



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **EMILIA ROMAGNA**

Modena, 27 ottobre 2019

GIORNATA DI AGGIORNAMENTO TECNICO

L'atleta di talento: un'opportunità da gestire





RIFLESSIONI SUL MODELLO TECNICO E PEDAGOGICO DI SVILUPPO DELLA PERFORMANCE NELL'ATLETICA LEGGERA

DAL PODIO DEI SUCCESSI GIOVANILI PERCHE' NON SI VA **ALMENO** ALLE OLIMPIADI? DROP OUT IN ATLETICA LEGGERA

- Troppi atleti esauriscono la carriera agonistica ben prima della categoria assoluta.
- La causa prevalente è l'uso esasperato dei mezzi tecnici specifici a detrimento di quelli di costruzione, ovvero la **PRECOCITA' PRESTATIVA**.
- Cercare prestazioni precoci, specie se l'atleta ha talento, porta al risultato immediato, ma sul lungo periodo il fallimento sarà maggiore del successo.
- In età giovanile l'obiettivo è formare atleti forti e integri, gradualmente specializzati da fasi tecnico-formativa congeniali a ottenere le migliori prestazioni in età adulta.

CI PIACCIA O NON CI PIACCIA:

- 1. NON ABBIAMO POCHI TALENTI**
- 2. MA ABBIAMO POCHI ATLETI DI VERTICE**
- 3. ECCESSIVO DROP OUT**
- 4. PARALISI PRESTATIVA**



ATTENZIONE A QUESTI ALIBI !

- I ragazzi sono attratti da troppe cose
- Impegni scolastici
- Competizione selettiva
- Sottrazione tempo libero



E SE INVECE DIPENDESSE DA...

- Carenze culturali diffuse?
- Aspettative eccessive?
- Precocità prestativa?
- Rapporto con allenatore?
- Allenamento monotono?
- Infortuni

