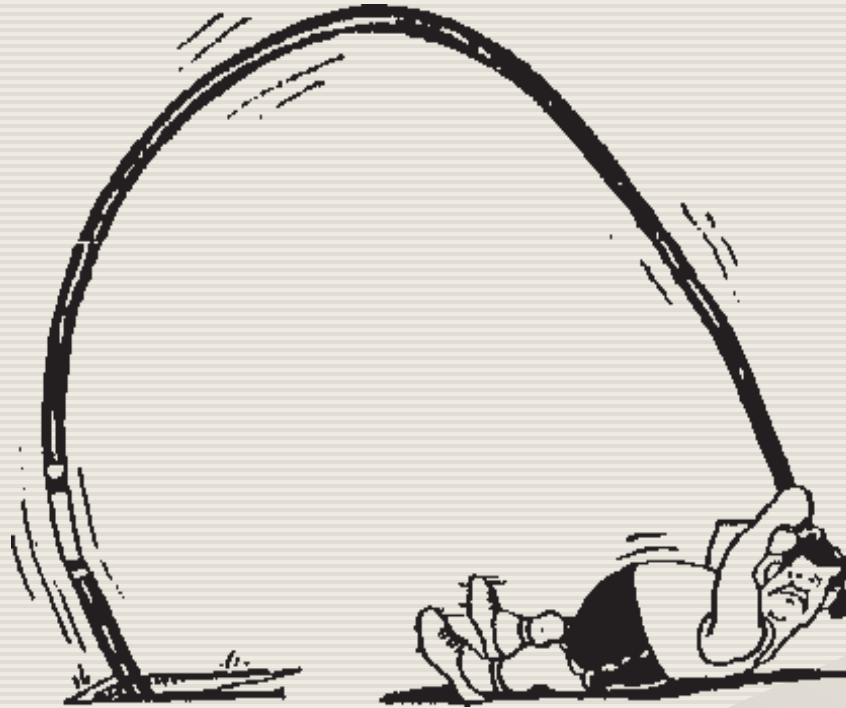


Matera 09 – 10 dicembre 2017



*Attività  
giovanile  
un percorso  
di sviluppo multilaterale.*

Graziano Camellini

# La capacità di "perdere" tempo

*“Il processo educativo ha tutta la sua forza nell'estrema lentezza dei passi che compie”.*



*J.J.Rousseau da L'Emile*

# *La pressione del tempo*

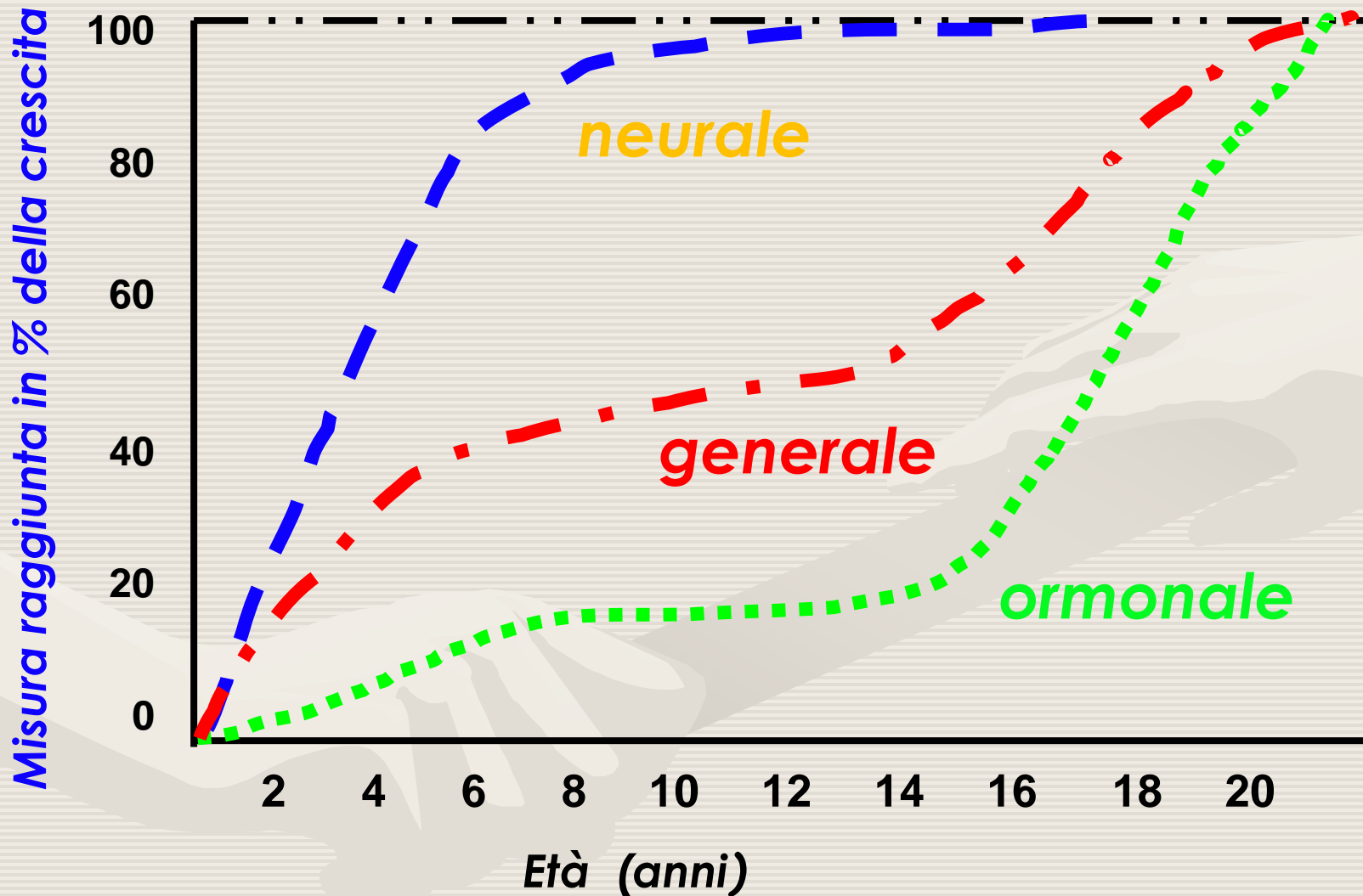
*“Ogni periodo della vita ha i suoi speciali compiti didattici e le sue particolarità specifiche, dovute allo sviluppo delle caratteristiche psicofisiche dei giovani atleti”.*

