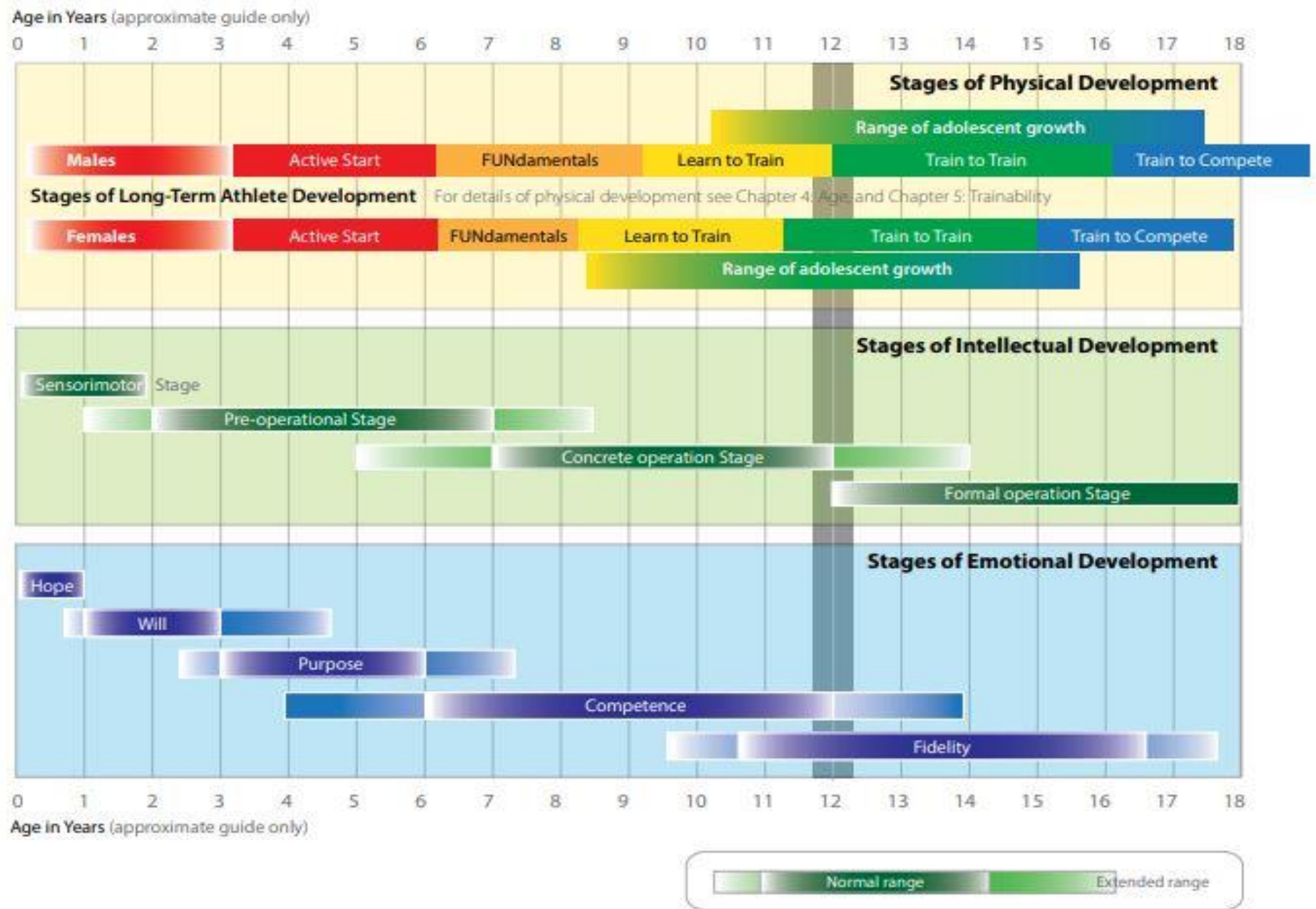
All research done on speed and flexibility is based on chronological age. The solid lines represent that research. The dotted lines represent the sensitive periods of accelerated adaptation to training based on developmental age. The dotted lines are defined by the onset of the growth spurt. The fastest rate of growth, or PHV, occurs after growth decelerates.

Specializzazione ritardata

Il modello di sviluppo a lungo termine dell'atleta *LTAD* (Balyi, 2001; Balyi & Hamilton, 2004; Balyi et. al., 2005) ha ricevuto molte attenzioni, si identifica in sei stadi, sebbene siano i quattro stadi che abbracciano l'infanzia e l'adolescenza ad essere più rilevanti per la discussione:

- Lo stadio ***fondamentale*** (ragazze 6-8 anni, maschi 6-9 anni) enfatizza le abilità di movimento di base.
- Lo stadio ***apprendere ad allenarsi*** (ragazze 8-11 anni, ragazzi 9-12 anni) enfatizza il perfezionamento delle abilità motorie di base e lo sviluppo delle abilità sportive generali. È visto come una finestra di adattamento allo sviluppo della coordinazione motoria.
- Lo stadio ***allenamento ad allenarsi*** (ragazze 11-15 anni, ragazzi 12-16 anni) enfatizza lo sviluppo delle capacità aerobiche e di forza e le abilità specifiche dello sport. I ritmi e i tempi del picco di velocità dell'altezza (PHV), il tasso massimale di crescita adolescenziale, sono centrati in questo stadio.
- Lo stadio ***allenamento a gareggiare*** (ragazze 15-17 anni, ragazzi 15-18 anni) focalizza l'attenzione sulla preparazione per la competizione.

Figure 11: The Relationships Among Long-Term Athlete Development Stages and Stages of Cognitive, Emotional and Moral Development (Adapted from work by Piaget, 1954; Erikson, 1959, 1964; Balyi, Way and Higgs, 2013)





Agility



Balance



Co-ordination



Speed



Jumping



Climbing



Walking



Skating



Hopping



Swimming



Skipping



Balance



Throwing



Dribbling



Kicking



Throwing



Hitting



Catching

KIDS' ATHLETICS

Webinar

22 giugno 2021

Maurizio Leone
ftr.fidalcalabria@gmail.com

Adattare l'atletica ai bambini

Stadio 1: Kids' Athletics (alfabetizzazione motoria)

- Progetto ex IAAF (ora World Athletics) rivolto in maniera specifica ai bambini;
- Dovrebbe essere strutturato prevedendo attività divertenti riguardanti le discipline dell'atletica con particolare enfasi sullo sviluppo della condizione fisica di base e dei fondamentali delle abilità del movimento;
- *ABC* del movimento: Agilità, Equilibrio, Coordinazione e Velocità;
- *ABC* dell'atletica: Marciare, Correre, Saltare e Lanciare e le abilità di movimento in relazione alla propria consapevolezza corporea e alla coordinazione oculo-manuale e oculo-podale.

Stadio 2: Multi-Events (prove multiple)

- Fase in cui i soggetti apprendono come allenare e sviluppare le proprie abilità atletiche;
- Praticare ed imparare tutte le discipline dell'atletica, insieme alle abilità tecniche di base , di gara e tattiche;
- Sviluppare positivamente le abilità mentali principali su cui si basa la performance e la pratica continua attraverso le quattro C (inglese): Concentrazione (Concentration), Impegno (Commitment), Controllo (Control), Fiducia in se stessi (Confidence);
- Inizio periodizzazione.

Stadio 3: Fase di sviluppo per gruppi di specialità

- A volte indicata come fase di *costruzione del motore*;
- Maggiore individualizzazione su una specifica disciplina;
- Alti volumi basse intensità;
- Obiettivi specifici per ogni competizione effettuata, con la prospettiva di acquisire tattica di base e preparazione mentale;
- Evitare di esasperare la competizione piuttosto che l'allenamento;
- Periodizzazione singola o doppia (da preferire singola);

Stadio 4: Fase della specializzazione

- A volte indicata come fase di *perfezionamento del motore*;
- Alti volumi con incremento delle intensità nei momenti appropriati dell'anno;
- Focalizzare l'attenzione su una singola specialità, individuando punti di forza e di debolezza;
- Spostamento dell'attenzione sull'esecuzione di tecniche e tattiche in vari contesti competitivi durante l'allenamento, sperimentando sempre il modello di gara.
- Periodizzazione singola o doppia, indirizzata alla competizione.

Stadio 5: Fase della prestazione

- Ulteriore specializzazione e possibile miglioramento della performance;
- Periodizzazione singola, doppia, multipla;



Adattare l'atletica ai bambini

Linee guida per organizzare questo evento:

- Conoscenza delle caratteristiche di queste fasce di età
- Analisi delle attività proposte
- Approccio pedagogico

Gli eventi sono classificati in accordo con le fasce di età seguendo una progressione in termini di difficoltà:

- 5/7 anni
- 8/9 anni
- 10/11 anni

Adattare l'atletica ai bambini

Questo programma è adatto per queste fasce di età per le seguenti 4 ragioni:

- la scelta degli eventi
- la successione degli eventi
- le attrezzature
- l'organizzazione della competizione

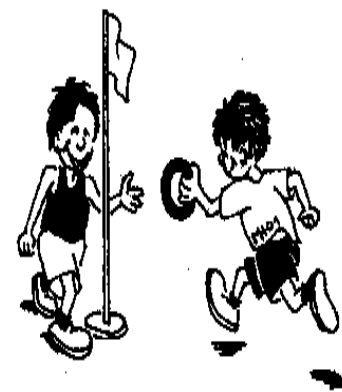
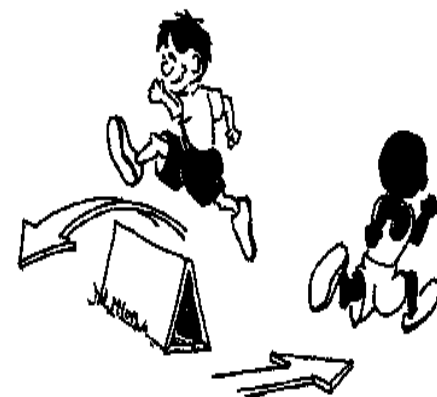
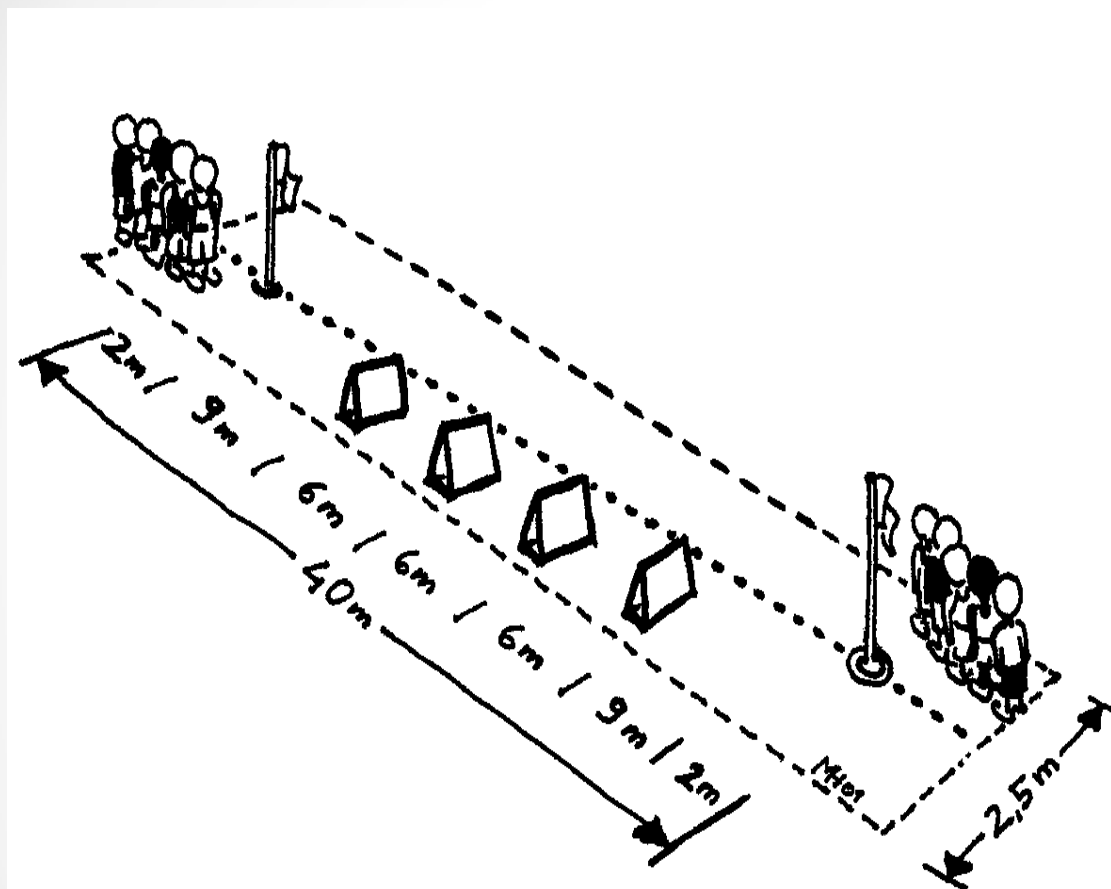
Quali eventi?

