

# *Multilateralità*

nella crescita omogenea dell'atleta

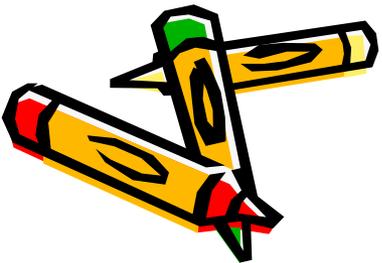
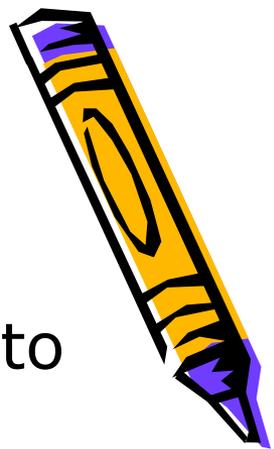


# Sport

La definizione di sport può essere considerata sotto vari punti di vista.

Quando si parla di sport, è importante comprendere sotto quale di punto di vista ne parla l'interlocutore.

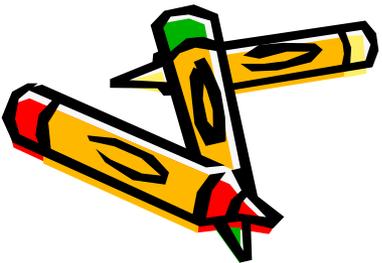
... e non sarebbe male intendersi a priori circa l'ambito nel quale si intende parlare di sport.



# Sport

Il termine «sport», dal punto di vista biologico, può essere interpretato come una manifestazione della vita di relazione dell'uomo di tipo prevalentemente muscolare – anche se coinvolge in ogni caso anche gli apparati psico-sensoriali – con un livello di prestazione nettamente più elevato di quello presente nella comune vita socio-lavorativa.

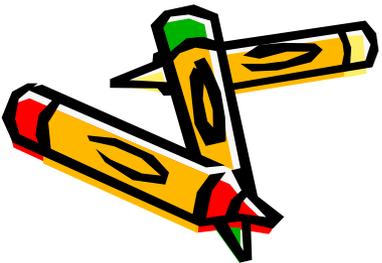
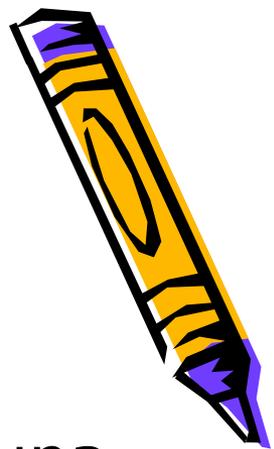
*V. Wyss, 1988*



# Sport

Qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli.

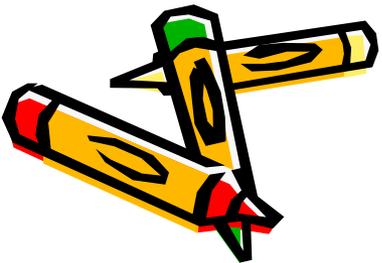
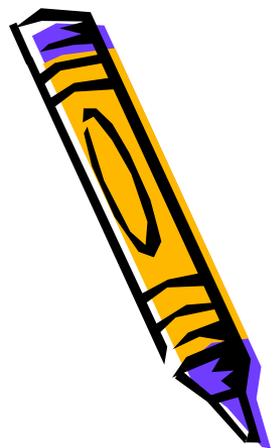
*Commissione Europea «Libro bianco sullo sport», 2007*



# Sport

Promuovere l'attività fisica / l'esercizio fisico come stile di vita salutare, a cominciare dal favorire l'avviamento allo sport dei soggetti in età evolutiva.

G. Parodi – S.S. Medicina dello Sport / Centro di Esercizio-Terapia ASL TO1



# Sport

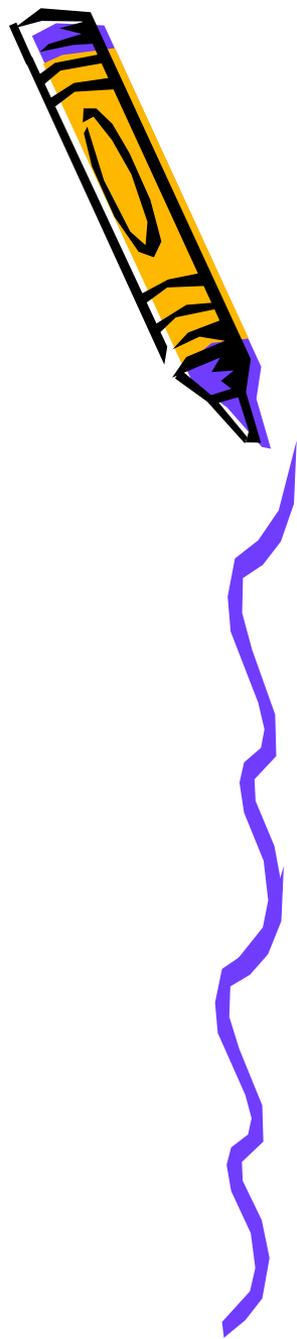
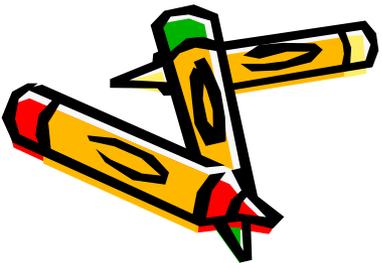
È educativo

