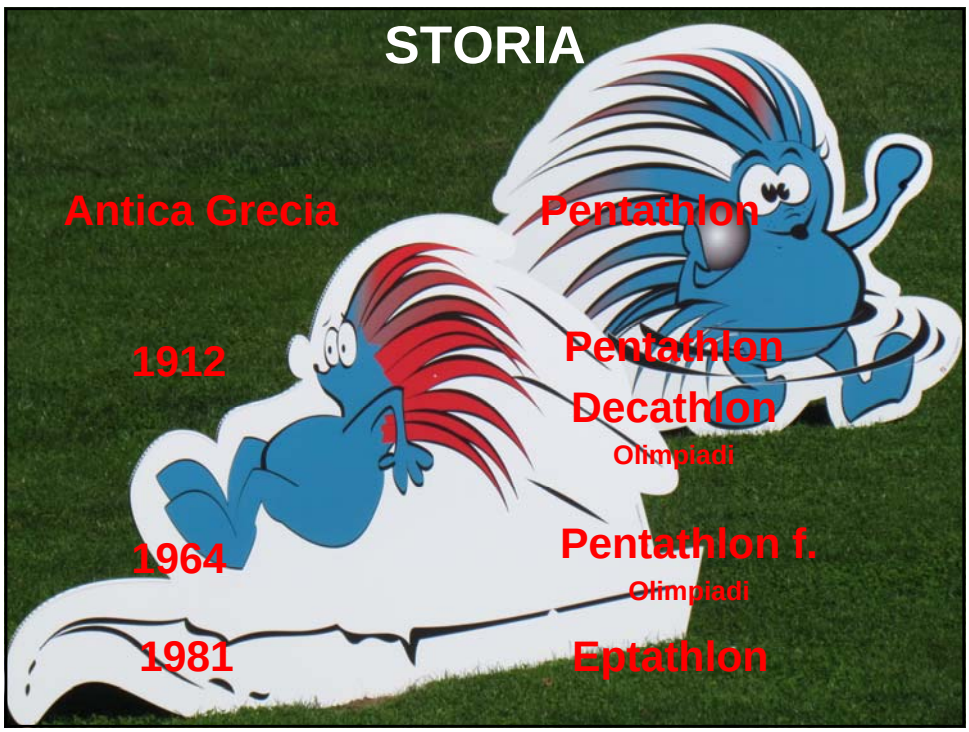
Corso Istruttori
Settore giovanile
Prove Multiple
Alpignano 19 febbraio 2012


STORIA
Antica Grecia
Pentathlon
1912
Pentathlon
Decathlon
Olimpiadi
1964
Pentathlon f.
Olimpiadi
1981
Eptathlon

Decathlon
100
Lungo
Peso
Alto
400
110 hs
Disco
Asta
Giavellotto
1500
Eptathlon
100 hs
Alto
Peso
200
Lungo
Giavellotto
800

