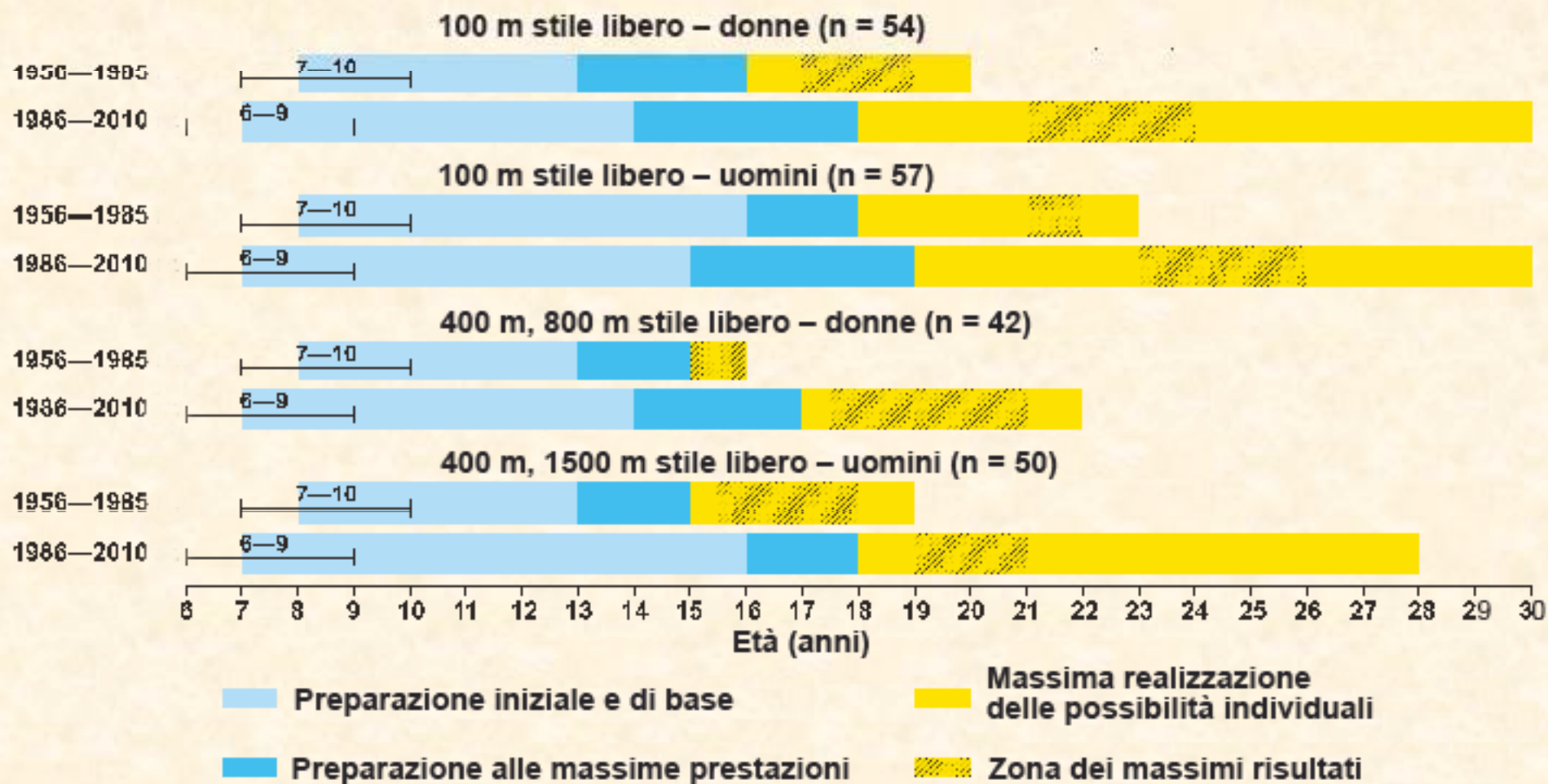


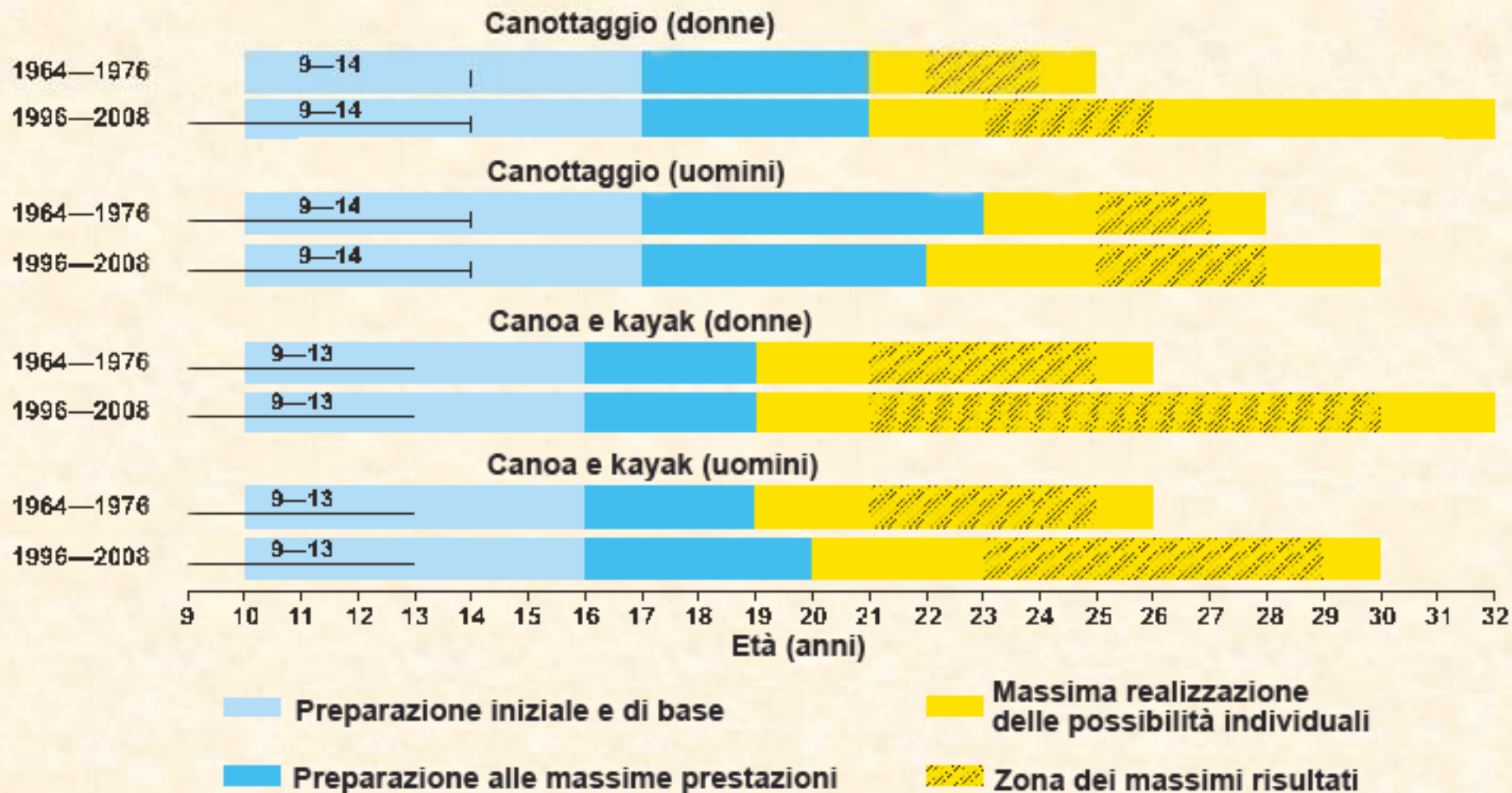
**RICERCA DEL TALENTO:  
studio, identificazione e sviluppo**  
Seminario Internazionale, Roma, 5 aprile 2011

