

I “progetti talento....”



**Per me...i progetti talento...
sono come la corazzata *Potëmkin*!**

*...in effetti non volevamo parlare di questo,
ma in definitiva, le iniziative del settore
tecnico regionale, sono una forma di
progetto talento...*

Nel 2015/2016 è stato svolto un "Progetto talento" della scuola dello sport regionale

Che ha aggiunto un ulteriore soggetto a quelli federali regionali e nazionali, soggetti che non collaborano fra di loro....

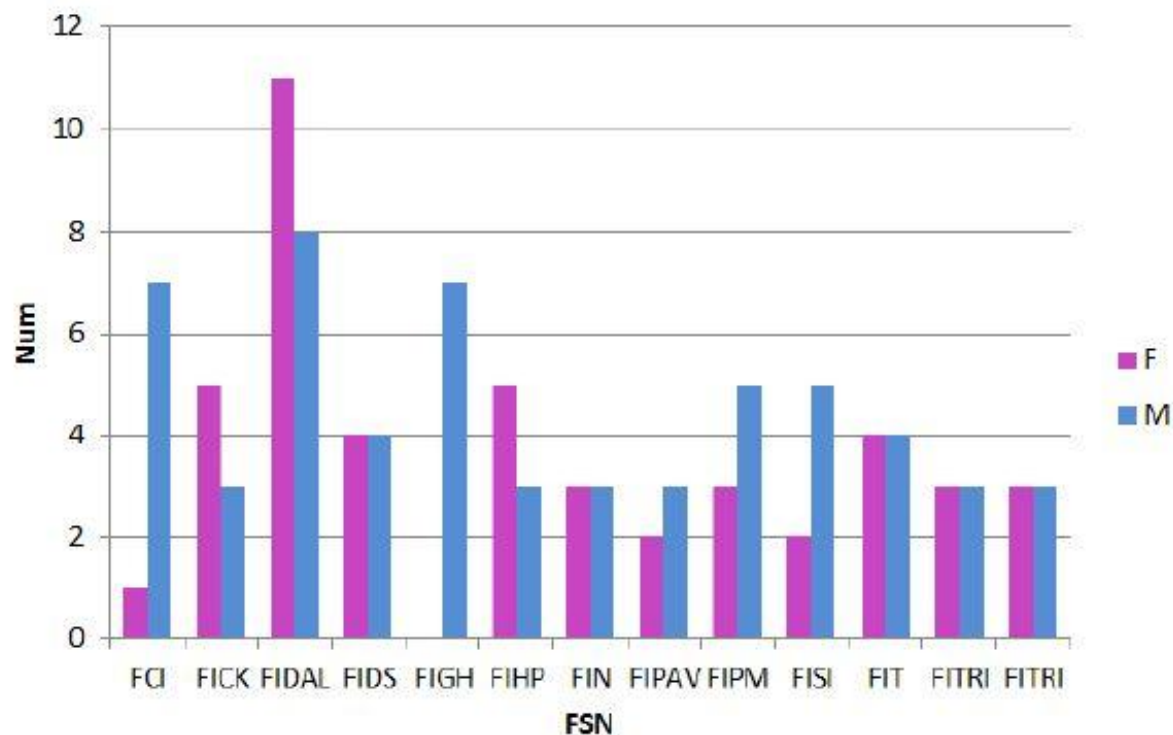
Nel corso del progetto sono stati somministrati test e questionari ed è terminato con una riunione di report finale individualizzata

Gli esiti di test e questionari sono stati occasione per realizzare un convegno sul talento