*Jurgen Weineck*



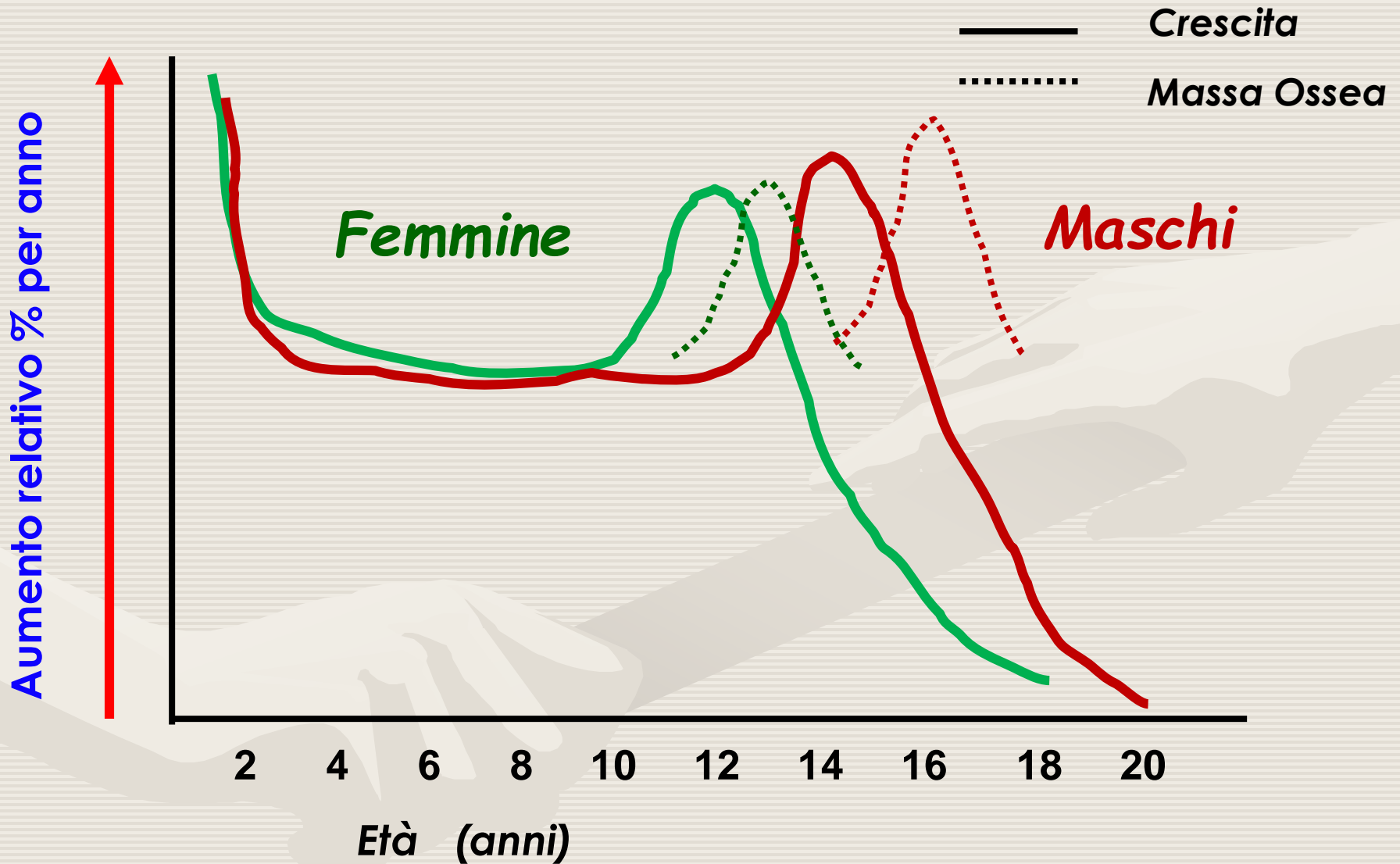
# Maturazione

*Schema dei differenti sistemi di crescita durante l'infanzia*



*(Adattato da Scammon, 1930)*

# Picco della crescita e picco della massa ossea



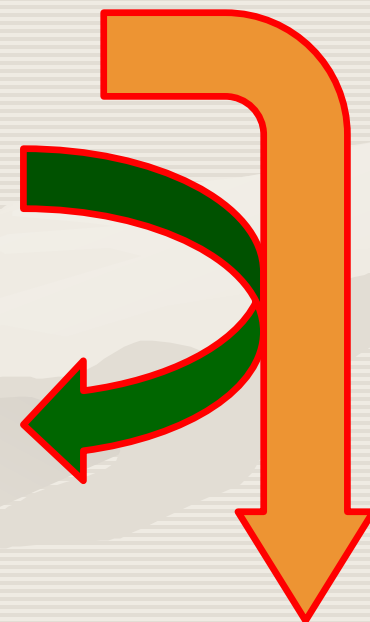
(Adattato da Tanner (1978) et Kahn (1999))

# *Un Rapporto Positivo con lo Sport: Progetto a Lungo Termine*

Divertirsi muovendosi: 6-10 anni  
Imparare ad allenarsi: 11-14 anni

**Attività agonistica:**  
**Imparare a competere: 15-18 anni**  
**Imparare a vincere: oltre 19 anni**

**Attività ricreativa:**  
Sportivi per tutta la vita



# 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

# Esperienza come competenza

*...più è vasto il repertorio di esperienze motorie in diverse discipline sportive, più facilmente si ottiene una strutturazione a livelli più alti di rendimento”.*



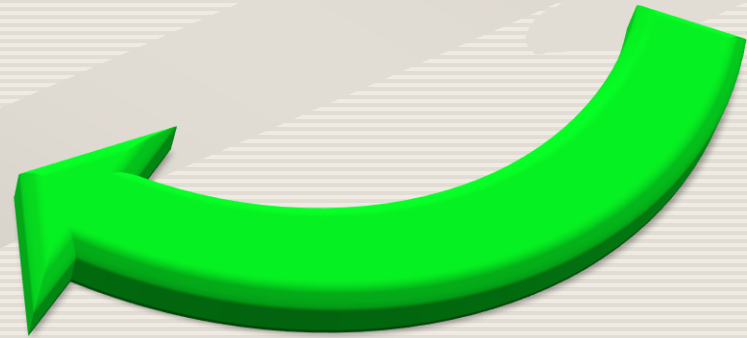


## *Formazione tecnica (pluralità di basi)*



*... grazie alla  
comprensione del  
movimento riuscire  
a migliorare ed a  
perfezionare  
l'apprendimento dei  
movimenti*

*... apprendere a  
capire attraverso  
"le esperienze  
motorie" la  
pluralità di forme  
dei movimenti*



*Miglioramento tecnico (pluralità delle applicazioni)*

# 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:** Apprendimento dei gesti atletici

**CAD:** Apprendere ad allenarsi

**ALL:** Allenarsi alla competizione

Percorso sportivo?



