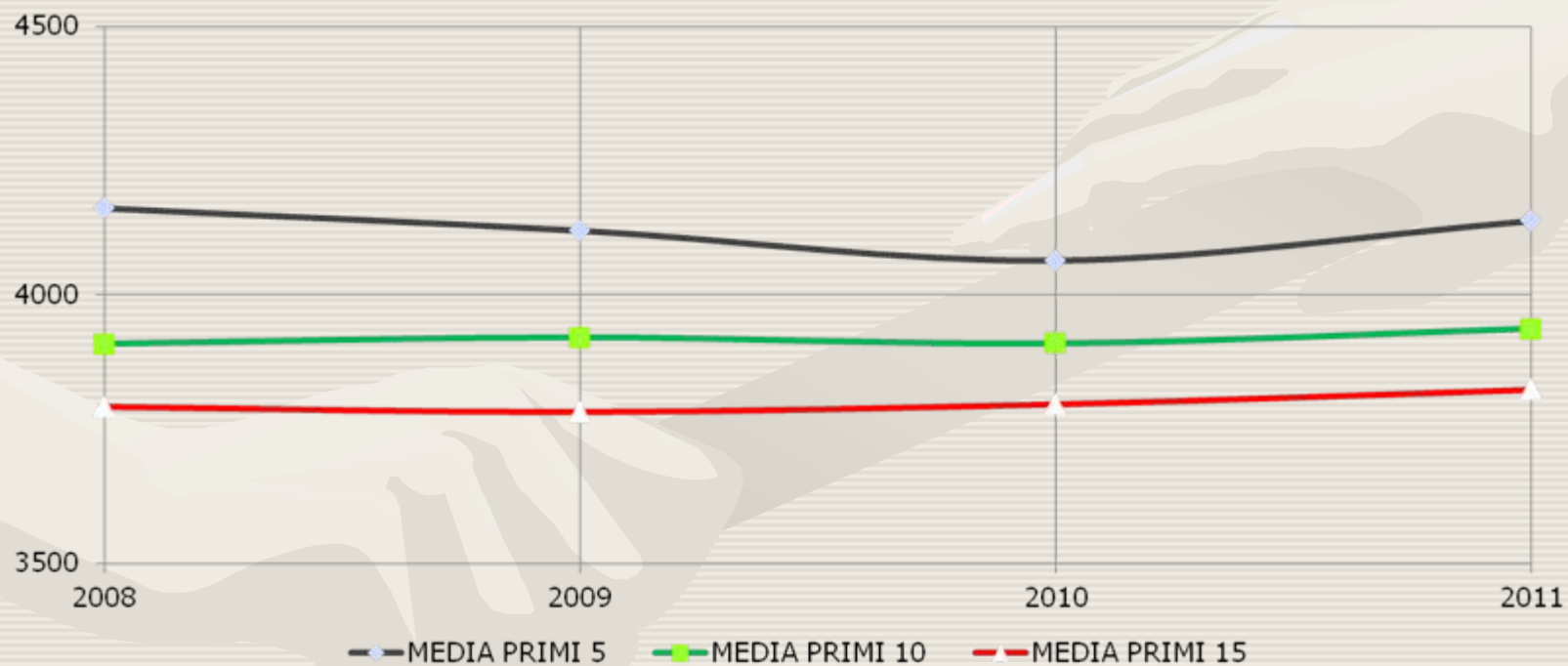


*Multilateralità e
prova multipla
quale percorso?*



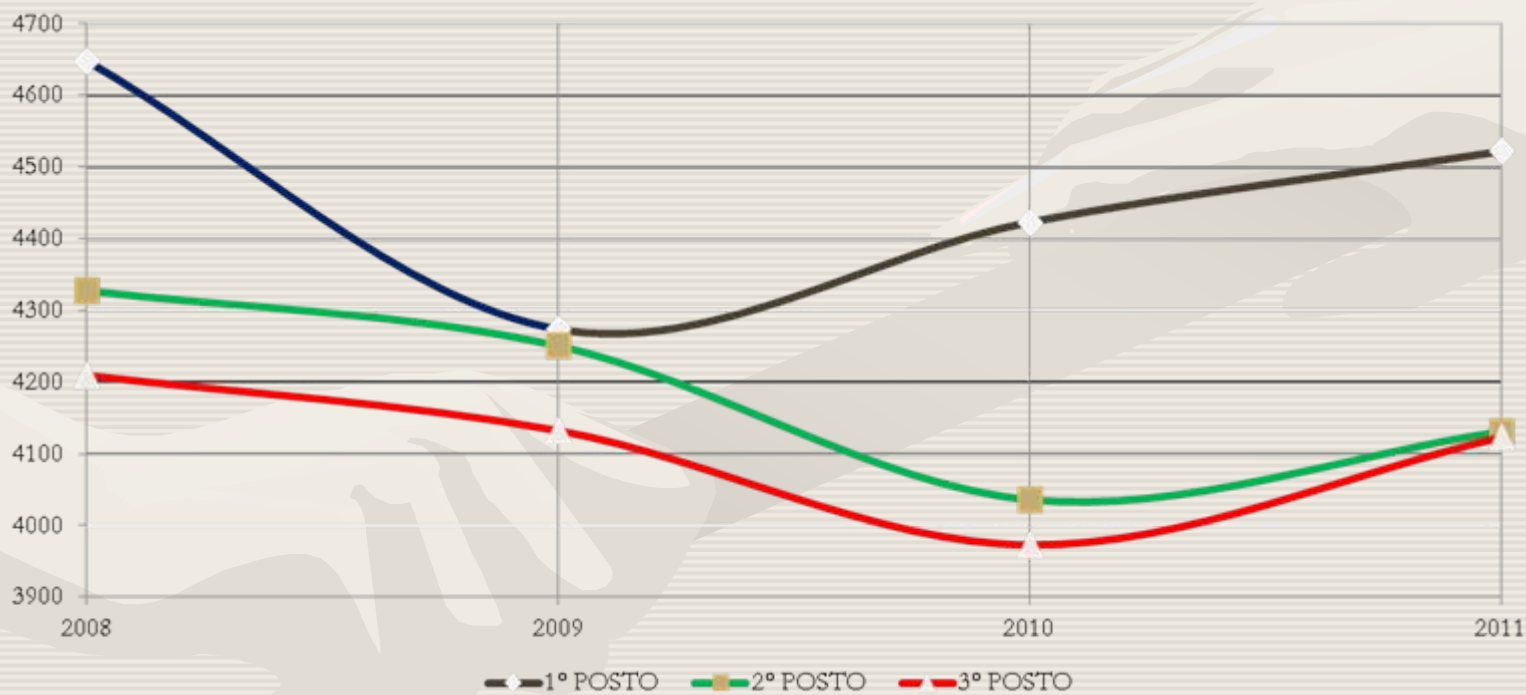
CADETTE F	2008	2009	2010	2011
MEDIA PRIMI 5	4161,8	4120,4	4065	4138,4
MEDIA PRIMI 10	3909,2	3921	3909,7	3937,3
MEDIA PRIMI 15	3791,333	3781,467	3796,2	3823,867

Cadette



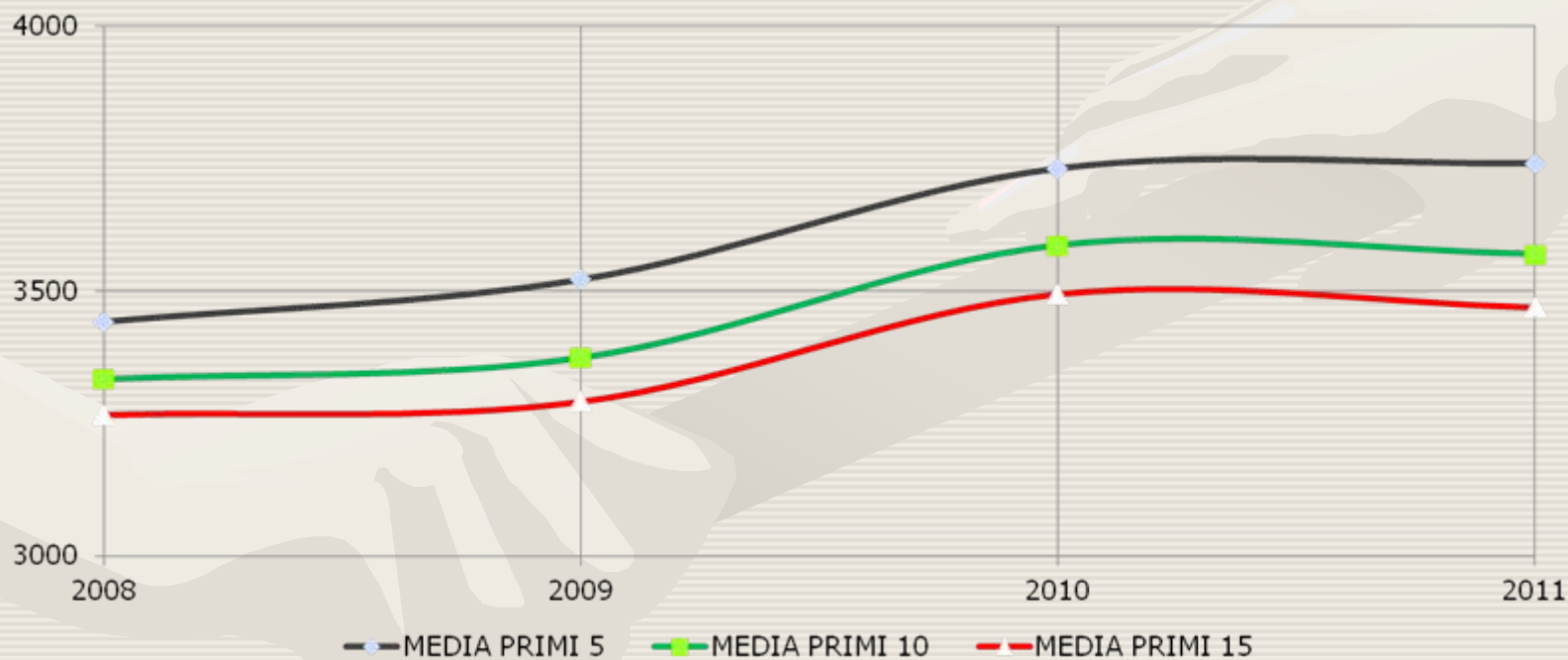
CADETTE	2008	2009	2010	2011
1° POSTO	4648	4273	4423	4522
2° POSTO	4327	4250	4036	4131
3° POSTO	4209	4132	3973	4123