slide tratta dagli atti del convegno del 22/10/2016

FSN

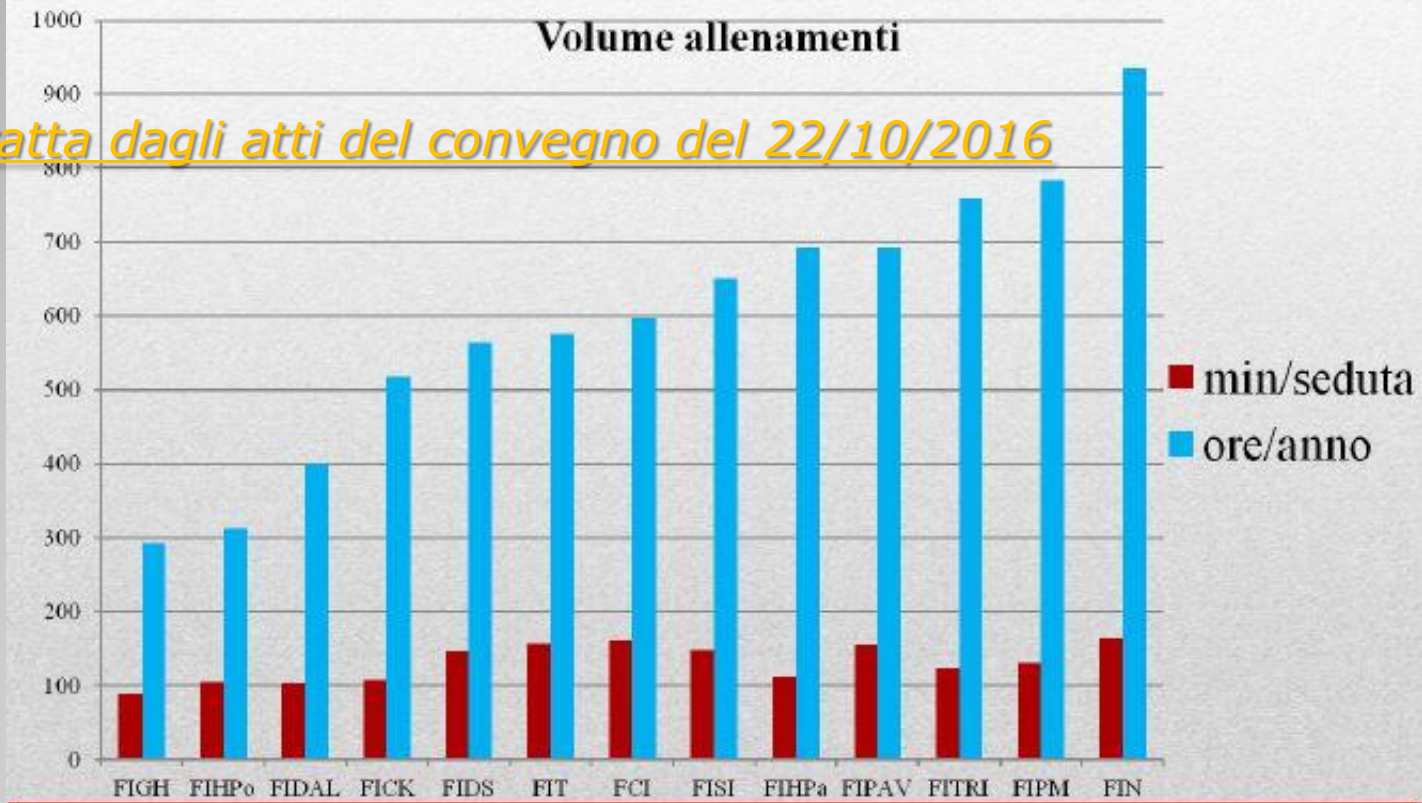
Partecipanti



Partecipanti per federazione al "Progetto talento" della S.d.S. Emilia Romagna

Volumi generali di allenamento

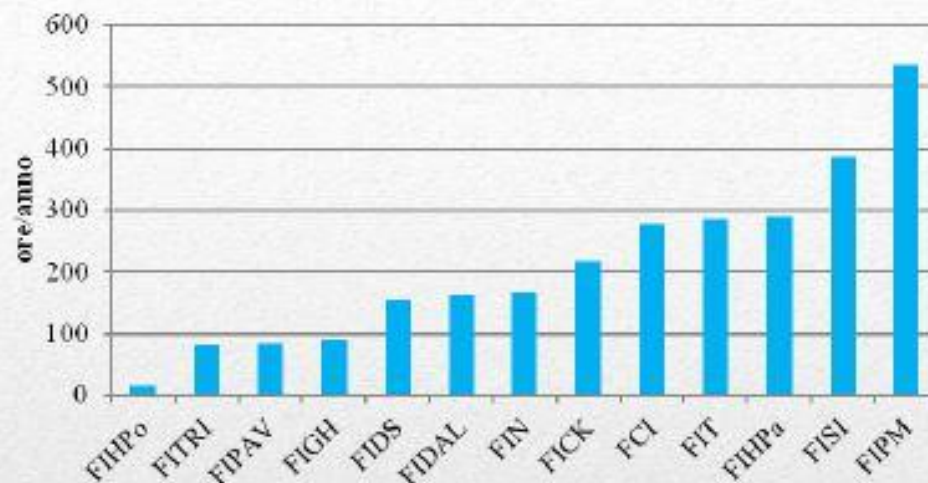
slide tratta dagli atti del convegno del 22/10/2016