Promuove la socializzazione

Fa bene alla salute

Favorisce l'integrazione

È cultura





# SWIMMING

CESAR CIELO

OCTOPUS

TUNA

BLACK MARLIN



5.34  
MPH



PENGUIN

22  
MPH

25  
MPH



43  
MPH



80  
MPH



**1500** 3'55"9

**3000** 8'30"3

**5000** 14'29"1

**10000** 30'25"9

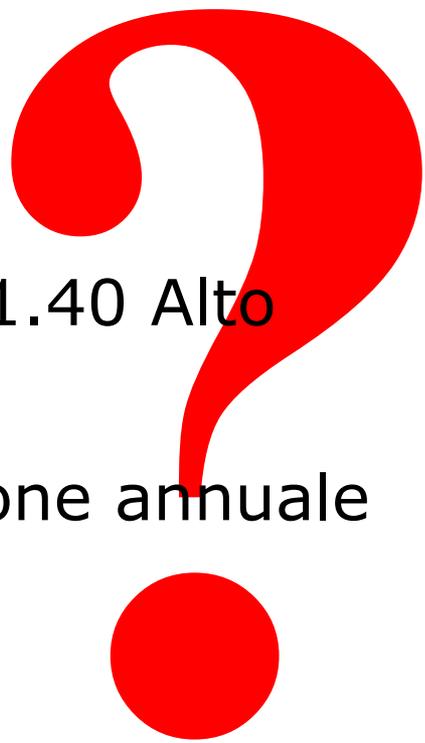
**21km** 1:09'59"





Esordienti 2012 1.40 Alto

+2000^ prestazione annuale



780 Cadetti

358 Allievi

131 Juniores

103 Promesse

90 Seniores

ANTONELLA PERIN MANTELLO  
6.a a Roma alla Rassegna Nazionale  
Esercito - Scuola - Corsa Campestre



'85 regionali Cross Re 3<sup>^</sup>

'86 2<sup>^</sup> Cross - 3<sup>^</sup> 1000

'87 14<sup>^</sup> GdG - 2<sup>^</sup> 5Mulini - 3<sup>^</sup> Regionali

1'44"7 - 3'08"8 - 3'51"1 (29)

'88 6<sup>^</sup> Cross Esercito-Scuola 15<sup>^</sup> GdG

Tetrathlon 11"3 - 3.88 - 16.08 - 1'45"2



'89 cross 40<sup>^</sup> Italiani - 9<sup>^</sup> Studenteschi  
10<sup>^</sup> 5 Mulini

13''2 - 27''3 - 43''2 - 59''9 - 1'09''7 - 2'23''1 -  
5'06''4 - 1.40 - 4.73

'90 2<sup>^</sup> regionali cross - 24<sup>^</sup> Italiani  
10<sup>^</sup> 5 Mulini