**Vladimir Platonov**

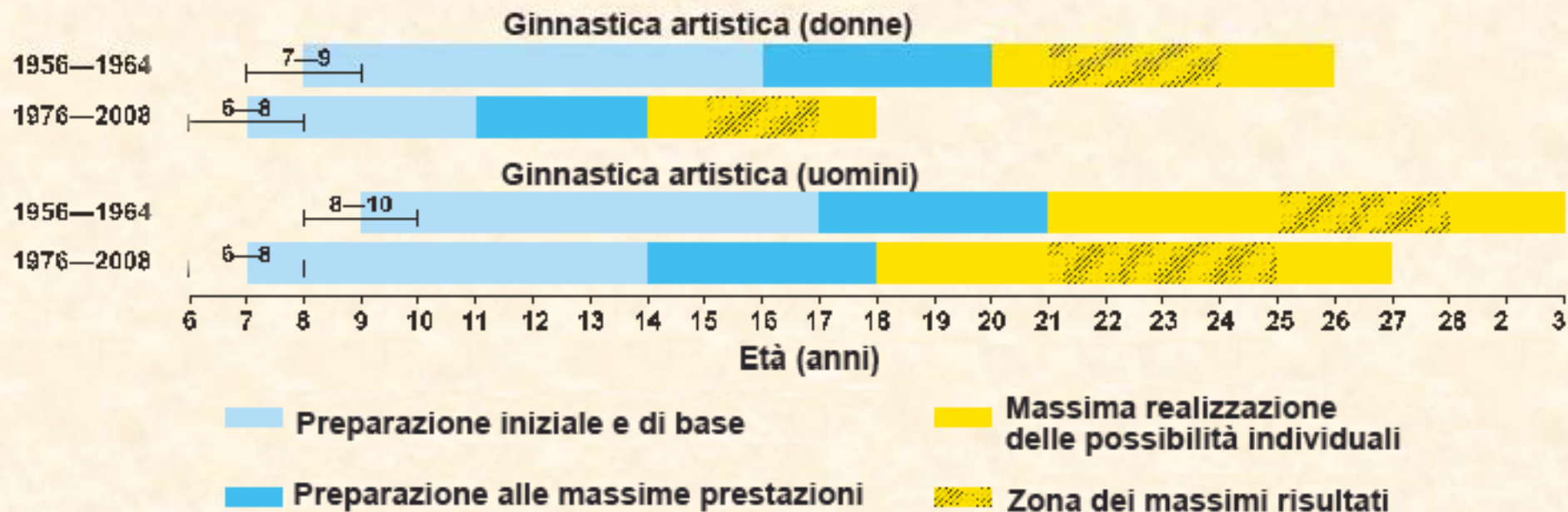
**PREPARAZIONE PLURIENNALE DEGLI ATLETI:  
I giochi olimpici giovanili cambiano la metodologia  
dell'allenamento nello sport giovanile?**