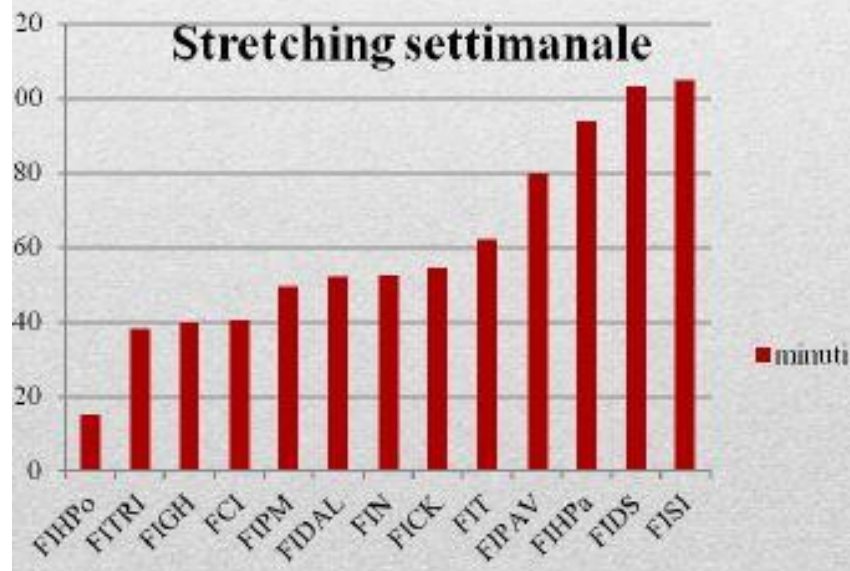
L'atletica è risultato uno degli sport dove ci si allena meno...

Volumi allenamento (tipo)

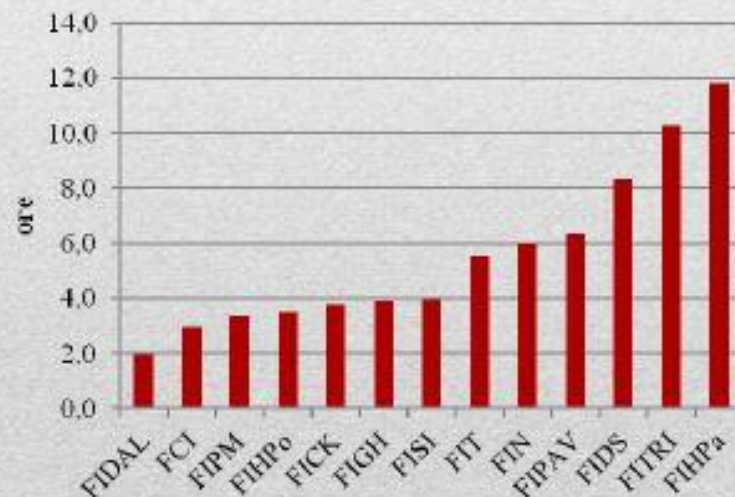
Preparazione fisica annuale



Stretching settimanale



Tecnica settimanale



l'atletica risulta lo sport che svolge meno allenamento della tecnica...

**“Progetto talento” della S.d.S. Emilia Romagna
convegno del 22/10/2016**

**“The efficacy of early TID
programs in sport”**

(video su youtube)

Prof. Dr. Arne Gullich

TID=selezione del talento

TDP=gestione del talento

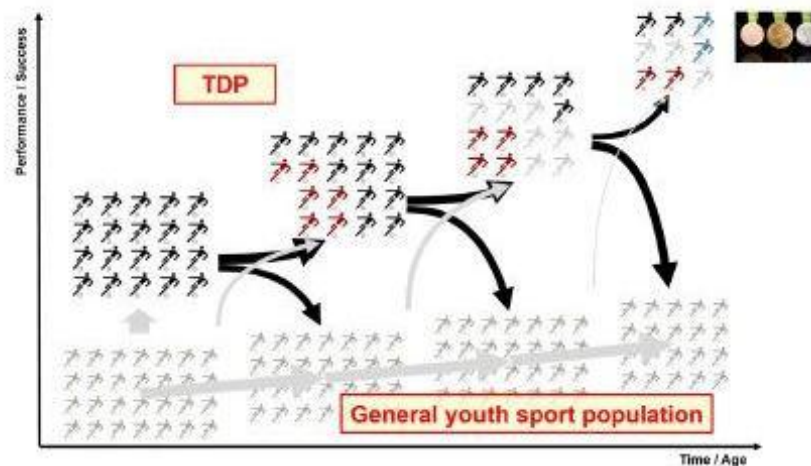
Riassunto

slide tratta dagli atti del convegno del 22/10/2016

Risposte alle domande

- Q1 I futuri atleti di élite non possono essere predetti in modo attendibile attraverso la TID in giovane età.
- Q2 Il TDP precoce non è necessario né benefico – ma è correlato negativamente con il successo a lungo termine nella classe senior.
- Q3 TID/TDP precoce seleziona e poi rinforza la specializzazione precoce e l'intensificazione della pratica specifica.
- Q4 Quelli selezionati troppo precocemente non diventano atleti di alto livello in età adulta. Gli adulti più di successo non sono stati selezionati precocemente

→La popolazione degli atleti senior di alto livello emerge nel corso della selezione ripetuta, deselectione e sostituzione attraverso tutti i range di età; piuttosto che risalire dalla selezione precoce dei più giovani e dal loro continuo mantenimento.