CADETTE



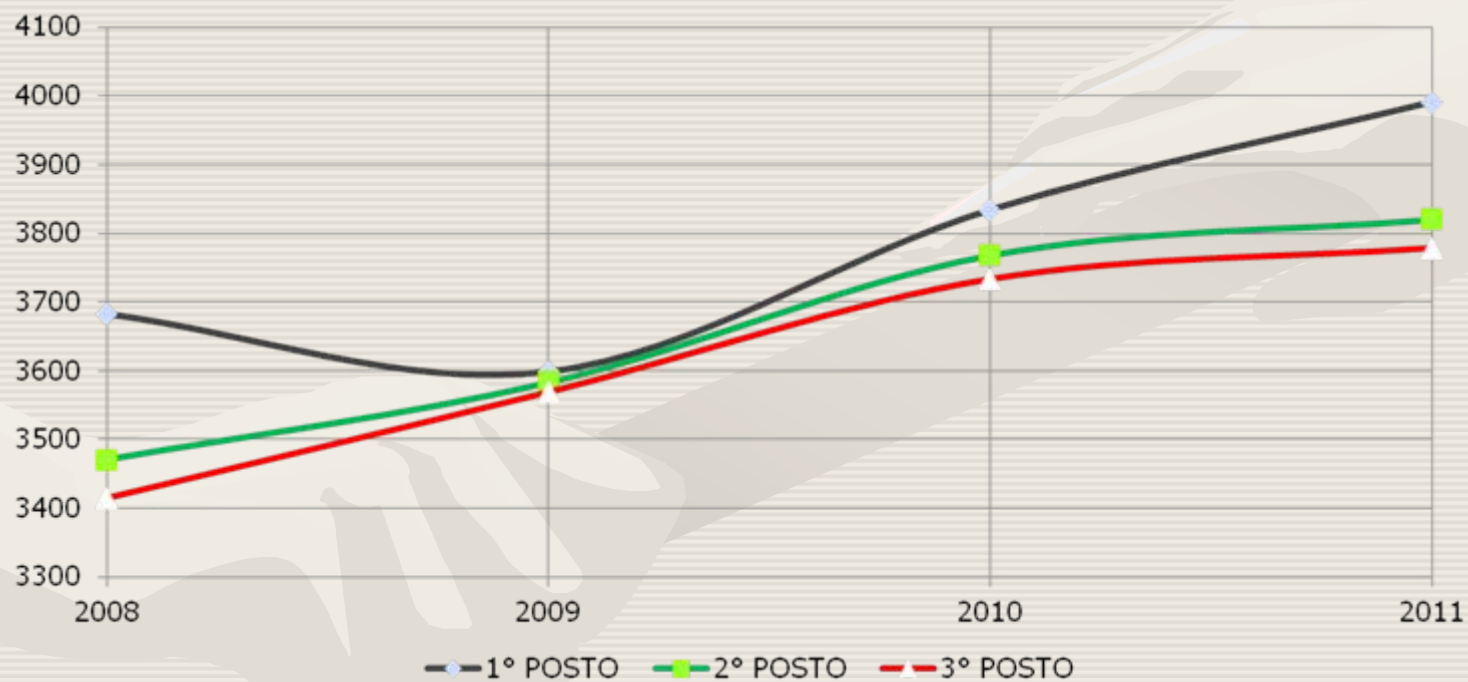
CADETTI M	2008	2009	2010	2011
MEDIA PRIMI 5	3443	3522,4	3731,4	3741,2
MEDIA PRIMI 10	3334,6	3374,8	3586,4	3569,9
MEDIA PRIMI 15	3267,267	3292,267	3495,6	3470,267

Cadetti



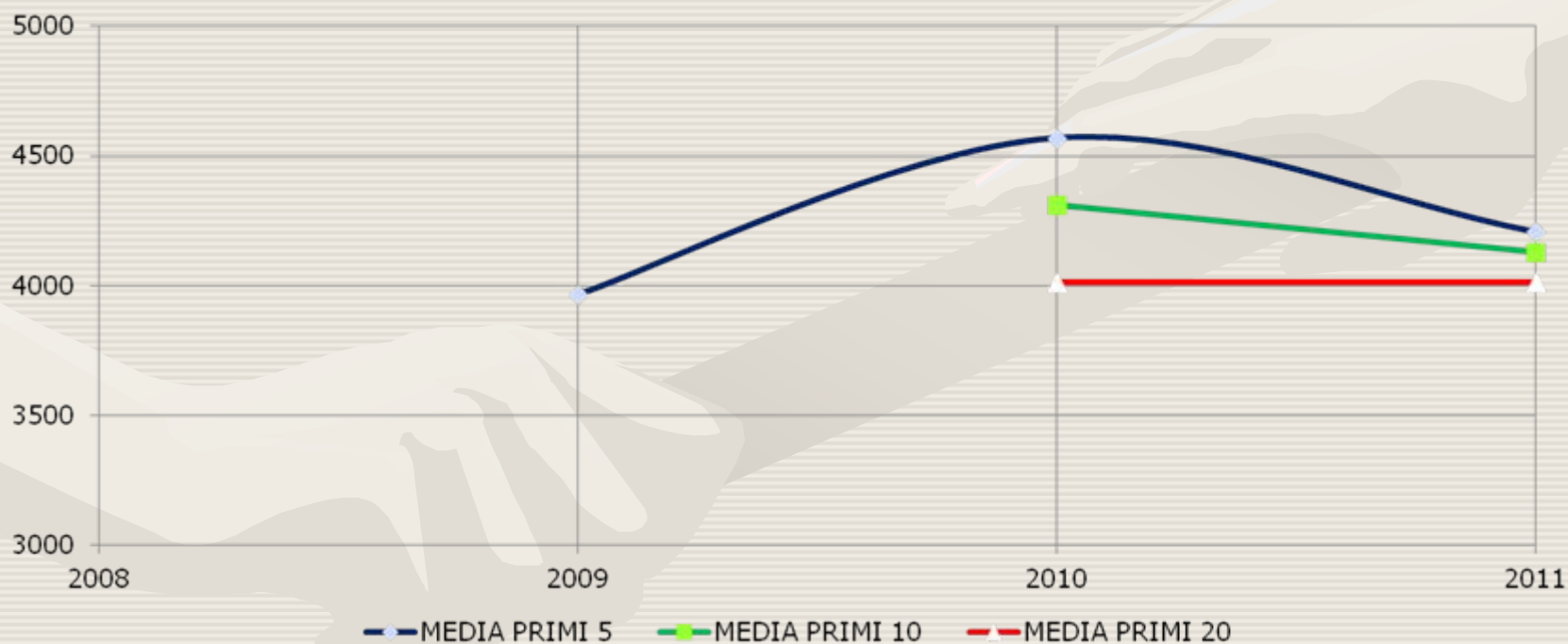
CADETTI	2008	2009	2010	2011
1° POSTO	3682	3598	3834	3991
2° POSTO	3471	3583	3768	3820
3° POSTO	3415	3569	3733	3778

CADETTI



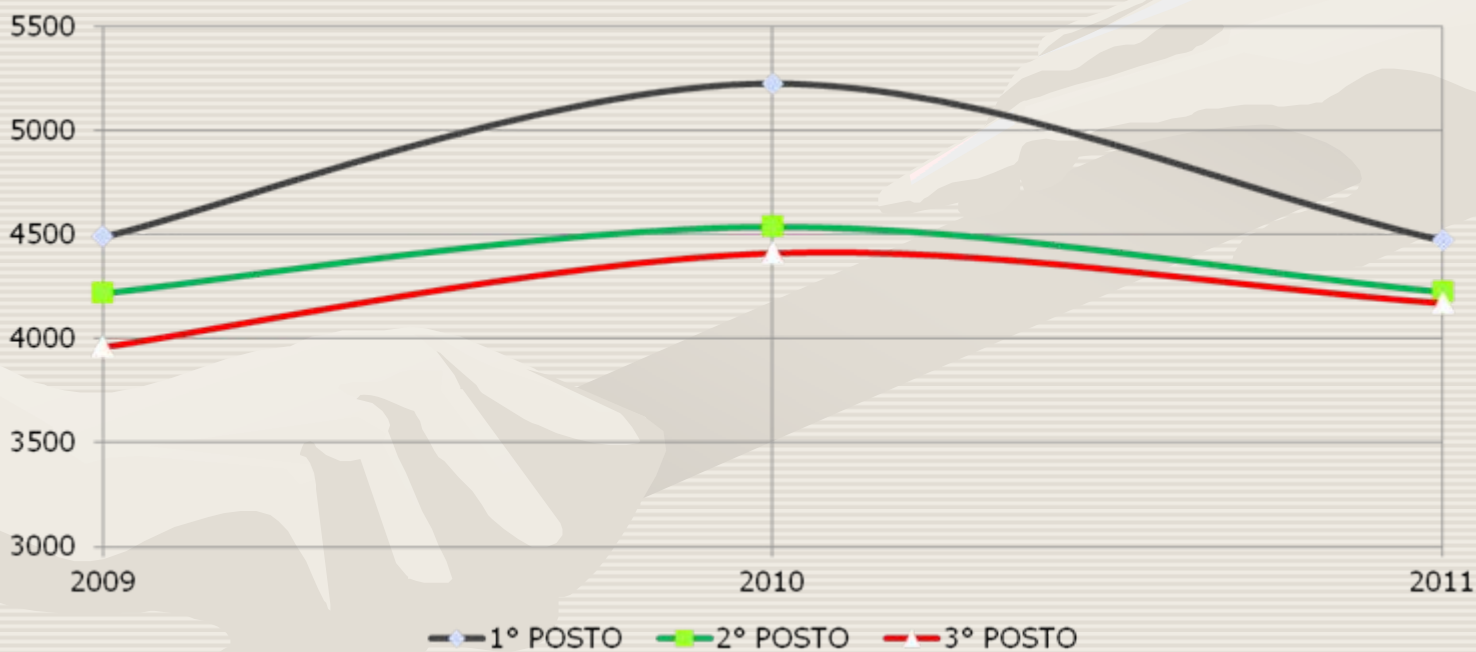
ALLIEVE F	2008	2009	2010	2011
MEDIA PRIMI 5		3967,8	4568,6	4207,6
MEDIA PRIMI 10			4309,2	4130,5
MEDIA PRIMI 20			4014,3	4014,4

Allieve



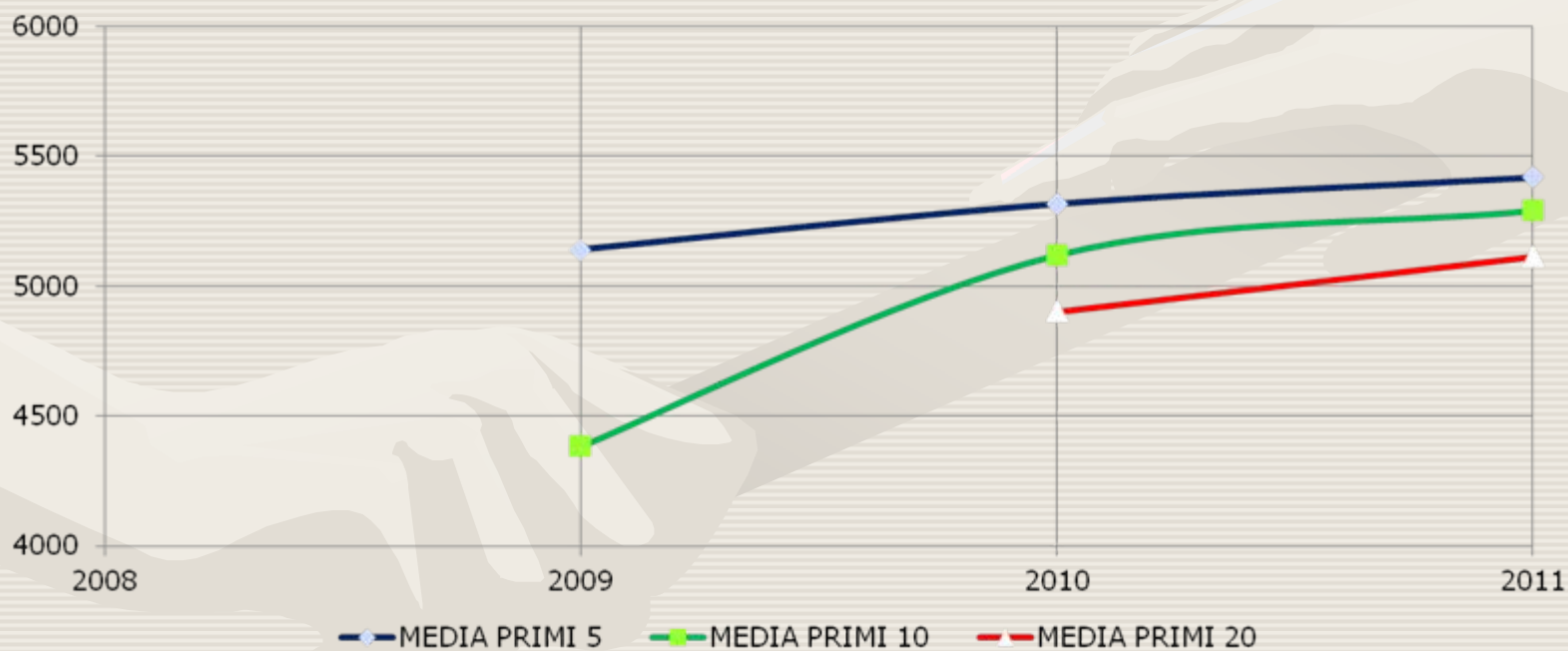
ALLIEVE	2008	2009	2010	2011
1° POSTO		4488	5224	4470
2° POSTO		4219	4536	4225
3° POSTO		3957	4408	4168