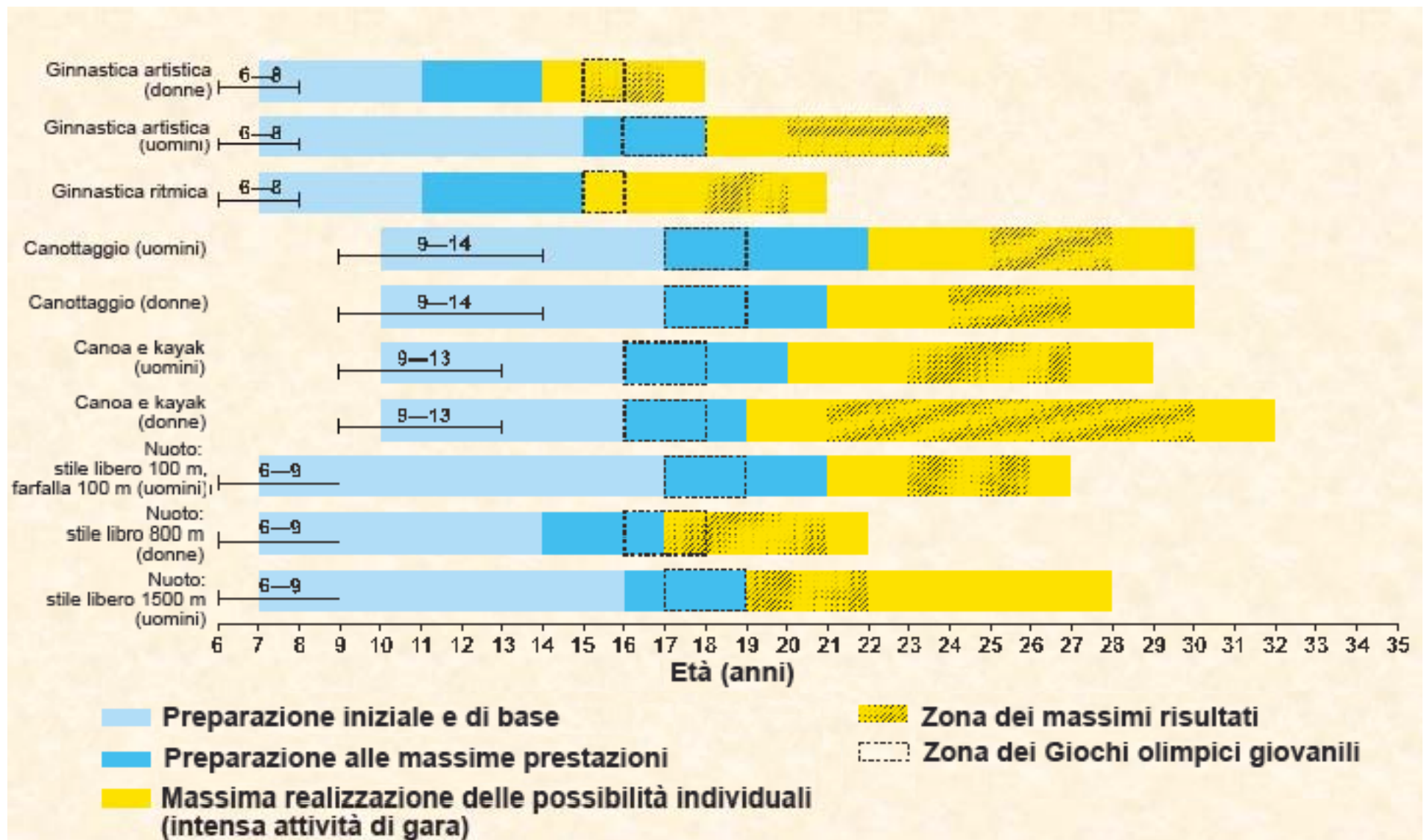
**Struttura della preparazione pluriennale nel nuoto**