- correre / saltare / lanciare
- adatti a tutti i bambini
- preparatori agli eventi ufficiali dell'atletica

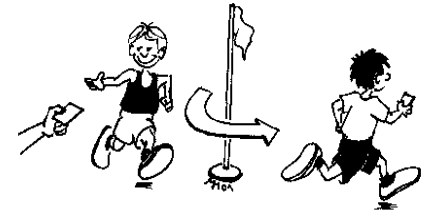
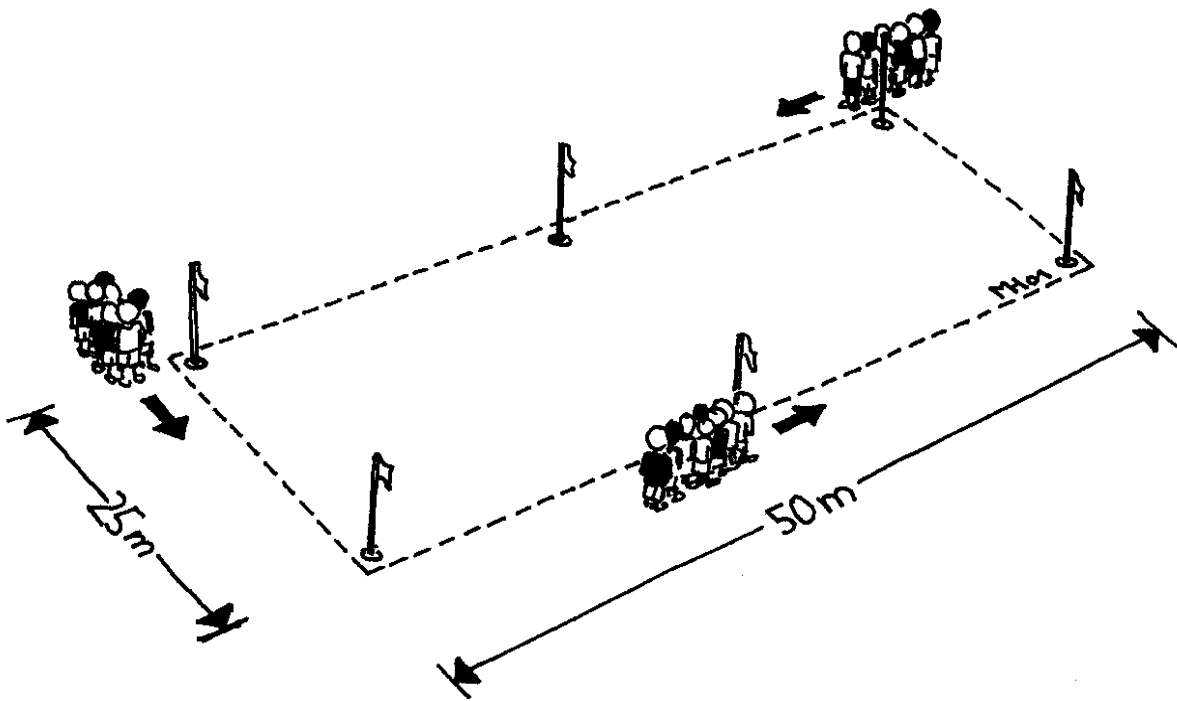
Eventi per 5-7 anni

- Sprint/Ostacoli/ Staffetta shuttle
- 8' Endurance
- Formula 1
- Balzi a rana verso l'avanti (dal mezzo squat)
- Corsa rapida (utilizzando il ladder)
- Saltelli continui a croce
- Skip con la funicella
- Salto triplo con un passo di rincorsa (dx e sx)
- Lancio del giavellotto leggero (ambedue gli arti)
- Lancio in avanti dalla posizione in ginocchio (palla Kg. 1)
- Lancio di precisione con palla vibrata (ambedue gli arti)