ALLIEVE



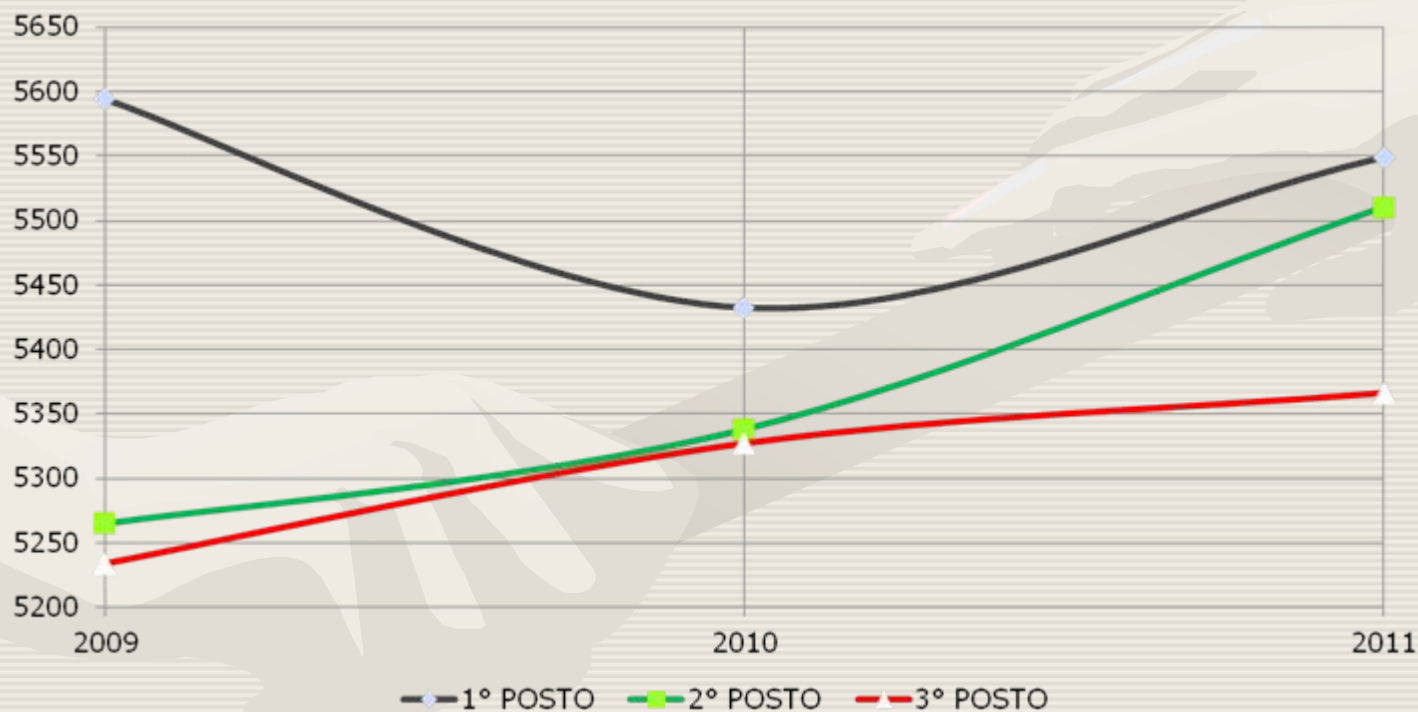
ALLIEVI M	2008	2009	2010	2011
MEDIA PRIMI 5		5139,6	5315,6	5417,2
MEDIA PRIMI 10		4382,2	5117,9	5289,1
MEDIA PRIMI 20			4899,45	5111,5

Allievi



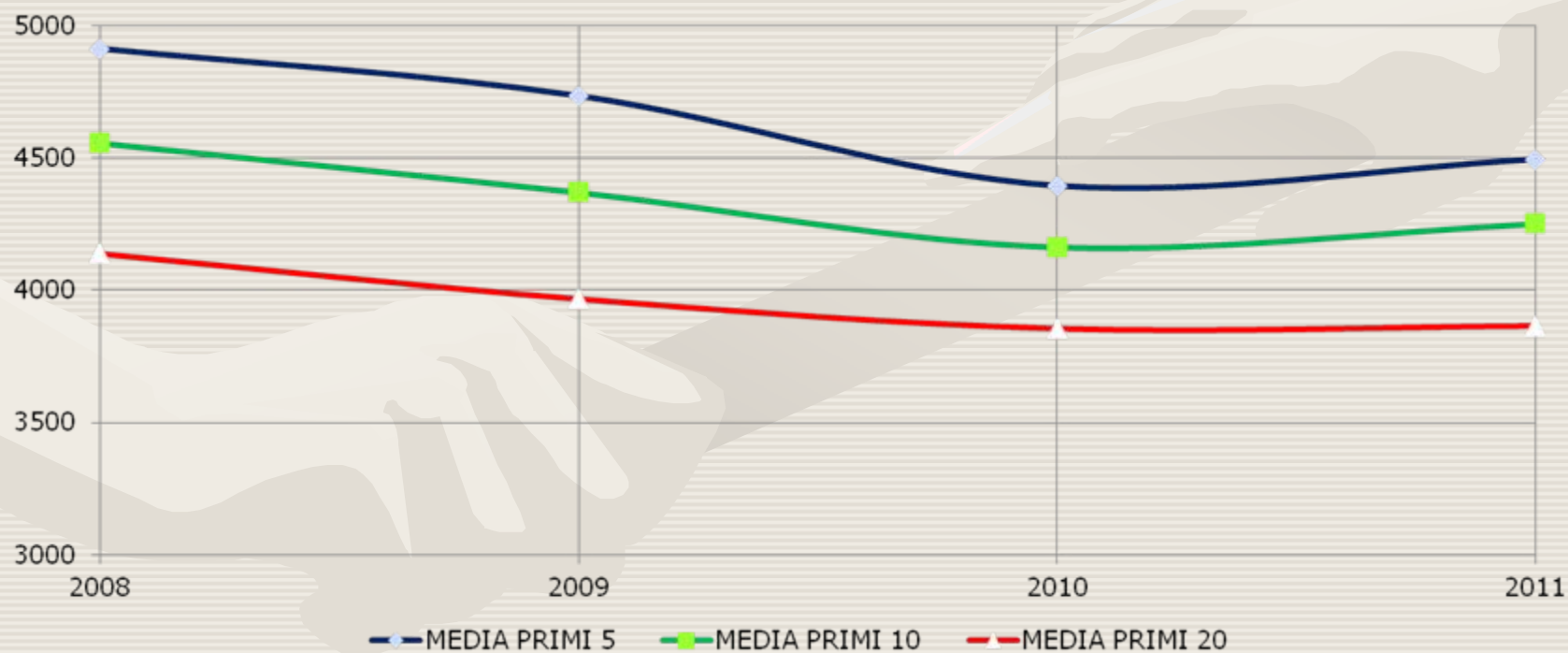
ALLIEVI	2008	2009	2010	2011
1° POSTO	5565	5594	5432	5549
2° POSTO	5385	5265	5338	5510
3° POSTO	5024	5234	5327	5366

ALLIEVI



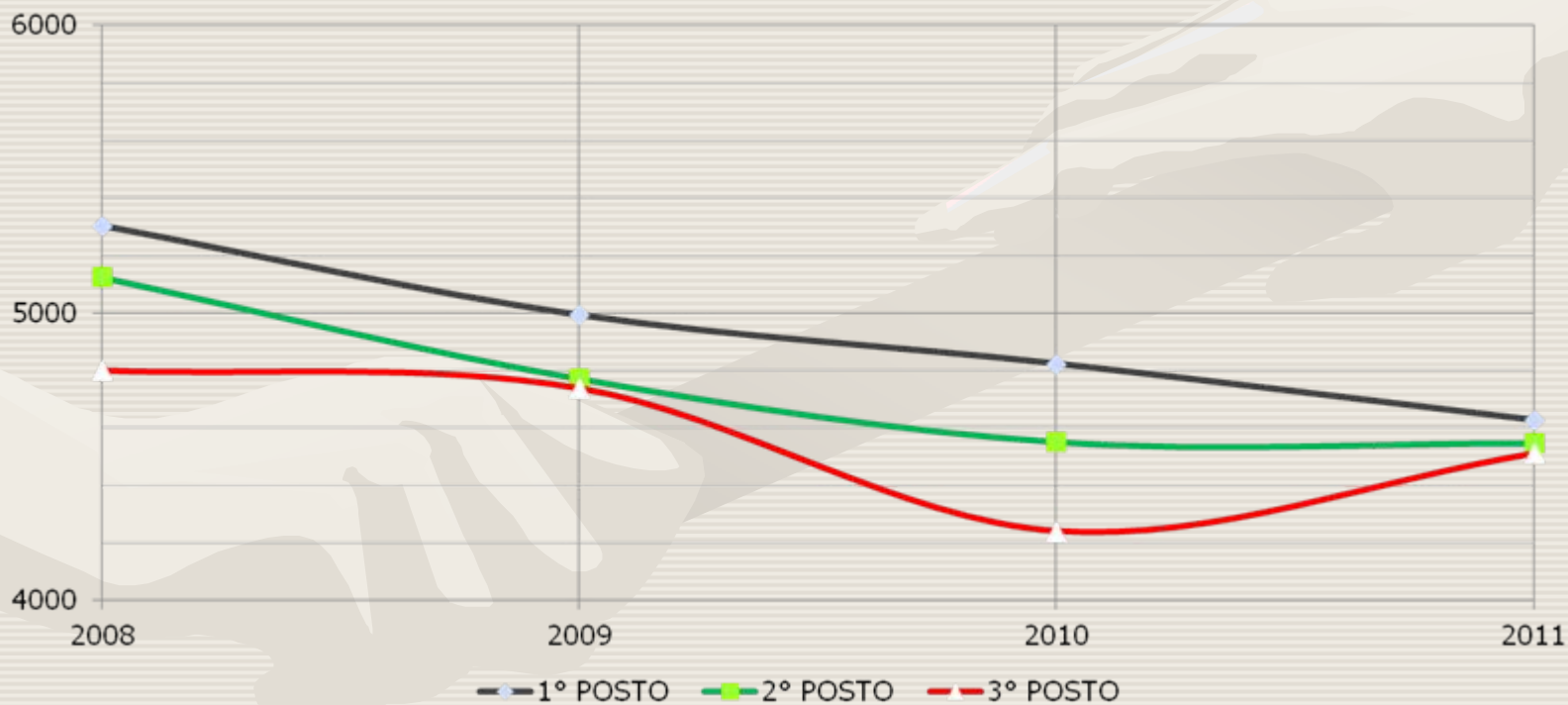
JUNIORES F	2008	2009	2010	2011
MEDIA PRIMI 5	4911,6	4733,4	4393,2	4493,6
MEDIA PRIMI 10	4556,3	4369,8	4162,3	4250,6
MEDIA PRIMI 20	4139,65	3967	3854,15	3864,05

Juniore f.