13''02 - 26''35 - 41''5 - 58''42 - 2'21''4 -  
5'15''30 - 1.49 - 4.79

5<sup>^</sup> Esathlon - 4<sup>^</sup> 400 7<sup>^</sup> CdS PM

'91 12''7 - 25''5 - 57''22 - 2'16''2 - 1'05''3 -  
1.51 - 4.67 - 31.20

6<sup>^</sup> 400 - 8<sup>^</sup> Eptathlon

'92 12''5 - 25''36 - 40''7 - 55''55 - 2'14''6 -  
1'06''10 - 1.48 - 4.80-30.68

2<sup>^</sup> 400 - 10<sup>^</sup> Eptathlon

Nazionale Juniores

'93

12"2 - 25"16 - 39"3 - 54"52 - 1'04"24

1^ 400 - 4x400 2^ 400 indoor

**Campionati Europei Juniores**

7^ 400 - 6^ 4x400

**Nazionale Juniores indoor e aperto**

**Nazionale Under 23**

**Coppa dei Campioni 4x400**

**Meeting New Delhi 200 - 400**



**record Mondo Eptathlon 7291 (1986)**

**Olimpiadi**

**1<sup>^</sup> 88-92**

**Mondiali**

**1<sup>^</sup> 87-93**

**Lungo 7.49**

**Olimpiadi**

**1<sup>^</sup> 88**

**Mondiali**

**1<sup>^</sup> 87-91**

**12''61 100 hs – 22''30 200**

**Jackie Joyner**



**record Mondo Lungo 7,48 (1988)**

**Olimpiadi**

**1<sup>^</sup> 92-2000**

**Mondiali**

**1<sup>^</sup> 83-91**

**Oltre 400 volte over 7.00**

**record Mondo 200 21"71**

**Mondiali indoor 1<sup>^</sup> 200-Lungo '87**

**Eptathlon 6741 a 20 anni**

**Heike Drechsler**



**Olimpiadi**

**1<sup>^</sup> 2008 2.05**

**Eptathlon 6201 2007**

**Mondiali indoor Pentathlon 1<sup>^</sup> 2008**

**4<sup>^</sup> prestazione all-time**

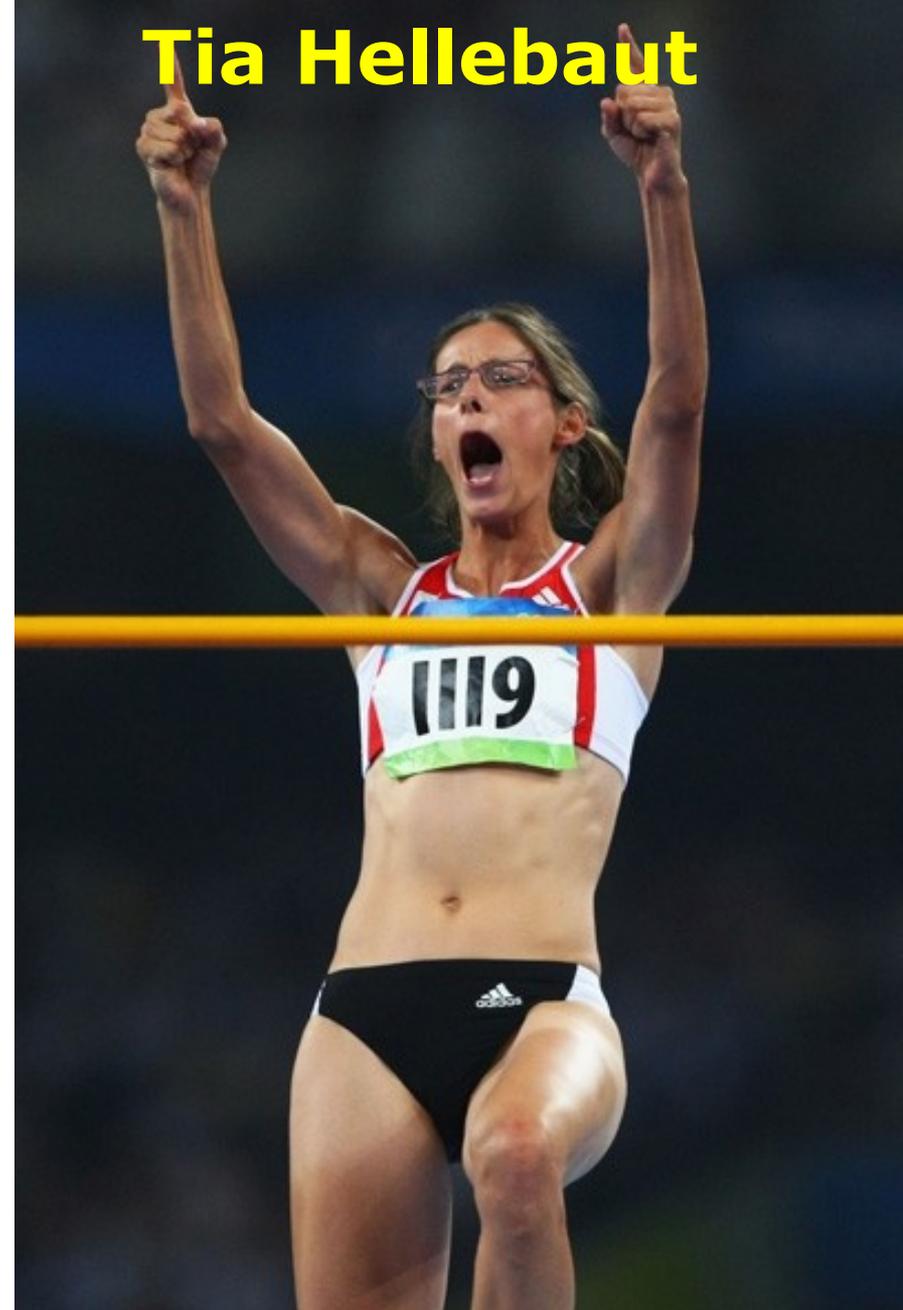