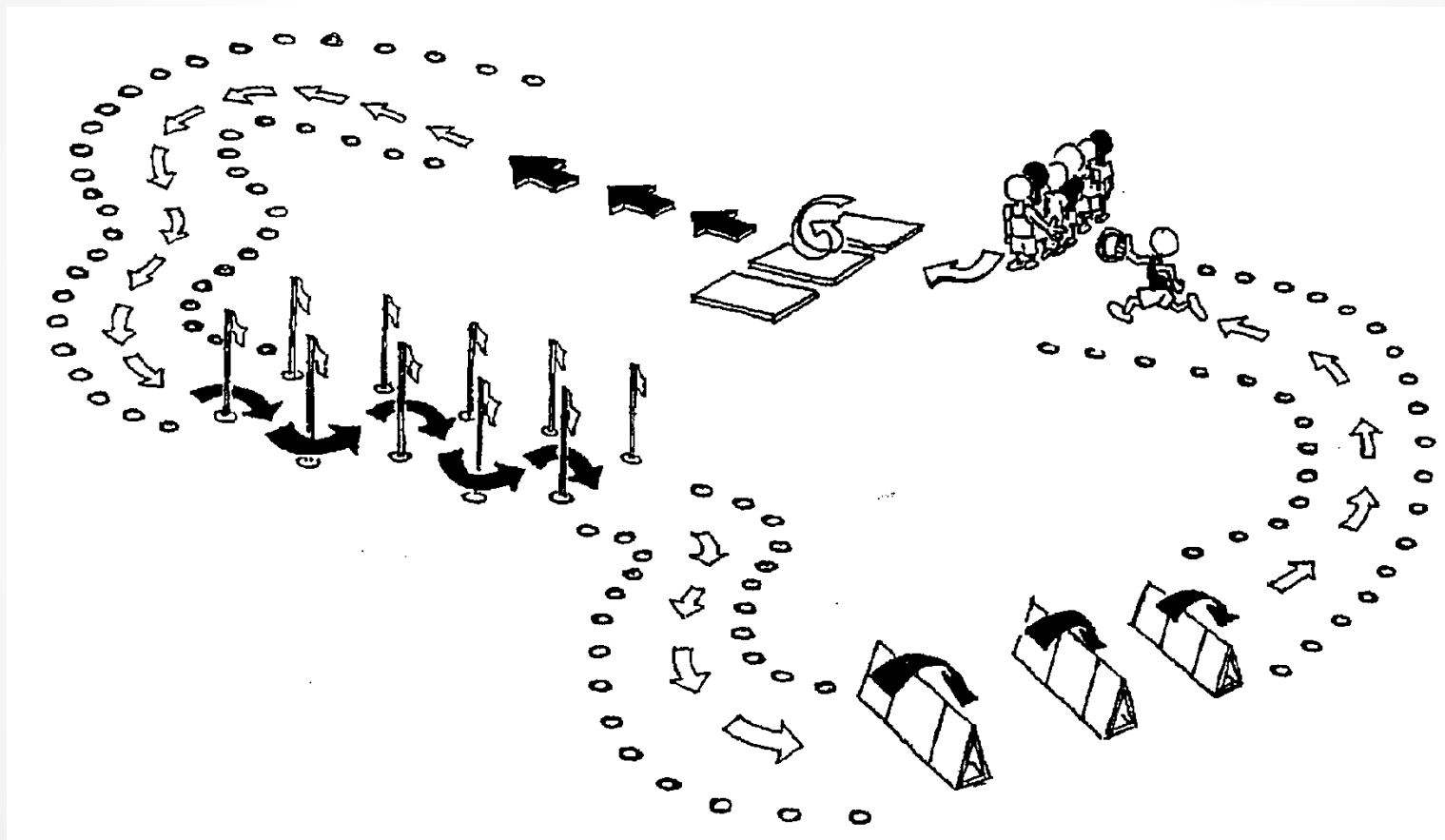
Sprint e ostacoli: staffetta shuttle



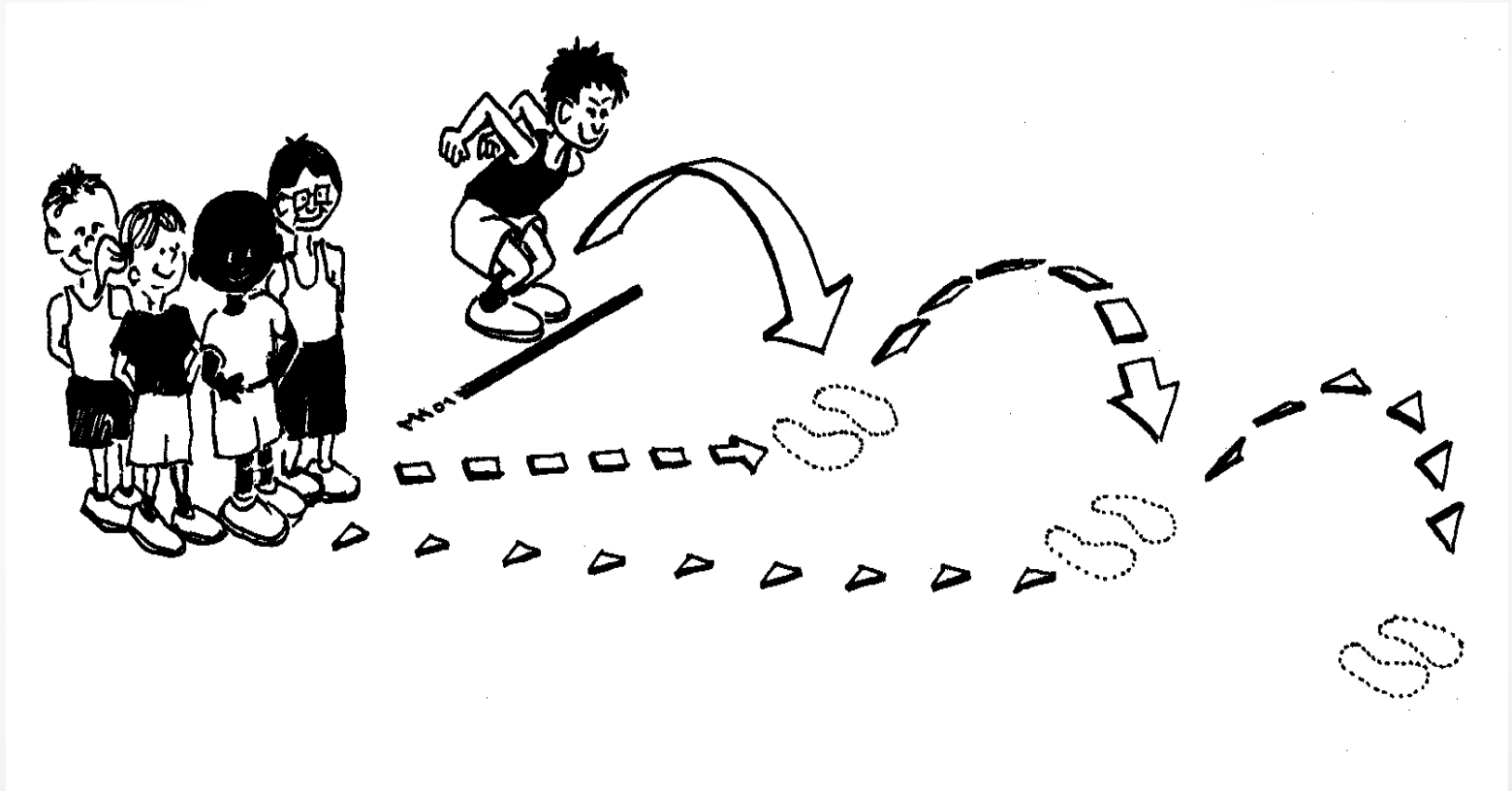
8' Endurance



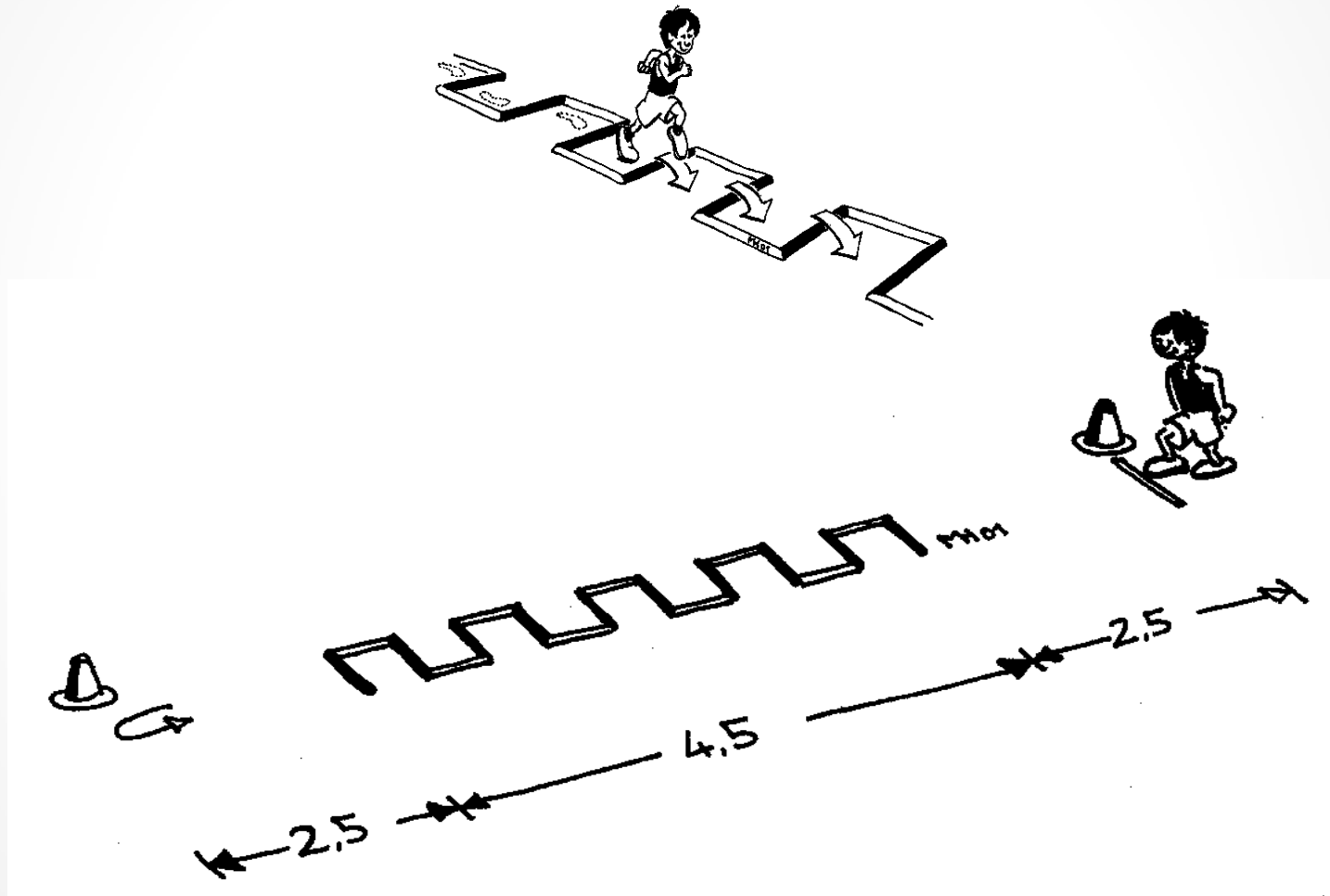
Formula 1 (circuitto a staffetta)



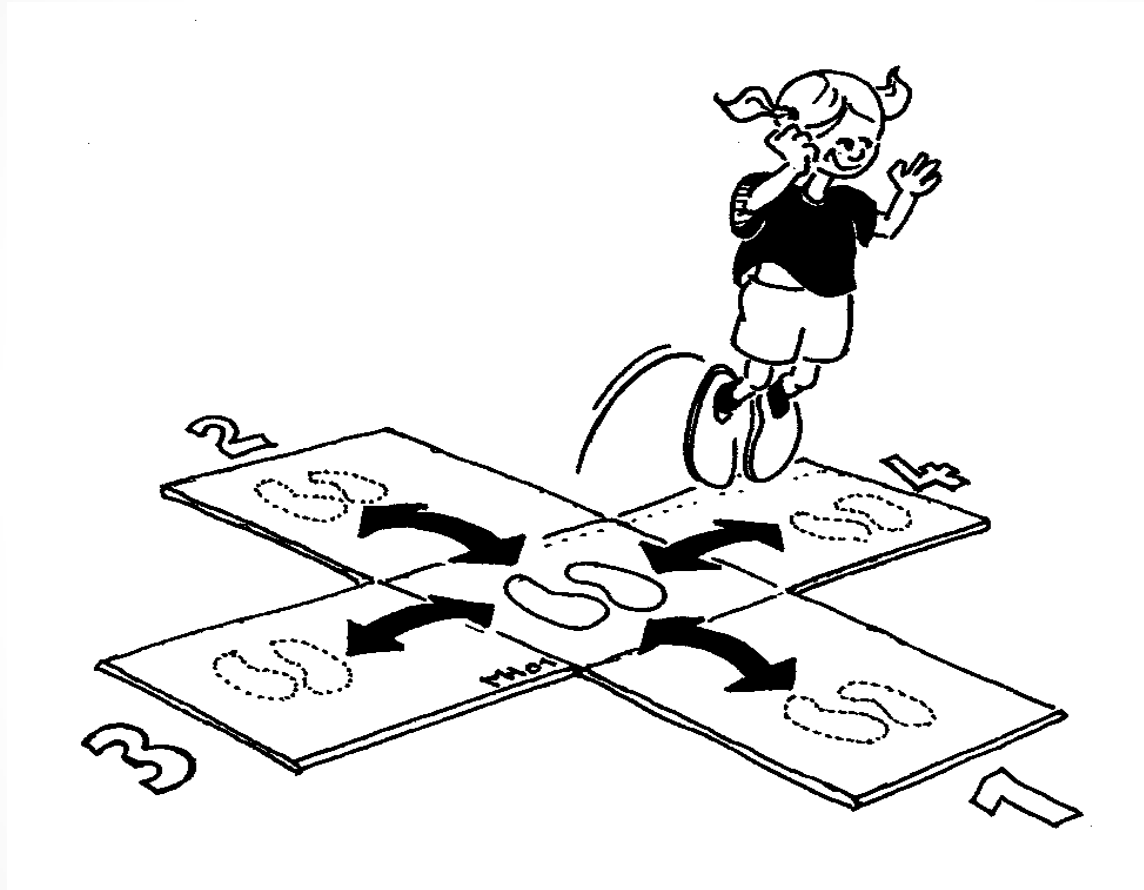
Balzi a rana verso l'avanti



Corsa rapida (ladder)



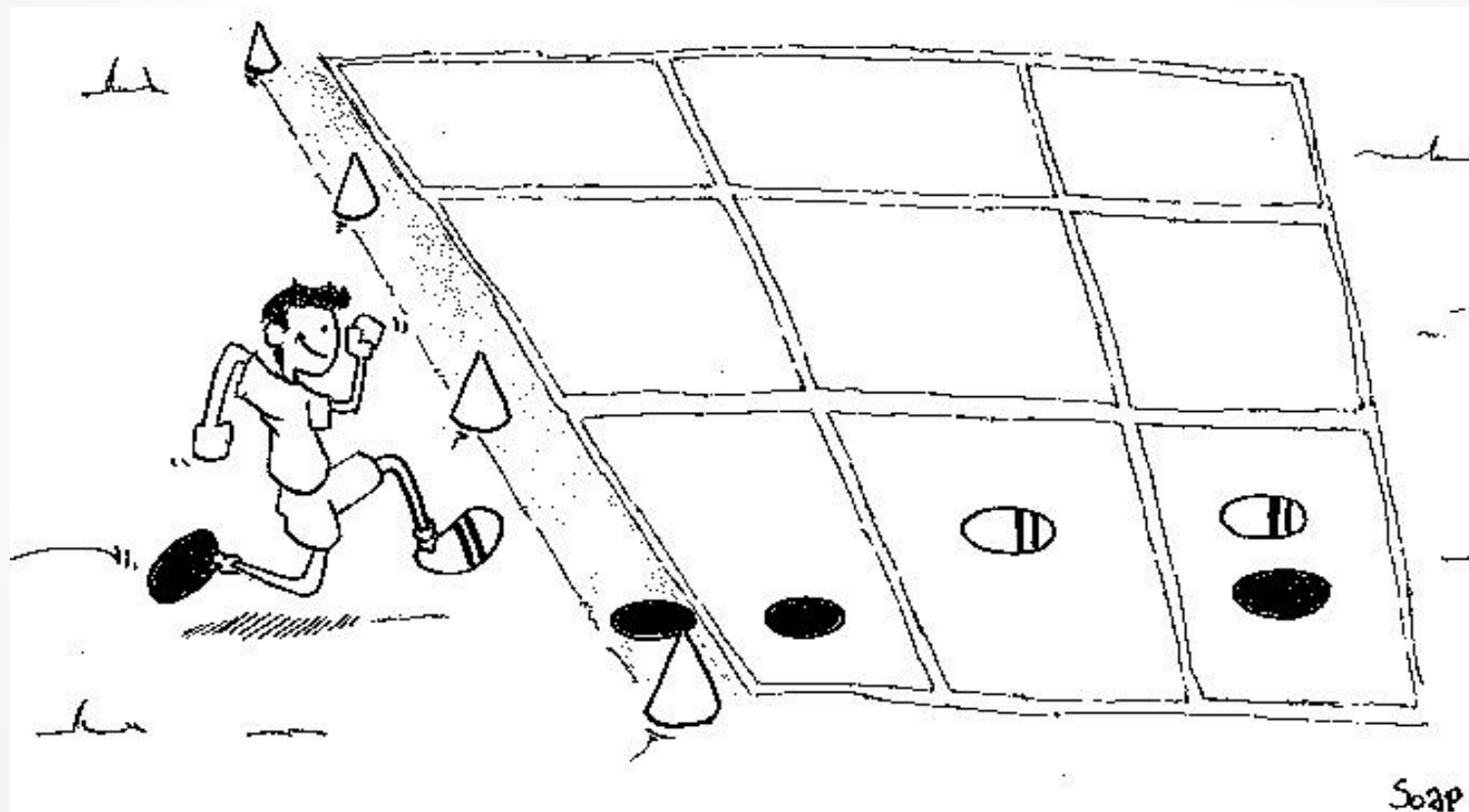
Saltelli a croce per 15''



