

La multilateralità e variabilità dell'allenamento, dall'avviamento allo sport all'alta specializzazione

Ancona, 31 maggio 2019

L'incontro si svolgerà presso la **Sala Riunioni del Comitato Regionale CONI Marche**, Strada Prov.le Cameranense c/o PalaRossini, 60131 Varano di Ancona

Programma

- Ore 15.30** Accredito dei partecipanti
Ore 16.00 La multilateralità e variabilità dell'allenamento, dall'avviamento allo sport all'alta prestazione – *Prof. R. Manno*
Ore 18.30 Dibattito
Ore 19.00 Termine dei lavori e consegna degli attestati

Relatore:

Prof. Renato Manno, Docente Scuola dello Sport e docente Università telematica San Raffaele di Roma.

Destinatari: Il corso è rivolto a tecnici sportivi, preparatori fisici, insegnanti di educazione fisica, laureati in scienze motorie, studenti in scienze motorie e diplomati ISEF, atleti, tecnici Centro CONI e Tutor Progetto Sport di classe.

Modalità di iscrizione: Per iscriversi è necessario accedere al sito della Scuola Regionale dello sport del C.O.N.I. Marche registrarsi (vedi voce "Iscriviti all'area riservata") e compilare la scheda di iscrizione presente online all'interno del corso/convegno/seminario oppure iscriversi tramite mail all'indirizzo srdsmarche@coni.it.

Clicca qui per accedere alla pagina: <http://marche.coni.it/marche/scuola-regionale.html>

La conferma di avvenuta iscrizione arriverà automaticamente dal sistema o dalla mail della SRdS Marche.

Quota di iscrizione: L'iscrizione è gratuita.

Finalità: La Multilateralità dell'allenamento è necessaria per formare un atleta completo e un cittadino senza limiti per accedere all'esercizio fisico. La variabilità è importante per evitare la monotonia e l'abbandono e, in casi più rari, l'overtraining. E' una base determinante per una specializzazione più efficace e vincente.

La multilateralità è una dei principali orientamenti su cui si fondò già negli anni 80-90 il progetto dei CAS per l'avviamento allo sport nelle società sportive. Il principale obiettivo era di compensare la carenza di formazione fisica delle nuove leve, che non avevano, e tuttora non hanno, in modo sufficiente l'educazione motoria e fisica nella scuola elementare e dopo la sostanziale sparizione della educazione fisica scolastica che era fortemente incentivato dai campionati studenteschi e dai successivi giochi della Gioventù. L'obiettivo era, ed è quello di sviluppare le qualità fisiche e la formazione tecnica in modo completo e variato per poter strutturare un bagaglio motorio e tecnico ricco e propedeutico alla futura specializzazione. Per chi, invece, non vorrà continuare l'agonismo, avrà a disposizione una formazione equilibrata, una elevata efficienza fisica e un atteggiamento positivo verso la pratica dello sport anche se non ai massimi livelli. Non è facile dimostrare direttamente gli ottimi risultati di un simile approccio, ma non si può escludere che gli esiti di quella formazione siano collegati ai risultati che negli ultimi 1 -20 anni hanno dato lustro al nostro paese. Quelle indicazioni venivano prevalentemente dalla scuola tedesca che aveva fatto sintesi di studi e esperienze provenienti anche dall'Est Europa che dello sport avevano fatto una bandiera politica, ma anche oggetto d'investimenti economici elevati e quindi di molti studi, inclusi, purtroppo però, segrete pratiche di doping, come poi sarà scoperto dopo la caduta del muro. La scuola anglosassone, in quel periodo, rimaneva scettica sul fatto che prima della pubertà si potesse influenzare il potenziale motorio. In preparazione delle olimpiadi di Sidney e soprattutto di quelle di Londra lo sviluppo scientifico e tecnico ha riguardato molti di questi punti, uno dei principali ha coinvolto la visione a lungo termine degli atleti e curriculare degli studenti. La sottolineatura delle "window", cioè di "finestre" di età in cui è necessario stimolare le qualità fisiche, ricordano le "fasi sensibili" dei modelli di preparazione di scuola tedesca, cioè momenti in cui la recettività all'allenamento è maggiore che in altri periodi. Da queste assunzioni più molte altre ricerche, si è arrivato ad un piano di lungo termine frutto di molti studi coordinati che hanno portato alla LTDA (Long Term Athlete Development). Questo progetto, che è stato fatto proprio da molte federazioni nazionali canadesi, inglesi, australiane e statunitensi prevede tappe che danno delle priorità, *imparare ad apprendere, imparare ad allenarsi, allenare ad allenarsi e allenarsi per vincere*. Da ciò emerge la necessità di avere un continuo apprendimento, parte centrale dell'allenamento giovanile, di costruire una capacità di carico di allenamento fondata sullo sviluppo armonico e completo, infine, di allenarsi per la prestazione. Un'altra innovazione è lo studio e l'ottimizzazione dell'agility intesa come un crescente insieme di abilità impiegate nella soluzione di situazione motorie tenendo conto anche della massima velocità e potenza (cambi di direzione, accelerazioni etc.), soluzioni concrete per uno sviluppo integrato delle capacità coordinazione con le capacità condizionali. Un reale progetto è nato alla fine degli anni 90 a causa di un allarme sulla anomala frequenza di infortuni agli arti inferiori nelle ragazze nell'età evolutiva (intorno al periodo di apparizione del menarca). La soluzione è stata la proposta di una esercitazione neuromuscolare integrata (INT) che ha trovato brillante soluzione ai problemi emersi, quasi annullandone l'incidenza. Tale soluzione però, ha sottolineato la necessità di un'attività multilaterale che sviluppi le capacità fisiche con esercitazione variate e variabili, in età specifiche (o fasi) con la necessità di verifica multilaterale dei progressi fatti. Inoltre si è studiato a fondo gli effetti di una attività variata contro una attività monotona. Quest'ultima avvicina gli infortuni e l'overtraining che sono allontanati, invece, da un'attività variata e ricca.

A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del C.O.N.I. Marche



1506
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI URBINO
CARLO BO