# In quale modo?

*Ri-dare 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 che attraverso la pratica di molteplici attività permetta di essere competitivi nella cat. Juniores. e inoltre ...*
- *Essere (nella cat. Juniores ..) atleti ad alto rendimento sia nella prova multipla che nella specialità individuale*

# Collegamento "Giovani" e "Giovani specialisti"

Termine carriera  
sportiva

Orientamento  
GIOVANI TALENTI

Percorso di Eccellenza Sportiva

Percorso  
di Eccellenza Motoria

AM

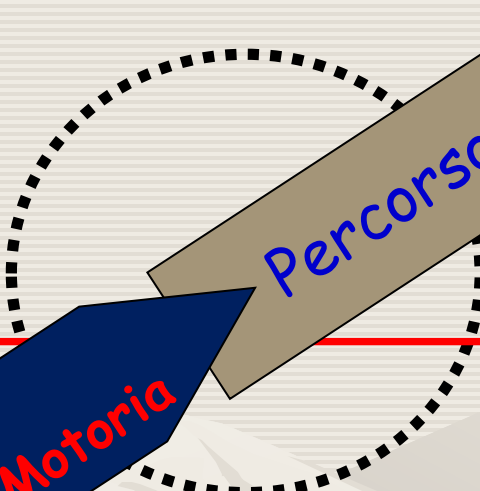
PROM. - SEN.

ALLIEVI - JUN:

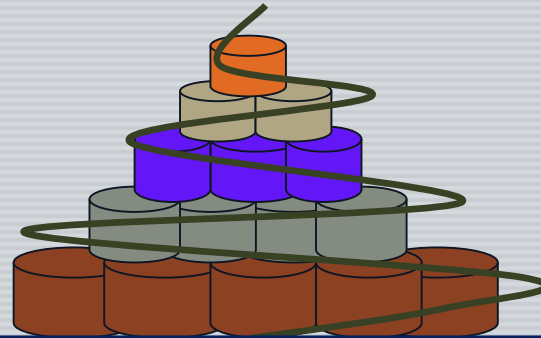
- Dai 15-14 anni (CADETTI)

- Dai 13-12 anni (RAGAZZI)

ESORDIENTI



Disponibilità di un patrimonio completo dei movimenti



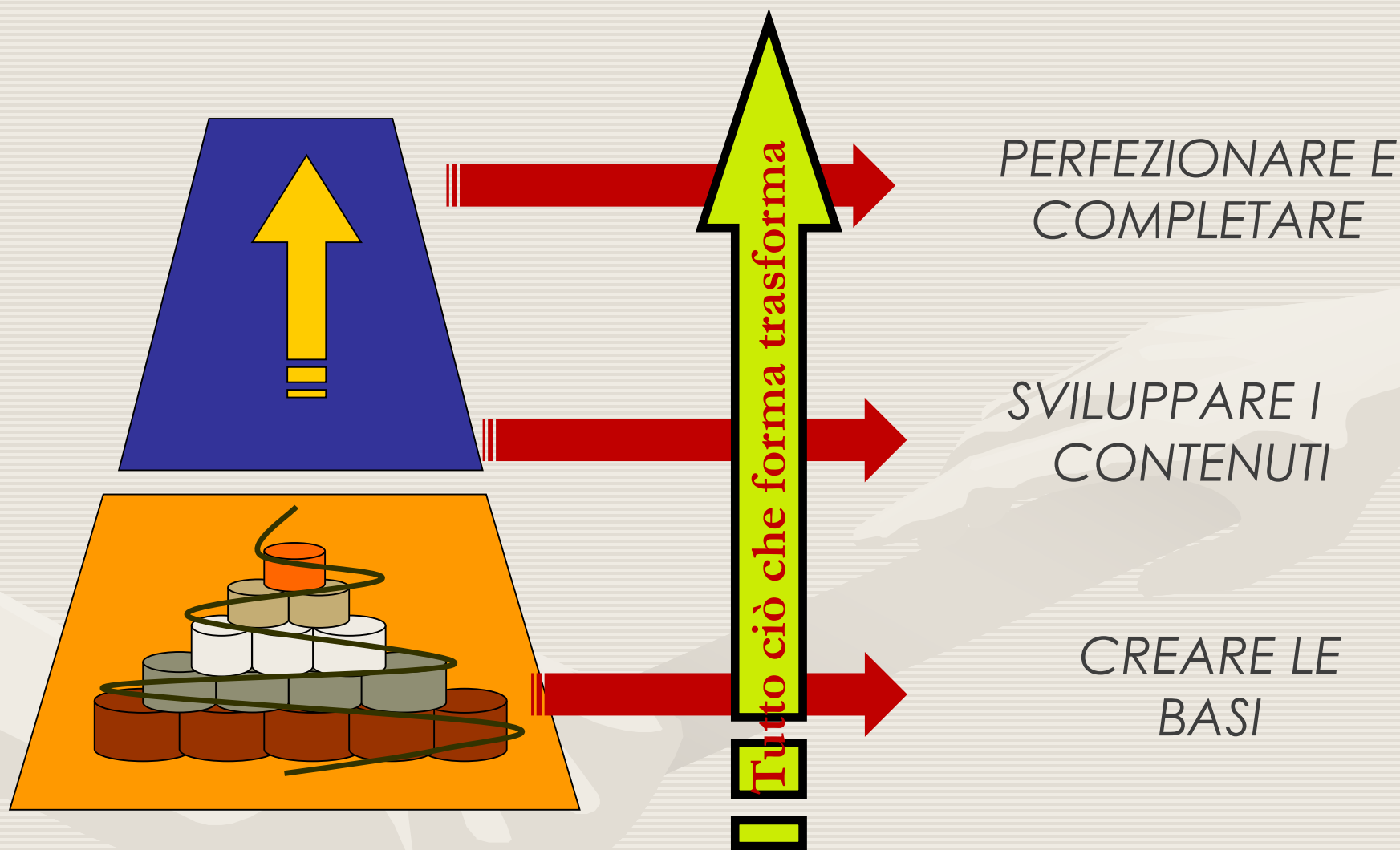
attività fondamentalmente legate alla corsa al salto al lancio e loro combinazioni

contenuti base dei movimenti del correre saltare lanciare e capacità di controllo delle proprie parti fisiche ...e con

Più ampia è la base delle Capacità, più numerose sono le possibilità di riuscire ad acquisire le Abilità in modo veloce e stabile ...e valorizzarle