TID=selezione del talento
TDP=gestione del talento

Secondo Gullich: "non è possibile predire in modo attendibile i futuri atleti di elite e i programmi di sviluppo del talento sono dannosi"

Review

slide tratta dagli atti del convegno del 22/10/2016

da Gullich

Riassunto(3)

Livello mondiale senior

- Iniziano lo sport principale più tardi
 - Pratica dello sport principale no più/meno
- Più pratica di altri sport
 - In special modo prima di iniziare lo sport principale
 - Impegno per più anni
 - Sport praticato attinente o non attinente

■ Tarda specializzazione

Successo dei giovani

- Inizio precoce dello sport principale
 - Specializzazione precoce
 - Pratica intensiva precoce
- Poco o nessun altro sport

Progresso della prestazione

- Esperienze variabili non specifiche spiegano effetti ritardati nell'interazione con la pratica sportiva

Successo Junior Successo Senior

Sport principale

Inizio precoce	+	-
Specializzazione precoce	+	-
Pratica intensiva precoce	+	-

Altri sport

Prima dello sport princ.	-	+
Durante il coinvolgim.	-	+
Volume della pratica	-	+

Spesso gli atleti di successo hanno praticato 2 sport in età giovanile

Ma praticando una corretta successione di allenamenti, rischiamo di costruire un atleta per un futuro che, in assenza di risultati, non avrà le motivazioni per continuare ad allenarsi

L'ATLETA di TALENTO non ha bisogno di esasperare la preparazione specifica, ottiene ugualmente risultati capaci di motivarlo, liberando così tempo per "preparare il futuro"

L'allenamento del giovane deve essere MULTILATERALE

Nella pratica motoria o sportiva:

"Sviluppo interattivo di tutte le capacità condizionali, di tutte le capacità coordinative e loro interazione; utilizzo variato dei mezzi che consentono di sviluppare le capacità motorie"

Sandro Donatí

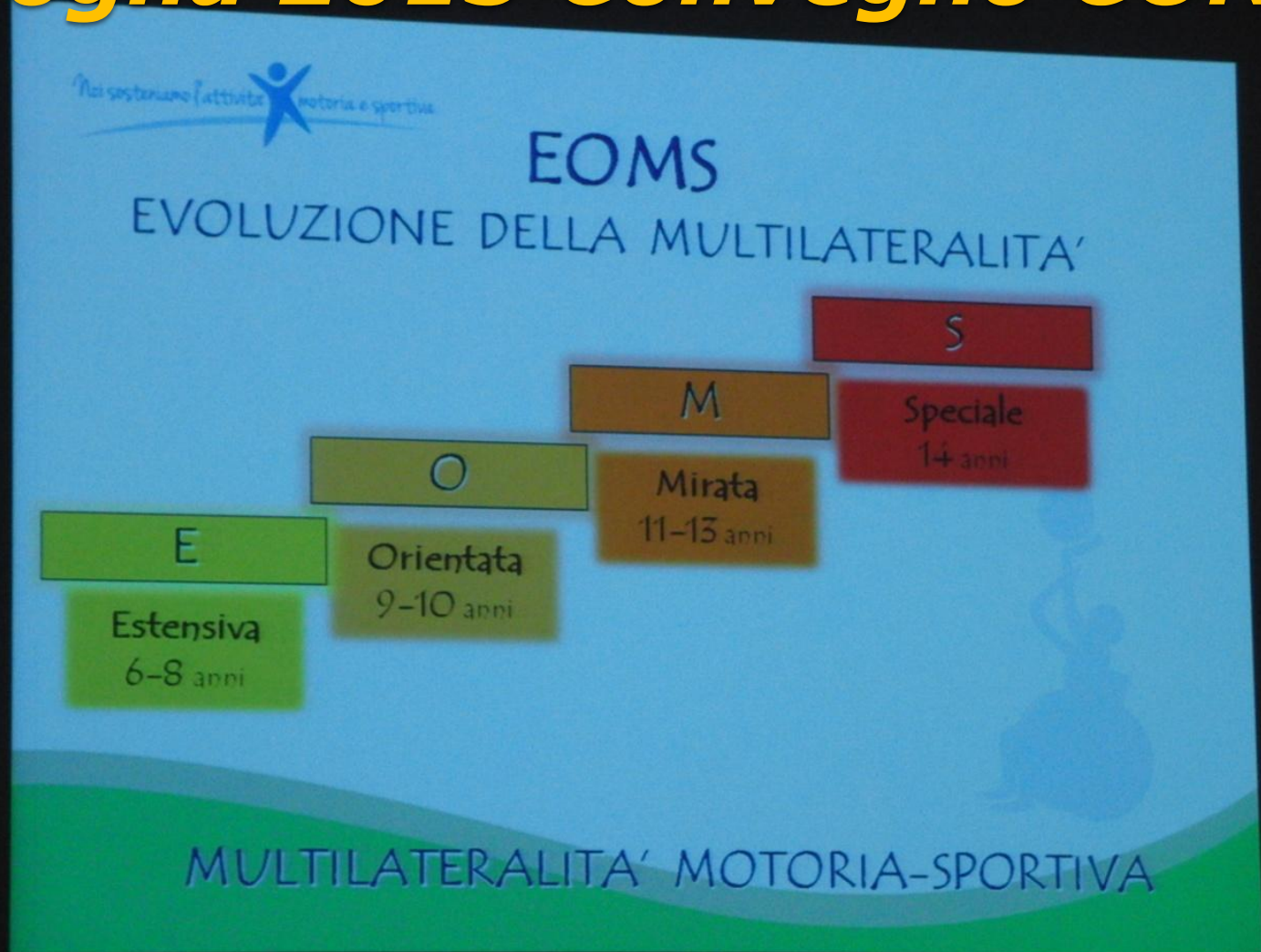
*un programma basato sullo sviluppo
delle capacità motorie*