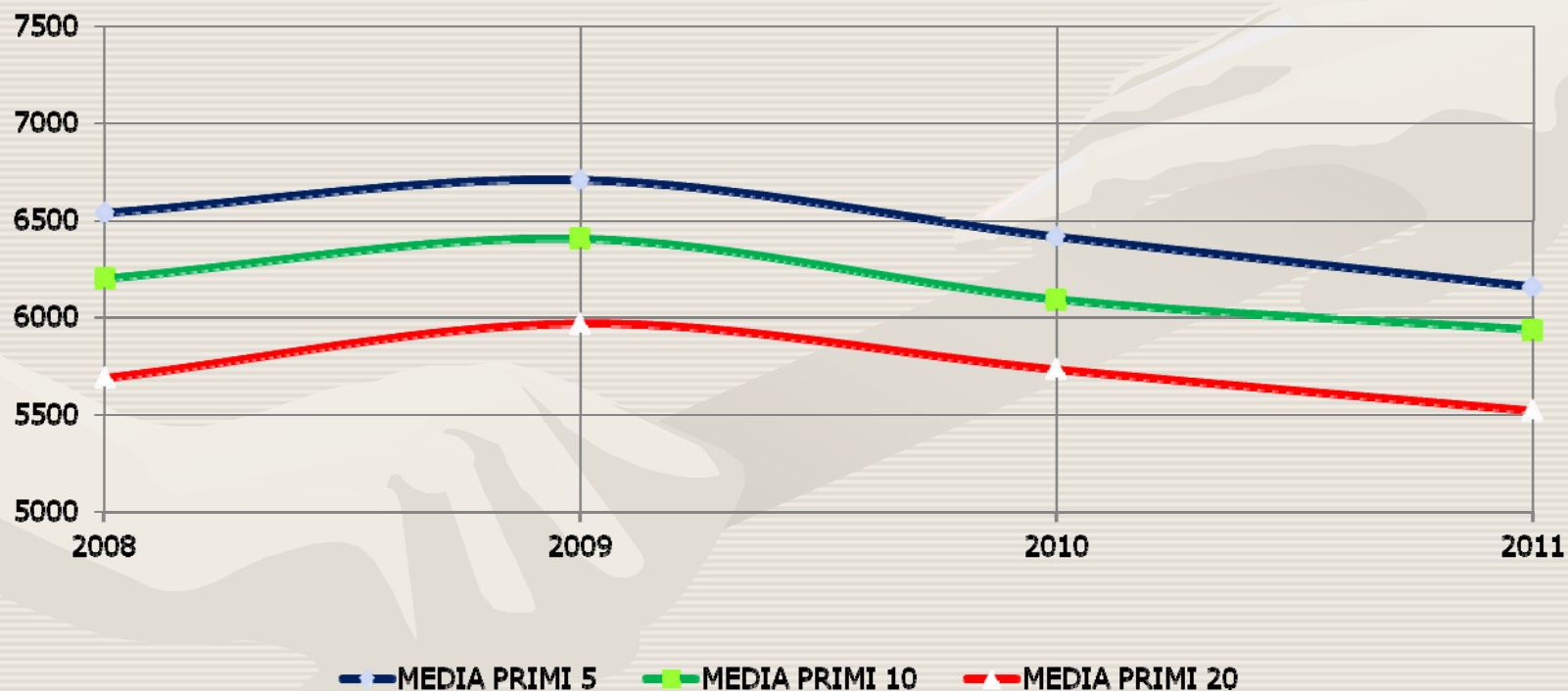
JUNIORES F	2008	2009	2010	2011
1° POSTO	5302	4992	4823	4627
2° POSTO	5125	4772	4552	4548
3° POSTO	4801	4739	4240	4511

JUNIORES F.



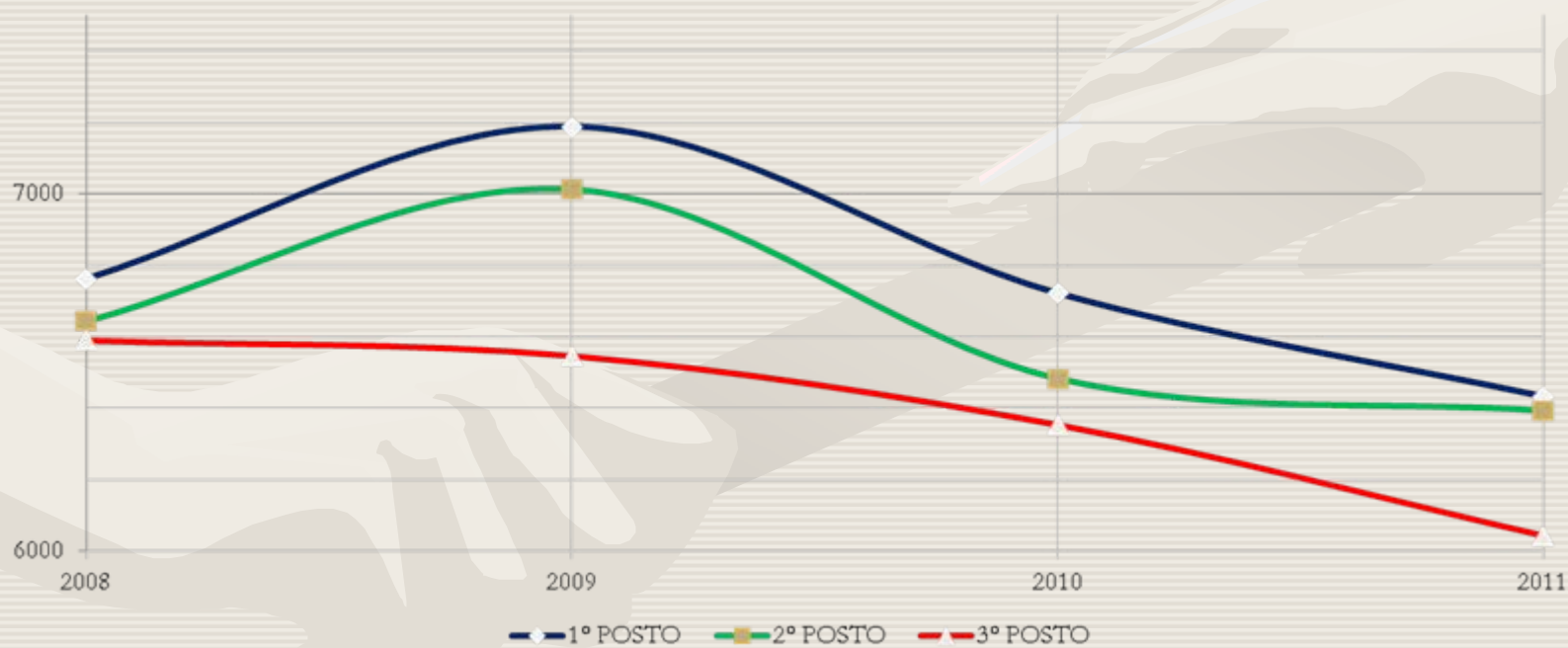
JUNIORES M	2008	2009	2010	2011
MEDIA PRIMI 5	6535	6705,2	6414	6157
MEDIA PRIMI 10	6198,3	6404,8	6090,8	5936,8
MEDIA PRIMI 20	5688,65	5971,6	5733,45	5520,25

Juniores m.



JUNIORES M	2008	2009	2010	2011
1° POSTO	6763	7189	6722	6433
2° POSTO	6644	7014	6484	6394
3° POSTO	6591	6548	6355	6045

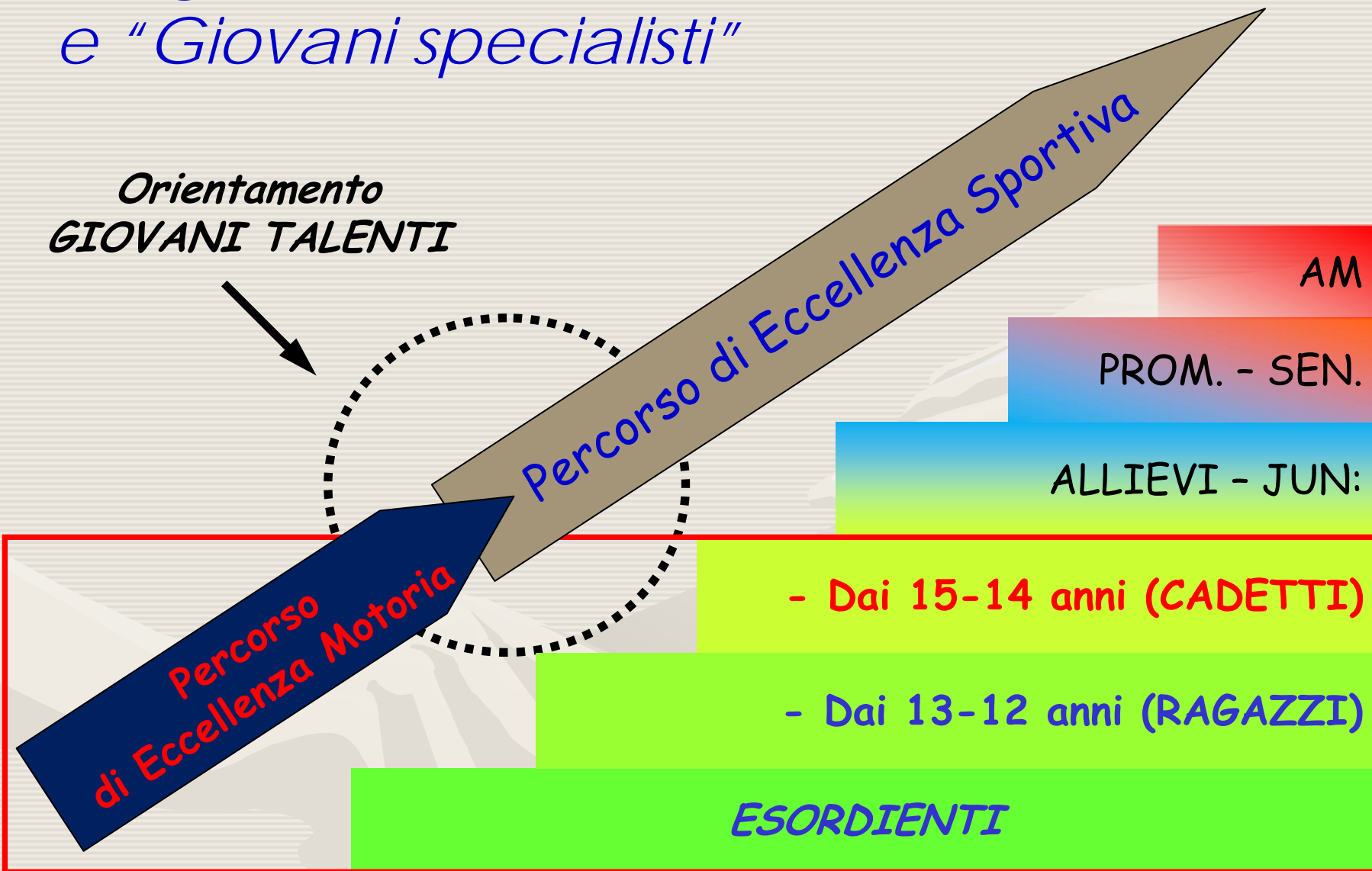
JUNIORES M.