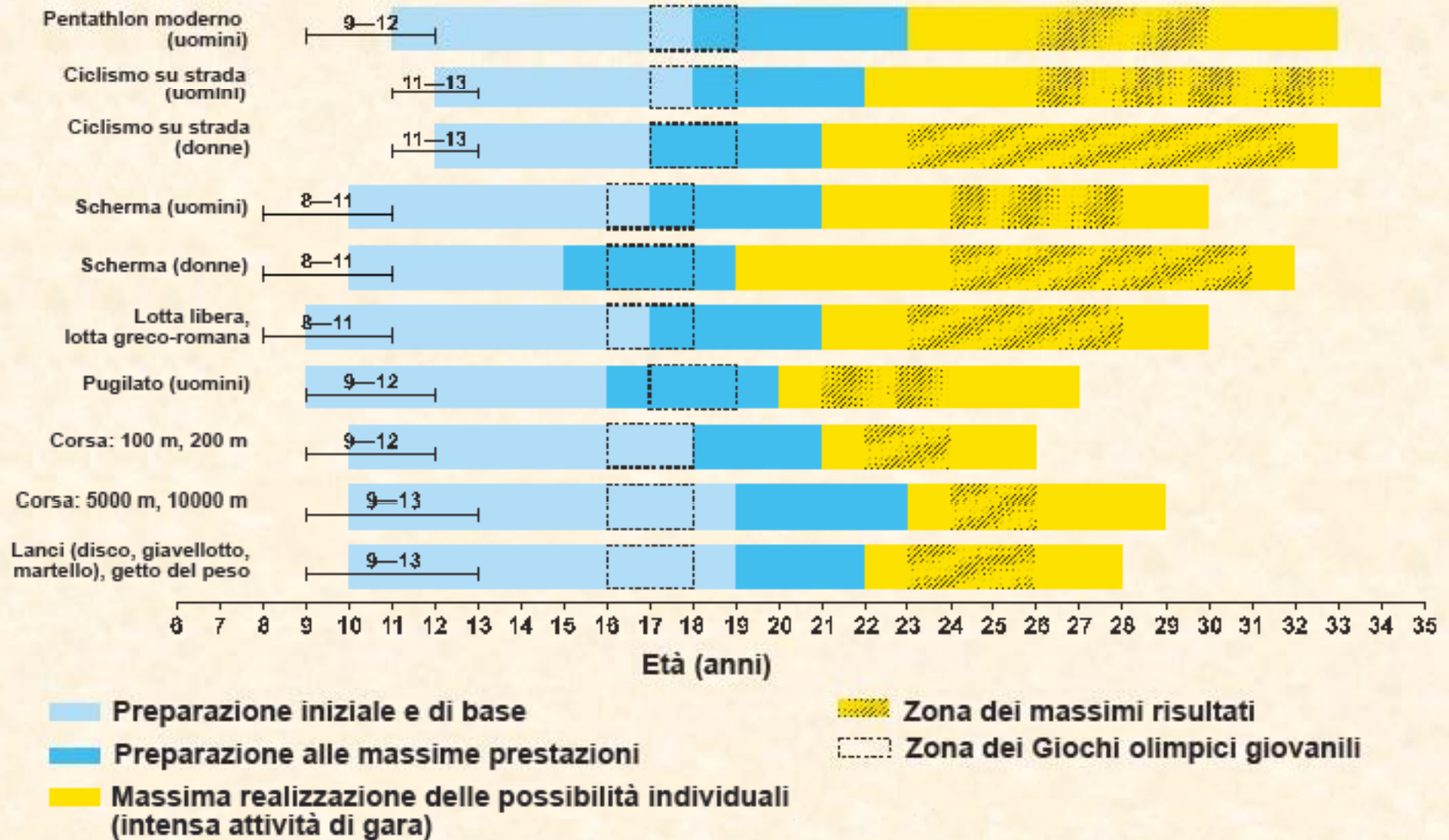
**Struttura della preparazione pluriennale nel  
canottaggio e nella canoa e kayak**