Multilateralità vs Multidisciplinarietà

Effettuare della policoncorrenza non è la stessa cosa che fare tecnica del lancio del peso...

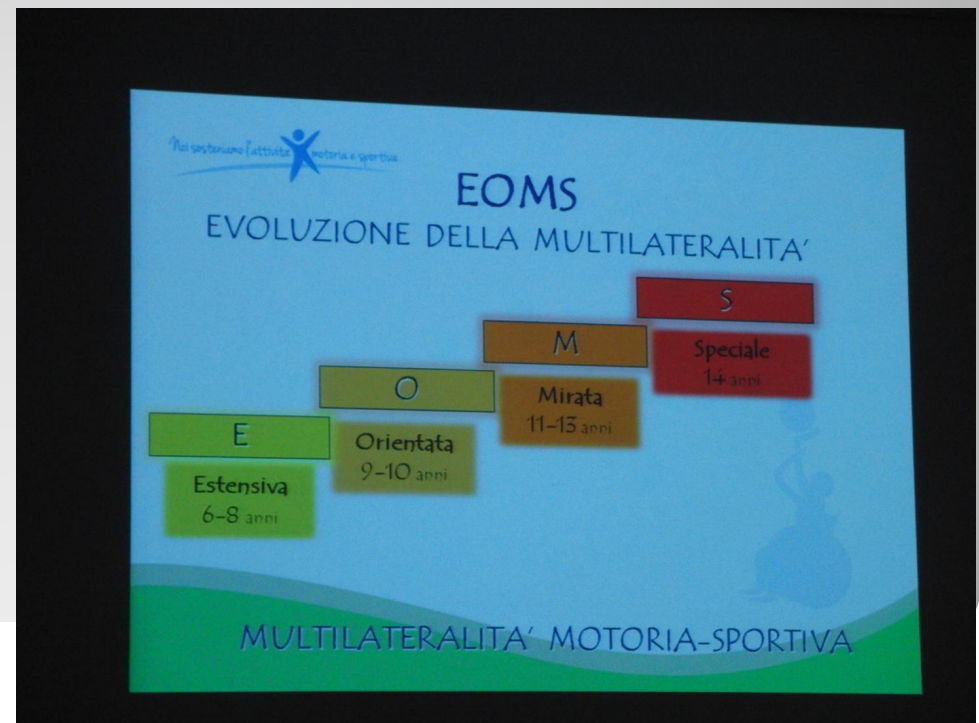
Fare esercizi di salto e balzo non è come provare la rincorsa del salto in lungo per preparare la gara...