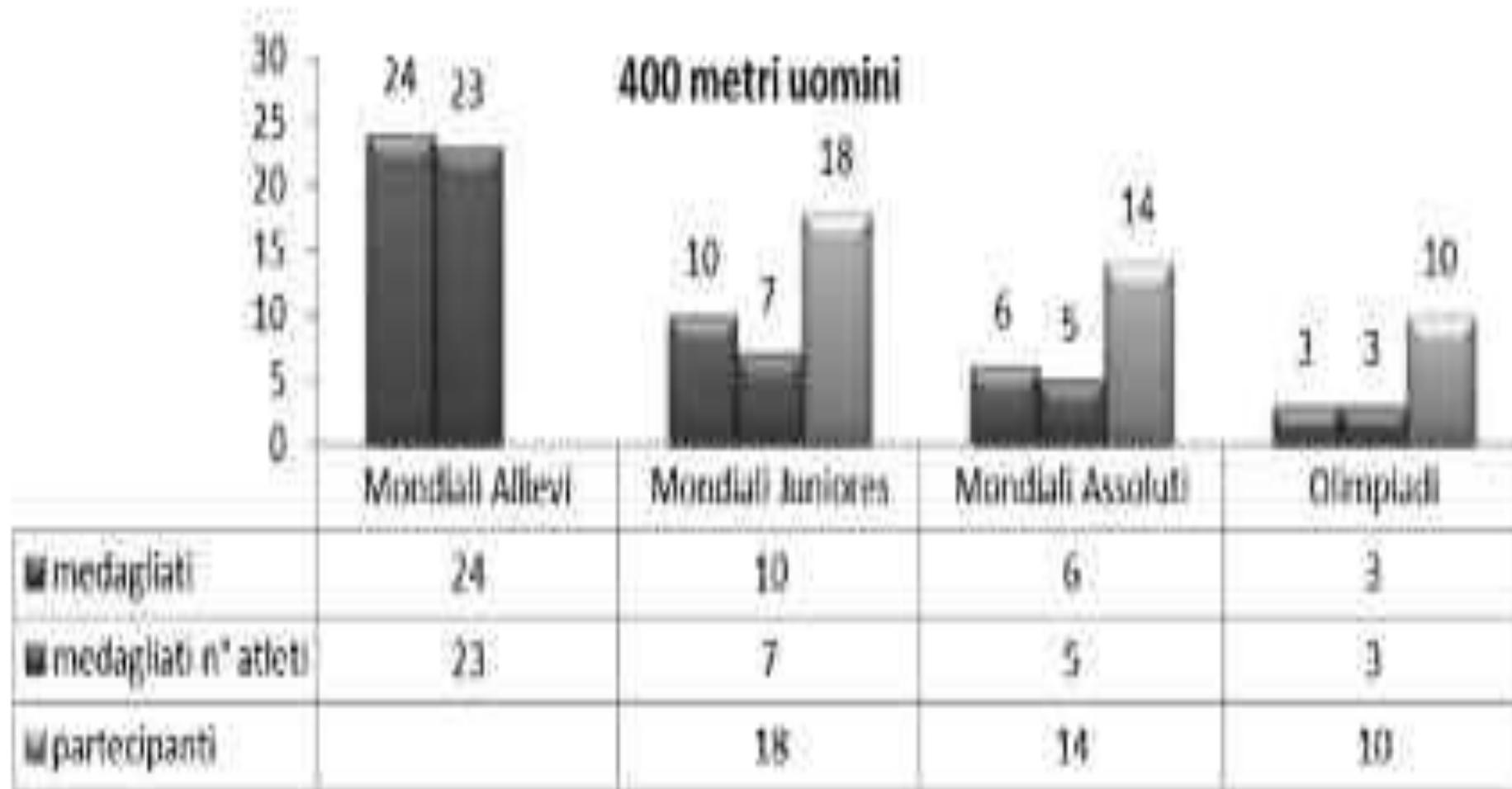




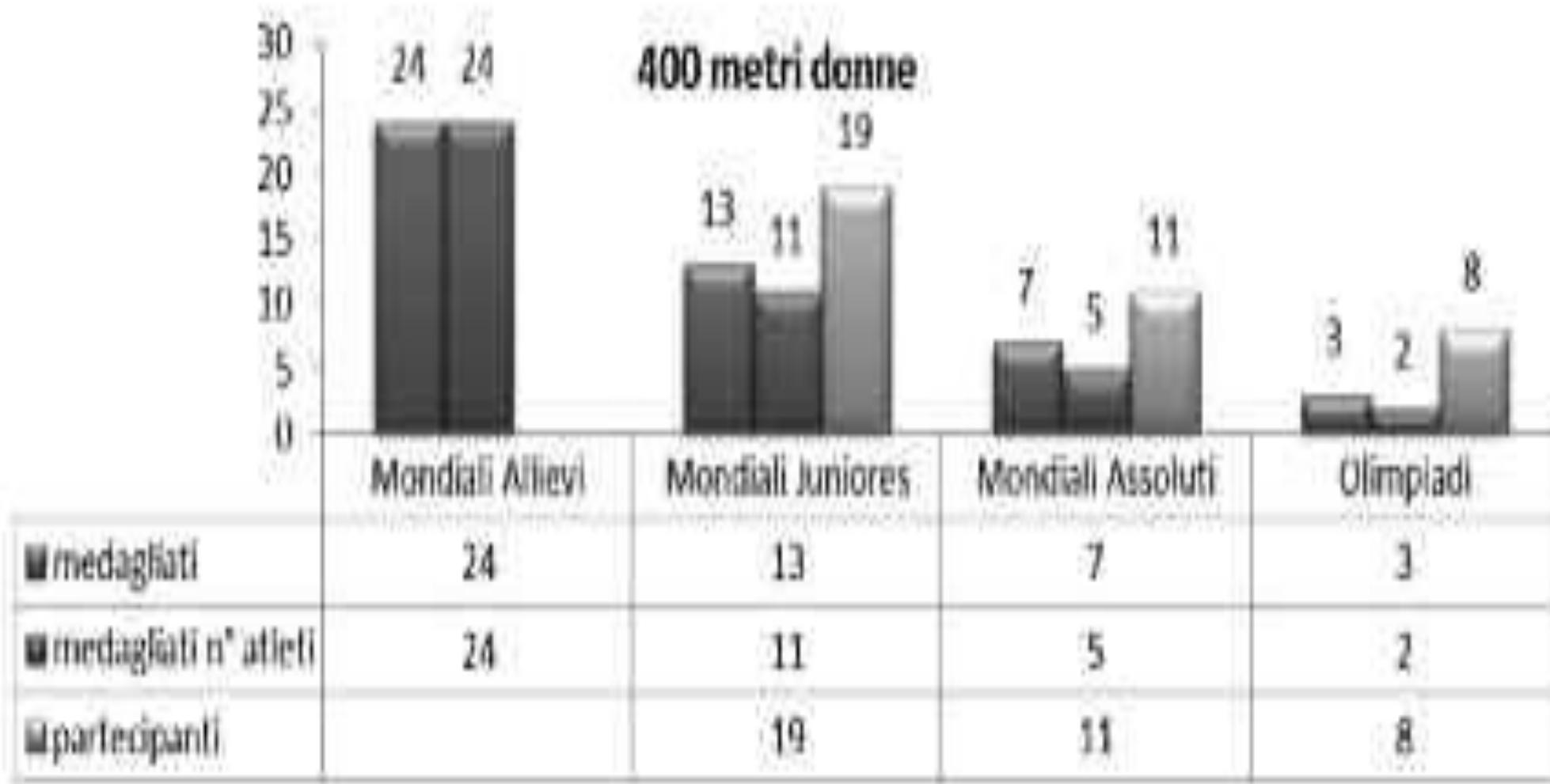
PROGETTI & PERCORSI

ANALISI DELLA REALTA' INTERNAZIONALE E ITALIANA
PROGETTARE AL FINE DI LIMITARE GLI ERRORI

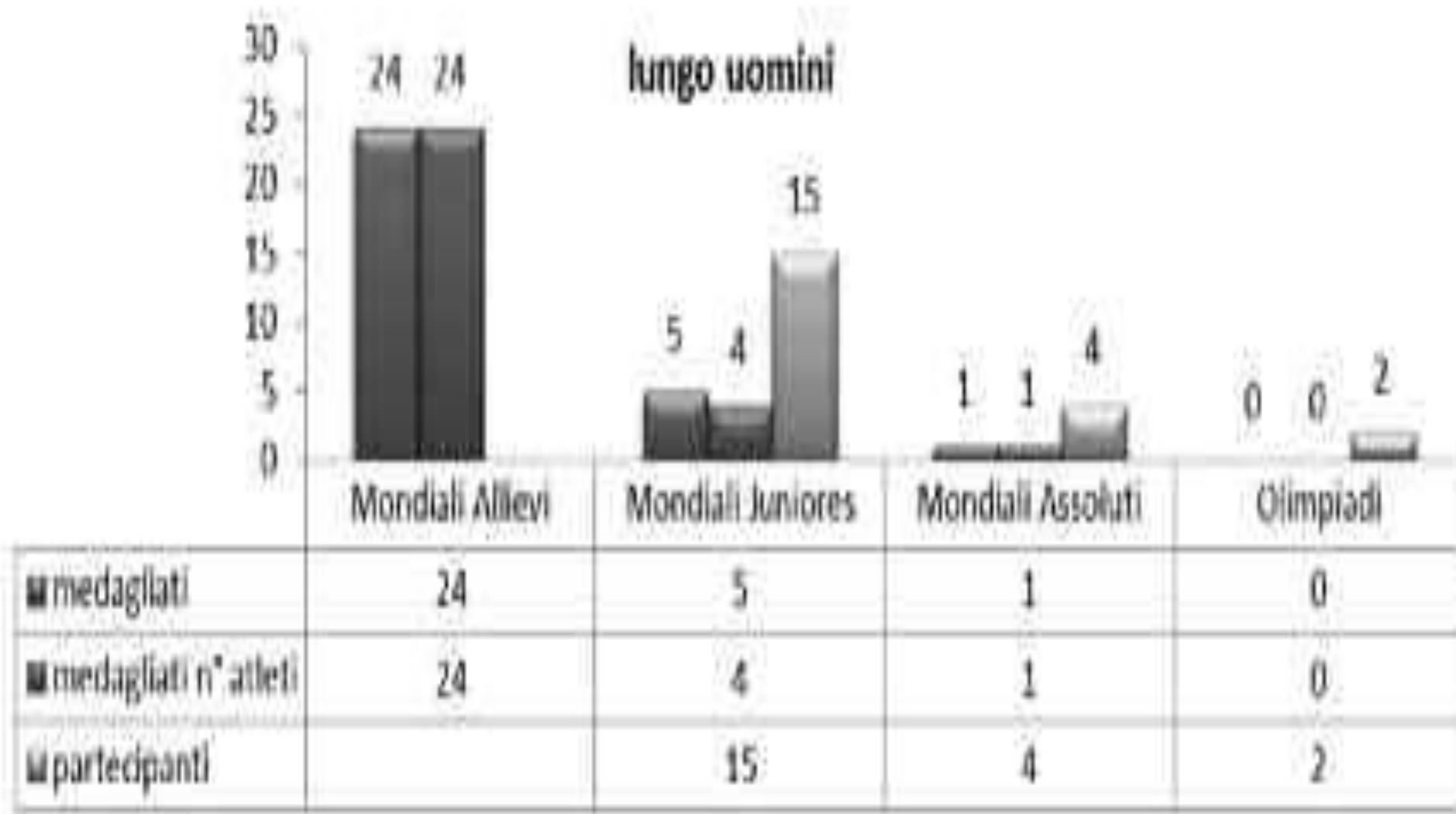
ALCUNI ESEMPI ES. N° 1



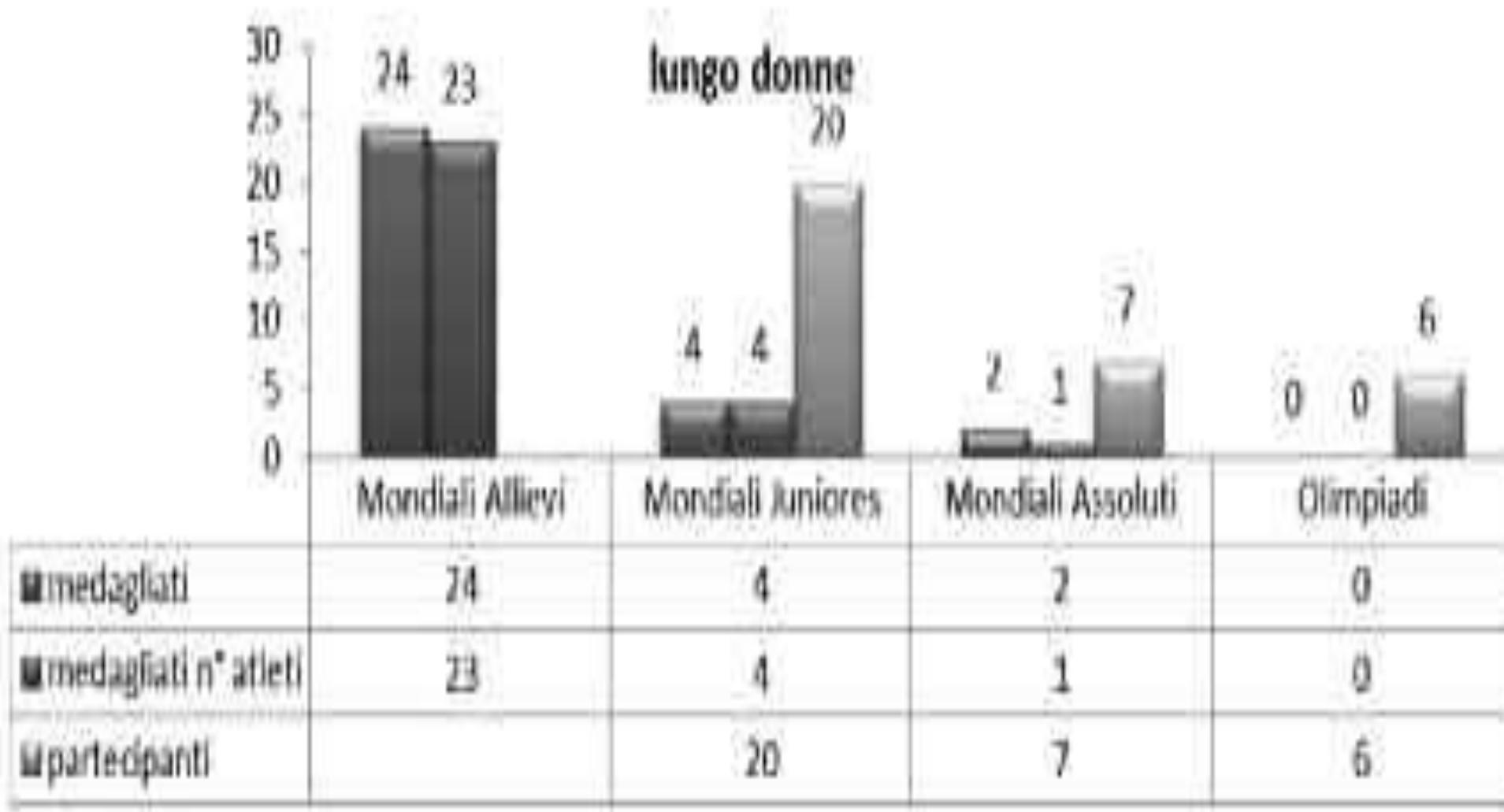
ALCUNI ESEMPI ES. N° 2



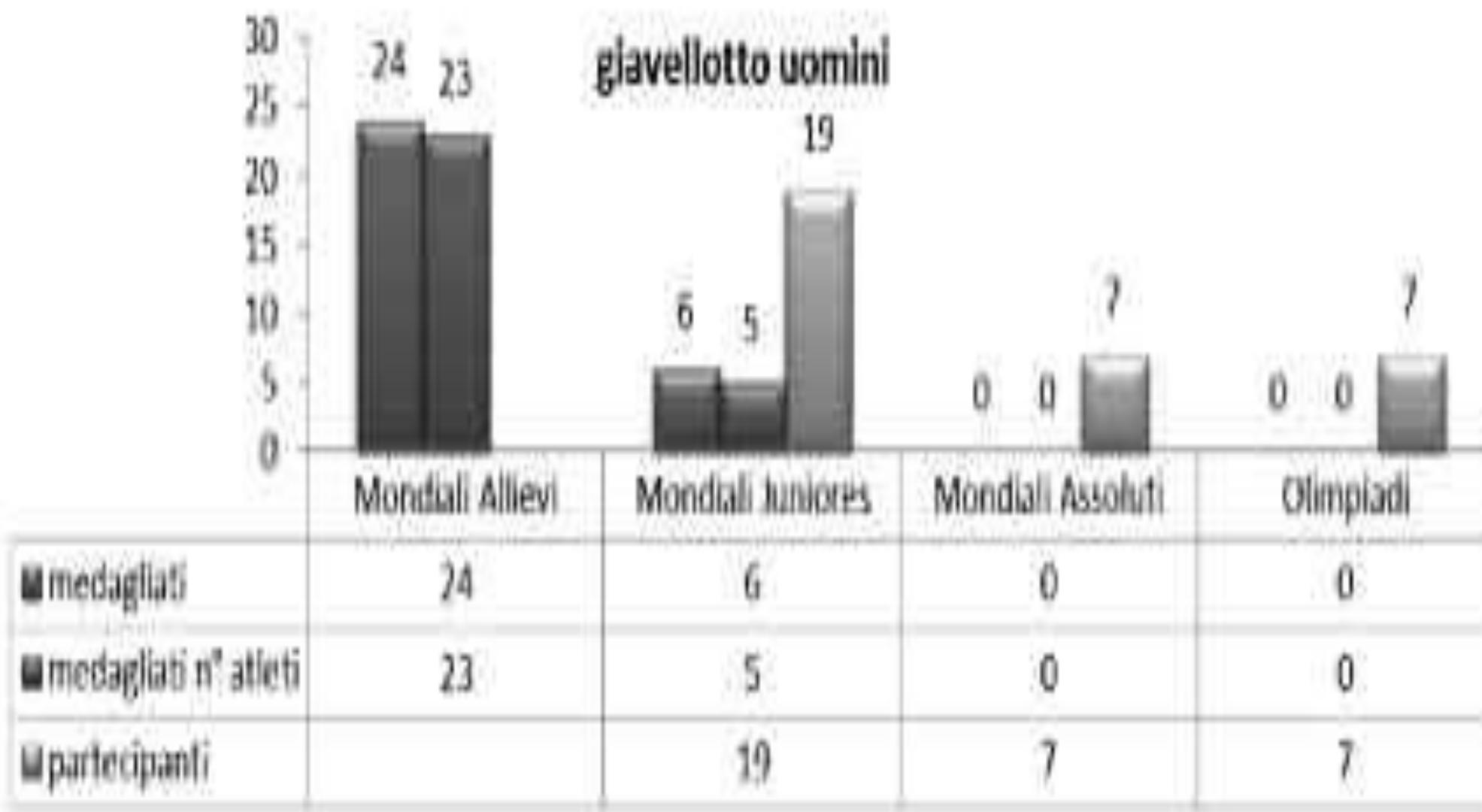