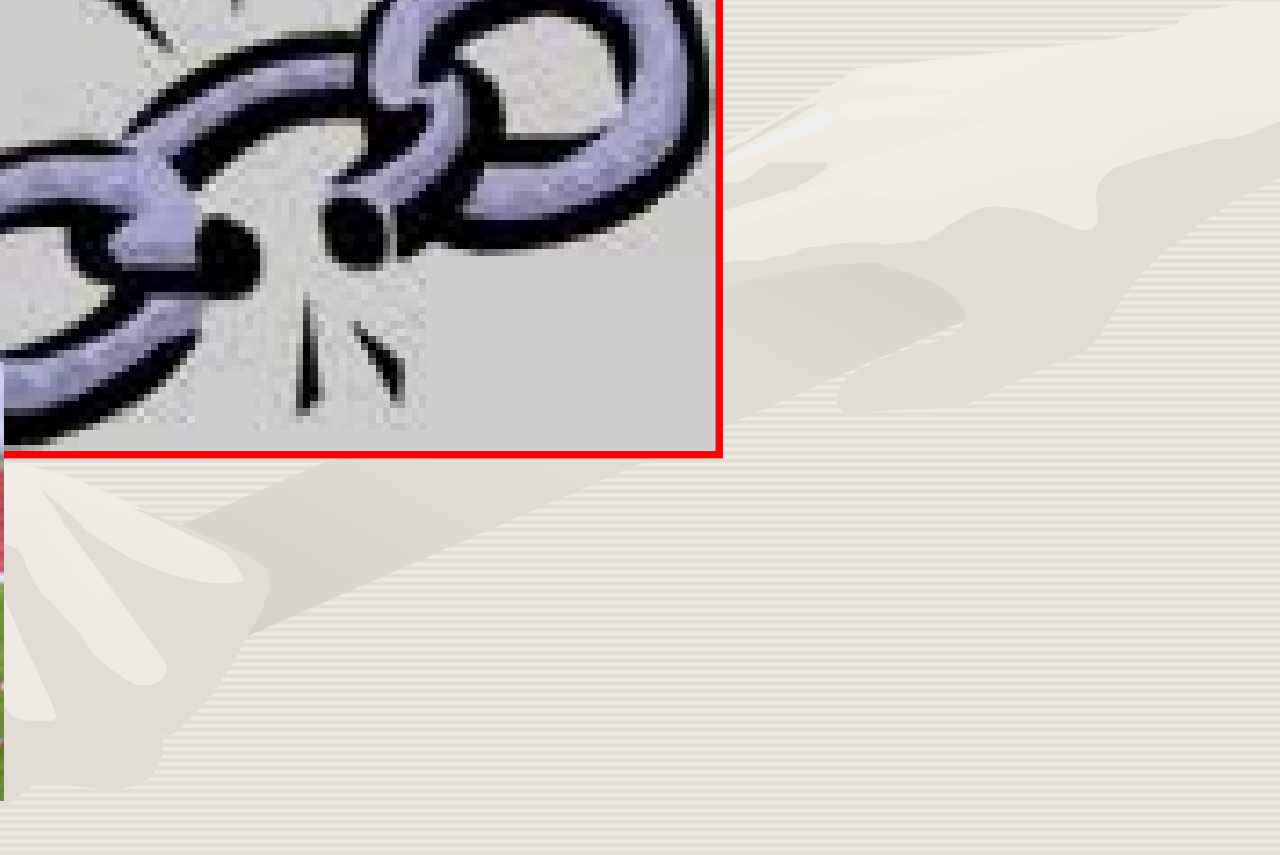


Collegamento "Giovani" e "Giovani specialisti"

*Termine carriera
sportiva*

*Orientamento
GIOVANI TALENTI*





TAPPE DELLA FORMAZIONE FISICA E DI ALLENAMENTO SPORTIVO

(Hann modif. Bellotti, Donati, Vittori '83)

TAPPA	ETA'	CONTENUTI
Preparazione Generale (di base)	6-13 anni	Ampia gamma di esperienze motorie; saper fare molte cose con il proprio corpo
Allenamento giovanile	14-16 anni	Gamma più delimitata dei gesti e delle attività ma sempre ampia scelta dei mezzi.
Allenamento specialistico	17-19 anni	Mirati, cercando di assicurare la numerosità dei mezzi
Allenamento di elevato livello	> 20 anni	Sempre più mirati, sempre più rivolti alla cura del particolare

Principio della multilateralità :

*sviluppo omogeneo di tutte le capacità
motorie*



Attraverso:

Formazione psicomotoria multilaterale di base
*(sviluppo e consolidamento degli
schemi motori di base).*

Inizio della specializzazione sportiva
(sviluppo delle abilità motorie generali).

Approfondimento della specializzazione
sportiva *(sviluppo delle abilità motorie
speciali).*

Come si determinano le abilità?

L'acquisizione delle abilità prevede lo sviluppo di alcune importanti capacità che rappresentano i presupposti per l'apprendimento motorio e lo sviluppo qualitativo dei movimenti

Nei giovani, il grado di apprendimento delle abilità dipende dalla loro "maturità" e dalla loro esperienza, dall'insegnamento che ricevono, e dalla **difficoltà del compito.**

La maggior parte delle abilità più sofisticate utilizzate nell'atletica sono degli adattamenti delle abilità semplici del correre, del saltare e del lanciare.

Per esempio: i bambini che hanno avuto poche opportunità di lanciare un pallone nella loro infanzia, avranno più tardi, probabilmente delle difficoltà nel lanciare il giavellotto, perché essi non sanno ciò che questo implica.

Più si avrà l'opportunità di apprendere delle tecniche di base, maggiori saranno le possibilità di diventare degli atleti con una buona tecnica.

In quale modo?

Ridare all'atletica la sua dimensione formatrice di base senza snaturarne i contenuti e conservandone i valori fondamentali attraverso un percorso di formazione, che nell'arco di più anni permetta al giovane di rispondere ad un doppio progetto sportivo:

- Rispettare la logica di una formazione multilaterale che attraverso la pratica di molteplici prove permetta agli atleti di partecipare a competizioni di alto livello nella cat. Juniores. e inoltre ...
- Ottenere (nella cat. Juniores ...) elevate prestazioni sia nella prova multipla che nella specialità individuale.

Come?

Attraverso un avvicinamento all'atletica che sia:

Accessibile: *indirizzato ad ognuno*

Motivante: *che sia di stimolo e produca effetti positivi*

Formativo: *che proponga la realizzazione di un progetto*





ESO: Esperienza gestuale

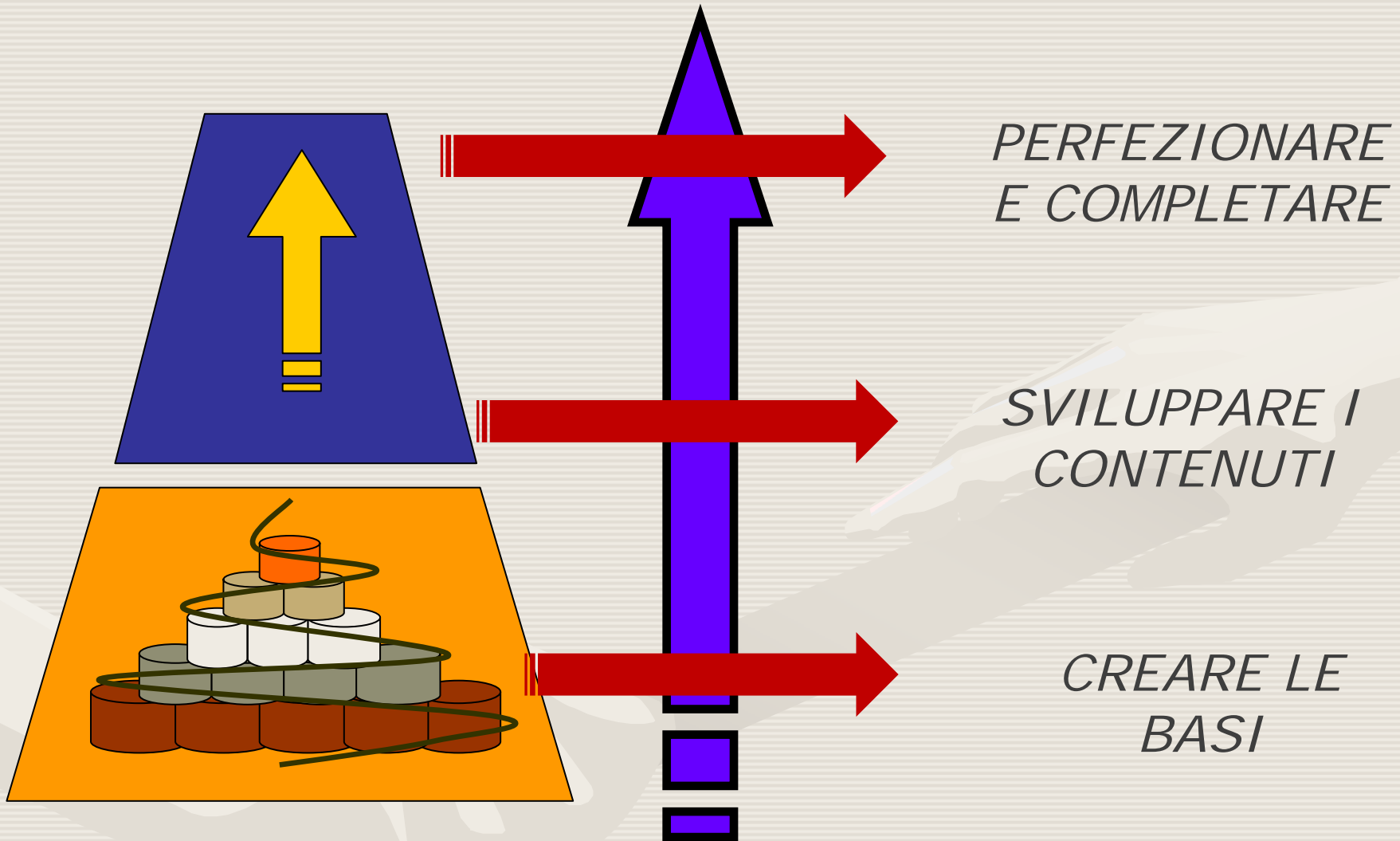


RAG: Acquisizione dei gesti atletici

CAD: Imparare ad allenarsi

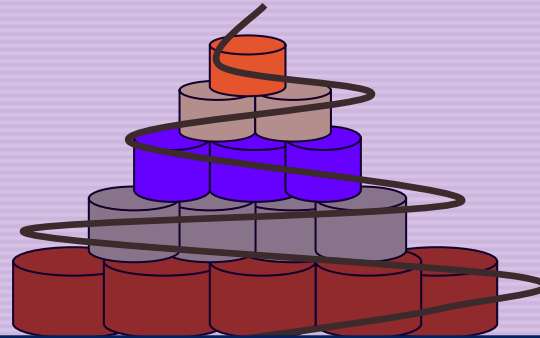
ALL: Allenarsi alla competizione

ALLENAMENTO SPORTIVO



FORMAZIONE MOTORIA

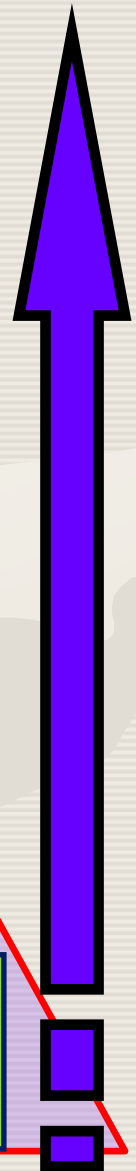
Disponibilità di
un patrimonio
completo dei
movimenti

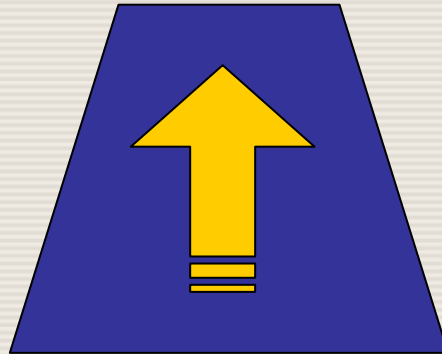


Attività fondamentalmente legate alla
corsa al salto al lancio e loro
combinazioni

Basi funzionali dei movimenti del correre
saltare lanciare e controllo delle proprie parti

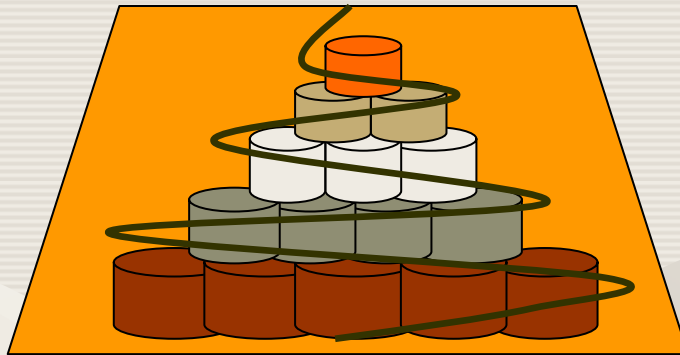
Più è ampio il fondo delle ^{fisiche} Capacità, più numerose sono
le possibilità di riuscire ad acquisire le Abilità in modo
veloce e stabile





ALLENAMENTO SPORTIVO

Processo pedagogico educativo complesso che si
concretizza nell'organizzazione...