## Struttura della preparazione pluriennale nella ginnastica artistica

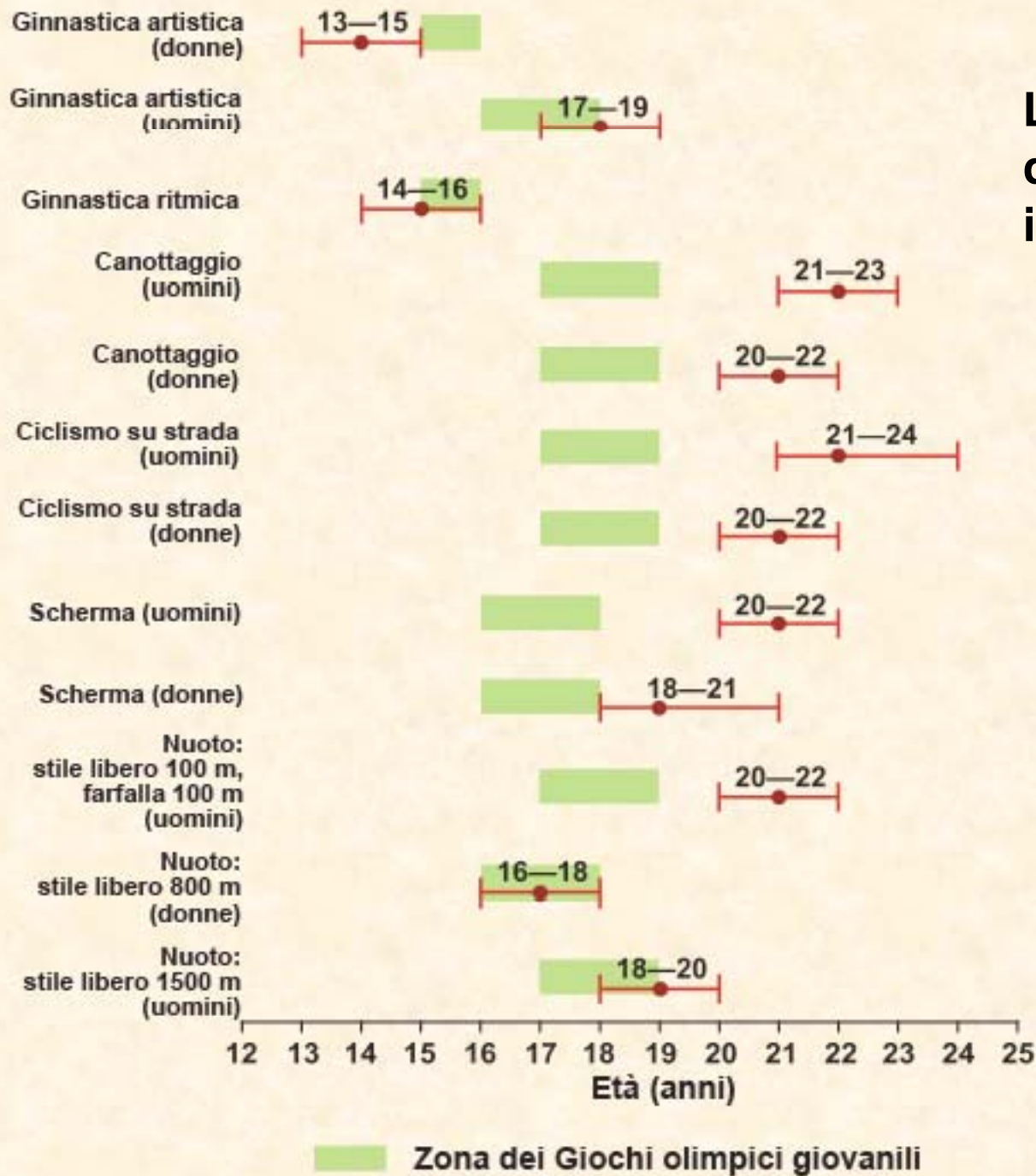


## Struttura della preparazione pluriennale in sport diversi

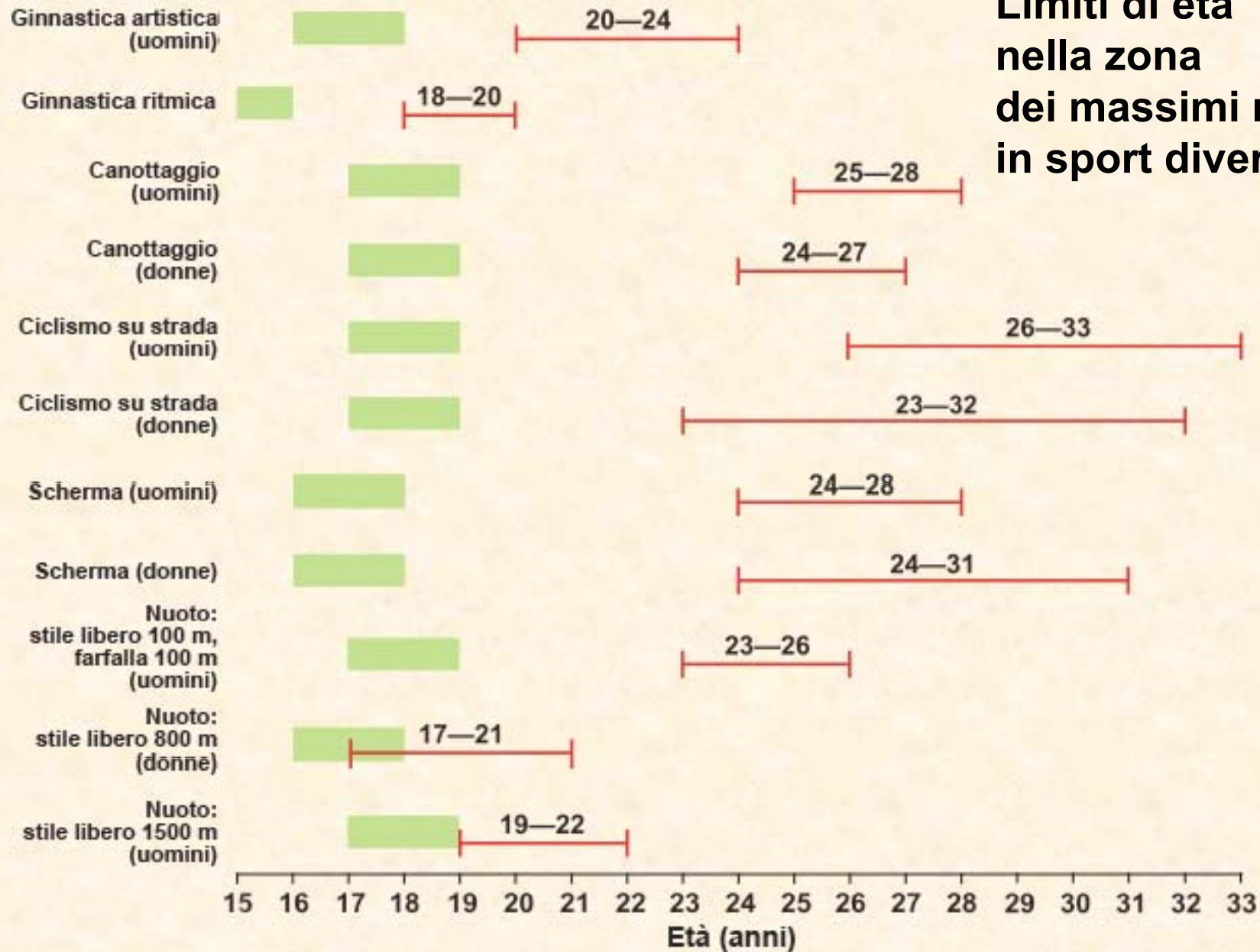


**(segue) Struttura della preparazione pluriennale in sport diversi**

## Limiti di età nella zona dei primi successi in sport diversi