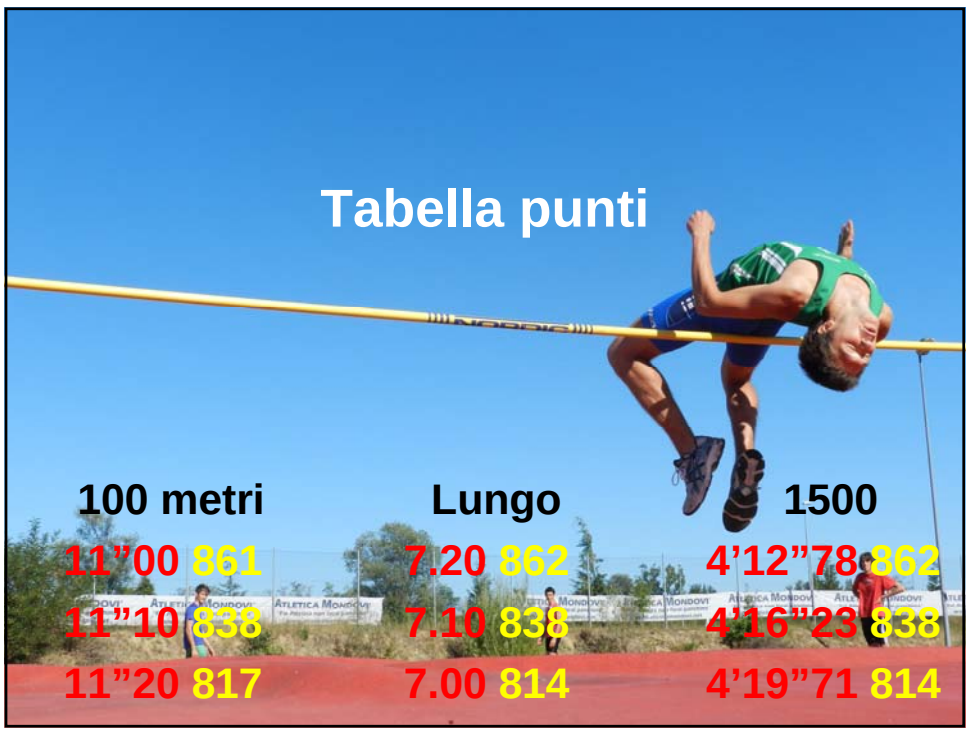


Tabella punti
100 metri
11”00 861
11”10 838
11”20 817
Lungo
7.20 862
7.10 838
7.00 814
1500
4’12”78 862
4’16”23 838
4’19”71 814

Decathlon
100
Lungo
Peso 7 kg
Alto
400
110 hs 1.06x9.14
Disco 2 kg
Asta
Giavellotto 800
1500
Allievi
Octathlon
100
Lungo
Peso 5 kg
400
110 hs 0.91x9.14
Alto
Giavellotto 700
1000
Cadetti
Pentathlon
100 hs 0.84x8.50
Alto
Giavellotto 600
Lungo
1000

Eptathlon
100 hs 0.84x8.5
Alto
Peso 4 kg
200
Lungo
Giavellotto 600
800
Allieve
Eptathlon
100 hs 0.76x8.5
Alto
Peso 3 kg
200
Lungo
Giavellotto 500
800
Cadette
Pentathlon
80 hs 0.76x8.0
Alto
Giavellotto 400
Lungo
600

Tecnica fondamentale
M
Ostacoli
Asta
Giavellotto
F
Ostacoli
Alto
Giavellotto
Tecnica complementare
Alto
Peso
Disco
Lungo
Peso
Lungo

Aspetti psicologici
Perché le PM?
Resistenza alla fatica

CAPACITA' CONDIZIONALI PROVE MULTIPLE

FORZA VELOCE ESPLOSIVA	8 specialità
FORZA VELOCE ESPLOSIVA REATT.	6 specialità
RESISTENZA ALLA VELOCITA'	2 specialità

Avogaro '95

VALUTAZIONE DEL DISPENDIO ENERGETICO DEL DECATHLON

mt.100	impegno anaerobico alattacido/lattacido	11"00
Lungo	3 prove valutate	
Peso	3 " "	
Alto	8 " " (comprese le prove nulle)	
mt.400	impegno anaerobico lattacido	48"50

---

mt.110H	impegno anaerobico alattacido/lattacido	14"50
Disco	3 prove valutate	
Asta	10 " " (comprese le prove nulle)	
Giavellotto	3 " "	
mt.1500	impegno anaerobico lattacido/aerobico	4'20"00

Totale 28/30 prove + vari impegni energetici

Il RISCALDAMENTO generale e specifico presenta un tempo di effettuazione notevole: solo la CORSA varia dai 4 ai 7 Km., più gli es. imitativi e le prove non valutate.

Avo 88

Table 2 - Systematic development plan for heptathlon

CHRONOLOGICAL AGE	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
DEVELOPMENT PHASE	Pre-Pubescent / Puberty / Post-Pubescent
TRAINING PHASE	Initiation / Basic Training / Build up Training / Systematic High Level Training
ACTIVITIES	Games involving Run, Jump, Throws / Games, Relays, Modified Events / Senior Events
COMBINED EVENTS	Triathlon / Quadrathon / Pentathlon / Heptathlon
RESPONSIBLE	School / School and Club / Club
SESSIONS/WEEK BEYOND SCHOOL	0 / 2 / 1 to 3 / 3 to 4 / 4 to 7 / 6 to 10
FLEXIBILITY	General / Specific / Maintain Both
SPEED	Alactic / Increase Stride Rate / Acceleration / Speed Endurance
HURDLES	Informal Games / Low 60m Hurdles 80m Hurdles / Normal Height 100m Hurdles
ENDURANCE	Games / General (Aerobic) / Special Endurance (Anaerobic)
STRENGTH	General Body Development / General Strength / Strength Endurance / Technique / Maximum Strength
MECHANISM	Games / Own Body Wt. Light Free Wt / Medicine Ball / Progressive Wt. Training / Bounding / Phyometrics
SKILL	General Movement Skills / Basic Movement Patterns Running, Jumping, Throwing, Hurdling / Refinement and Automation / Perfection