ALCUNI ESEMPI ES. N° 3



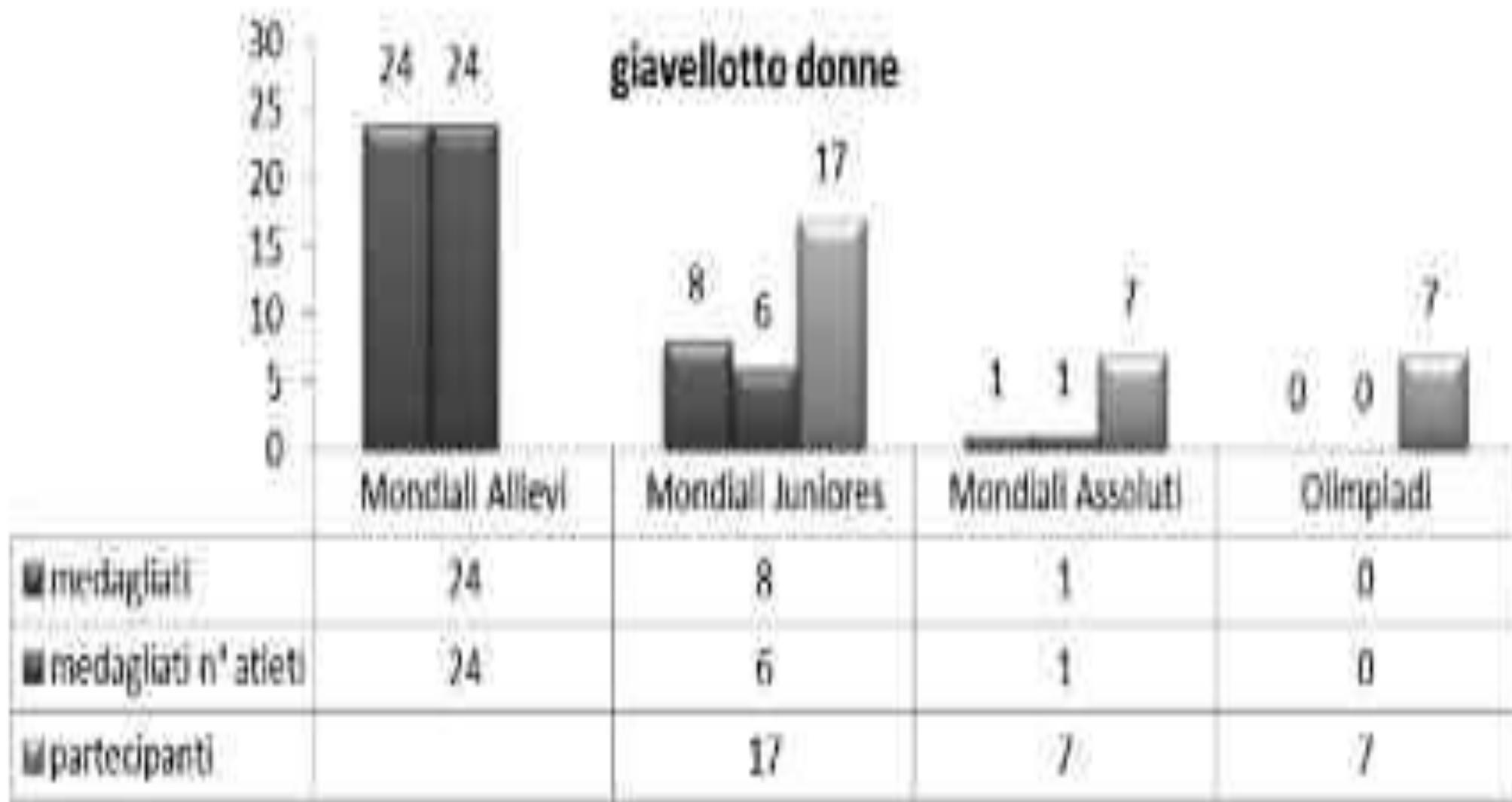
ALCUNI ESEMPI ES. N° 4



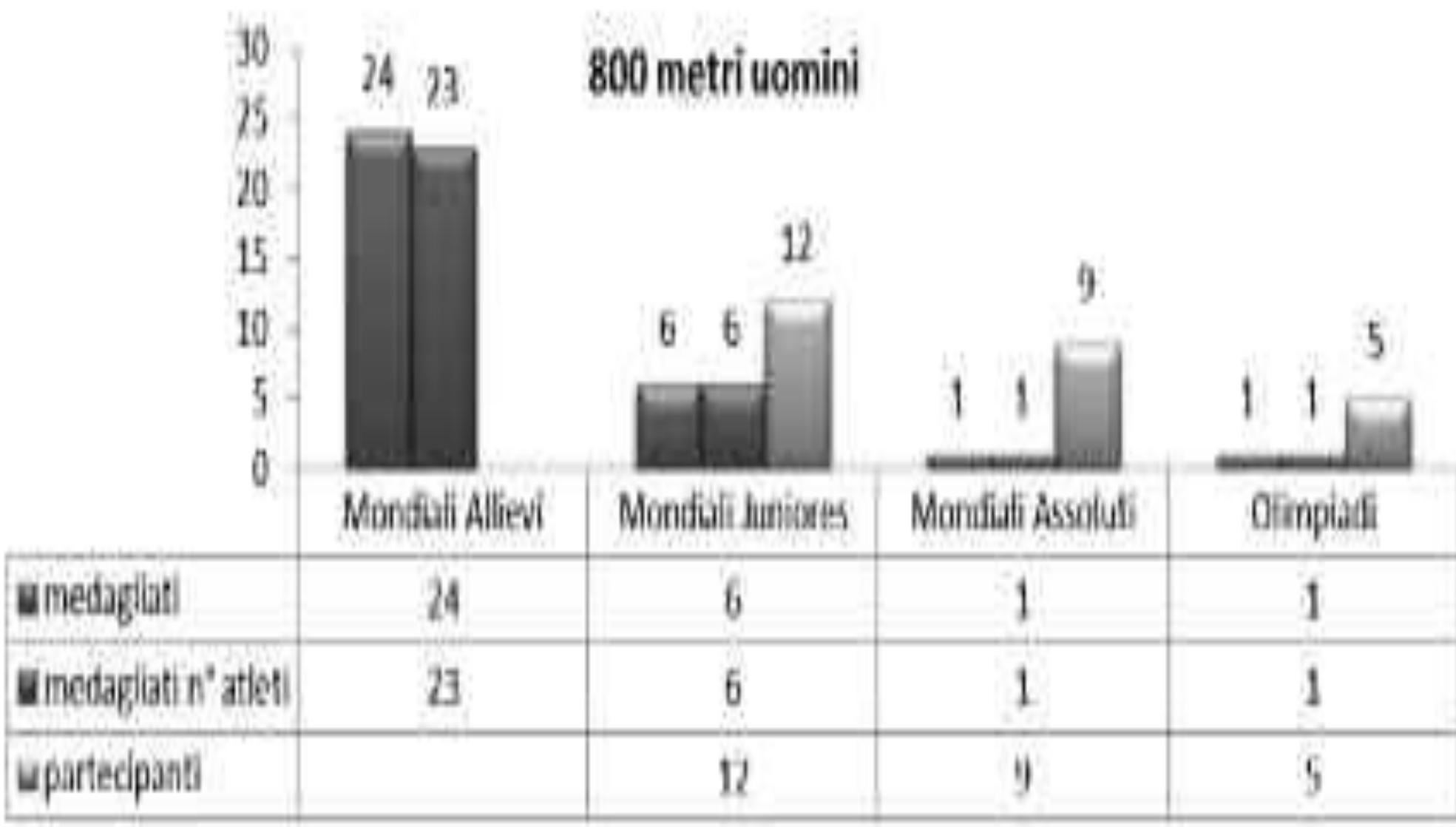
ALCUNI ESEMPI ES. N° 5



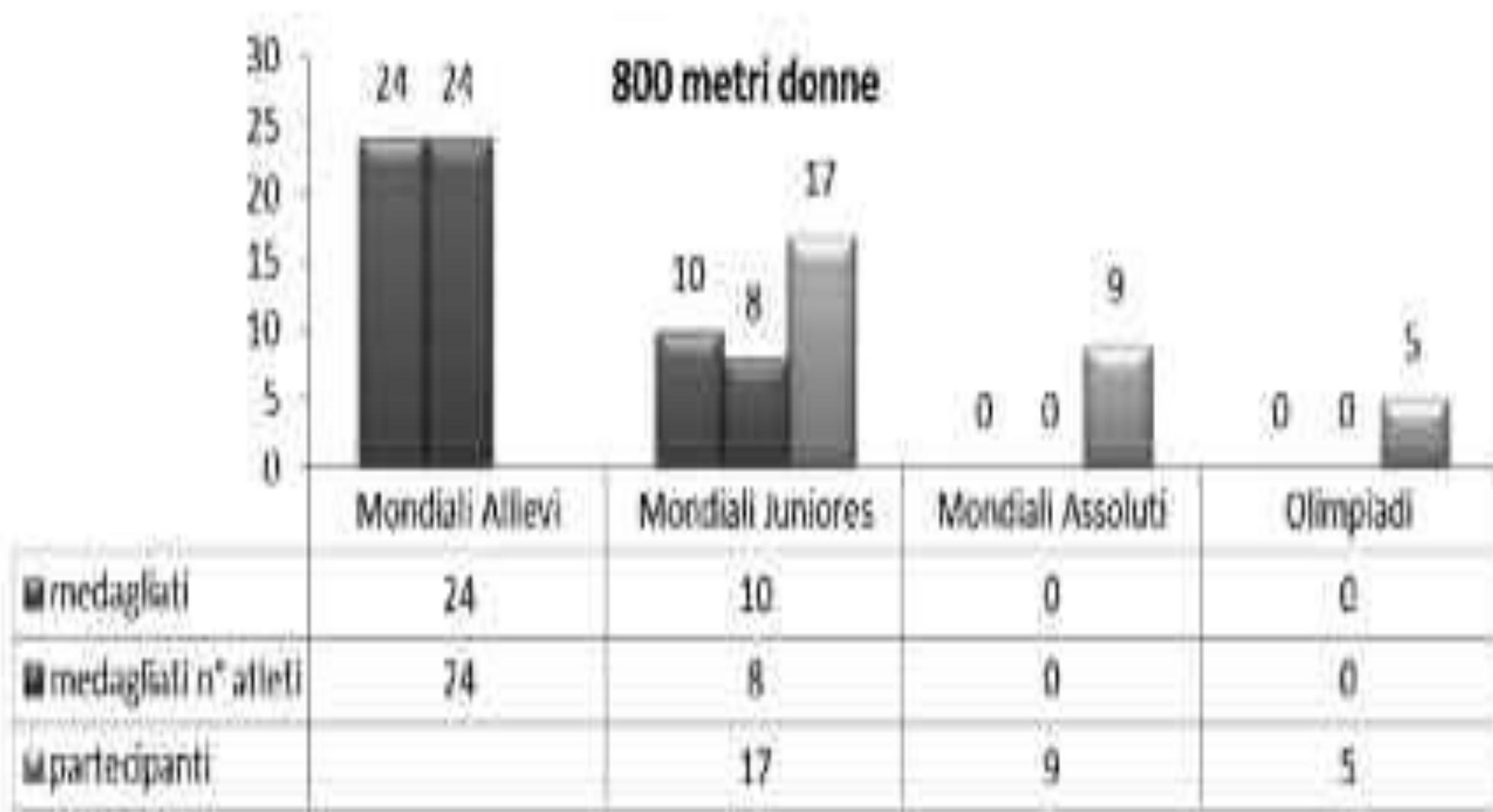
ALCUNI ESEMPI ES. N° 6



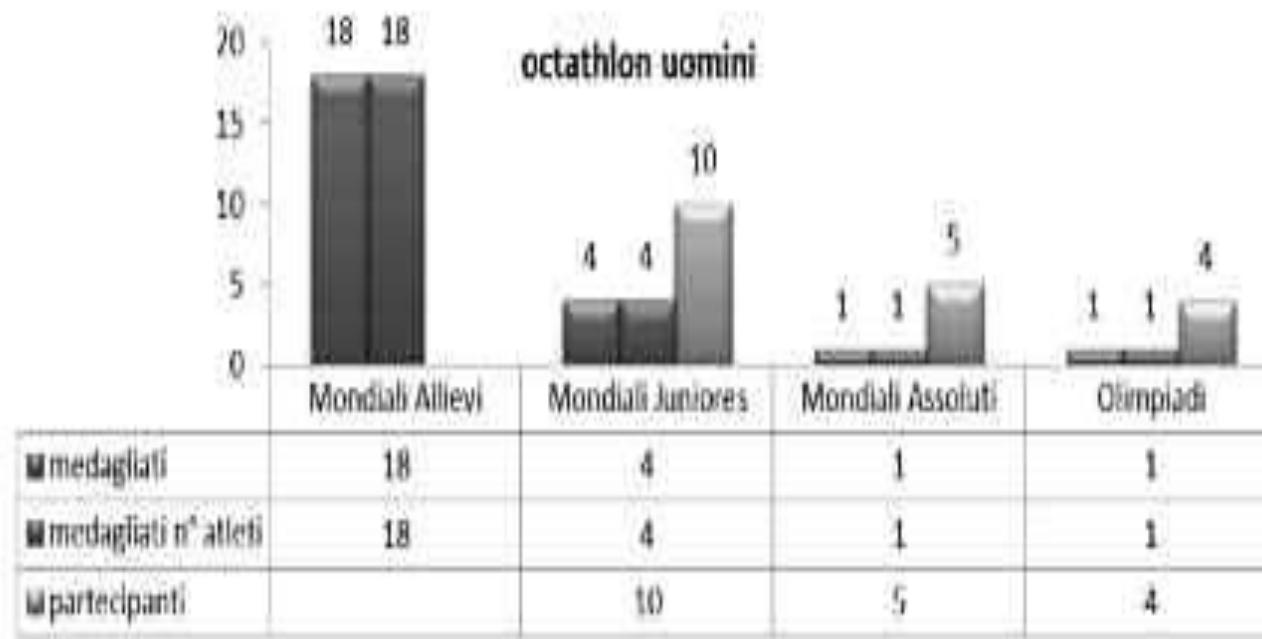
ALCUNI ESEMPI ES. N° 7



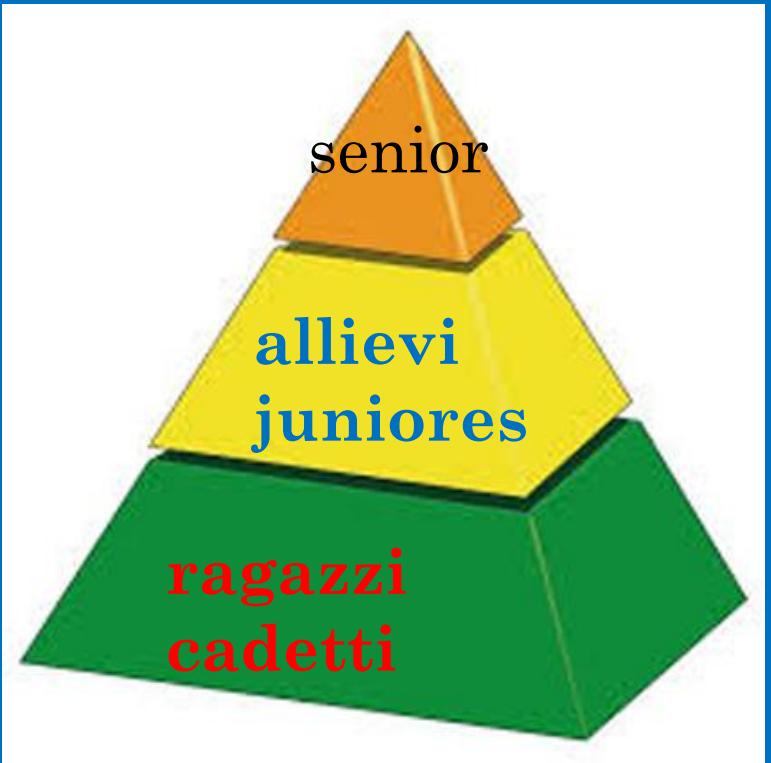
ALCUNI ESEMPI ES. N° 8



ALCUNI ESEMPI ES. N° 9



