



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

# ALLENAMENTO

## le mie

# ESPERIENZE DI CAMPO





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## Chi sono

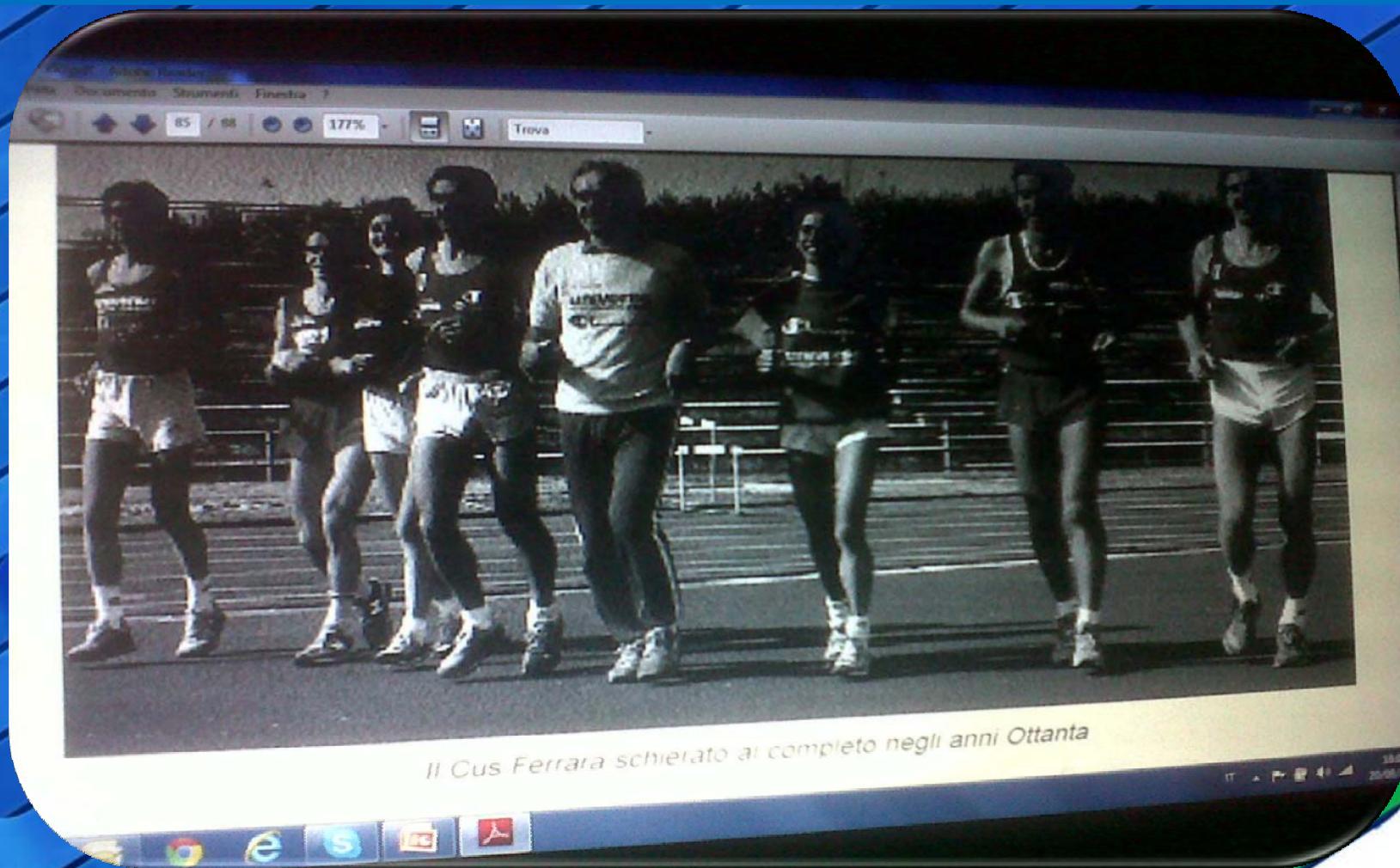
- *Un "ESONERATO" da Educazione Fisica*
- *Ho praticato Atletica dall'età di 15 anni partendo dal mezzofondo veloce per arrivare a correre 2 volte la maratona alle Olimpiadi*
- *Alleno atleti e attualmente ricopro l'incarico di Direttore Tecnico Organizzativo della FIDAL*





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

# Un simbolo





# Definizione di Allenamento



L'allenamento è un processo pedagogico-educativo complesso che si concretizza nell'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità, intensità, forma e gradi di difficoltà tali da favorire e consolidare lo sviluppo di qualità fisiche e l'acquisizione di abilità generali e specifiche sempre più complesse per il miglioramento delle capacità prestantive





## Cos'è per me l'allenamento

Processo complesso ed articolato che attraverso l'utilizzo delle esperienze acquisite, dovrebbe rendere gli atleti progressivamente più consapevoli e dovrebbe stimolare in loro l'aumento dell'auto responsabilizzazione





# Principi generali che guidano il mio lavoro

- Sviluppo di una forte comunicazione interpersonale
- Analisi della situazione e della storia personale di ciascuno
- Attenzione allo sviluppo completo della personalità
- Priorità al mantenimento ed alla salvaguardia della salute.
- Adattamento dell'allenamento al livello di sviluppo fisico e psichico
- Orientamento dell'azione dell'allenamento sui bisogni e sugli interessi
- Chiarezza nella presentazione delle scelte da farsi e della loro successiva realizzazione.
- Considerazione del contesto, dei vincoli familiari e socio-ambientali





# *Principi tecnici che guidano il mio lavoro*

- Programmazione
- Pianificazione
- Individualizzazione (dell'allenamento)
- Progressione (del carico)
- Continuità (dell'utilizzo dei mezzi)
- Variabilità (degli strumenti)
- Successione corretta (dei mezzi e degli strumenti)
- Valutazioni (test)
- Verifica (gare)





## *Altri temi che ritengo importanti*

- *Lavoro di squadra*
- *Supporto della Ricerca medico-scientifica*
- *Supporto medico-sanitario-fisioterapico*
- *Dual Career (le prospettive future)*





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

*Per me, allenare  
significa gestire le complessità determinate  
dagli stakeholders che ruotano attorno  
al “sistema atleta”*





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

*gr@zie per l'attenzione!*  
*massimo.magnani@fidal.it*