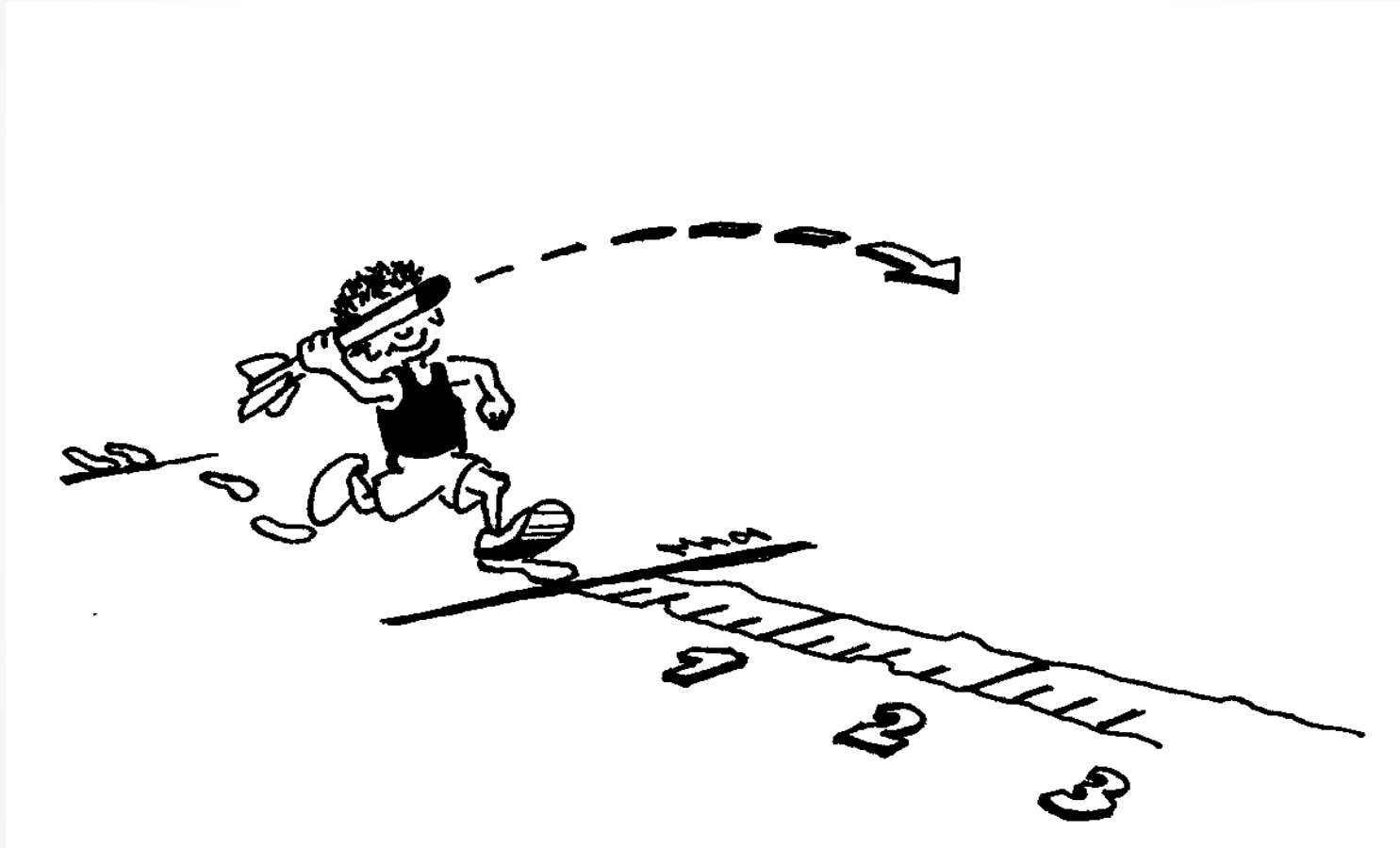
Skip con la funicella



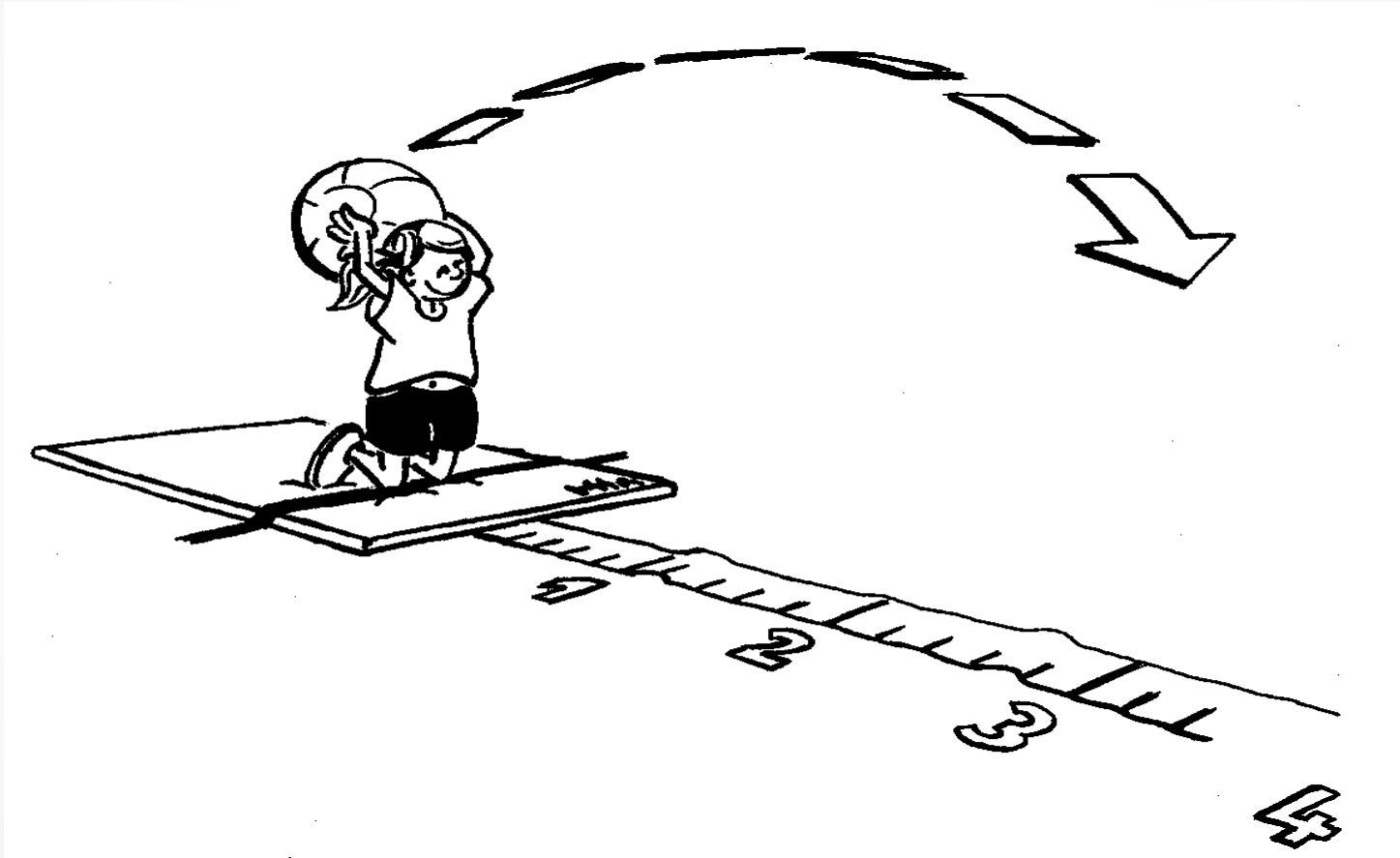
Salto triplo con un passo di rincorsa



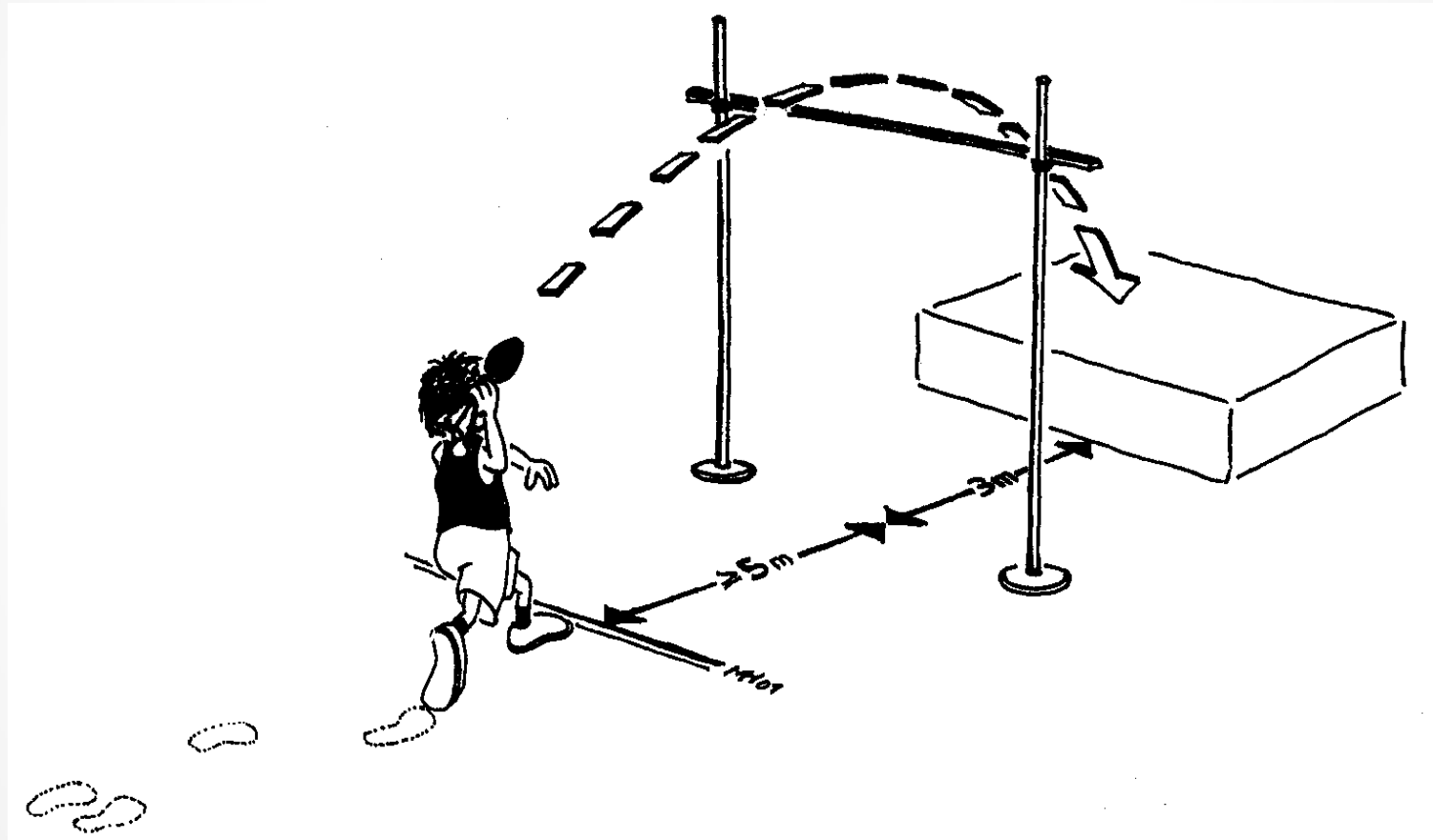
Lancio del giavellotto leggero



Lancio da Dietro-Avanti con palla medica Kg. 1



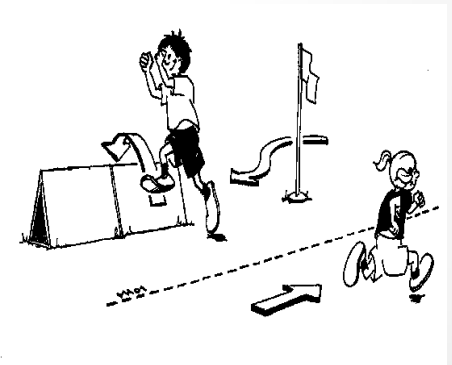
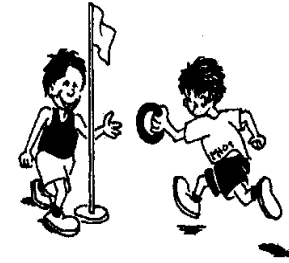
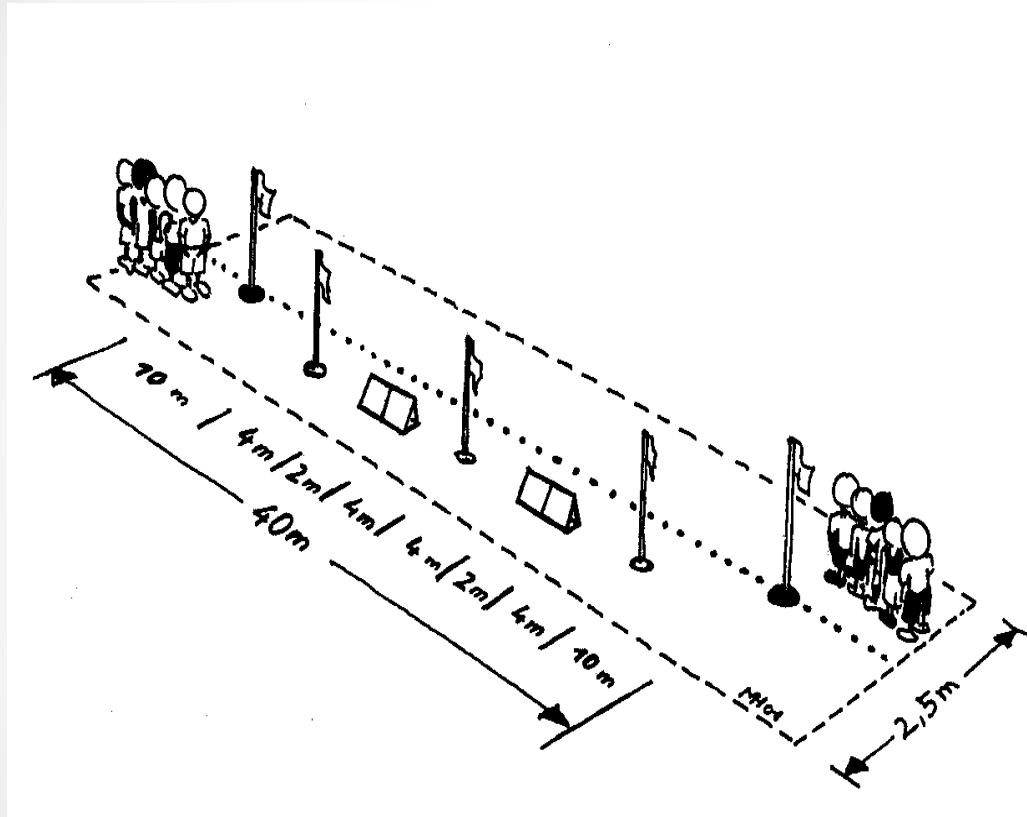
Lancio di precisione con “vortex”