**'95 EYOF Alto 1.75**

**'97 Europei Juniores Eptathlon**

**'99 Europei Promesse Eptathlon**

**2001 14<sup>^</sup> Mondiali Eptathlon**

**Tia Hellebaut**



# Werner Guenthoer

**1986: 1° Europei  
Indoor e outdoor**

**1987: 1° Mondiali**

**1988: 3° Olimpiadi**

**1991: 1° Mondiali  
Indoor e outdoor**

**1993: 1° Mondiali**

**p.p. 22.75 (88)**





# Antonietta Di Martino

**2000**

**1<sup>a</sup> Campionati Italiani 1,84 m**

**2001**

**4<sup>a</sup> Campionati indoor pentathlon**

**30 Giugno**

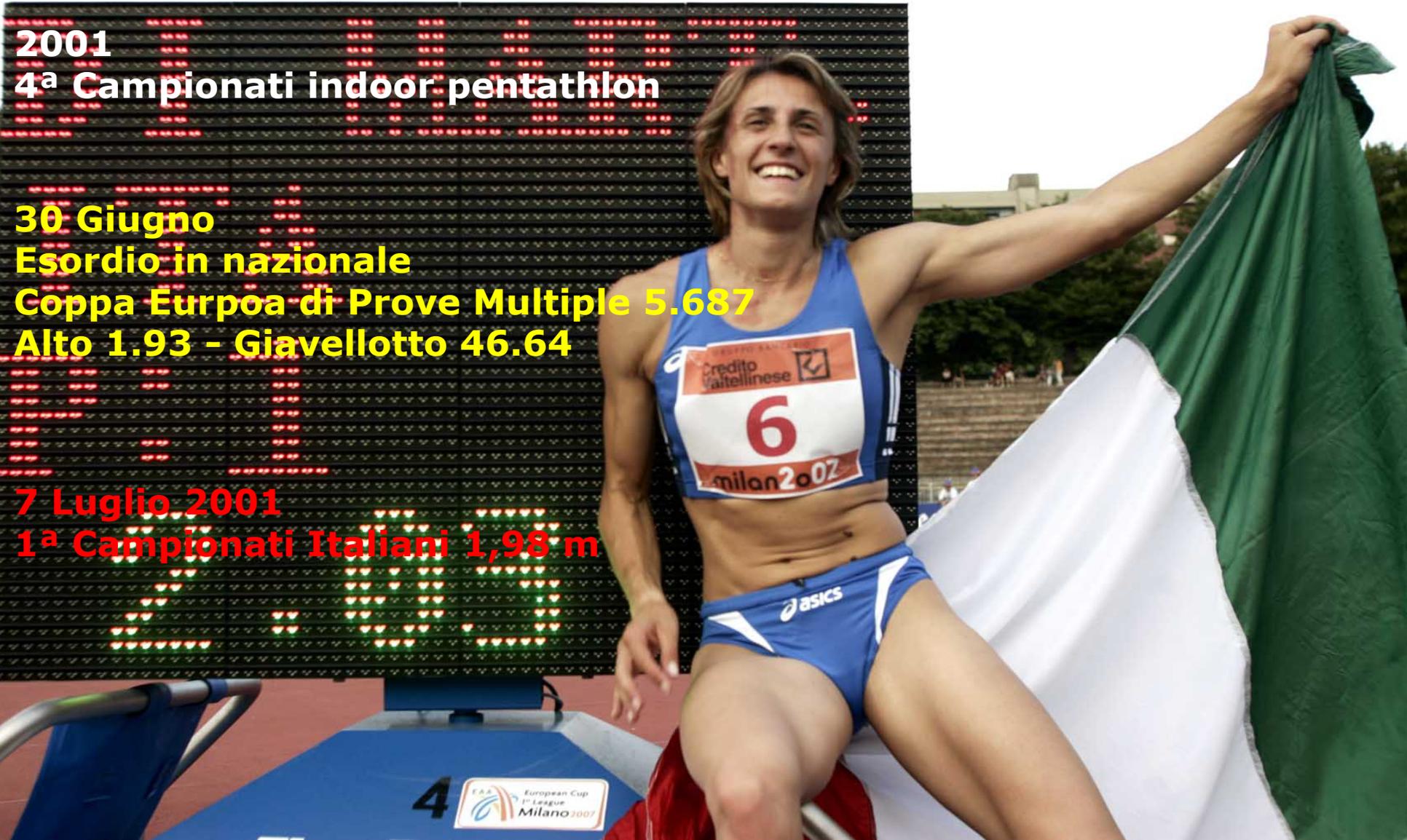
**Esordio in nazionale**

**Coppa Eurpoa di Prove Multiple 5.687**

**Alto 1.93 - Giavellotto 46.64**

**7 Luglio 2001**

**1<sup>a</sup> Campionati Italiani 1,98 m**



# Elena Romagnolo



**6 titoli italiani, record nei 3000 siepi e 22 presenze in nazionale, compresi i Giochi olimpici di Pechino 2008 e Londra 2012**

# Cat. Cadette

## 2^ Camp. Reg. Tetrathlon 2.852

80hs 13"5 - Alto 1.39 - Giavellotto 27.20 - 600 1'38"4

**300 43"0**

**600 1'38"4**

**1000 2'56"64**

**2000 6'52"5**

**80hs 13"5**

**300hs 47"7**

**Alto 1.42**

**Lungo 4.85**

**Peso 5.38**

**Giavellotto 27.20**

Prof. L



1.500 m

4'06"03 (2010)

3.000 m

8'58"37 (2012)

3.000 indoor

8'54"14 (2009)

5.000 m

15'06"38 (2012)

10.000 m

32'39"12 (2012)

3.000 siepi

9'27"48 (2008)