Bologna 2013 Convegno CONI



- ESORDIENTI B Cmultidisciplinarietà / gioco
- ESORDIENTI A – RAGAZZI multilateralità orientata
- RAGAZZI – CADETTI....multilateralità mirata
- CADETTI – ALLIEVIdefinizione delle tecniche

*Multilateralità
NON vuole
dire "fare un
po di tutto"*



Cosa fare per essere multilaterale:

partenze, accelerazioni, velocità, resistenza, corsa in curva, variazioni di velocità, corsa in frequenza e ampiezza, cambi di direzione (navette), percorsi anche su terreni accidentati, staffette...

salti con stacchi ad una o due gambe, verso l'alto ed in lungo, multibalzi, utilizzando: cerchi, materassini, ostacoli, over, toccando oggetti in verticale, cadendo di schiena...

policoncorrenza, giochi con la palla (dodgeball), passaggi e tiro pallacanestro, tiro al bersaglio, pallamano...

aggrapparsi (salto con l'asta), valutazione spazio temporale e occhio manuale (staffetta tipo 4x400), equilibrio anche in movimenti di rotazione (disco, peso, martello)

...cosa posso fare perché, quando sarà il momento, possa allenarsi con profitto?

...l'esperienza ci dice che il "talento" è spesso frenato dagli infortuni

(a volte dalla smodata autostima sua o dei genitori...)

**Da questo l'importanza
dell'apprendimento delle corrette
posture, di adeguati livelli di forza e
delle tecniche di gara e di
allenamento**

Corretta successione degli interventi (da Canali)

- Adeguati livelli di mobilità articolare
- Adeguati livelli di forza per mantenere le posizioni
- Giusta successione /coordinazione degli interventi muscolari

il valore di certe esercitazioni...

- Corsa su superfici "naturali" per la propriocettività del piede
- "Spinte" sul piede in equilibrio
- Piegamenti su un solo arto in equilibrio
- Full squat peso alto (overhead)
- Piegamento in divaricata
- Piegamenti sulle braccia
- Dagli "addominali" alla "core stability" alla "catena cinetica anteriore"
- Dai "dorsali" alla "core stability" alla "catena cinetica posteriore"
- Mobilità articolare ed esercizi test
- Flessioni ginocchio al petto in equilibrio (divaricazione delle cosce)

...che presentano aspetti di mobilità articolare, forza e coordinazione

“Tendenzialmente gli allenatori principianti hanno un modello molto rigido ed individuano ogni scostamento dal modello come un errore.

Gli allenatori più esperti hanno modelli più flessibili e possono riconoscere deviazioni dei propri allievi dal modello come interpretazioni personali di quel movimento, errori temporanei o frutto di ridotte capacità condizionali

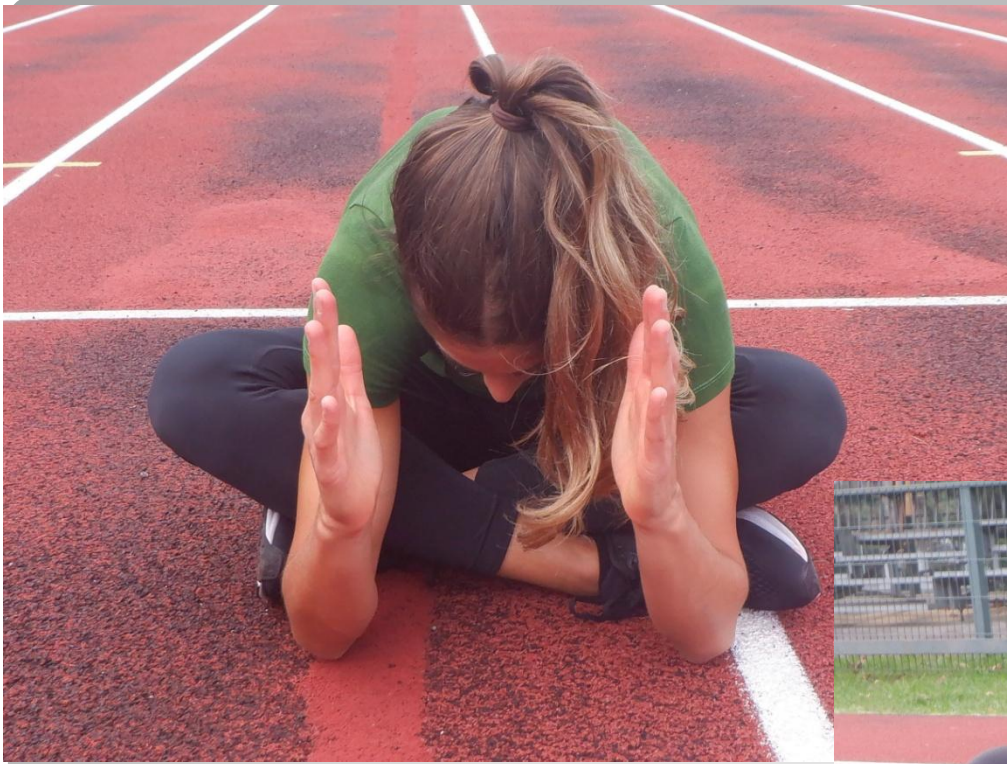
Gli allenatori principianti sono portati a modificare il proprio modello tecnico frequentemente, aderendo ad innovazioni stimolate da nuove conoscenze.