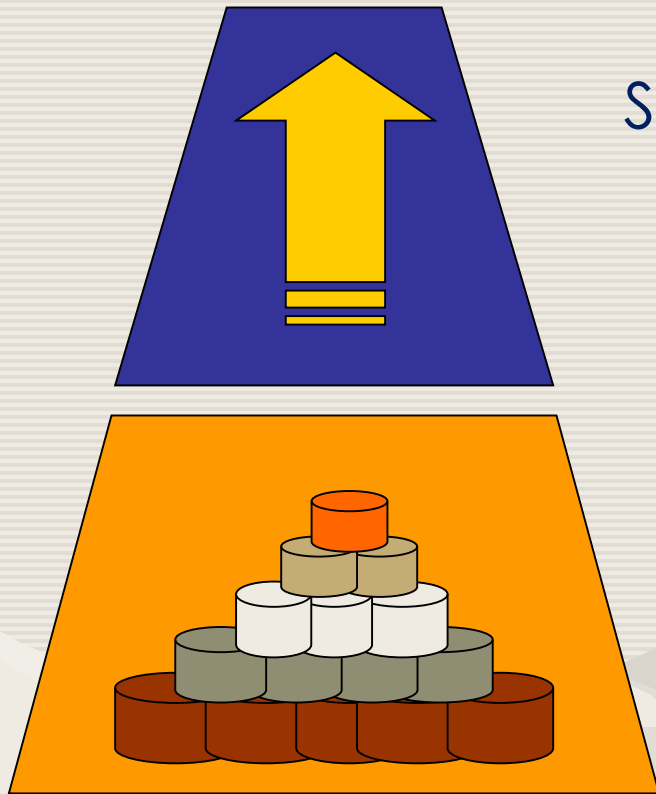
QUALE PERCORSO

# ALLENAMENTO SPORTIVO



**Formazione sportiva**

**Tutto ciò che forma trasforma**



## Allenamento:

Specializzare “filtrando” per dare tempo alla specializzazione in età adulta

## Formazione:

Specializzare “aggiungendo” per dare tempo alla specializzazione precoce



# *La multilateralità*

È un fondamento della preparazione giovanile che indica un completo sviluppo delle funzioni di base e può quindi consentire di eliminare le limitazioni che una specializzazione precoce può procurare..



**... caratterizza quindi una forma di allenamento in cui vengono sviluppati tutti i presupposti anche indiretti della preparazione specifica**

# Percorso



“tanto più è ampia  
la capacità di  
apprendimento,  
tanto più  
multilaterali  
sono gli effetti delle  
abilità motorie  
consolidate”

# Definizione

Possiamo identificare la multilateralità come un'attività rivolta alla costruzione a lungo termine della prestazione in uno sport,

...alla formazione di comportamenti e di presupposti della prestazione suscettibili di sviluppo e di specializzazione,

... si riflette in modo specifico nei corrispondenti obiettivi, contenuti, metodi e mezzi di allenamento

# *La multilateralità*

## **GENERALE-ESTENSIVA**

Organizzazione di schemi motori e abilità legate a buona parte delle discipline sportive

## **SPECIALE-ORIENTATA**

Indirizzata all'apprendimento di schemi motori e di abilità legate in modo significativo alla propria disciplina

## **SPECIFICA-MIRATA**

Indirizzata verso l'acquisizione e l'utilizzo delle abilità specifiche della disciplina praticata



# *Esercitazioni multiformi generali*



# Multilateralità generale estensiva

**ESTENSIVA** perchè ... prevede l'adozione del numero più ampio possibile di proposte motorie in riferimento agli schemi motori e abilità generali. Potremmo definire questo tipo di lavoro generalizzato perché tocca tutti i bisogni di base che il giovane deve appropriarsi per possedere i prerequisiti e requisiti necessari ad affrontare in futuro un lavoro più mirato.

Le azioni si “estendono” ai supporti:  
“**CONDIZIONALI**” (Fisici: resistenza, forza ... );  
“**COORDINATIVI**” abbinamento e accoppiamento motorio, spazio-temporali, ritmo, trasformazione e adattamento del movimento, equilibrio (Statico e dinamico)



# *Esercitazioni multiformi orientate*

## *SALTI*



## *LANCI*



## *CORSE*



# Multilateralità speciale orientata

La multilateralità diventa **ORIENTATA** quando fa riferimento ad un'attività rivolta ad ampliare le proposte che guardano all'ambito di un gruppo di discipline o specialità.





# Multilateralità speciale orientata

## *applicazioni*

Quando ci rivolgiamo ai **salti** in forme orientate pensiamo alle caratteristiche che contraddistinguono alcuni particolari come il piazzamento del piede di stacco, la presentazione dell'attrezzo nel salto con l'asta, la postura da tenere nell'affrontare lo stacco oppure all'uso delle braccia , alle fasi acrobatiche ...

Se invece pensiamo ai **lanci** orientiamo il nostro interesse verso l'equilibrio, le rotazioni, le espressioni della forza, l'esplosività , i rapporti tra il busto e gli arti inferiori

Nelle **corse** ci preoccupiamo dell'aspetto energetico, delle differenziazioni posturali espresse dalle gare di velocità rispetto a quelle di resistenza, ai valori e proprietà ritmiche che esprimono specialità diverse, al valore e quindi alla consistenza che la forza esprime in queste azioni .

# Multilateralità specifica mirata

La multilateralità **MIRATA** si inserisce in un ambito rivolto ad ideare tante proposte diverse con varianti (significative) degli schemi motori e delle abilità specifiche di quella determinata disciplina.

Guardiamo quindi alle esigenze particolari e specifiche **“VALORI”** che ritroviamo nelle specialità e nelle peculiarità tecniche che, tendono ad ampliare il numero degli esercizi specifici e riguardano i particolari tecnici che possono migliorare la prestazione.