**'08 4<sup>^</sup> Regionali Pentathlon Cadette**

**10"25 - 42"1 - 1'46"4 - 12"8 - 1.50 - 4.54 - 13.11**

**'09 5<sup>^</sup> Camp. Italiani Esathlon Allieve**

**'10 3<sup>^</sup> Camp. Italiani Eptathlon Allieve**

**'11 1<sup>^</sup> Camp. Italiani Eptathlon Juniores**

**'12 Camp. Italiani Juniores**

**1<sup>^</sup> Eptathlon - 400 hs 2<sup>^</sup> Lungo**

**Miglior prestazione Italiana Decathlon J**

**'13**

**Campionati Italiani Promesse**

**1<sup>^</sup> 400 hs - 2<sup>^</sup> Eptathlon**

**Camp. Italiani Assoluti 2<sup>^</sup> Eptathlon**

**12"18 - 24"78 - 56"66 - 2'19"22**

**14"36 - 1'00"72 - 1.69 - 2.70 - 6.05**

**9.56 - 27.19**

**Miglior prestazione Italiana Decathlon Promesse**

2015

## Campionati Italiani Indoor

1<sup>^</sup> Pentathlon Assoluti/Promesse

2<sup>^</sup> prestazioni all-time Promesse

8"83 pb= - 1.74 pb - 10.61 pb - 6.12 pb - 2'15"6 pb

2<sup>^</sup> Lungo Promesse 6.22

3<sup>^</sup> Lungo Assolute 6.24

## Campionati Italiani Outdoor Promesse

1<sup>^</sup> Eptathlon – 400hs

4<sup>^</sup> Lungo





2008



2005



2010

Prof. Luciano Mazzon



ph elid **2015**

**GG**

**Alessia**

**7'08"84**

**2000 14 anni**

**7'27"53**

**7'27"50**

**2000sp**

**7'42"88**

**16 anni**

**17 anni**

**11'39"31**

**11'32"02**

**18 anni**

**19 anni**

**3000sp**

**12'15"77**

**11'27"86**

**20 anni**

**20 anni**

**/**

**11'12"69**

**21 anni**

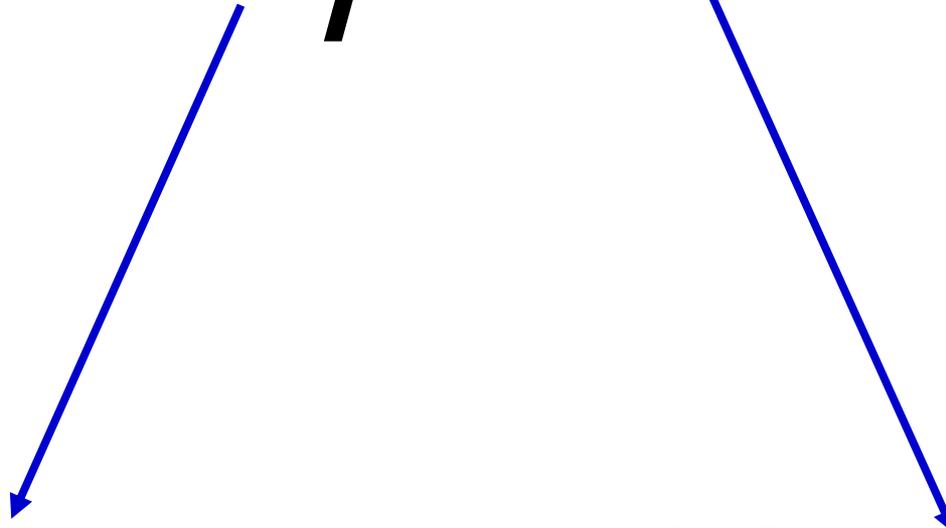
**21 anni**

# Allenamento

*Squilibrio*

**Aggiustamento**

**Adattamento**





Prima l'atleta (la persona),  
poi la vittoria

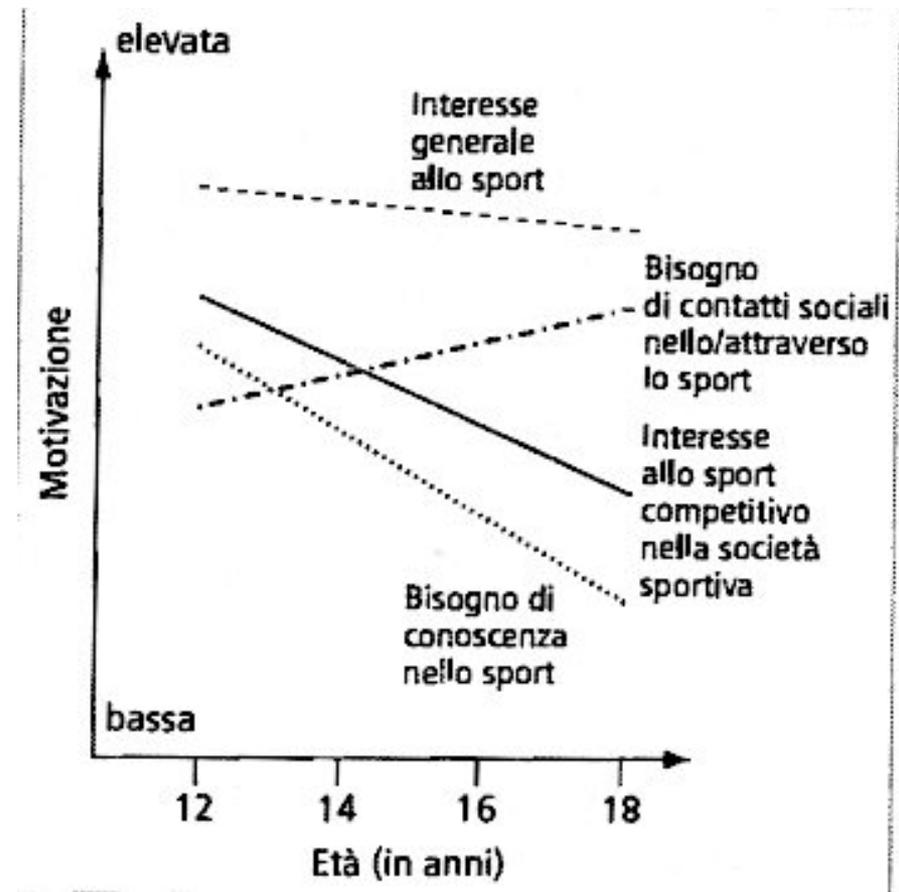
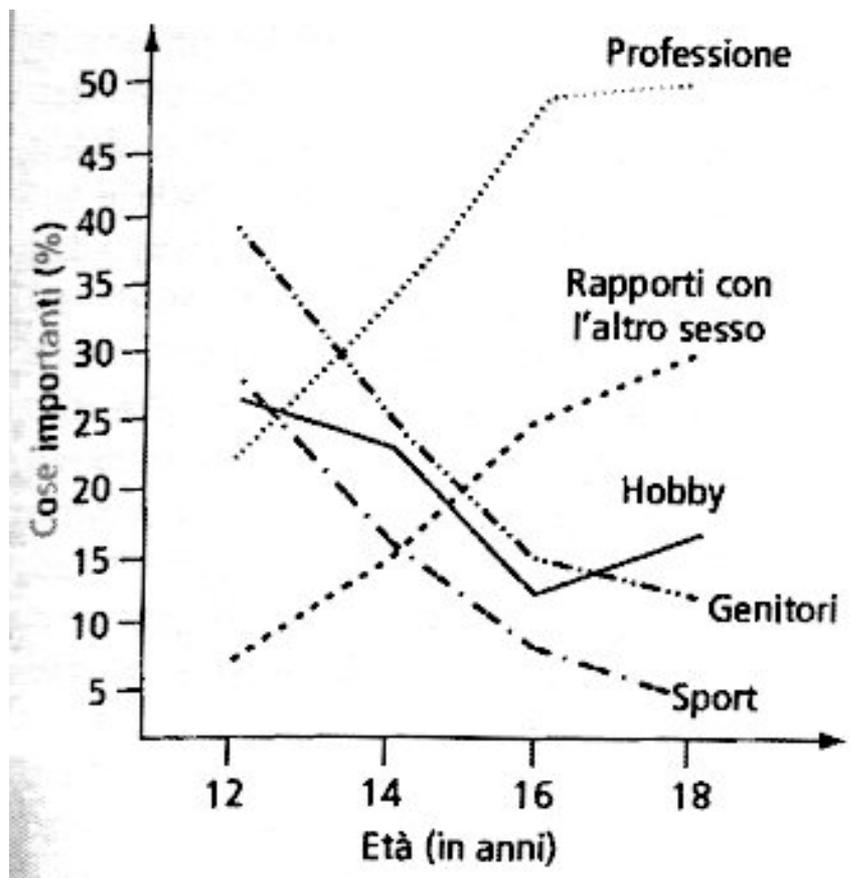
# Codice Etico

Il ruolo primario dell'istruttore è quello di facilitare il processo di sviluppo individuale attraverso il raggiungimento del potenziale atletico. In questo ruolo deve accogliere con favore gli interessi a lungo termine degli atleti, come elementi di maggiore importanza rispetto alle valutazioni atletiche a breve termine.

A woman in a dark swimsuit is running on a sandy beach, splashing water as she moves. In the background, several other people are also running or walking along the shoreline. The ocean waves are breaking gently onto the beach. The sky is clear and blue.

Il gruppo dei coetanei rappresenta il parametro sul quale si misura tutto

Il cambiamento completo della vita psicofisica e sociale porta a profondi sconvolgimenti del valore dato a ciò che interessa in generale agli adolescenti, con conseguenze anche sull'attività sportiva



# IL GIOVANE ATLETA

*Tutto ciò che il giovane deve fare, il campione l'ha già fatto e, quanto il campione adulto sta facendo, il giovane lo farà più tardi.*

*(Vittori.)*



L'allenamento giovanile ha  
obiettivi, contenuti e metodi  
diversi dall'allenamento di atleti adulti  
ed evoluti

La diversità è data dal fatto che  
con i giovani abbiamo a che fare col  
fenomeno della CRESCITA,  
nostra grande alleata,  
ma condizione da  
rispettare assolutamente!!