Eventi per 8/9 anni

- Corsa di resistenza
- Sprint/ Ostacoli / Staffetta shuttle a slalom
- Salto in lungo con l'asta
- Salto in lungo
- Lancio rotatorio
- Lancio dorsale della palla medica da Kg. 1

Sprint / Ostacoli / Staffetta shuttle a slalom

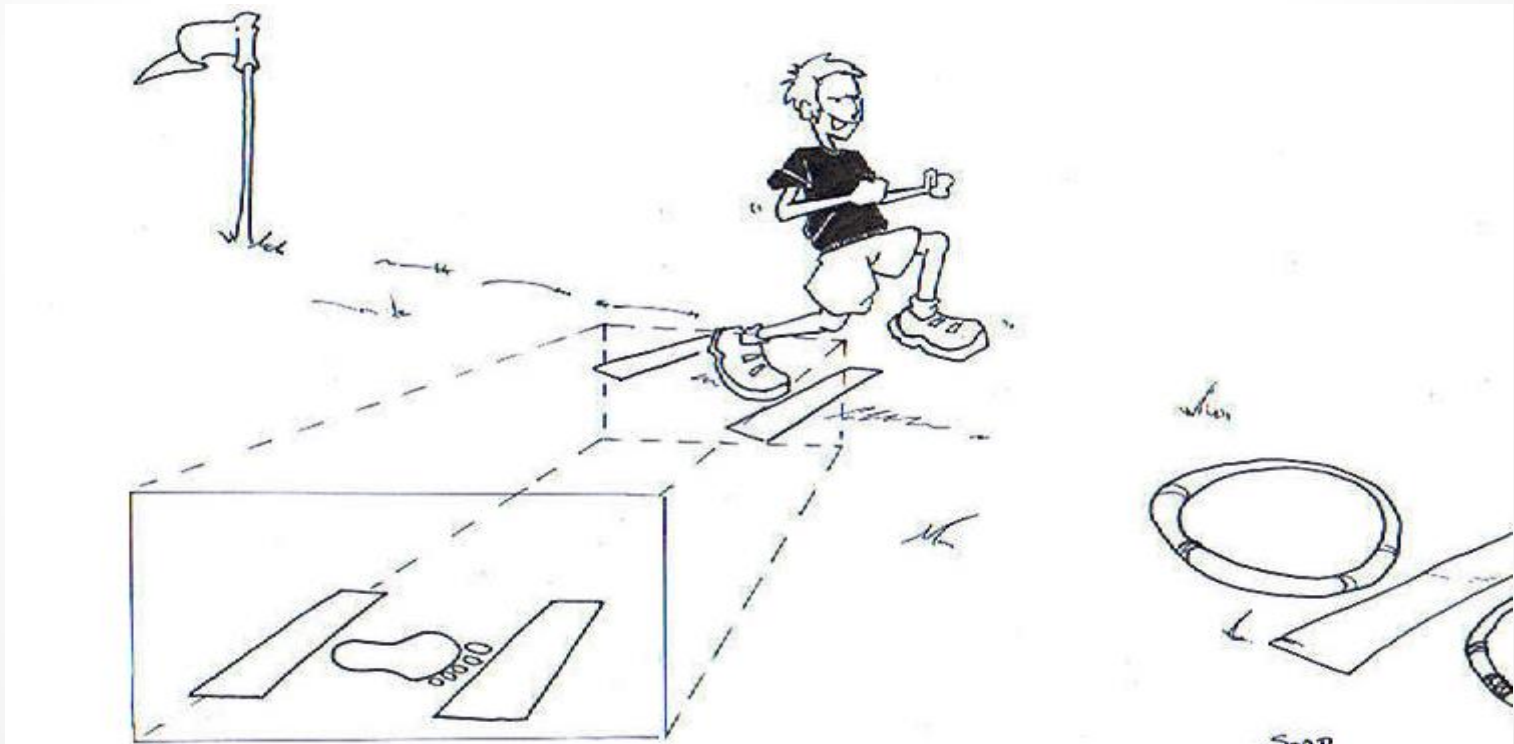


Saltare in lungo con l'asta

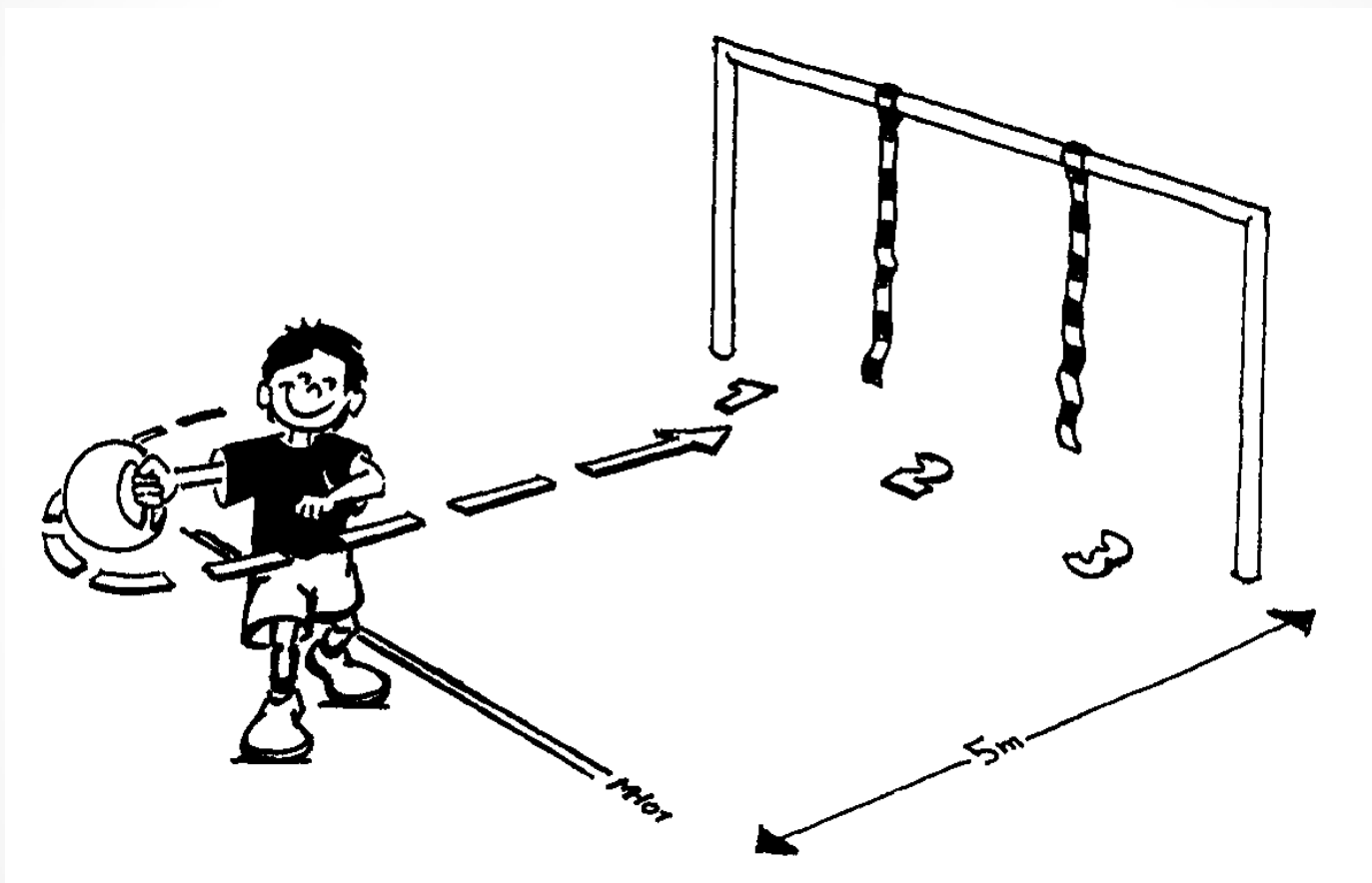


Salto in lungo staccando con precisione

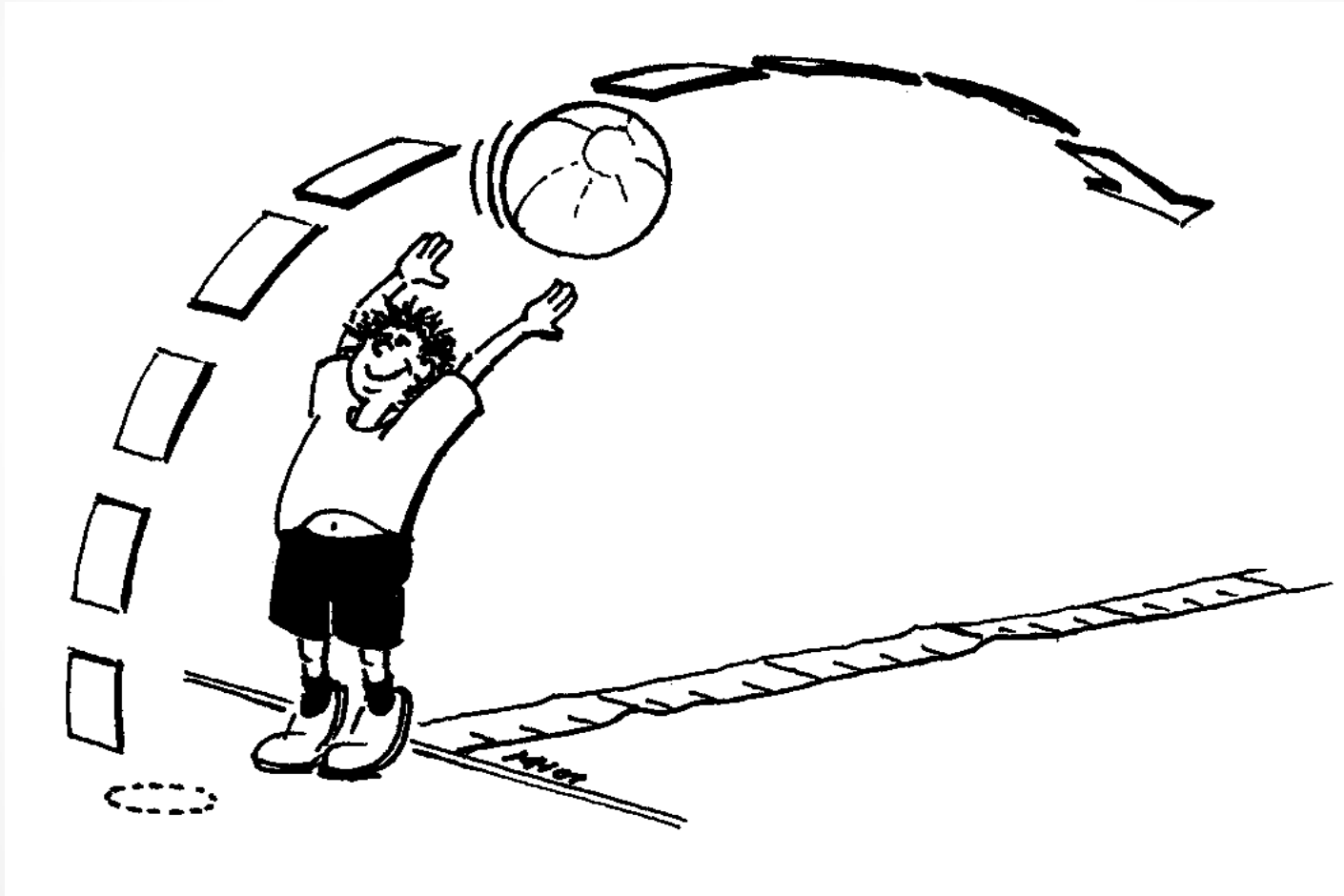
- Stacco-Atterraggio



Lancio rotatorio con palla vibrata