LE PIRAMIDI DEL DUBBIO



40 anni fa, Vittori...

- a Bologna, biasimava la prematura specializzazione; da allora si sono moltiplicate le esortazioni a procedere con illuminata cautela, a creare i presupposti di una carriera sportiva lunga e con prestazioni migliori e, perché no, elevate in età adulta.
- Multilateralità, multidisciplinarità, lavoro di base e impiego sapiente dei periodi sensibili di apprendimento.
- Occorre un passaggio culturale come quello che portò l'uomo **cacciatore\raccoglitore** ad **allevatore\agricoltore**.

ALCUNI ESEMPI

2014 cadetti\ e

GARA	PRESTAZIONE	EPILOGO
300m M	35.62	400m 48.50 2016 (all.) D.O.
1000m M	2.34.97	800m 1.48.52 2017 - 400m 47.06 2019
Lungo M	7.11	Lungo 7.18 2015 - 6.95 2018 D.O.
Peso-Martello M	18.70 – 66.90	Martello 69.17 2015 - 57.61 2017 D.O.
Marcia 5000 M	22.48.46	Marcia 10000 44.12.81 - 2017 47.01.27 2019 39°
300m F	39.86	400m 55.51 2017 - 57.83 2019
1000m F	2.44.24	800m 2.01.91 2016 - 4.09.48 2019
Lungo F	5.65	Lungo 6.09 2017 - 5.71 2019
Peso F	16.80 3kg	Peso 16.26 4kg 2016 (all) - 15.59 2019
Marcia F	14.30.50	24.03.16.2016 (ritmo 14.26) - 25.13.47.2019 28°

QUALE COERENZA?