FORMAZIONE MOTORIA

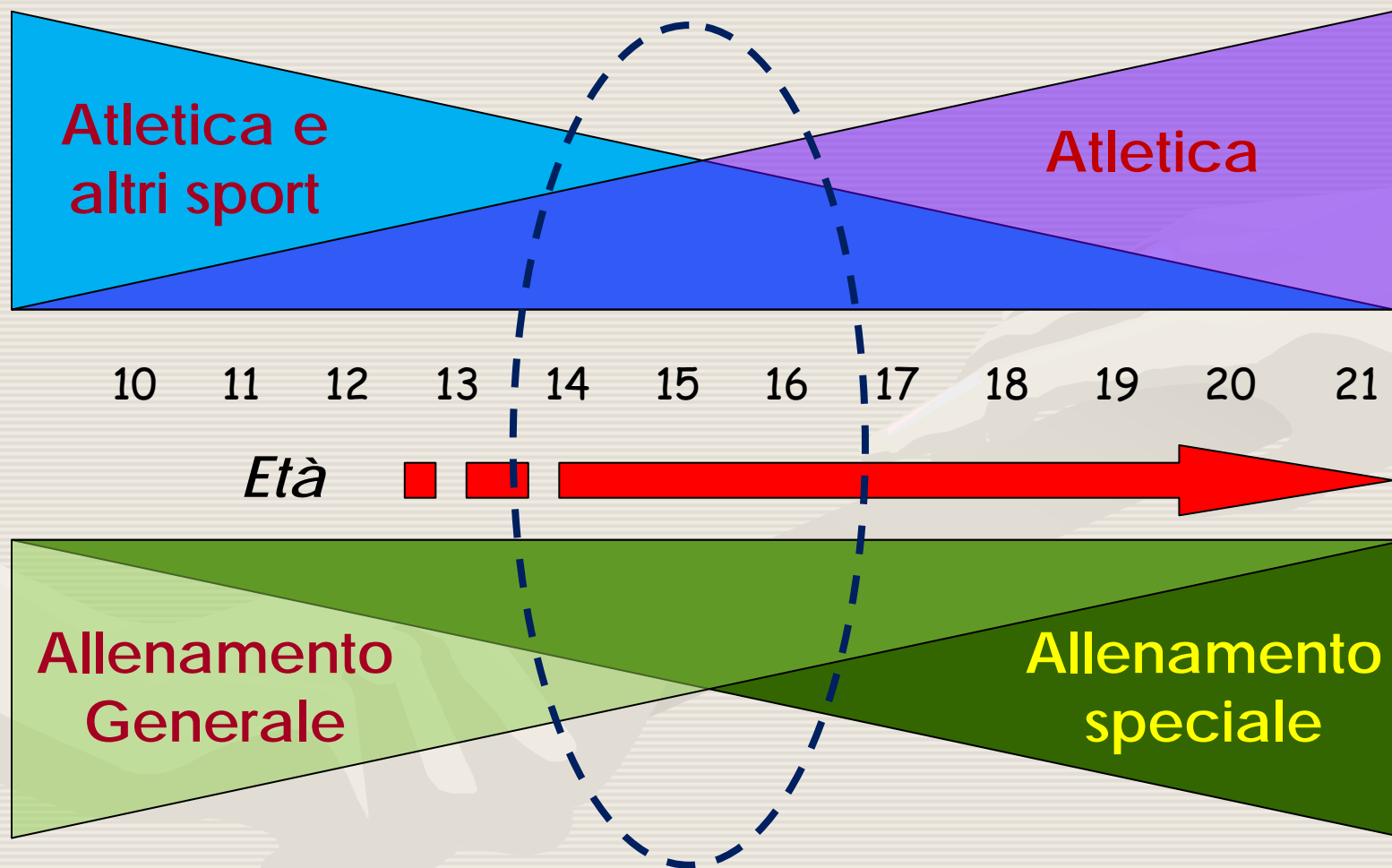


TAPPE DELLA FORMAZIONE FISICA E DI ALLENAMENTO SPORTIVO

(Hann modif. Bellotti, Donati, Vittori '83)

TAPPA	ETA'	CONTENUTI
Preparazione Generale (di base)	6-13 anni	Ampia gamma di esperienze motorie; saper fare molte cose con il proprio corpo
Allenamento giovanile	14-16 anni	Gamma più delimitata dei gesti e delle attività ma sempre ampia scelta dei mezzi.
Allenamento specialistico	17-19 anni	Mirati, cercando di assicurare la numerosità dei mezzi
Allenamento di elevato livello	> 20 anni	Sempre più mirati, sempre più rivolti alla cura del particolare

La programmazione pluriennale va gradualmente dall'allenamento generale a quello speciale (principio della "specializzazione crescente ed al momento giusto")



Esercitazioni multiformi generali



Esercitazioni multiformi mirate



SALTI



LANCI



CORSE



La multilateralità quale mezzo dell'allenamento

In età giovanile assicura maggiore ricchezza per quelle qualità considerate fondamentali per l'avvio alla specializzazione.

Multilateralità › specificità di uno sport

In età adulta garantisce il miglioramento delle capacità di prestazione attraverso un progressivo e contemporaneo sviluppo di ciascuna delle qualità fisiche richieste.

Specificità di uno sport › multilateralità

Quindi ... è fondamentale evitare di porre il problema dell'attività giovanile come una scelta bipolare tra multilateralità e specializzazione:

infatti si può affermare che utilizzare la multilateralità significa preparare efficacemente la specializzazione

e che specializzare significa modulare nel tempo ed adattare al contesto i contenuti della multilateralità

Il passaggio graduale, da un'attività di base generale e multilaterale, ad un allenamento indirizzato verso la specializzazione, è il compito più impegnativo degli istruttori.

Una adeguata formazione sportiva dei giovani è il frutto di una valida interazione tra multilateralità e specializzazione.

*Nel giovane atleta
è di fondamentale
importanza
l'aspetto formativo,
mentre per l'atleta
evoluto ci si
preoccupa
fondamentalmente
delle capacità
prestative*



Prestazione e sviluppo dei presupposti

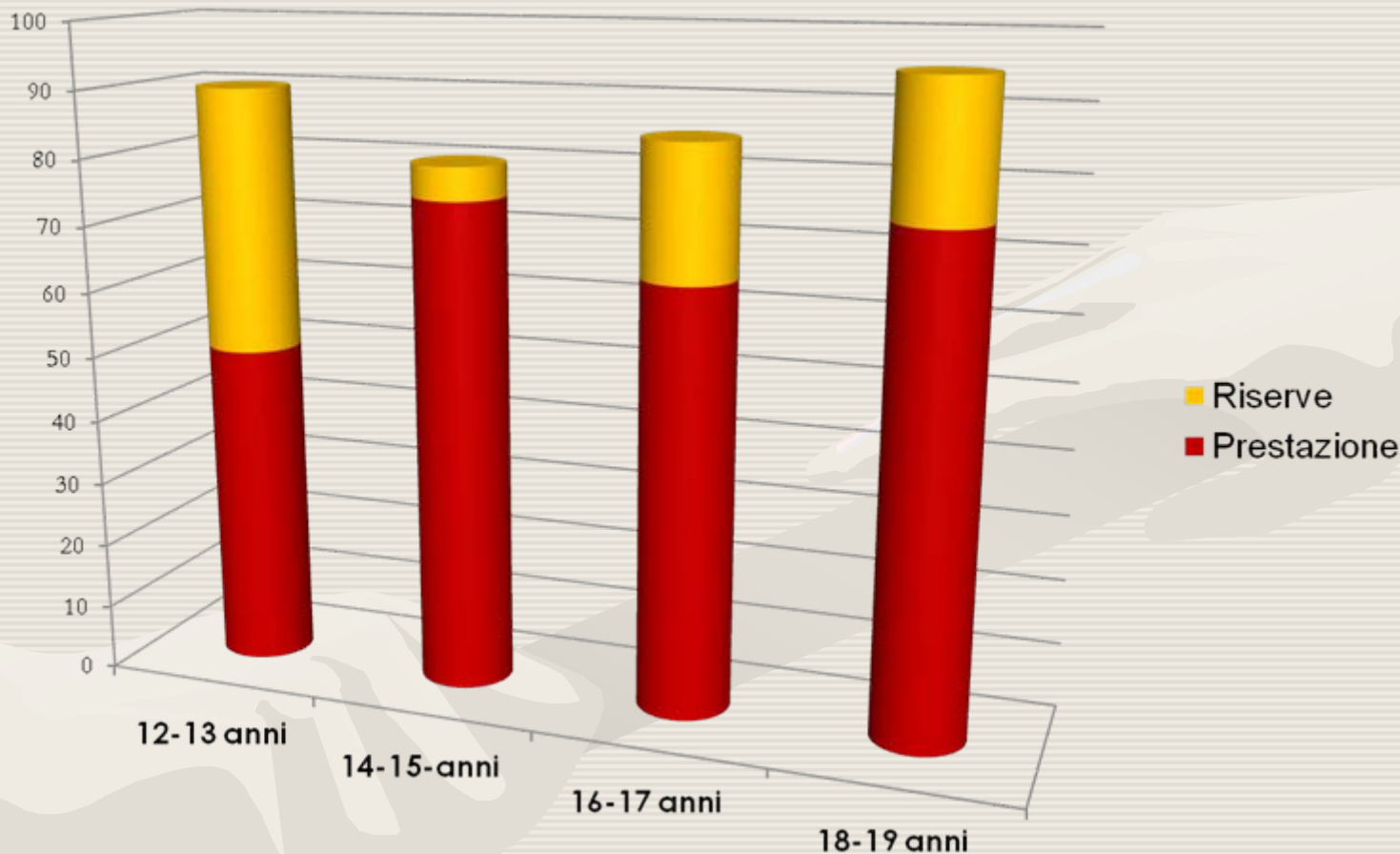
Lo sviluppo dei presupposti necessari all'alta prestazione si ottiene con una programmazione a lungo termine, nella quale l'allenamento multilaterale ha un ruolo dominante
(Creare "riserve"!)

L'ottenimento dei massimi risultati, invece, è il frutto di una specializzazione accentuata.
(sfruttare le "riserve" create)

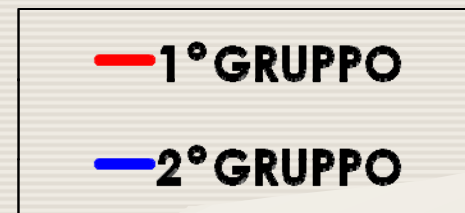
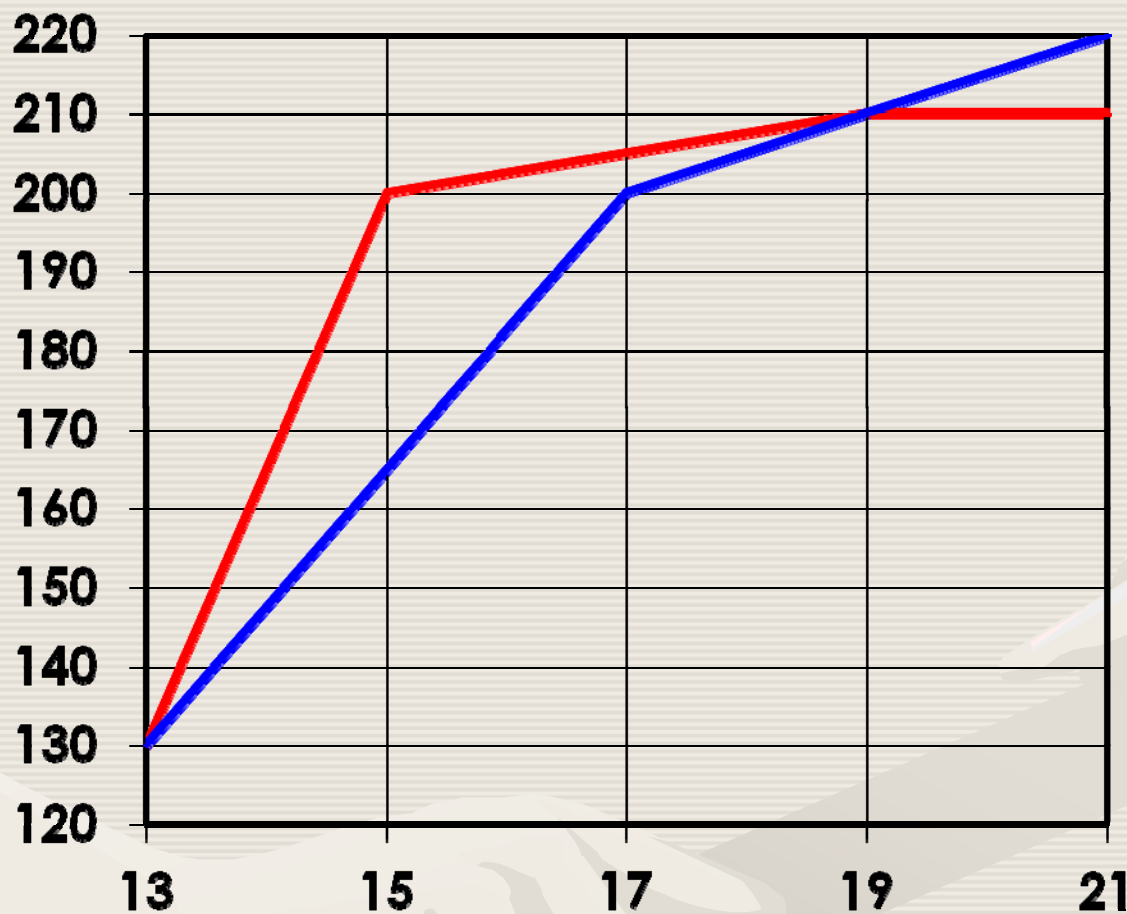
Una corretta pianificazione, comunque, non impedisce ai giovani atleti, dotati di talento, di raggiungere buoni risultati anche nel presente.