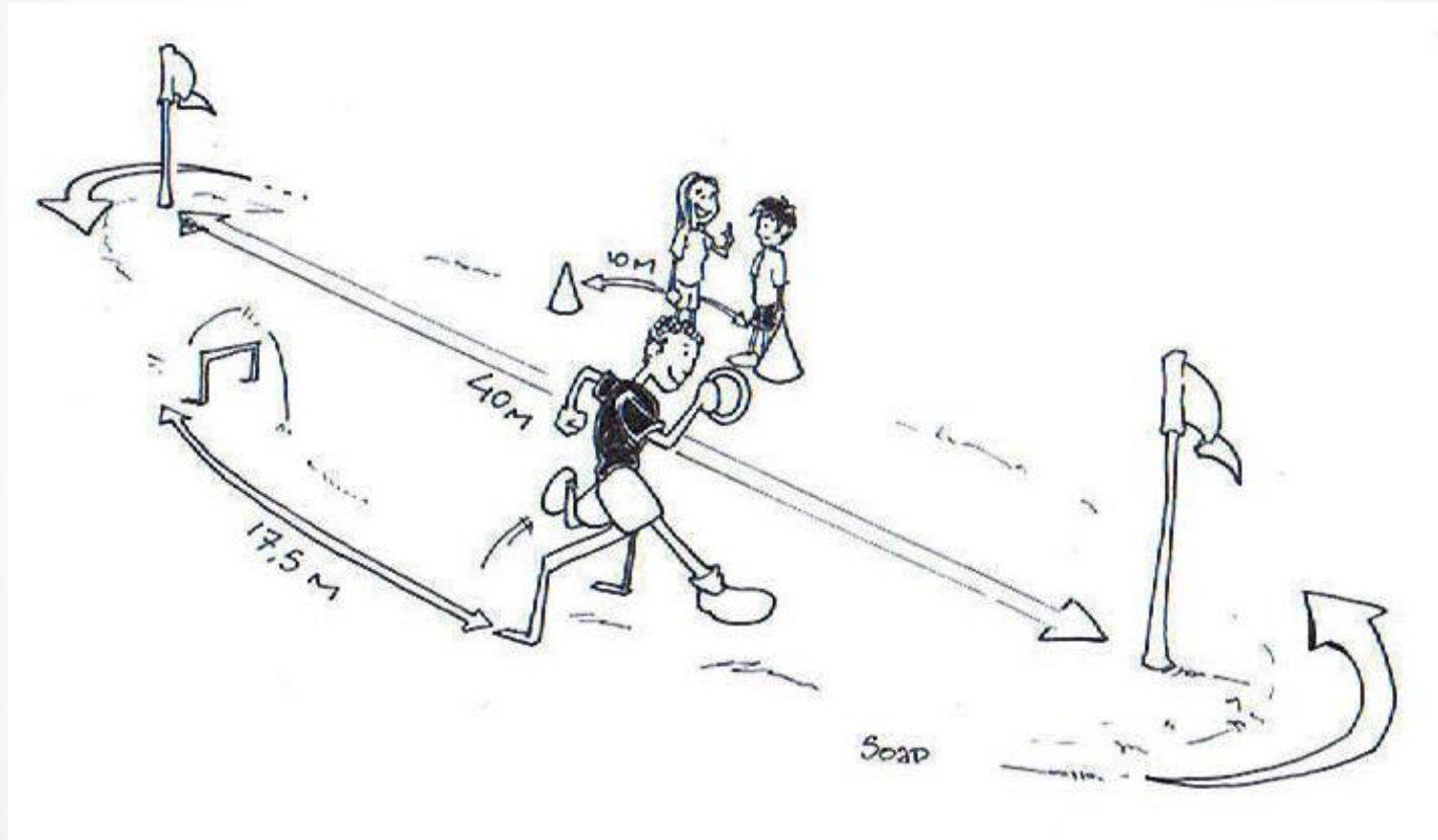
Lancio dorsale della palla medica (kg.1)



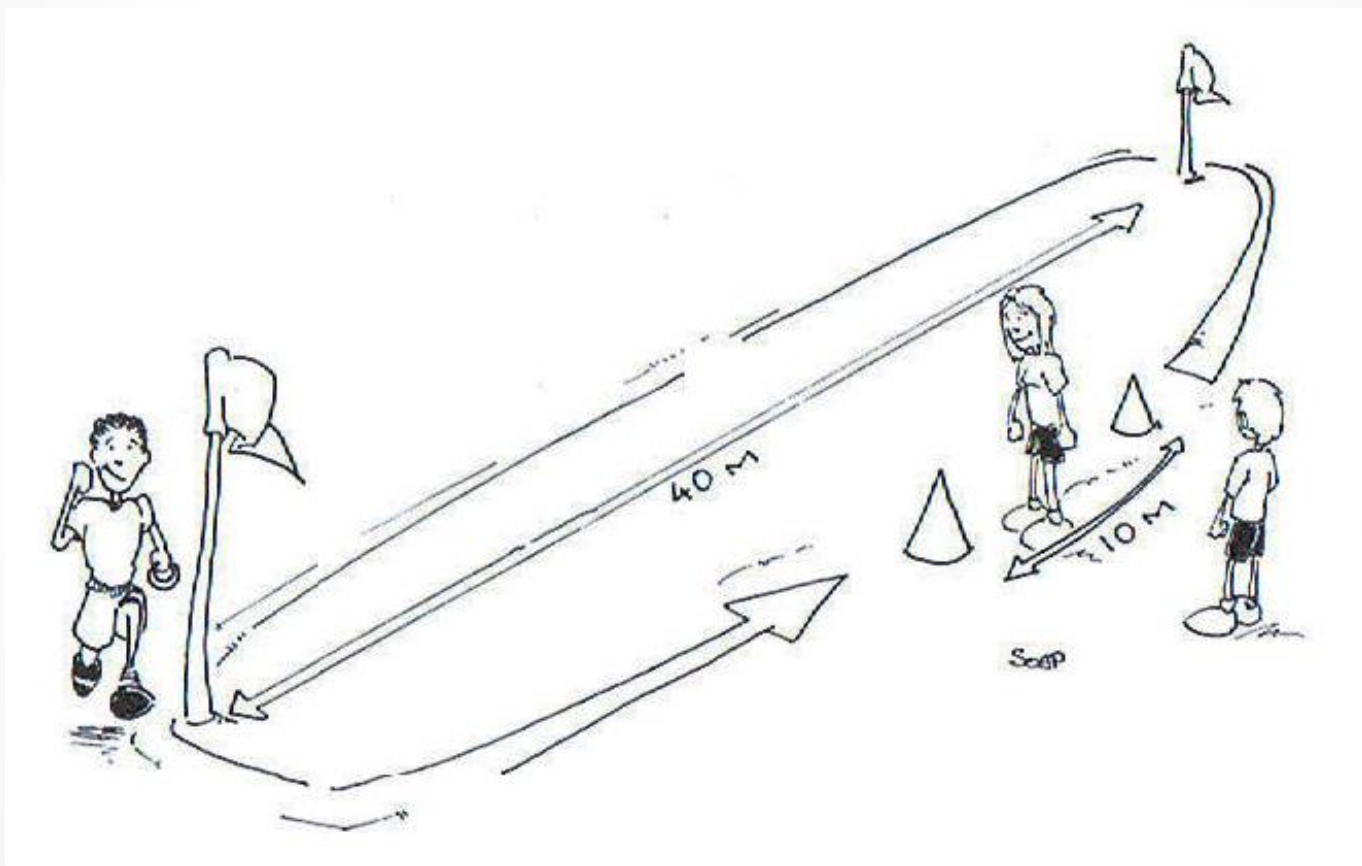
Eventi per 10/11 anni

- Corsa su circuito con due curve strette: Sprint / Ostacoli
- Staffetta veloce sul circuito ovale
- Corsa ad ostacoli
- 1000m Endurance
- Salto in lungo con l'asta ed atterraggio su buca di sabbia
- Salto in lungo con breve rincorsa (max 8- 10 appoggi)
- Salto triplo con breve rincorsa (max 6 appoggi)
- Lancio del giavellotto (300 grammi)
- Lancio del disco (impugnature varie, disco Finlandese)