**E' fondamentale ricordare che  
l'apparato locomotore passivo,  
(ossa, tendini, legamenti e cartilagini)  
è ancora immaturo  
e non ha la resistenza ai carichi  
dell'atleta adulto**

L'apparato locomotore attivo (muscoli) è caratterizzato, durante la crescita, dalla comparsa degli ormoni (durante la pubertà).

Da quel momento in poi si ha un rapido sviluppo delle masse muscolari e l'avvio verso la maturità fisica

L'adattamento all'allenamento  
è diverso  
fra l'apparato locomotore  
attivo e passivo

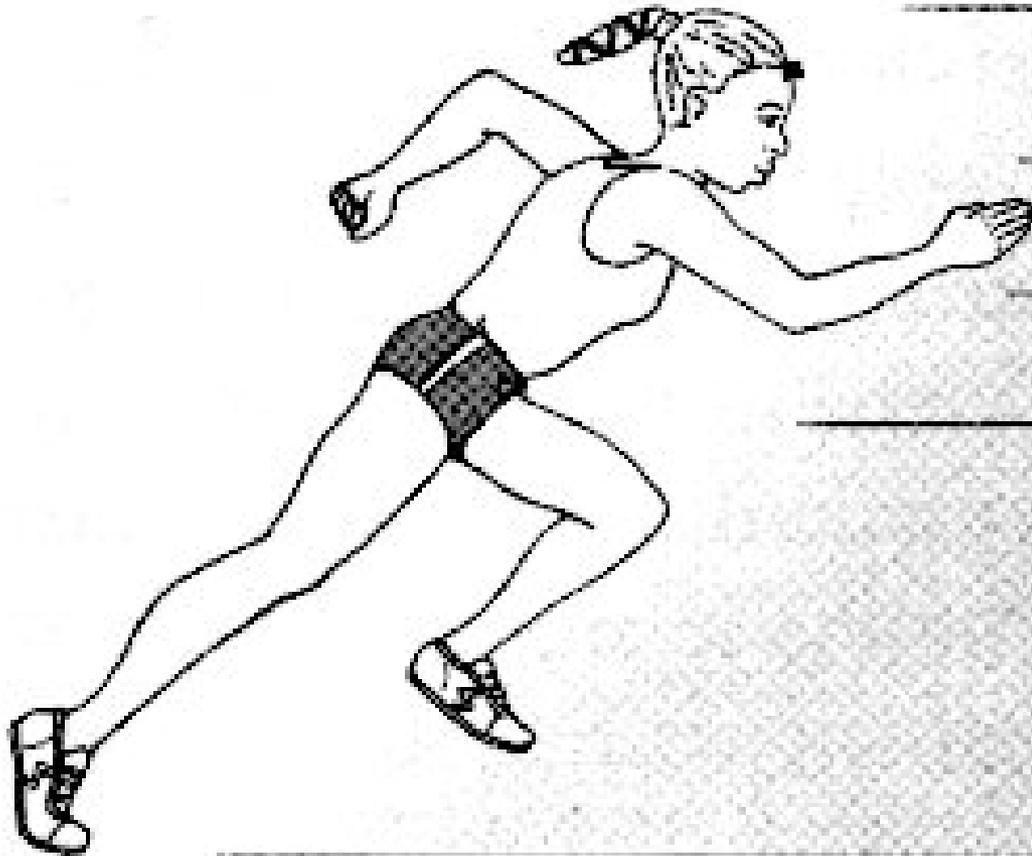
L'apparato locomotore passivo ha tempi nettamente più lunghi, condizione da tenere presente per non incorrere in infortuni che potrebbero pregiudicare il prosieguo della carriera sportiva

**Nell'allenamento giovanile  
occorre pensare  
ad un allenamento  
a lungo termine**

L'allenamento a lungo termine si basa su tappe cronologiche definite che implicano accenti diversi per ciò che riguarda i contenuti, e deve passare da un allenamento multilaterale verso uno sport ad un allenamento specifico verso una disciplina

L'allenamento giovanile deve mirare  
allo sviluppo di:

- Multilateralità generale
- Multilateralità specifica



Head × 2

Arms × 4

Trunk × 3

Legs × 5



# AREA AFFETTIVA

Le trasformazioni biologiche della prepubertà e pubertà provocano profondi mutamenti psicologici di tipo emotivo

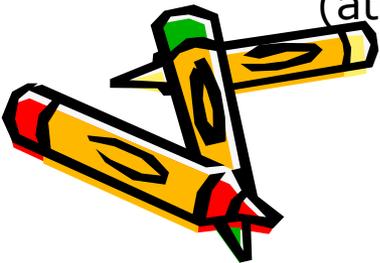
Crescita staturale provoca insicurezza motoria  
(è come se gli oggetti che lo circondano cambiassero continuamente dimensione)

Le modificazioni morfologiche determinano temporanea disarmonia nello sviluppo corporeo, con relativo imbruttimento temporaneo che colpisce anche il viso

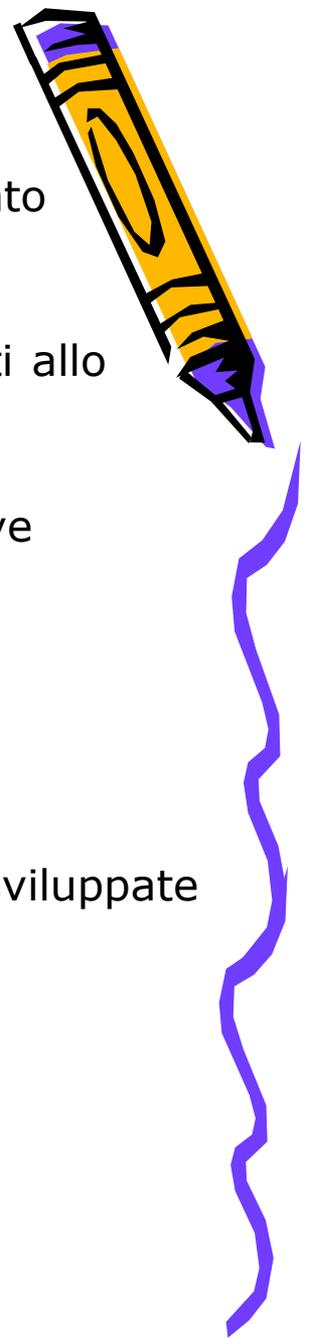
Nei maschi spesso diventa più angoloso assumendo caratteri più marcati