DEVELOPING LONG TERM PLAN OR THEME

TECHNICAL EVENT by BRUCE LONGDEN

YEAR	COMMON CORE FEATURES	SPECIAL EMPHASIS	LIGHTER EMPHASIS
1	1. Running Tech 2. Flexibility 3. Strength Tech	PV - HJ Discus	LJ - Jav
2	1. Running Tech 2. Flexibility 3. Basic Strength	PV - HJ Shot - Hurdles	LJ - Jav
3	1. Running Tech 2. Flexibility 3. Strength Tech (special)	PV - Hurdles Discus - HJ	Jav LJ Shot
4	1. Running Tech 2. Flexibility 3. Strength Dev	Hurdles HJ LJ	PV Discus Shot
5	1. Running Tech 2. Flexibility 3. Strength Dev special/basic	PV - HJ LJ - Hurdles	Shot Jav Discus
6	1. Running Tech 2. Flexibility 3. Strength Dev special/basic	Jav - Discus LJ - Hurdles	HJ PV Shot
7	1. Running Tech 2. Flexibility 3. Strength Dev special/basic 4. Special speed endurance	Jav - PV LJ	HJ Hurdles

Tecnica di corsa
• in piano
• con ostacoli
• rincorsa
✓ Lungo
✓ Alto
✓ Asta
✓ Giavellotto
Avogaro '95

Tecnica di salto
➢ Stacco Lungo/Asta
➢ Stacco Alto
➢ Volo Lungo
➢ Volo Alto
➢ Volo Asta
➢ Atterraggio Lungo
Avogaro '95

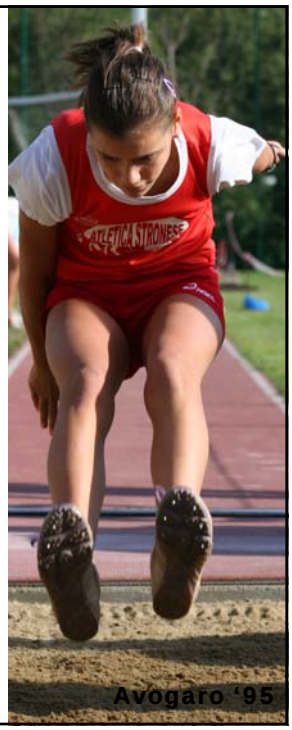
Tecnica di lancio
Lineare
Peso/Giavellotto
Rotazione
Disco/Peso
37
FID
REGIONALE CAMPA
idalcampania.com
Avogaro '95

10-11 anni
Corsa veloce (giochi, staffette) 20-40 mt.
Corsa con ostacoli 20-40 cm. distanze varie
Salto lungo/alto – alto/lungo – lungo con asta (sabbia)
Lancio veloce con palline e sassi
Avogaro '95

12-13 anni

- **Corsa veloce** (giochi, staffette) 40-60 mt.
- **Corsa con ostacoli** 40-76 cm. 3 passi
- **Salto** in lungo R10
  in alto R6 (frontale-forbice-fosbury)
  in lungo con asta R8 (sabbia)
- **Lancio** pallina 150 gr./vortex (giavellotto)
  palla a sfratto 500 gr. (disco)
  palla gomma 2-3 kg frontale/dorsale (peso)

Prof. Luciano Mazzon



14-15 anni

- **Corsa veloce** (resistenza alla vel. breve-media) 60-80 mt.
- **Corsa con ostacoli** 76-91 cm. distanza 3 passi
- **Salto** in lungo R12
  in alto R6/8 (forbice-fosbury)
  con asta R10/12 (asta rigida e flessibile)
- **Lancio** giavellotto (R passi speciali)
  disco 1,5 kg. (fermo e giro)
  peso 3-5 kg (fermo/traslocazione/giro)

Potenziamento generale

10-11 anni

gioco, staffette, preacrobatica capovolte, verticale, ponte

12-13 anni

gioco, staffette, circuiti, salti, lanci palla medica

preacrobatica e acrobatica

capovolte, verticale, ribaltata, ponte, salto giro avanti e dietro

14-15 anni

circuiti, balzi, lanci palla medica

preacrobatica e acrobatica

(come 12-13 anni)

attrezzistica

(fune, sbarra, parallele)

Avogaro '95

Nov-Dic	Gen-Feb	Mar-Apr
1 Tec. fond.	1 Tec. fond.	1 Tec. fond.
Forza veloce	Forza veloce	Velocità
	Palla medica	
- 30 Addominali	- 10 2 MP	
- 20 Dorsali alti	- 10 dorsali	
- 10 Tirate proni	- 10 dal basso-alto	
- 15 Candele	- 5+5 ginocchio braccia alte	
-10 Dorsali bassi cavallo	- 5+5 ginocchio con circonduzione	
- 10 Panca	- 5+5 salendo sulla panca	
Gioco	Gioco	Gioco
4 Tec. fond.	4 Tec. fond.	4 Tec. compl.
Cross	Muscol. Localiz.	Circuito

Buon lavoro!!!