ATTENZIONE all'allenamento precoce ed intensivo

Utilizzo scorretto delle riserve di prestazione



IL GRAFICO DI BOGEN

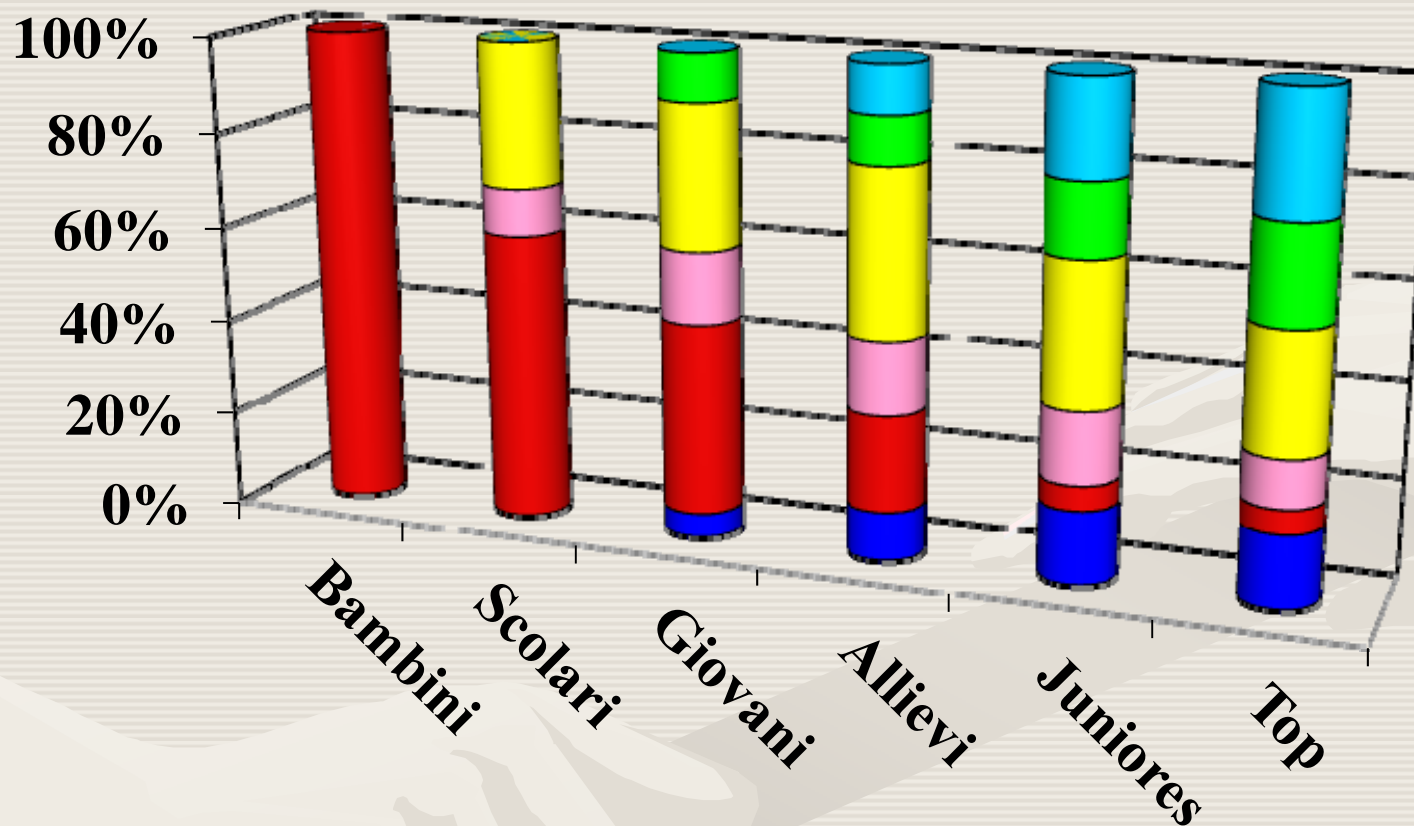


ESERCIZI CON BILANCERE		 1° GRUPPO
ESERCIZI A CARATTERE GENERALE	ESERCIZI CON BILANCERE	 2° GRUPPO

L'obiettivo finale è e rimane la prestazione, ma l'attenzione al raggiungimento della migliore prestazione in una singola disciplina oppure nella prova multipla, dovrà necessariamente orientarsi verso il compito da svolgere e non verso il risultato da ottenere.



Variazioni a lungo termine dei contenuti dell'allenamento



■ Lavoro compensativo

■ Allenam.generale

■ Disciplina pref.

■ All. tecnico-coordin.

■ All. Atl. Leggera

■ Allen. Forza

Le prove multiple quale percorso?

Simone Fassina 1996 3850 Atl. Club Villasanta				
100 hs 14"22	Alto 1.90	Giavellotto 40.06	Lungo 5.89	1000 2'57"41
Punti 848	968	675	742	617
Simone Fassina 1996 3991 Atl. Club Villasanta				
100hs 14"09	Alto 1.93	Giavellotto 45.93	Lungo 6.02	1000 3'01"85
Punti 868	1010	783	777	553



Le prove multiple Quale percorso?

Giulia Sportoletti 1996 4031 Atl. 5 cerchi Seregno				
80 hs 12"43	Alto 1.59	Giavellotto 26.67	Lungo 5.30	600 1'46"38
Punti 921	890	635	917	668
Giulia Sportoletti 1996 4522 Atl. 5 cerchi Seregno				
80hs 12"12	Alto 1.72	Giavellotto 32.06	Lungo 5.50	600 1'44"96
Punti 984	1046	803	985	704

La prova multipla assolve
fondamentalmente alla
componente tecnica.

Assoluta priorità della
componente tecnica sul
lavoro condizionale.

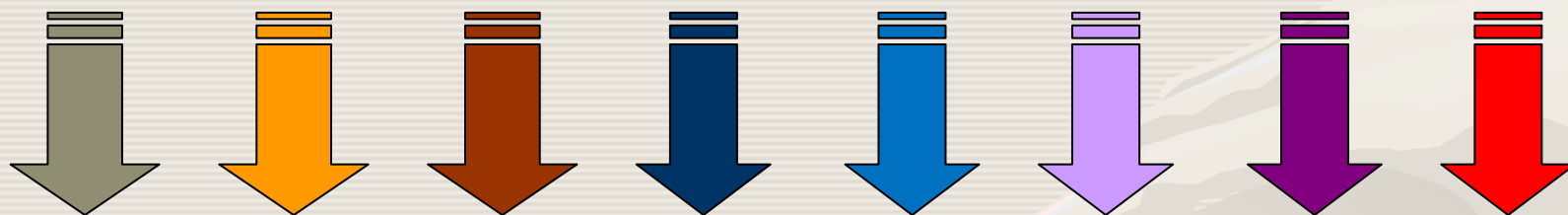
Assoluta prevalenza dei
contenuti qualitativi nelle
specialità o nei gruppi di
specialità.



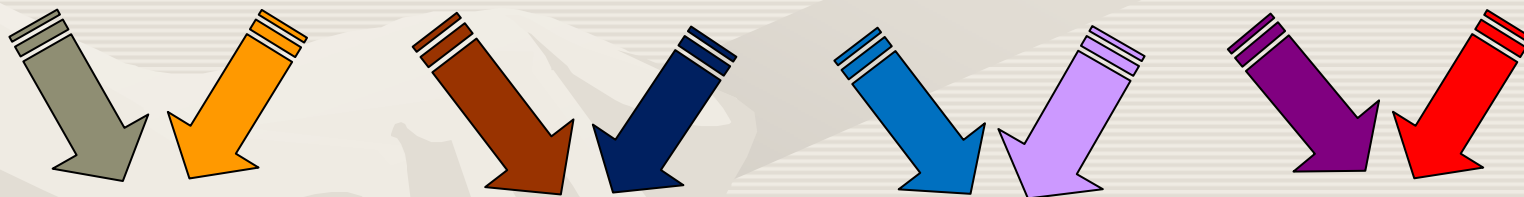
Le linee guida della programmazione

La successione delle gare dell'octathlon

100 Lungo Peso 400 110 alto Giav. 1000



Corsa Salto Lancio Corsa Corsa Salto Lancio Corsa



Lunedì

Martedì

Giovedì

Venerdì



Velocità + Tecnica lungo	Velocità + Forza + Lanci	Ostacoli + Salti + forza	Lancio + Aerobico
Ostacoli + Peso + Forza (polic.)	Lungo + velocità	Alto + Giavellotto + Forza	Rapidità + aerobico

Lunedì

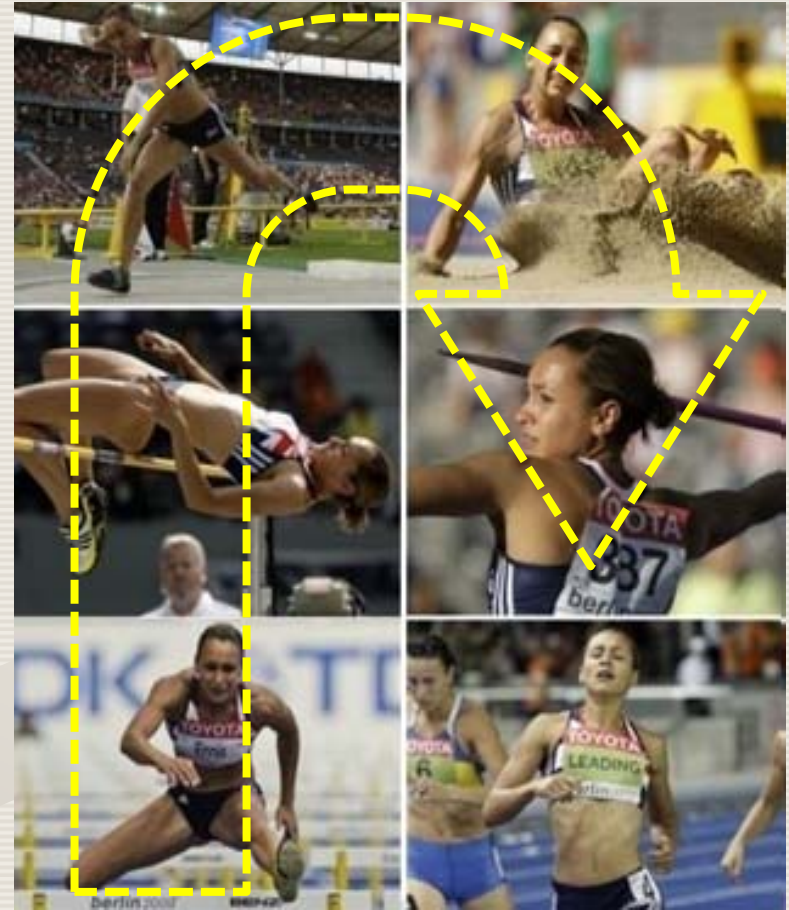
Martedì

Giovedì

Venerdì

- ▶ verticale: seguendo la successione delle prove nella gara
- ▶ trasversale: seguendo le tecniche comuni
- ▶ blocchi: per cercare di migliorare particolari carenze

La prova
multipla è da
interpretare,
non solo nel
settore giovanile,
come principale
metodologia di
allenamento.