## Limiti di età nella zona dei massimi risultati in sport diversi

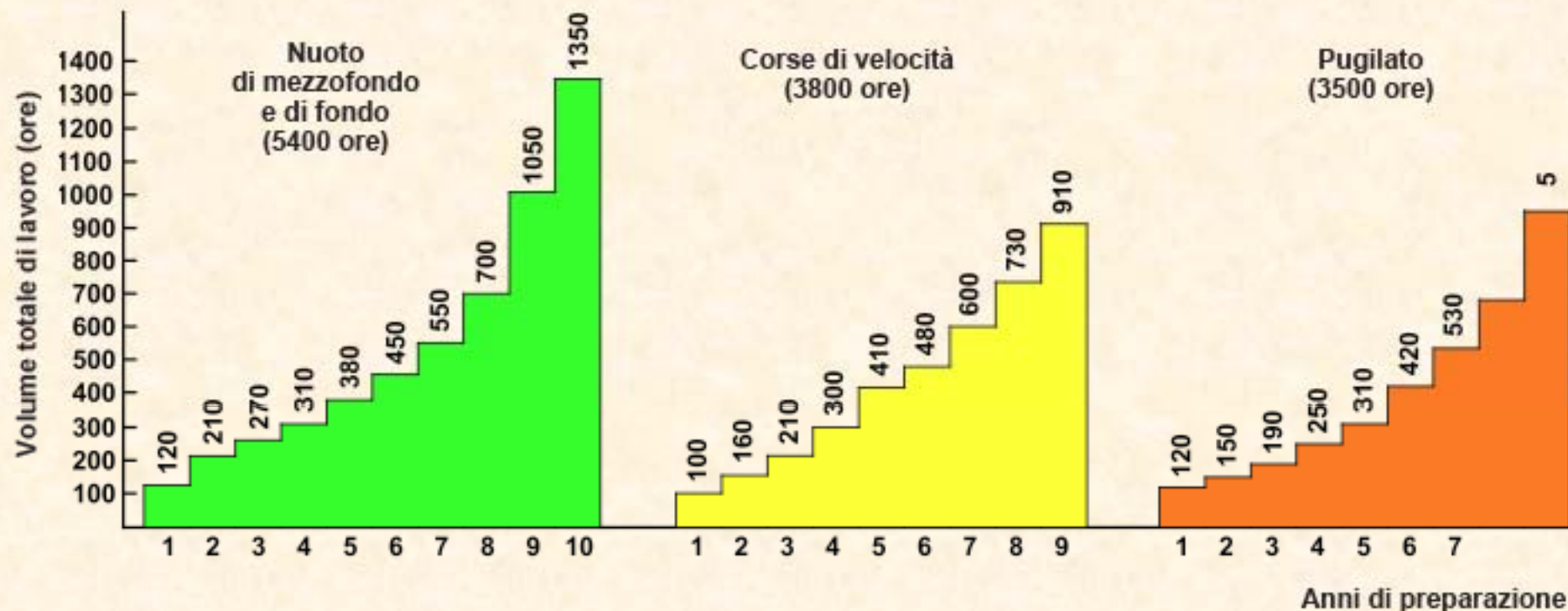


 Zona dei Giochi olimpici giovanili

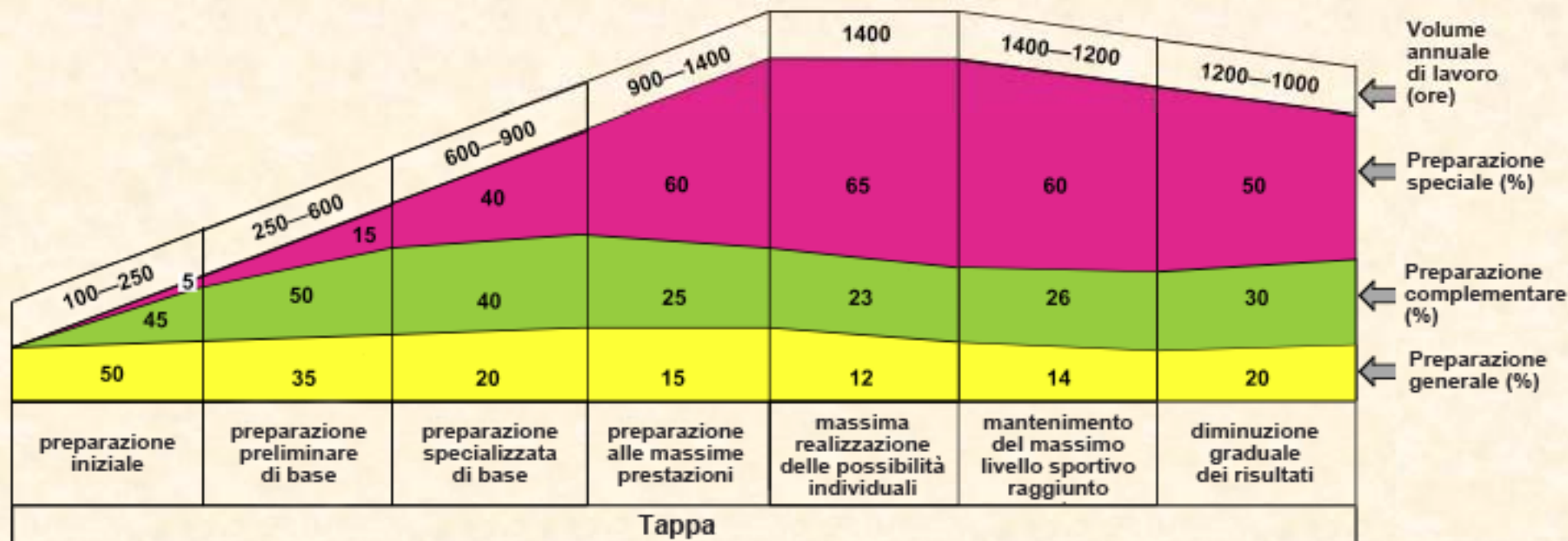


**Volume di lavoro (dati medi) necessario per ottenere la qualifica  
 “Campione sportivo” e “Campione sportivo di classe internazionale”  
 in sport diversi (uomini)**