# La multilateralità ...come percorso

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***

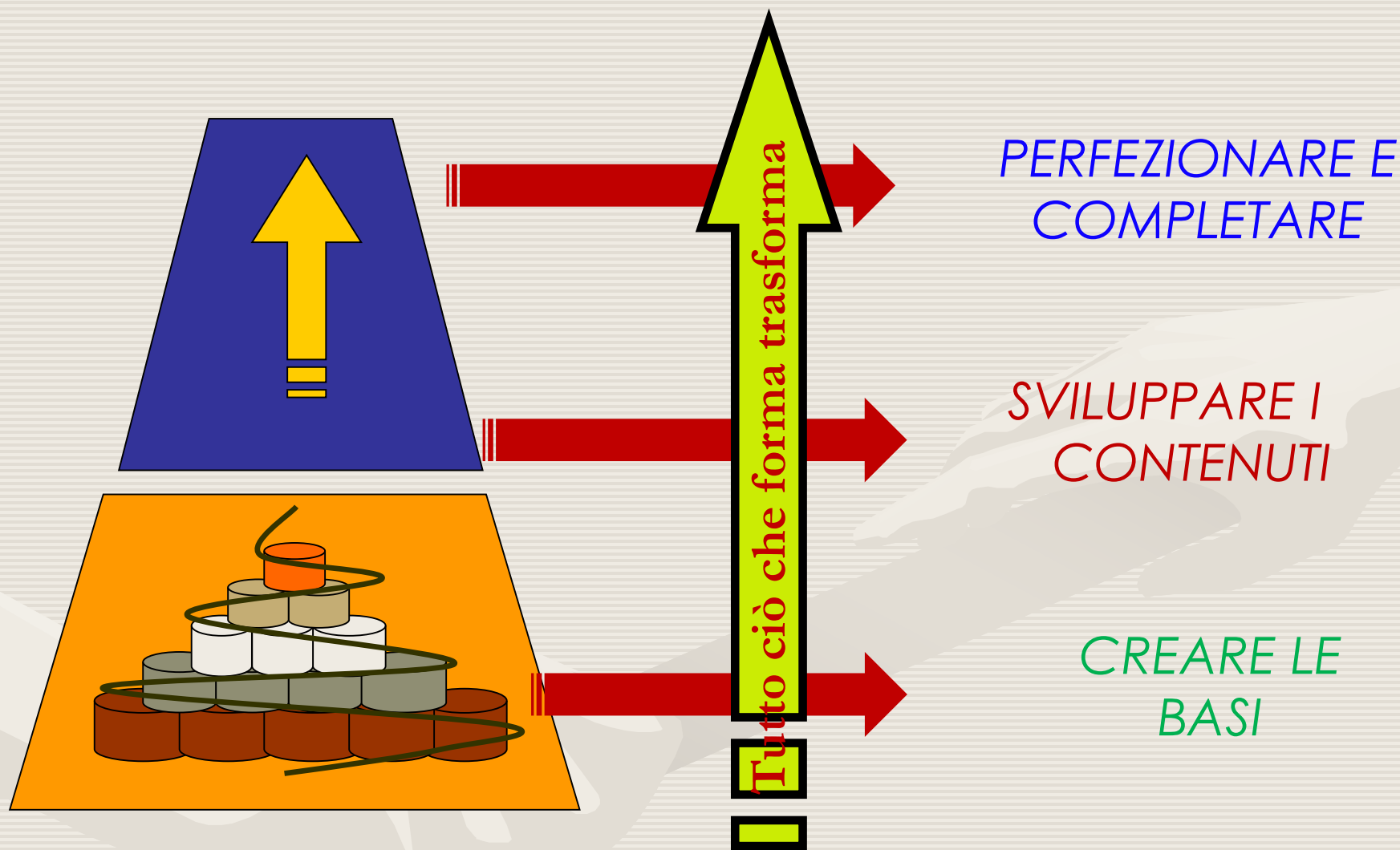
# **Multilateralità = costruzione**

*Vivere esperienze motorie sportive  
che permettano la formazione di un  
vasto patrimonio motorio*

*Attingere a questo patrimonio nel  
passaggio dalla fase formativa  
all'attività più specificatamente  
indirizzata.*



# ALLENAMENTO SPORTIVO



PERFEZIONARE E  
COMPLETARE

SVILUPPARE I  
CONTENUTI

CREARE LE  
BASI

Tutto ciò che forma trasforma

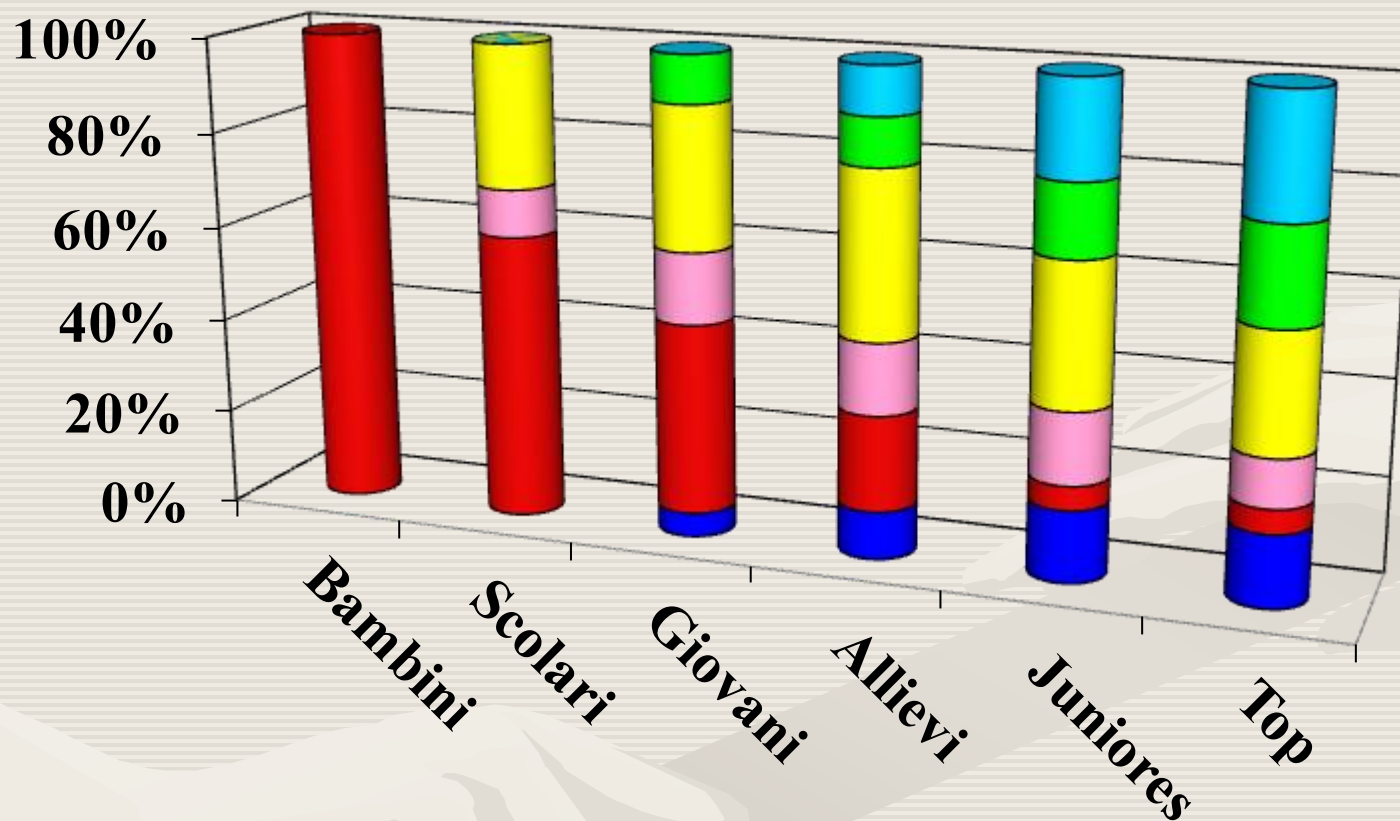
Formazione sportiva

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*

# Variazioni a lungo termine dei contenuti dell'allenamento



■ Lavoro compensativo

■ Allenam. generale

■ Disciplina pref.

■ All. tecnico-coordin.

■ All. gener. per l'atl.legg.