Sta a voi modificare le

ABITUDINI
I PUNTI DI VISTA
LA CULTURA

e costruire finalmente le basi per
correggere le attuali chiavi di
lettura dell'allenamento giovanile

Colui che decide cosa proporre al
giovane per permettergli di
migliorare le prestazioni rispettando
la sua crescita è il

TECNICO



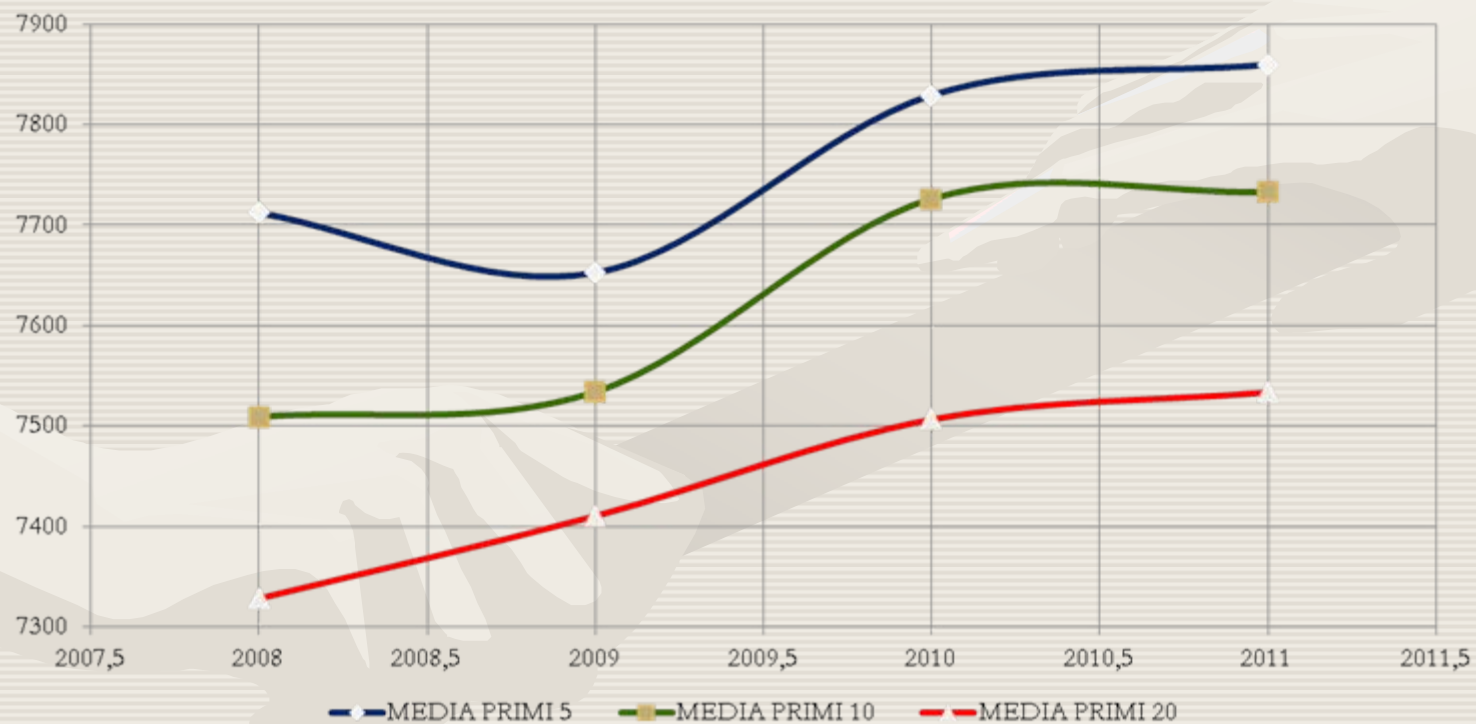
*I desideri
dei bambini
danno
ordini al
futuro.*



(Erri De Luca)

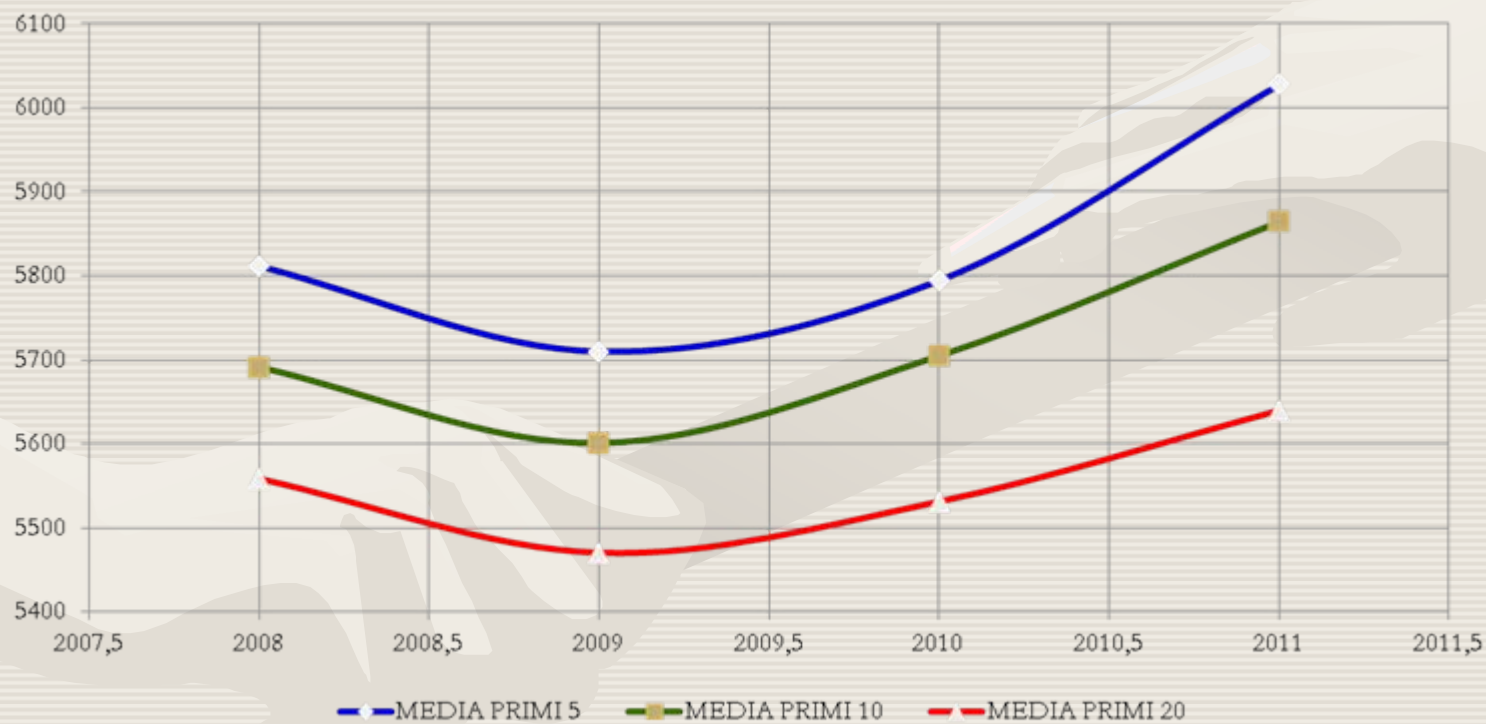
JUNIORES M	2008	2009	2010	2011
MEDIA PRIMI 5	7712	7652,2	7829	7859,4
MEDIA PRIMI 10	7508,9	7533,7	7725,8	7732,3
MEDIA PRIMI 20	7328,75	7410,75	7506,65	7533,7

Juniores m. EUROPA



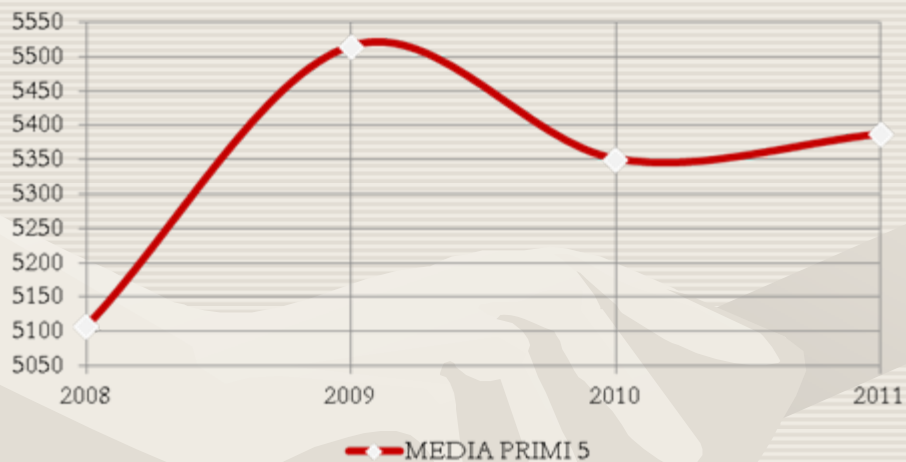
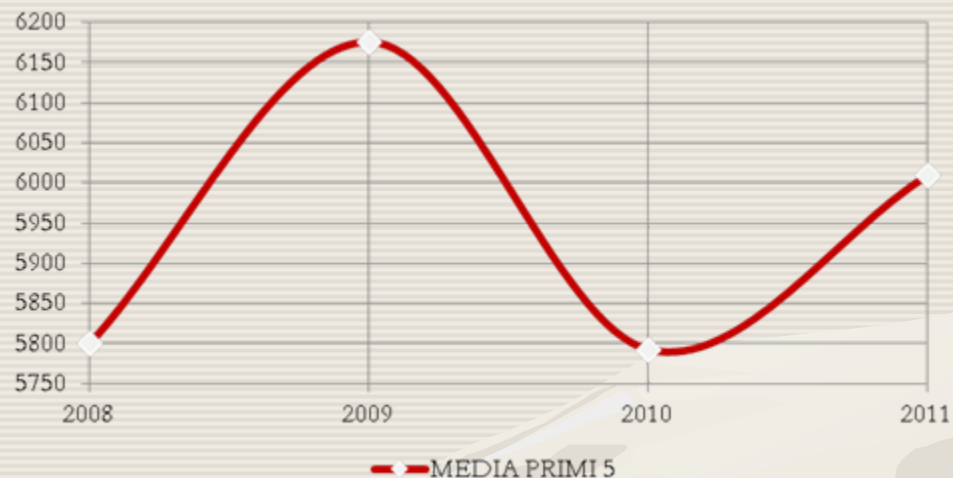
JUNIORES F	2008	2009	2010	2011
MEDIA PRIMI 5	5810,8	5709	5793,8	6027,4
MEDIA PRIMI 10	5690,8	5600,2	5704,6	5864,4
MEDIA PRIMI 20	5557,9	5469,65	5530,8	5639,474

Juniors f. EUROPA



ALLIEVI M	2008	2009	2010	2011
MEDIA PRIMI 5	5800	6176	5792	6010

*Allievi
EUROPA*



*Allieve
EUROPA*

ALLIEVE F	2008	2009	2010	2011
MEDIA PRIMI 5	5107	5515	5351	5387

CONTRIBUTO

R. Manno

La multilateralità e il principio che permette lo sviluppo della capacità di carico.

Lo sviluppo delle capacità di carico portano, forse più lentamente, all'incremento della prestazione fisica e tecnica con maggiore sicurezza e stabilità

La multilateralità è componente essenziale all'acquisizione di sempre maggiori canali di informazioni, e bagaglio di esperienze; utili alla progettazione ed al controllo - adattamento del movimento

Elaborazione