Purtroppo spesso cambia il modello ma non la rigidità con cui viene gestito. Le innovazioni e le nuove conoscenze non dovrebbero sostituire quelle precedenti ma arricchirle, formando un modello sempre più articolato.”

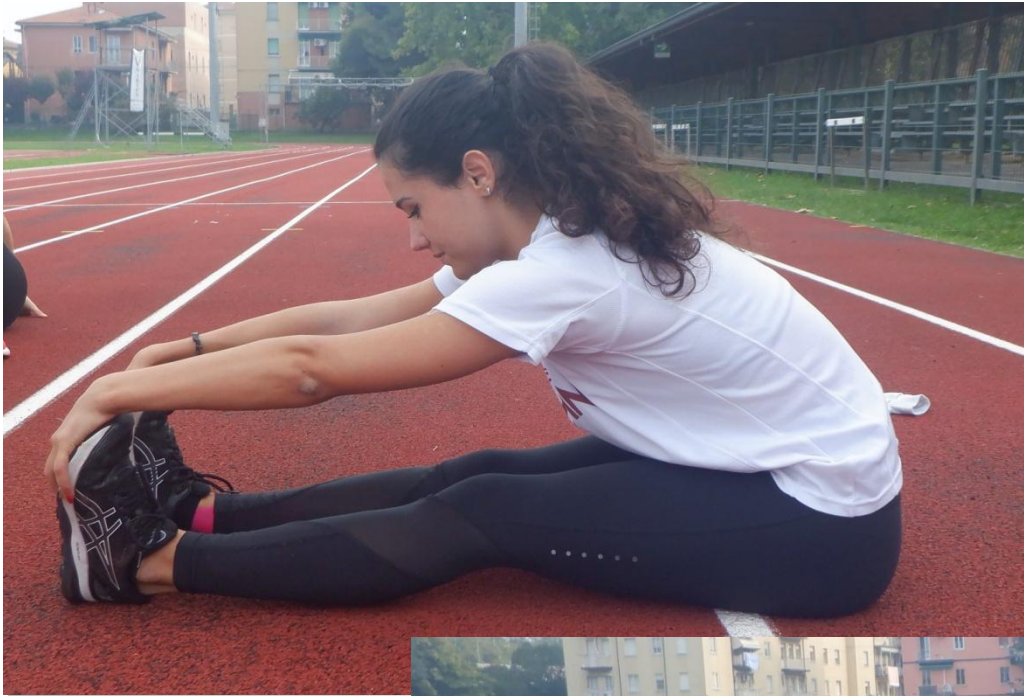
Claudio Mantovani "le competenze didattiche del tecnico sportivo"
dal volume "insegnare per allenare"



Definire degli
“esercizi target”
di mobilità
articolare
come obiettivi
da raggiungere







Dagli "addominali" alla "core stability"
dalle "catene cinetiche" al "....."
prendiamo quello che di buono c'è in ogni proposta

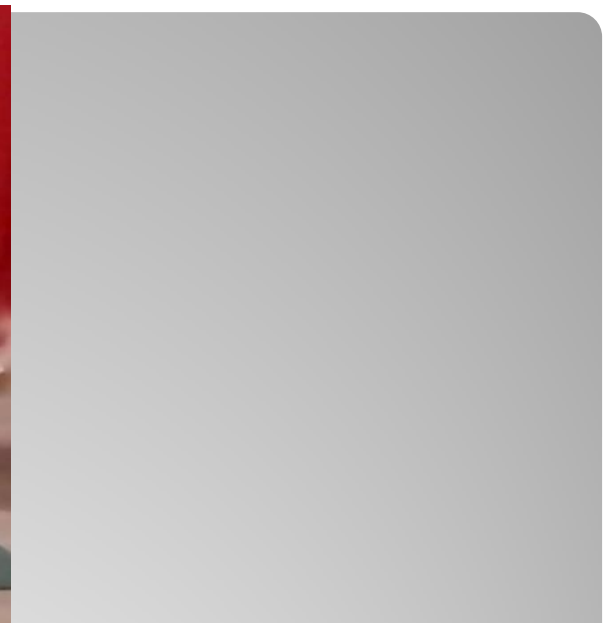


addominali con piedi non vincolati e gambe flesse
molte ripetizioni (60-100) anche una sola serie



addominali con piedi non vincolati e gambe flesse
molte ripetizioni (60-100) anche una sola serie

PRIMA GLI ADDOMINALI



Poi esercizi più complessi dove si coordinano le componenti della "core stability"





...e le
corrette:
"catene
cinetiche"



Li chiamiamo "dorsali" ma devono insegnare...