■ Allen. Forza

# *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***



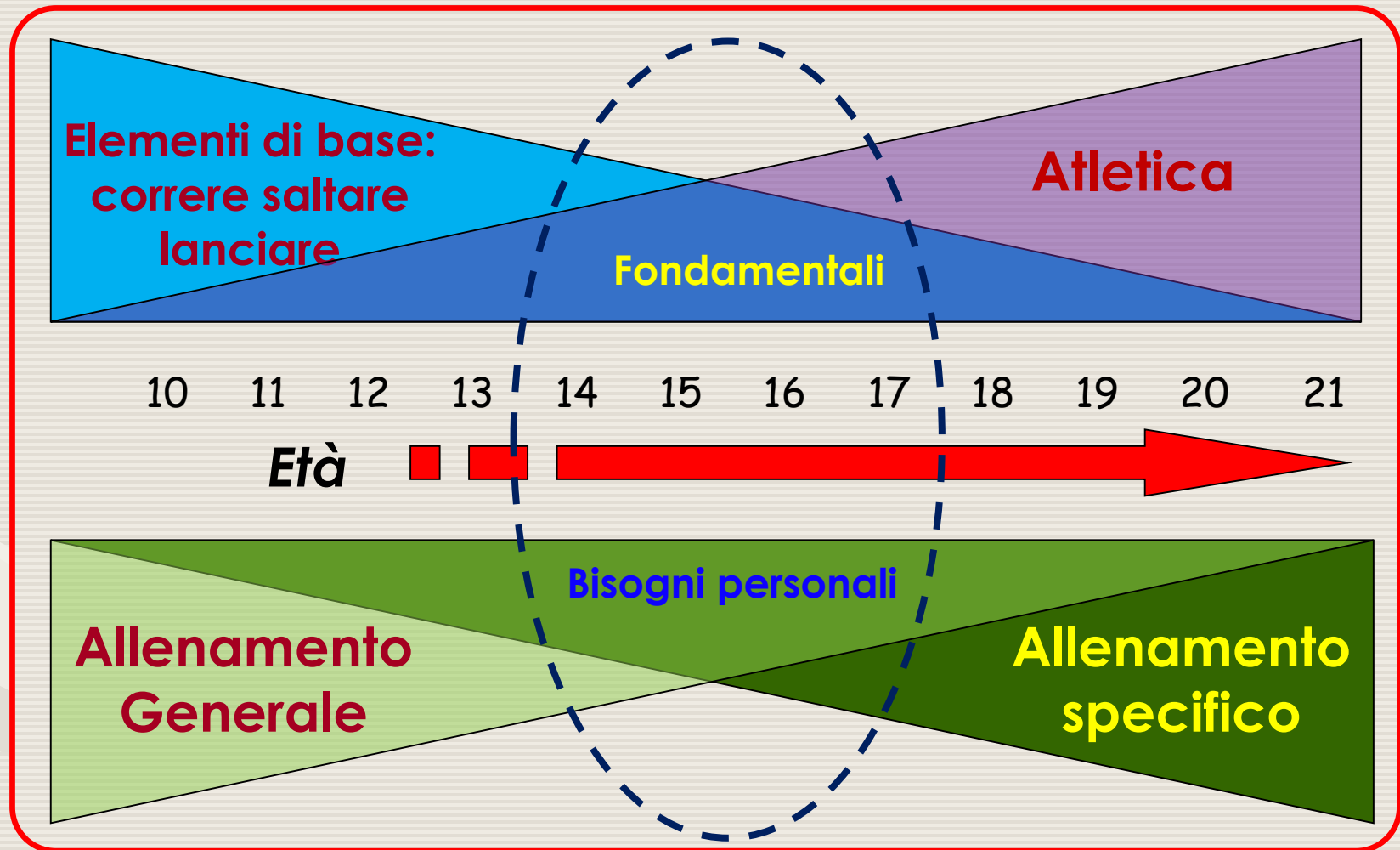


***Ma... in  
pratica?***

***...il tecnico, l'allenatore, l'educatore?***



La preparazione a lungo termine si sviluppa gradualmente dall'allenamento generale a quello specifico



(specializzazione crescente ed al momento giusto)

# Multilateralità

(ambito generale)

## Riscaldamento + mobilità + esercitazioni ostacoli

Azioni di  
tecnica

60mt calciata  
sotto rapida

50mt skip  
rapido

50mt  
pinocchio  
skip

50mt  
circolare  
ampia

100mt corsa  
a gambe tese

50mt calciata  
dietro rapida

Corsa

2x80mt in  
progressione  
16 – 17”

80mt corsa  
mono dx - sx  
r.80mt

2x80mt  
Corsa ampia

80mt  
Corsa  
rapida

Corsa tra  
coni x 20mt  
(10m di avvio  
+30mt)

1x80mt  
(20 – 20)  
Ampia/rapida

Esercizio  
generale

30” affondo  
e ritorno

30” dorsali e  
tenuta

60” palla  
medica  
(lanci)

30”  
addomin.

60” capovolta  
avanti e  
risalita 1  
gamba

30” saltelli  
pari/divar.icat  
acon braccia

Corsa:

5x(1x110mt con 5 hs 60 – 76 a 18.28 → arrivo. 30/45” recupero  
+ 1x100 in progr. cercando di effettuare lo stesso tempo ottenuto con gli hs

# Multilateralità

(ambito muscolare salti)

Riscaldamento 10' di corsa continua in progressione

Allungamento e mobilità

**Ambito muscolare**

Lavoro eccentrico:

Piedi su panca, scendere con una gamba e risalire con due 6-6-5-4 rip. destro e sinistro x 4 serie

Lavoro isometrico:

Posizione eretta imitativo stacco, 10" di tensione x 6 volte per arto

**Ambito tecnico**

Camminata spinta:

Stacco in 3 passi e arrivo sul plinto con l'arto libero

Passo saltellato:

Specifico per alto/lungo  
Anche su over

Passo stacco continuo:

Per alto: in cerchio  
Per lungo: ogni 3 – 5 – 7 passi stacco

**Ambito personale**

Glutei:

30" gamba destra  
30" gamba sinistra

Step:

Salita su panca e tenuta  
10 movimenti gamba dx  
10 movimenti gamba sx

Piedi:

es. rotazione interna del piede con palla di spugna  
10" x 6 volte

**Esercizi generali**

Ruota continua

Verticale con capovolta

Tenute su swiss ball

Esercitazioni a catena tesa

**Corsa: 10 progressivi di 100mt diversificati**

# Multilateralità

(ambito muscolare lanci)

Riscaldamento 10' di corsa continua + mobilità

Ambito  
muscolare

Lavoro eccentrico concentrico:  
Lanci p.m. Kg4 in alto da acc. profonda  
Lanci p.m. Kg 4 da contro-movimento  
Lancio p.m. Kg 4 frontale da sotto



Ambito  
tecnico

Giavellotto:  
Palline, sassi: lanci con un braccio propedeutici al lancio del giavellotto

Disco:  
Bastoni, clavette, palle con maniglia: lanci con un braccio propedeutici al lancio del disco.