Emergono così *disarmonie* che possono provocare **dismorfobie**  
(paura delle disarmonie corporee)

Questo suscita sentimenti di insicurezza, particolarmente accentuati in questo periodo dell'esistenza in cui ricompare il *narcisismo*  
(attenzione accentuata su di sé, sopravvalutazione di sé)



# CONCLUSIONI



Né l'allenamento infantile né quello giovanile rappresentano un allenamento simile a quello degli adulti ma in scala minore

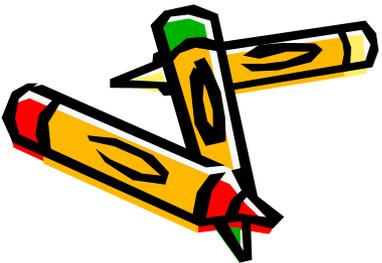
Ogni periodo ha i suoi speciali compiti didattici e le sue specificità, dovuti allo sviluppo di determinate caratteristiche psicofisiche

Gli stimoli proposti devono essere orientati secondo le diverse fasi sensitive

Nella Prepubertà soprattutto miglioramento delle capacità coordinative

Nella Pubertà sviluppo delle capacità organico-muscolari

In ogni caso Coordinazione e Condizione fisica vanno sempre sviluppate parallelamente, accentuando ora l'una ora l'altra!



# Tecnica di corsa

- in piano
- con ostacoli
- rincorsa



- ✓ Lungo
- ✓ Alto
- ✓ Asta
- ✓ Giavellotto

# Tecnica di salto

➤ Stacco Lungo/Asta

➤ Stacco Alto

➤ Volo Lungo

➤ Volo Alto

➤ Volo Asta

# Tecnica di lancio

➤ **Lineare**  
Peso/Giavellotto

➤ **Rotazione**  
Disco/Peso

# 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

**14-15 anni**

**circuiti, balzi, lanci palla medica**

**preacrobatica e acrobatica**

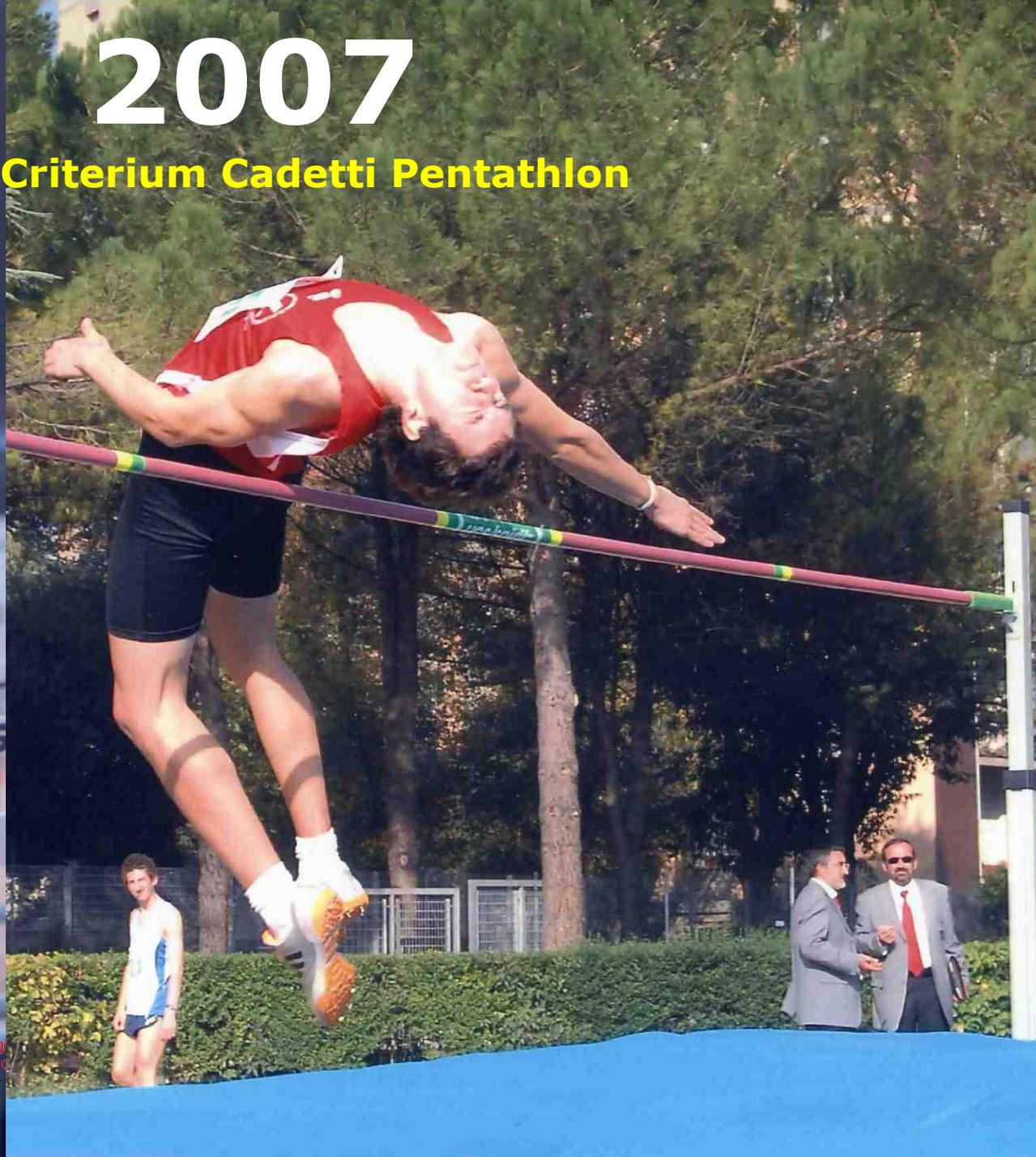
(come 12-13 anni)