...che è il gluteo il muscolo motore



Come nel più complesso esercizio di "stacco"



piegamento in divaricata
...equilibrio, forza e mobilità articolare

Correlazione fra corrette posture ed esercizi per le tecniche di sollevamento pesi



...è stato il tema dello scorso anno

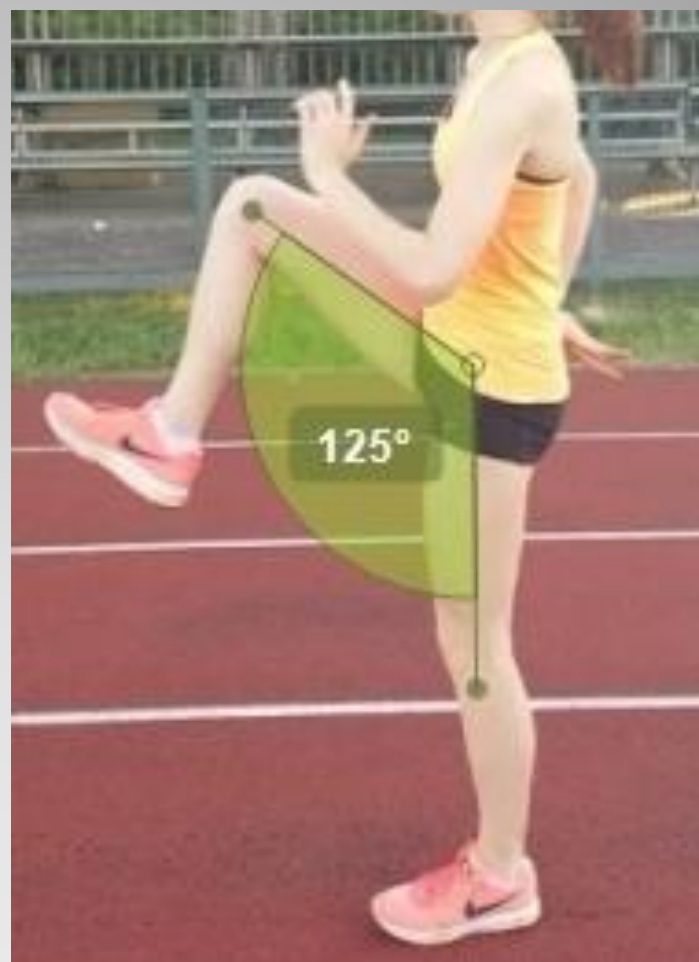


full squat (overhead)
mobilità e controllo
delle anche





Divaricazione sagittale delle cosce
...in forma passiva (in equilibrio)



Movimenti di flessione del ginocchio sul busto
divaricazione delle cosce in forma attiva



Piegamenti sulle braccia
con attenzione alla catena cinetica anteriore



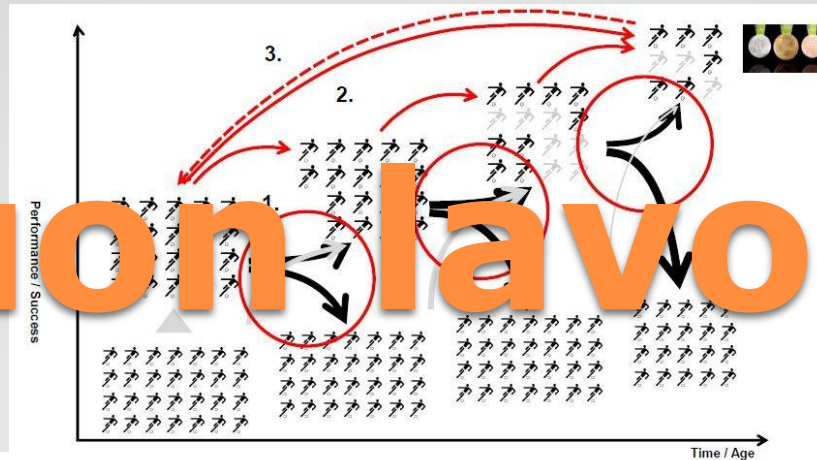
Piegamento su una gamba
...più equilibrio che forza



salite sugli
avampiedi
in
equilibrio

Riassumendo:

- Buoni volumi di allenamento generale
- Attenzione alle tecniche
- Variare gli stimoli mantenendo l'obiettivo di sviluppare le capacità motorie
- Attenzione agli aspetti posturali curando: Equilibrio, Mobilità articolare, Tono muscolare, Corretto rapporto fra gli interventi muscolari



Buon lavoro!

...e a voi la parola