Sport	Volume di lavoro (ore)		Numero delle unità di allenamento	
	Campione sportivo	Campione sportivo di classe internazionale	Campione sportivo	Campione sportivo di classe internazionale
Corse di velocità	2000	3800	1200	2200
Corse di fondo	2600	5200	1800	3300
Nuoto: medie e lunghe distanze	2800	5400	2000	3200
Sci di fondo	2900	5500	1800	2900
Lanci (atletica leggera)	2300	4400	1600	2600
Pesistica	2400	4400	1500	2400
Pugilato	2000	3500	1200	2000
Vari tipi di lotta	2300	4000	1700	2800
Ginnastica artistica	2700	4200	1900	3000
Pallacanestro	2400	4500	1500	2500
Pallamano	2400	4500	1500	2500



**Effetto della specificità della disciplina sportiva sulla dinamica e sul volume totale (in ore) di lavoro necessari per ottenere risultati di livello internazionale**



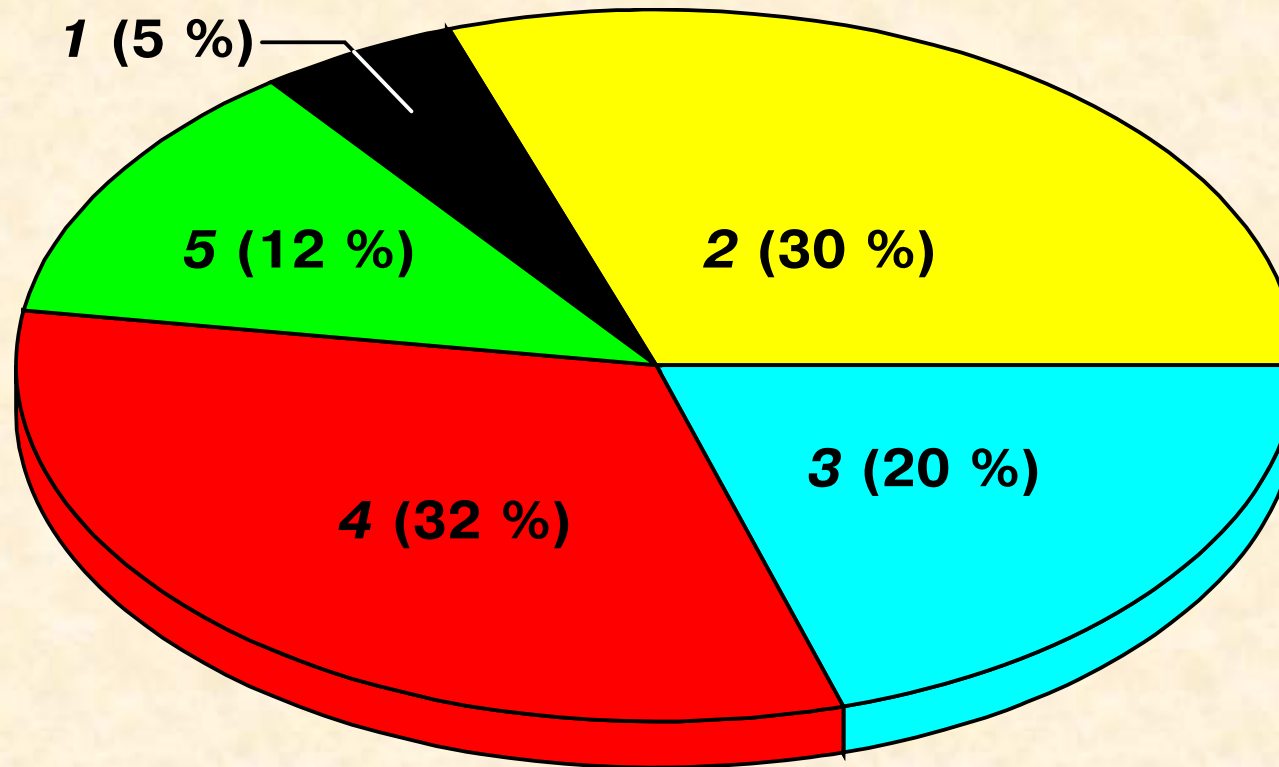
**Tappe della preparazione pluriennale e rapporto approssimativo tra preparazione generale, complementare e speciale nel processo di allenamento a lungo termine**

# Obiettivi delle gare e della preparazione alle gare nelle diverse tappe del processo di miglioramento pluriennale

Tappe della preparazione pluriennale	Obiettivi delle gare	Risultato delle gare	Indirizzi della preparazione
Iniziale	Individuazione del livello iniziale dei risultati sportivi	Ottenimento delle norme stabilite, acquisizione di esperienze iniziali di partecipazione alle gare	Rafforzamento della salute dei bambini, acquisizione delle prime basi della tecnica dello sport praticato, sviluppo delle capacità fisiche, ecc.
Preliminare di base	Aumento pianificato dei risultati sportivi	Ottenimento delle norme stabilite	Sviluppo multilaterale delle capacità fisiche, assimilazione delle diverse azioni motorie, formazione della motivazione, ecc.
Specializzata di base	Raggiungimento del livello di risultati sportivi pianificato	Piazzamento e risultati nelle gare principali, ottenimento delle norme stabilite	Sviluppo approfondito delle capacità fisiche, perfezionamento tecnico multilaterale, preparazione tattica e psicologica
Preparazione alle massime prestazioni	Raggiungimento di risultati elevati	Piazzamento nelle gare di qualificazione e nelle principali della stagione, rating internazionale	Ottenimento di un livello elevato di adattamento specifico e di preparazione alle gare
Massima realizzazione delle possibilità individuali	Raggiungimento dei massimi risultati	Piazzamento nelle gare di qualificazione e nelle principali della stagione, rating internazionale	Raggiungimento del massimo livello di adattamento specifico e di preparazione alle gare
Mantenimento del massimo livello sportivo raggiunto	Mantenimento dei massimi risultati	Piazzamento nelle gare di qualificazione e nelle principali della stagione, rating internazionale	Mantenimento del massimo livello di adattamento specifico e di preparazione alle gare
Diminuzione graduale dei risultati	Mantenimento di risultati elevati	Piazzamento nelle gare di qualificazione e nelle principali della stagione, rating internazionale	Opporsi alla diminuzione del livello di adattamento specifico e di preparazione alle gare