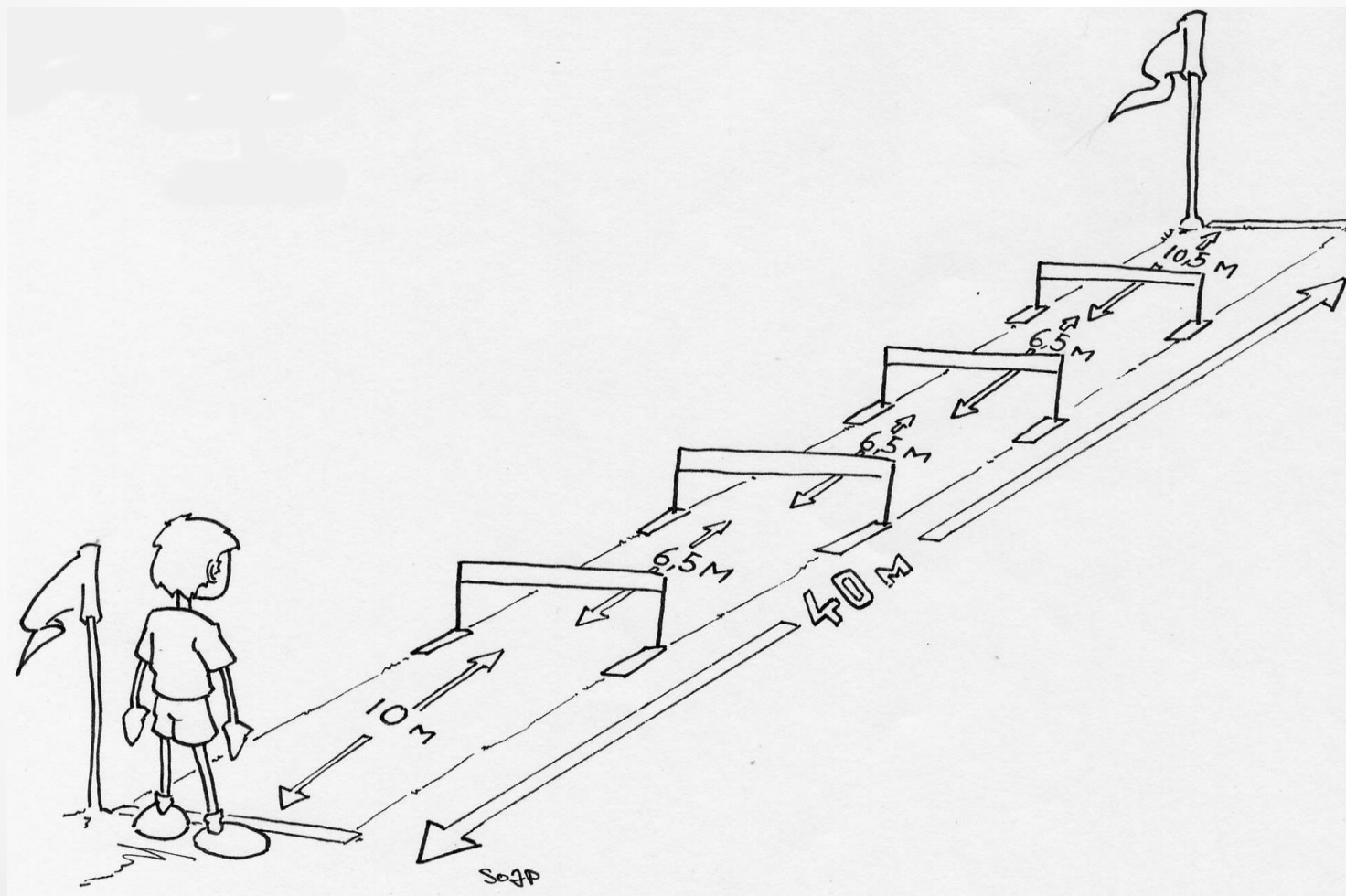
Circuito ovale: Sprint / Ostacoli



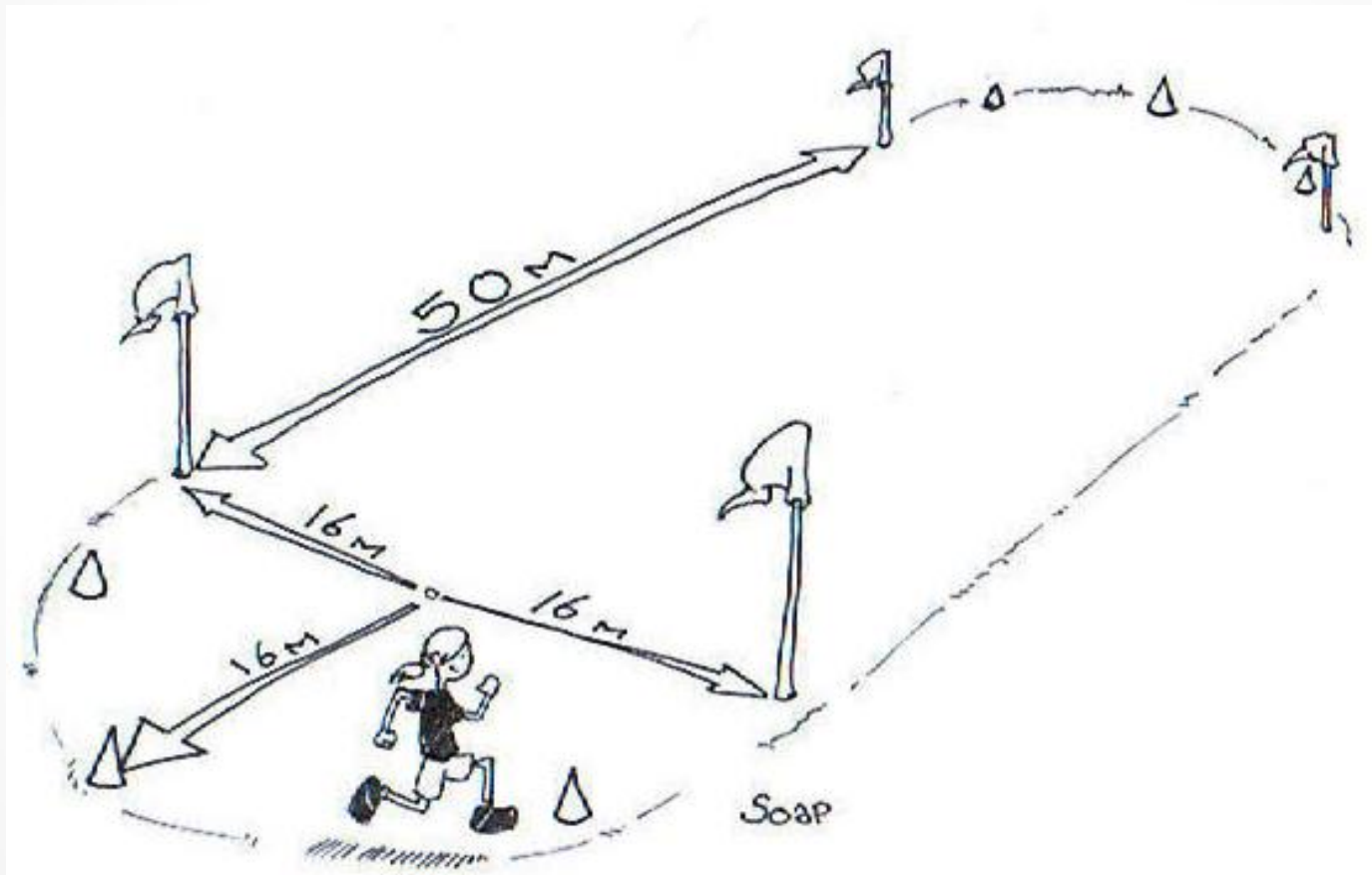
Staffetta sul circuito ovale



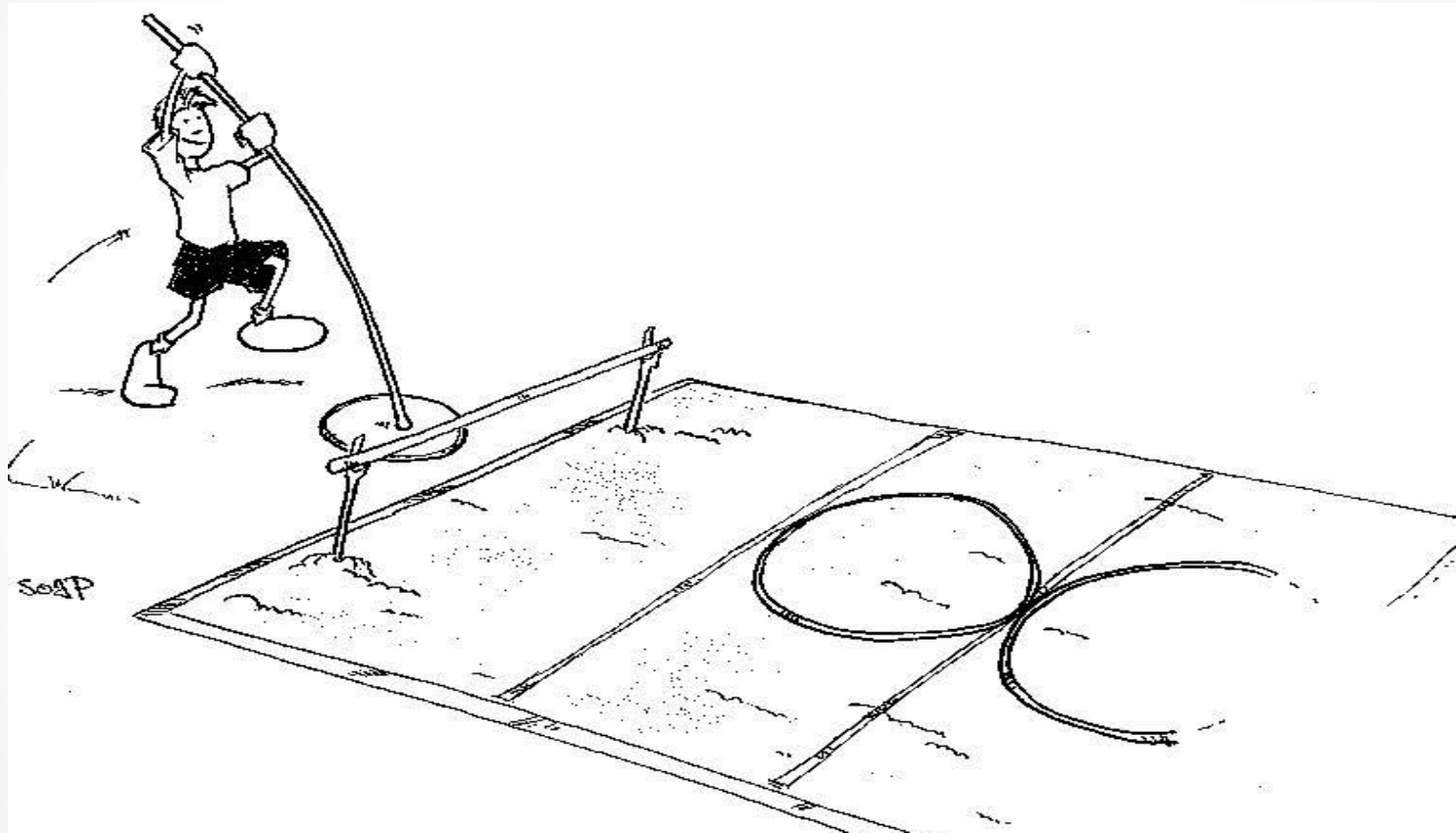
Corsa ad ostacoli



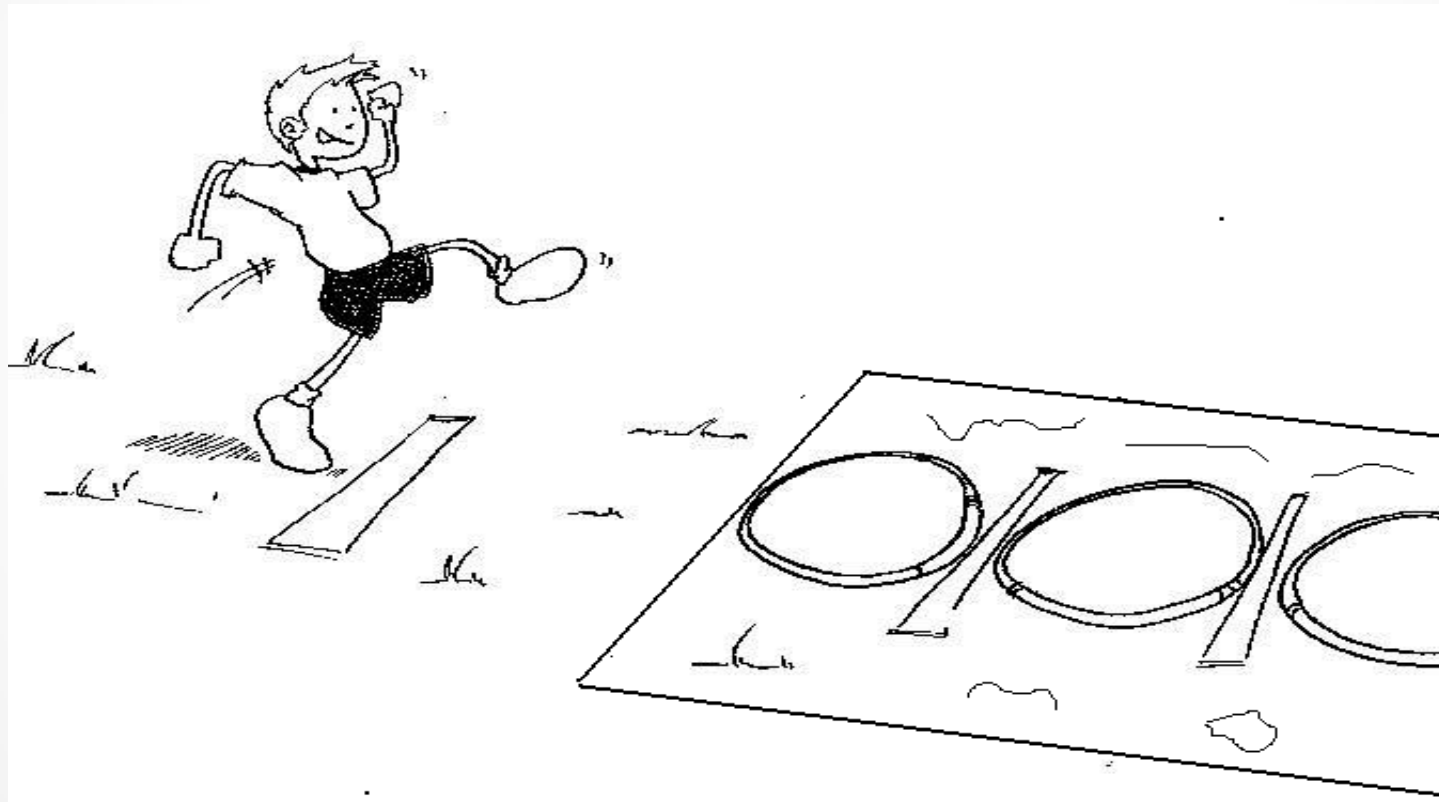
1000m endurance su circuito di almeno 150m