Peso:  
posizione frontale alla direzione di lancio, torsione del tronco e semi-piegamento degli arti inferiori, → lancio

Ambito  
personale



Esercizi  
generali

Ruota continua

Verticale con  
capovolta

Tenute su  
swiss ball

Esercitazioni a  
catena tesa

Corsa: 10 progressivi di 100mt diversificati

# Multilateralità

(ambito corsa)

Riscaldamento + 30' di corsa a 4' – 4'10 al km

Allungamento e mobilità

Ambito  
muscolare

Girata profonda:  
6 ripetizioni x 3 serie

Lanci p.m. kg 4 da terra:  
8 lanci x 3 serie

Affondi frontali e sagittali:  
6 affondi per gamba x 3 serie

Tecnica  
corsa

Far percepire il concetto di  
ampiezza del passo e di  
frequenza degli appoggi.  
Utilizzando coni o facendo  
contare i passi su una  
determinata distanza

Nel lavoro con gli ostacoli,  
utilizzare l'approccio ludico  
e i giochi di competizione  
per decentrare l'attenzione  
del giovane dall'ostacolo

Corsa prolungata: sono  
personalmente convinto che  
un giovane che avrà corso in  
modo insufficiente da  
giovane farà molta fatica più  
avanti

Ambito  
personale

Piedi:  
Rullate per 20mt  
Successivi x 20mt  
Rimbalzi su over  
Saltelli su ostacoli

**Capacità di tenuta, di compattezza:** è la capacità che il corpo  
ha nel non deformarsi quando è sottoposto a delle  
pressioni. Questo lavoro è conosciuto come un  
rafforzamento della regione pelvica (addominali e lombari  
negli strati superficiali e profondi)

Corsa: 30' partendo a 4'30" terminare a 4' al km

*Il passaggio graduale, da un'attività di base, generale e multilaterale, ad un allenamento indirizzato verso la specializzazione è un compito impegnativo*

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



# TALENT IDENTIFICATION

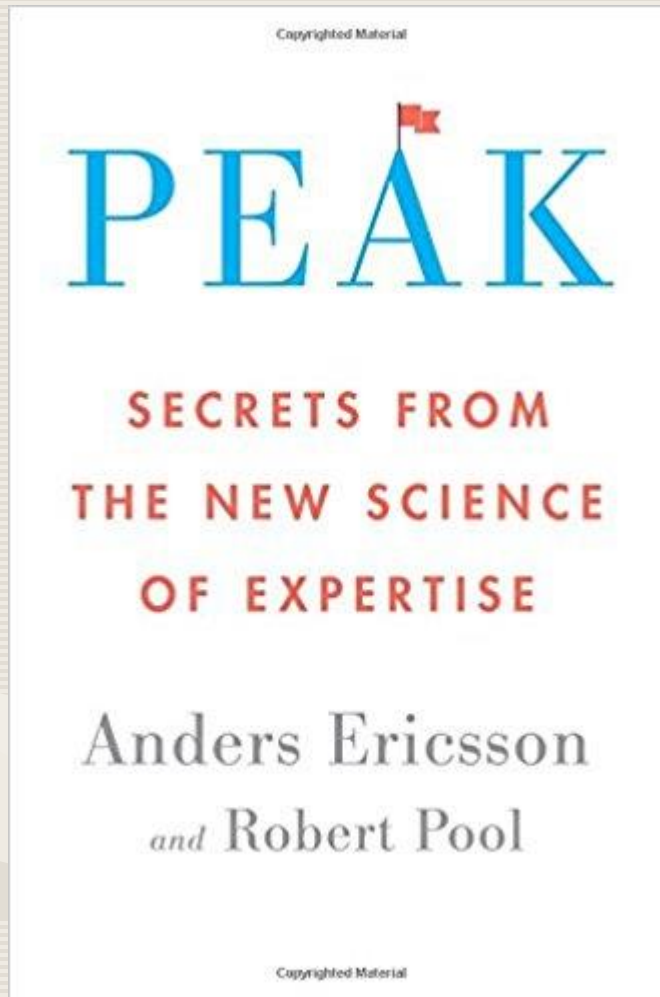
## Attenzione

L'atleta di talento da giovane può ottenere risultati eccellenti, non perché è allenato ma perché è forte di suo.

È necessario quindi gestire il potenziale atletico del giovane ragazzo senza mai forzare le situazioni, ma sviluppare e stimolare costantemente le sue abilità atletiche con una visione a lungo termine