**attrezzistica**

(funi, sbarra, parallele)

# 2007

## 8° Criterium Cadetti Pentathlon



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

CAMPIONATO ITALIANO 2007  
di Atletica Leggera Individuale su Pista  
[www.fotoravenna.it](http://www.fotoravenna.it)

**2011**

# **Decathlon 5904 4° Campionati Italiani Juniores**

7 record personali

**1500 621 10,52%**



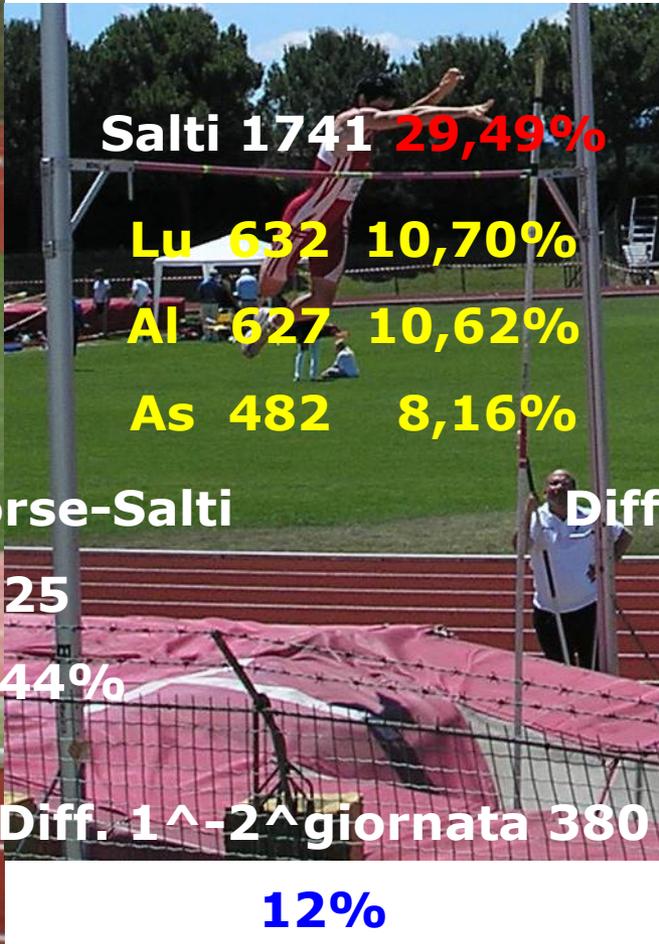
**Corse 1966 33,30%**

**100 691 11,70%**

**400 649 10,99%**

**110hs 626 10,60%**

**1^ 3142 53,2%**



**Salti 1741 29,49%**

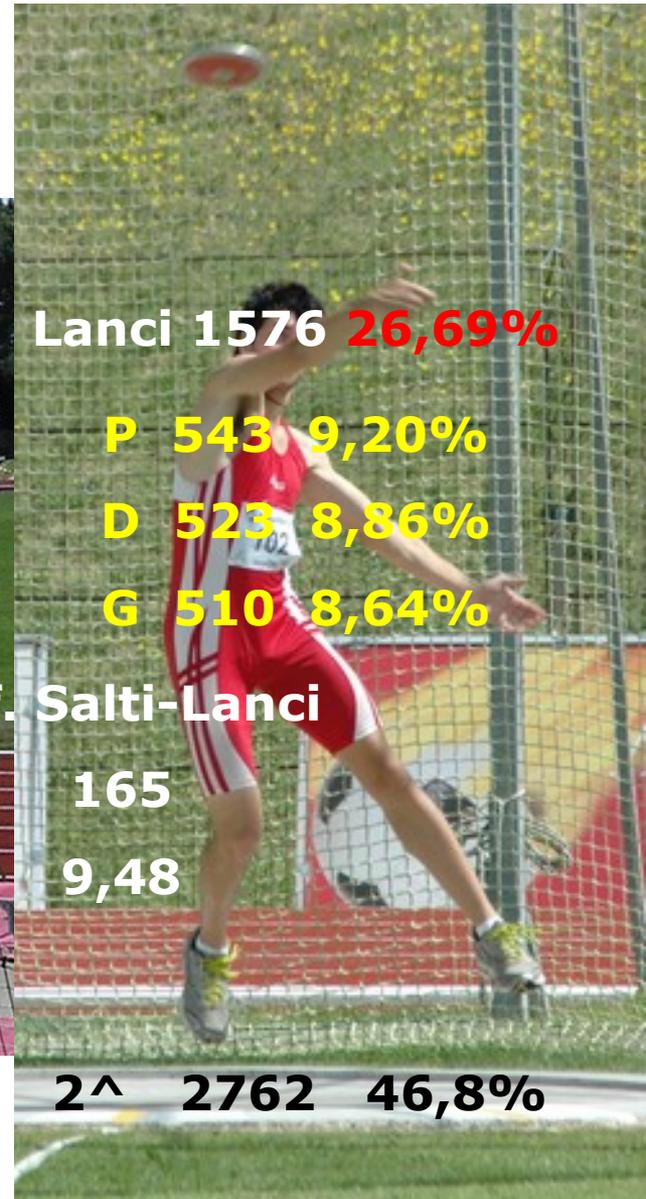
**Lu 632 10,70%**

**Al 627 10,62%**

**As 482 8,16%**

**Diff. Corse-Salti 225 11,44%**

**Diff. 1^-2^ giornata 380 12%**



**Lanci 1576 26,69%**

**P 543 9,20%**

**D 523 8,86%**

**G 510 8,64%**

**Diff. Salti-Lanci 165 9,48%**

**2^ 2762 46,8%**



**Buon lavoro!!!**