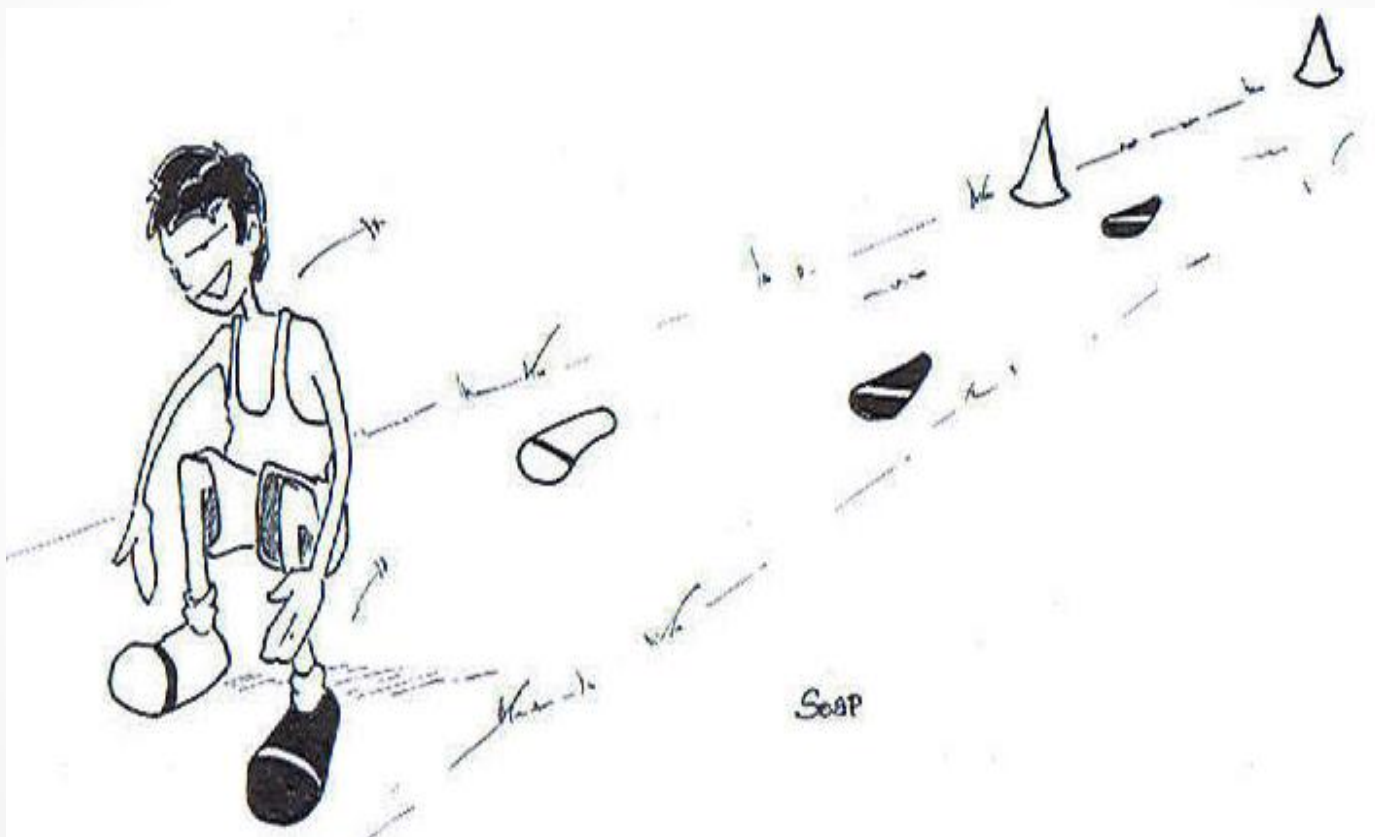
Salto in lungo con l'asta



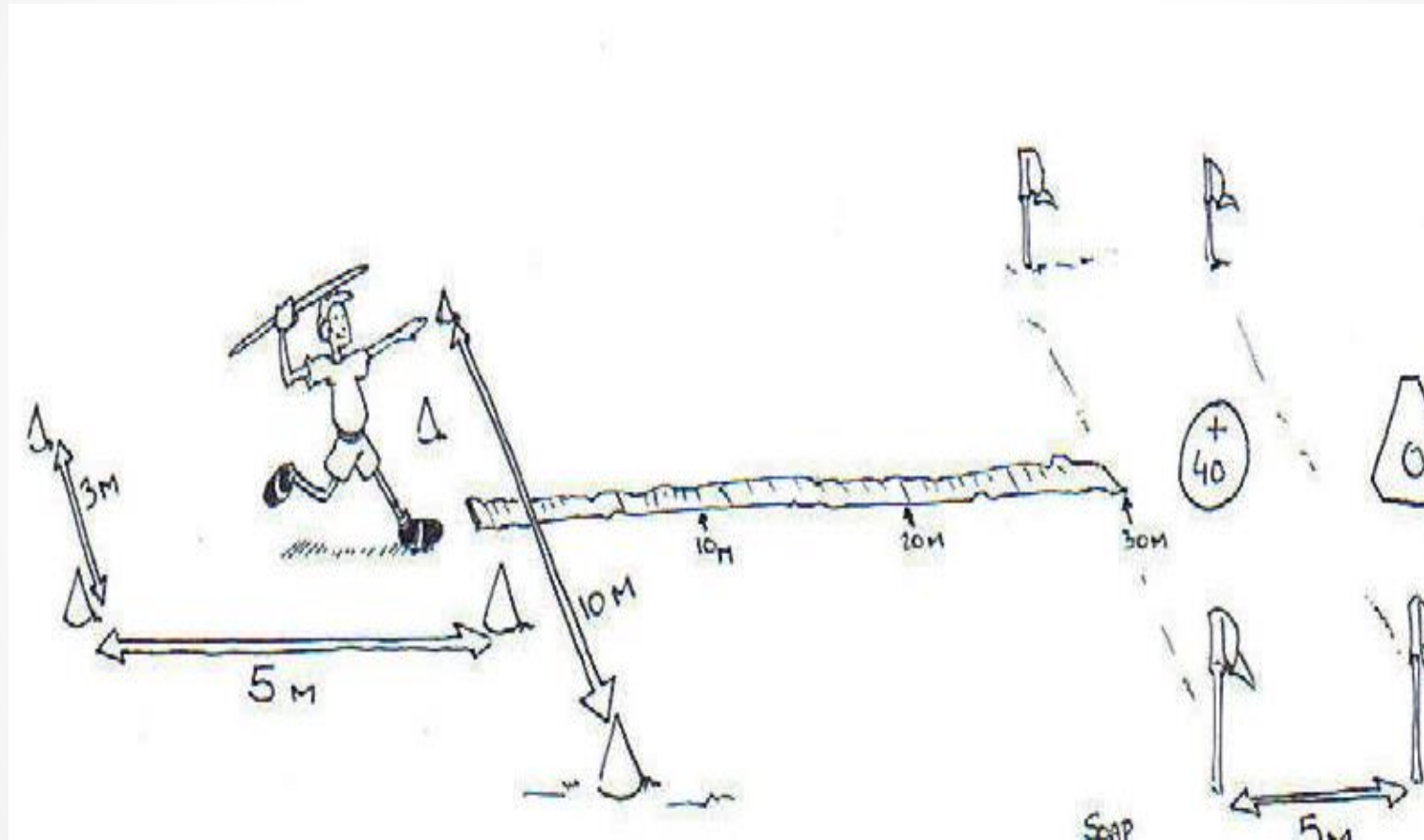
Salto in lungo con breve rincorsa



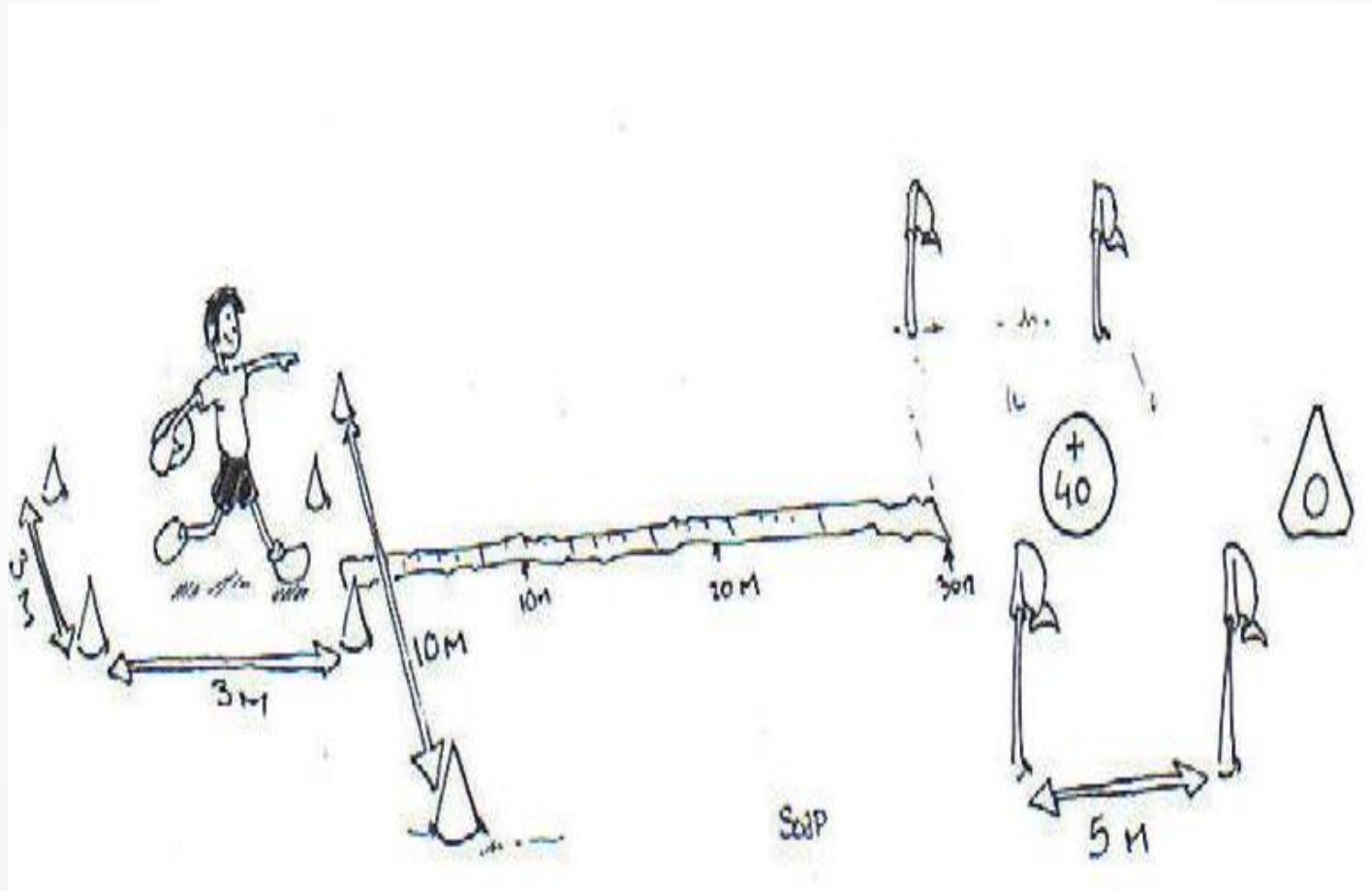
Salto triplo con breve rincorsa



Lancio del giavellotto (300 grammi: "turbo")



Lancio del disco (attrezzo Finlandese)



ATTREZZI SELF- MADE

Webinar

22 giugno 2021

Maurizio Leone
ftr.fidalcalabria@gmail.com

Criteri

- sicuri
- robusti
- poco costosi
- accattivanti
- adatti all'età
- utilizzando risorse locali
- prodotti localmente

Sicurezza



Esempio di un attrezzo (ostacolo) **INSICURO**

I piedini sono su ambedue le **parti** dell'ostacolo.

“Ciascun ostacolo deve essere collocato sulla pista con **il piedino** dalla parte del senso della corsa”

IAAF Rules 2016 – 2017 §168.1

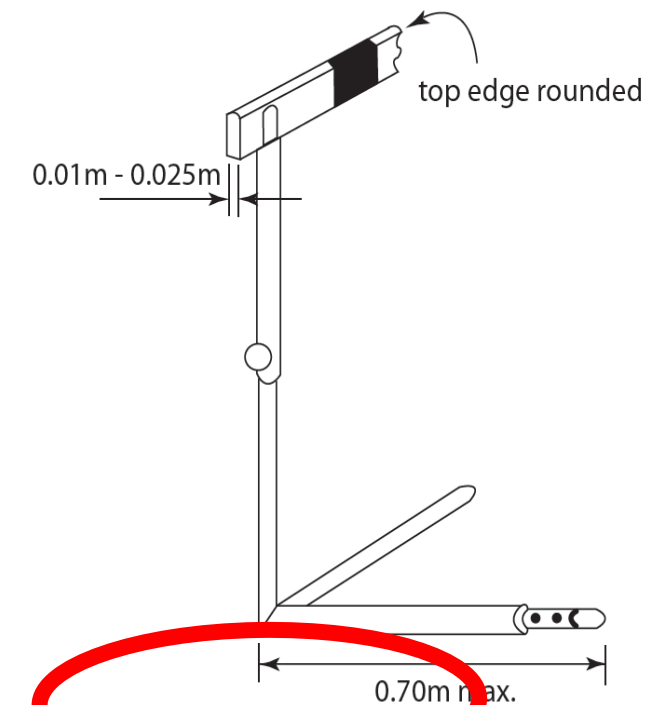
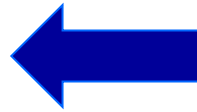


Fig. 168 - Example of a hurdle

Esempi di improvvisazione degli attrezzi:



IAAF CECS Level I Coaching Theory

Björn Wangemann







IAAF CECS Level I Coaching Theory

Björn Wangemann







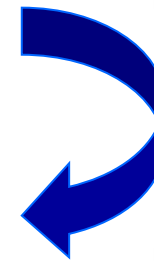
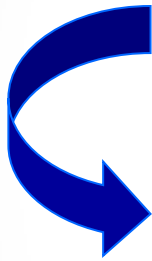












CALABRIA

La misura del talento non è ciò che vuoi ma ciò che puoi. L'ambizione indica solo il carattere dell'uomo, il sigillo del maestro è l'esecuzione.

Henri Frédéric Amiel

LAZIO

CAMPANIA

VENUGLIA

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