(PREDICARE BENE E RAZZOLARE MALE)

- Se la precocità va evitata perché ci sono i giochi EYOF? (solo da quest'anno senza i cadetti)
- Perché abbiamo partecipato ai Campionati del mondo allievi?
- Perché si disputano i Campionati Italiani Cadetti?

MIGLIORI PRESTAZIONI ITALIANE CADETTE

80m	9.75 (*)	Giulia Arcioni	Agip Petroli	Roma	28/05/2000
	9.76	Alessia Cappabianca	Esercito S&G	Fidenza	28/05/2017
300m	38.57	Elisabetta Vandi	Atletica Avis Fano	Fidenza	07/06/2015
400m	55.68	Rossana Morabito	Snia Brianza	Firenze	16/06/1984
500m	1:17.6m	Eleonora De Francisci	Atl. Piombino	Roma	03/10/1970
600m	1:32.27	Eleonora Vandi	Atletica Avis Fano	Ancona	30/06/2011
800m	2:08.02	Rossana Morabito	Snia Brianza	Firenze	09/06/1984
1000m	2:44.24	Marta Zenoni	Atl. Brusaporto	Milano	24/04/2014
1200m	3:30.9m	Annamaria Certo	Mov. non violento	Messina	20/10/1993
1500m	4:26.3m	Paola Zappoli	Atletica Verbania	Firenze	23/07/1975
Miglio	5:06.1m	Adelina De Soccio	Virtus Campobasso	Campobasso	16/06/2001
2000m	6:02.83	Marta Zenoni	Atl. Brusaporto	Chiari	02/06/2014
3000m	9:35.15	Silvia Ascani	ARU Autoplus Terni	Durban	18/03/2000
5000m	17:47.3m	Silvia Ascani	ARU Autoplus Terni	Secunda	04/03/2000
10000m	36:54.05	Silvia Ascani	ARU Autoplus Terni	Germiston	05/04/1999
1200m st senza riviera	3:45.57	Emma Silvestri	Collection Sambenedettese	Fermo	29/05/2016
2000m st	7:43.83	Giulia Martinelli	Studentesca Cariri	Tuzla	17/09/2005
80m hs	11.02	Veronica Besana	Atletica Cassago	Cles	07/10/2017
100m hs	14.29	Antonella Bellutti	S.A. Bolzano	Cittadella	24/09/1983
200m hs	28.96	Manuela Bosco	Libertas Katana CT	Mikkel	02/08/1997
300m hs	43.49	Ilaria Verderio	Atletica Gessate	Mariano Comense	23/09/2012
Lungo	6.14	Alessia Seramondi	US Audaces Nave	Busto Arsizio	24/09/2017
Triplo	12.71	Simona La Mantia	CUS Palermo	Trapani	25/06/1998
Quadruplo	15.48	Rosa Bandini	Atletica Jonica	Grosseto	29/09/1991
Peso 3 kg	16.80	Sydney Giampietro	Sportiva Metanopoli	Borgo Valsugana	12/10/2014
4 kg	13.70	Monia Cantarella	Nuova Atl. Fiamma Aranca	Gioia Tauro	17/07/2009
Disco 1 kg	44.91	Sydney Giampietro	Sportiva Metanopoli	Como	24/06/2014
Martello 3 kg	61.74	Lucia Prinetti Anzalapaya	PGS Decathlon Vercelli	Modena	18/03/2012
4 kg	52.53	Laura Gibilisco	A.S. Libertas Orion	Siracusa	15/05/2001
Giavellotto 400 gr	60.47	Carolina Visca	Fiamme Gialle Simoni	Roma	18/10/2015

MIGLIORI PRESTAZIONI ITALIANE CADETTI

80m	8.78	Enrico Sancin	Pol. Triveneto TS	Fidenza	28/05/2017
100m	10.77	Enrico Sancin	Pol. Triveneto TS	Bressanone	04/06/2017
150m	16.65	Filippo Pecchioli	ASAL Foligno	Terni	01/05/2011
	16.3m	Andrew Howe	Studentesca Cariri	Rieti	04/10/2000
200m	21.98	Lorenzo Benati	Atl. Acquacetosa	Roma	03/06/2017
300m	34.07	Lorenzo Benati	Atl. Acquacetosa	Fidenza	28/05/2017
400m	50.09	Giuseppe Maragno	Rocco Scotellaro MT	Napoli	17/10/1981
	49.6m	Marco Trovarelli	Studentesca Cariri	Rieti	17/10/1992
500m	1:07.6m	Pio Cervellino	Ecosport SB 2000 M. ASC	Potenza	21/07/2012
600m	1:22.1m	Davide Quarta	Atl. Centro Sport BR	Brindisi	16/06/1999
800m	1:54.96	Elio Dal Magro	US Trichiana	Roma	09/10/1982
1000m	2:29.7m	Cosimo Caliandro	Nuova Atl. Francavilla	Sportilia	02/08/1997
1200m	3:06.3m	Christian Leuprecht	LC Bolzano	Trento	07/09/1986
1500m	3:59.57	Yemaneberh Crippa	S.A. Valchiese	Trento	04/06/2010
1 miglio	4:31.2m	Giuseppe Miccoli	CUS Torino	Formia	15/05/1976
2000m	5:29.15	Yohannes Chiappinelli	Montepaschi Atl. Siena	Jesolo	06/10/2012
3000m	8:26.41	Christian Leuprecht	LC Bolzano	Monaco Baviera	16/07/1986
1200m st	3:19.37	Stefano Ciallella	Atl. Roccamandolfi	Caorle	06/10/1989
1200m st senza riviera	3:15.28	Francesco Guerra	Atletica Frascati	Frascati	29/06/2016
1500m st	4:30.0m	Carlo Decina	Libertas Castelli Romani	Colleferro	07/10/1990
2000m st	6:11.54	Francesco Minerva	Fiamma Olimpia Palo	Montecatini	10/10/1993
100m hs	12.77	Damiano Dentato	Lib. Atl. C.gandolfo-Albano	Forlì	05/10/2019
110mhs	15.49	Massimo Angelozzi	Atletica Chieti	Pescara	22/07/1992
200m hs	25.2m	Francesco Guastoni	CUS Milano	Vittuone	19/05/2001
300m hs	38.33	Riccardo Ganz	Gruppo Atletica Vedelago	Bassano del Grappa	02/06/2018
Alto	2.07	Filippo Lari	Atl. Livorno	Jesolo	07/10/2012
Asta	4.56	Luigi R. Colella	Scuola naz. asta FG	Foggia	06/07/2011
Lungo	7.52	Andrew Howe	Studentesca Cariri	Fano	07/10/2000
Triplo	15.10	Andrew Howe	Studentesca Cariri	Rieti	24/10/2000
Peso 4 kg	20.67	Carmelo Musci	Euroatletica Bisceglie	Bari	15/09/2016
5 kg	16.54	Leonardo Fabbri	Atl. Firenze Marathon	Firenze	30/10/2012
Disco 1,5 kg	53.28	Marco Martino	Fiamme Gialle Simoni	Roma	14/09/1975
1,75 kg	46.02	Mauro Manciucca	Atletica Terni	Roma	09/10/1983
Martello 4 kg	72.35	Tiziano Di Blasio	Fiamme Gialle Simoni	Fidenza	10/06/2012
5 kg	64.88	Luigi Scalas	Libertas Udine	Udine	14/09/1985
Giavellotto 600 gr	67.50	Simone Cuciniello	Centro Atl. Salus	Ariano Irpino	27/06/2018