10,000 HOURS



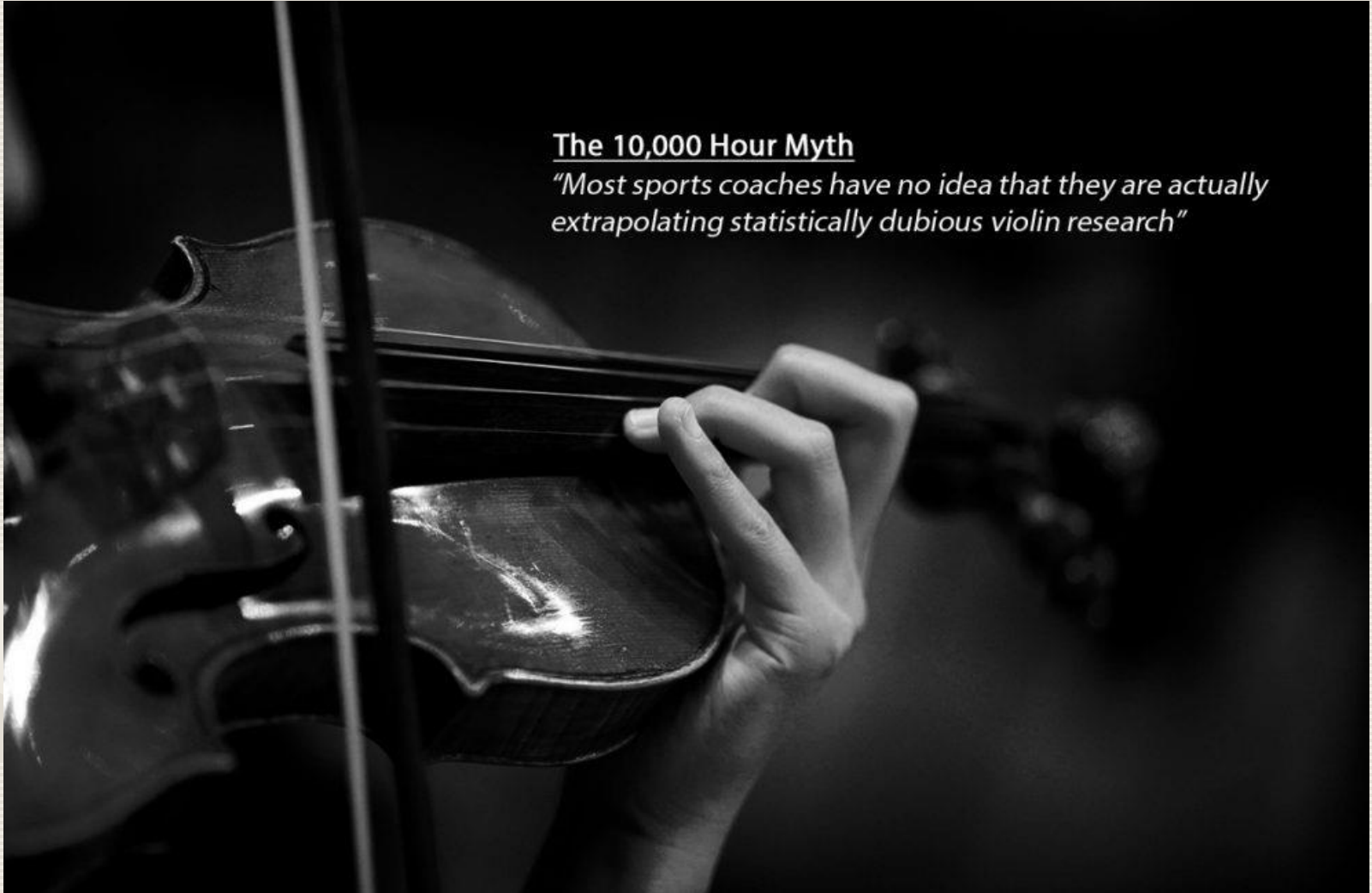
**K. Anders Ericsson**

# 10,000 HOURS



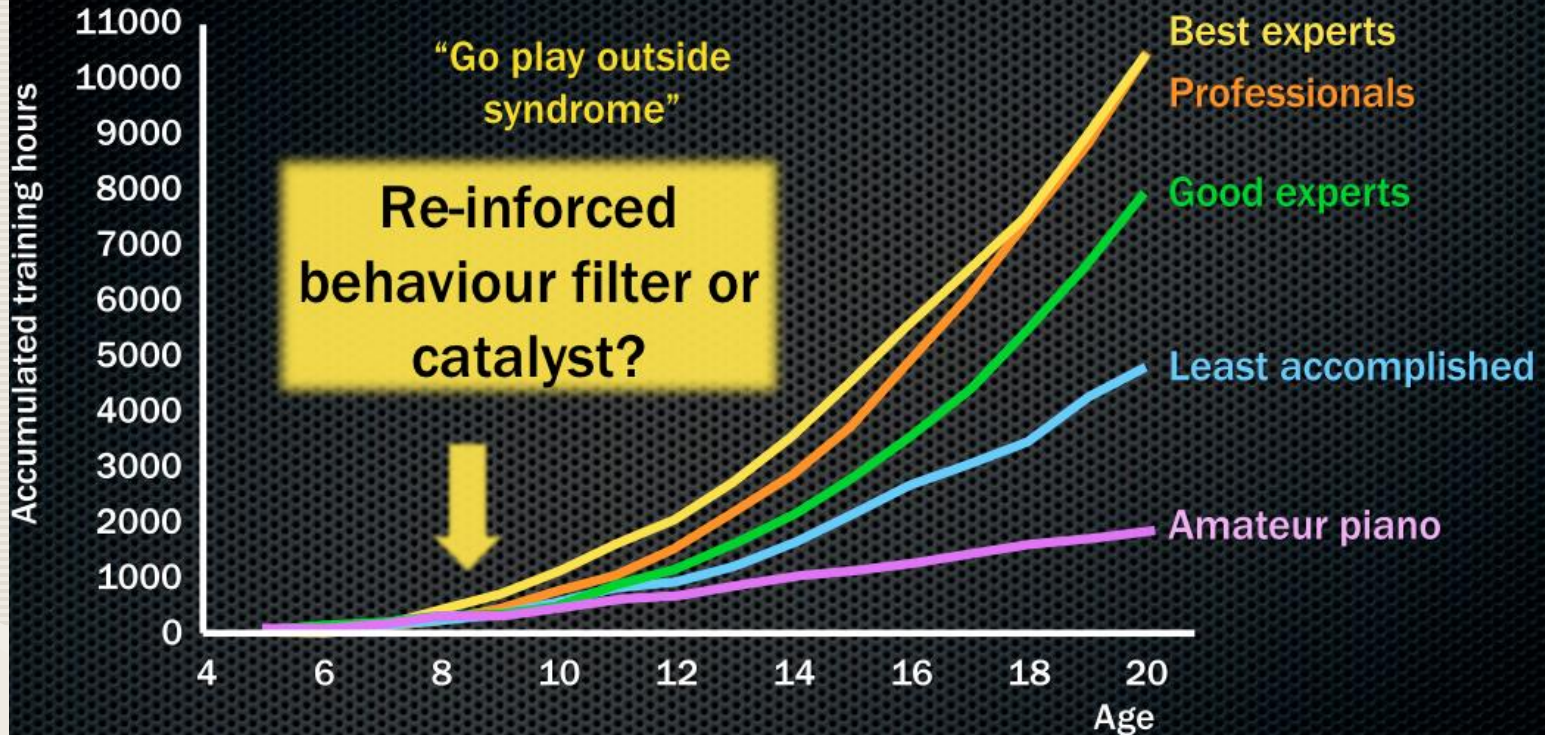
## The 10,000 Hour Myth

*"Most sports coaches have no idea that they are actually extrapolating statistically dubious violin research"*





# 10,000 HOURS



**“The development of expert performance will be primarily constrained by individuals’ engagement in deliberate practice and the quality of the available training resources” – Ericsson et al 2009**

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**

# **Istruzioni per l'uso**

*Non preoccupatevi mai di riempire con tante attività il tempo dei giovani, diffidate da quelle attività nelle quali uno esegue e gli altri guardano, dove il solo risultato è, in un'ora di lavoro essersi mosso solo 7-10 minuti ed aver trascorso gli altri 50 a sentire qualcuno che parla e altri eseguire.*

**... FARE, FAR FARE, FAR MUOVERE, FAR IMPARARE, FAR APPRENDERE, FAR SCOPRIRE, FAR DIVERTIRE, FAR ESPRIMERE, FAR STANCARE, FARE OPPORTUNAMENTE RIPOSARE, sono ciò che ci interessa a questa età**

## Obiettivo finale...

...bisogna inoltre fare un salto di qualità culturale, ossia accettare l'idea che lavorare con i giovani significa entrare in una dimensione diversa, una mentalità sportiva differente, che dovrebbe condurre ad una integrazione tra discipline anche molto diverse.





# *... nei giovani*

*Formazione globale senza rischi*

*Formazione generale, armonica, adeguata all'età, multilaterale, variabile e divertente*

*Tener conto dei rapporti fra forza e miglioramento coordinativo delle abilità*

*Sviluppare la forza necessaria ad impedire squilibri muscolari, non trascurare mai la componente propriocettiva della forza*