COME L'ANTOLOGIA DI SPOON RIVER ...

Il fiore della mia vita avrebbe potuto
sbocciare da ogni lato
se un vento crudele non avesse
intristito i miei petali
dal lato di me che potevate vedere nel
villaggio.

Dalla polvere io innalzo una voce di
protesta:
voi non vedeste mai il mio lato in fiore!



ESEMPIO EMBLEMATICO: RAGAZZA DEL 1997

GARE	07-08 ES. : 59	9-10 RAG. 115	11-12 CAD 81	13-14 ALL 94	15-16 JUN 33	17 PRO 2	TOTALI 384
LUNGO	4.28	5.29	5.55	5.94	5.74	5.10	
60m	8"8	8"09	7"93	8"04	-----	-----	
triplo	-----	-----	10.95	12.72	12.30	-----	
80-100m	-----	10"3	10"06	12"64	13"13	-----	

**PERCHE'
OSTINARSI**

?

?

?



COSA E' NECESSARIO?

- PAZIENZA
- METODO
- COMPETENZA E PREPARAZIONE AGGIORNATA
- STUDIO & CURIOSITA'
- PERSEVERANZA
- AMBIZIONE & MODESTIA
- ONESTA' INTELLETTUALE
- FORTUNA
- DEONTOLOGIA IRREPRENSIBILE

I primi anni di attività, fino ai 14-15,
sono anni di attività formativa, quindi
non selettiva, predisposta per definire
i passaggi utili alla crescita di ogni
persona

(o futuro atleta?)

CONTENUTI DELL'ATTIVITA' DI FORMAZIONE E DELLE COMPETIZIONI

6-8
ANNI

- Es. formativi a carattere giocoso (corse, salti, ostacoli, arrampicate, ecc.)
- Giochi collettivi e sportivi con regole semplificate ("staffette" comprese)
- Preacrobatica elementare ed esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio (pattinare, bicicletta, rotazioni, andature su pance, assi, ecc.)
- Esercizi di flessibilità con modalità imitative
- Competizioni "confuse" con le altre attività. Non competizioni specialistiche.

9-11
ANNI

- Ginnastica formativa (preparazione fisica a carico naturale e con leggeri attrezzi)
- Es. formativi individuali con carattere di gioco come nella fascia precedente
- Giochi sportivi con regole semplificate
- Apprendimento delle tecniche elementari di movimenti di base (schemi motori di base)
- Preacrobatica e Acrobatica elementare ed esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio
- Esercizi di flessibilità
- Competizioni come sopra

**12-14
ANNI**

- Addestramento tecnico in forma globale
- Elementi di ginnastica formativa
- Giochi sportivi con regole effettive
- Forme più complesse di acrobatica ed esercizi più complessi per lo sviluppo dell'equilibrio
- Esercizi di flessibilità con fasi propedeutiche e tecniche
- Esercizi formativi individuali
- Orientamento verso un tipo di sport o di specialità.
- La competizione è uno dei mezzi di allenamento e di formazione.

**15-16
ANNI**

- Addestramento tecnico in forma analitica e globale, anche con esercizi di gara
- Preparazione fisica generale e specifica a carico naturale e altri mezzi di allenamento
- Esercizi di flessibilità
- Giochi sportivi che presentino, dal punto di vista delle qualità fisiche richieste, la più stretta attinenza con la specialità sportiva prescelta.
- Per le competizioni la scelta è mirata.

Frequenza settimanale di lavoro e durata di una seduta di allenamento specie per i bambini che non svolgono la giusta quantità di gioco spontaneo *

ETÀ (anni)	SEDUTE SETTIMANALI	DURATA (minuti)
6-8	2-3	60
9-11	3-4	60
12-14	3-4	90
15-16	4-5	90-120

(*) 2 sedute settimanali sono il minimo indispensabile per creare adattamenti

Esempio di organizzazione di una seduta di allenamento

PARTE PREPARATORIA (già parte della seduta di allenamento)

- 1) Riscaldamento generale: esercizi a carico naturale e attività preatletiche. La durata del riscaldamento generale dura circa 10-15 minuti.
- 2) Orientamento tecnico: esercizi simili o uguali ai gesti tecnici, eseguiti a minore intensità
Nei giovanissimi è il momento di apprendimento privilegiato.

PARTE FONDAMENTALE

- 1) Esercizi e giochi di sviluppo delle capacità motorie.
- 2) Apprendimento delle tecniche attinenti la disciplina sportiva prescelte (dopo i 12 anni)

PARTE CONCLUSIVA

- 1) Gioco
- 2) Esercizi di allungamento e mobilità articolare, di respirazione e rilassamento.

Conclusioni: L'attività fisica

1. E' parte integrante dell'EDUCAZIONE
2. Può essere organizzata in forma di sport che può essere agonistico nel rispetto delle fasi di sviluppo del giovane
3. Il dosaggio e l'impegno psico-fisico vanno correlati alle fasi di crescita ed alle capacità di risposta individuale
4. Stretta collaborazione e uniformità di intenti tra le figure professionali coinvolte:
 - dirigenti disinteressati
 - allenatori competenti
 - genitori equilibrati



NB: L'obiettivo primario è la salute dei giovani e talvolta può non coincidere con la richiesta di prestazione