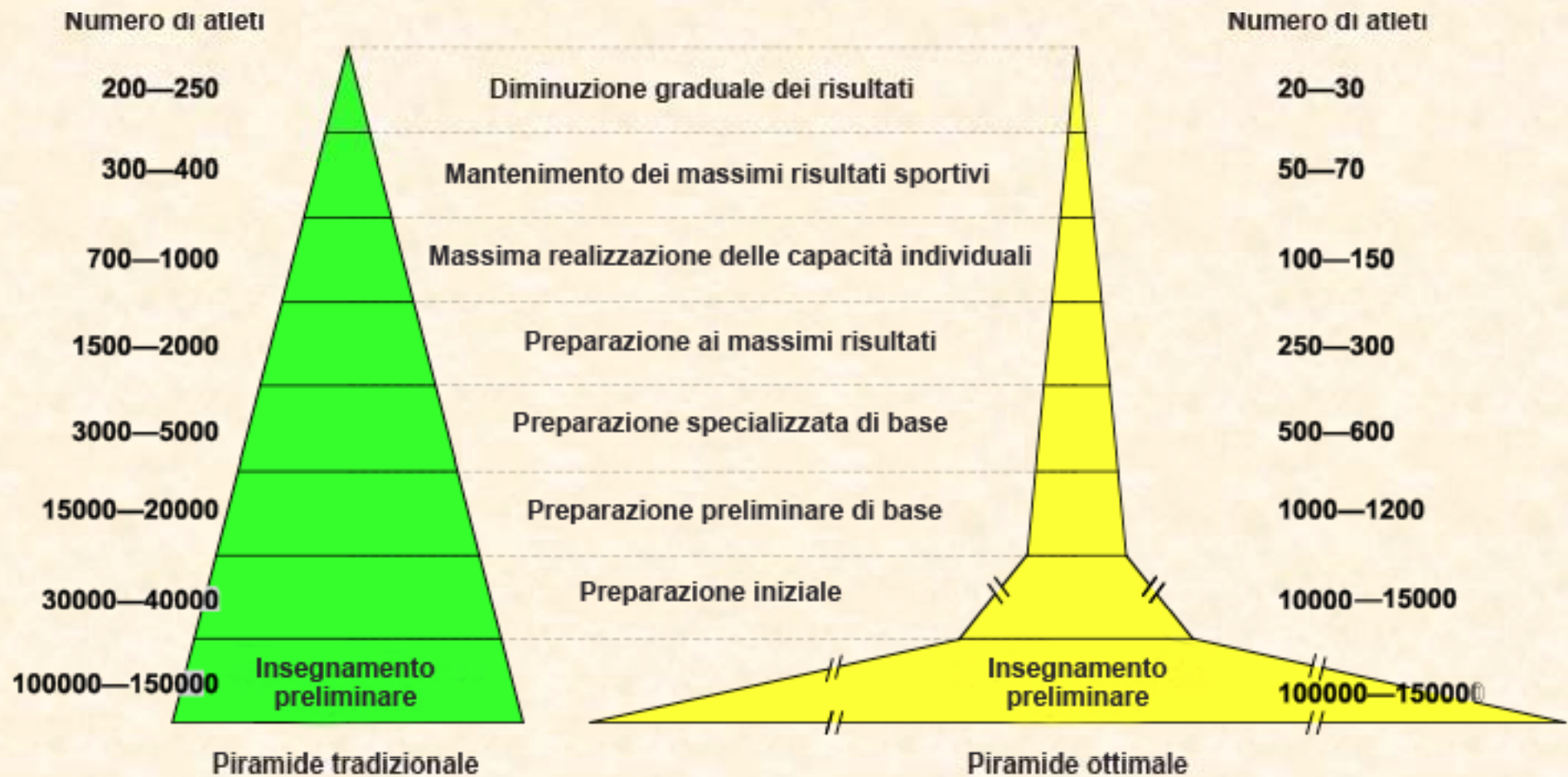
## Rapporto tra la selezione sportiva e le tappe della preparazione pluriennale

Selezione		Tappa della preparazione pluriennale
Tappa	Obiettivo	
Iniziale	Stabilire se conviene il perfezionamento in un determinato sport	Preparazione iniziale
Preliminare	Individuare la capacità di un perfezionamento sportivo efficace	Preparazione preliminare di base
Intermedia	Individuare la capacità di ottenere risultati elevati e di tollerare notevoli carichi di allenamento e di gara	Preparazione specializzata di base
Principale	Individuare la capacità di ottenere risultati di livello internazionale	Delle massime prestazioni
		Massima realizzazione delle possibilità individuali
Conclusiva	Individuare la capacità di mantenere i risultati ottenuti e di migliorarli	Mantenimento dei massimi risultati
	Stabilire se conviene continuare la carriera sportiva	Diminuzione graduale dei risultati



**Rappresentazione di atleti appartenenti a gruppi diversi nell'insieme generale: 1 – “sprinter”; 2 – “misti”; predisposti al lavoro di velocità; 3 – “misti” con capacità miste; 4 – “misti”; predisposti al lavoro di resistenza; 5 – “stayer”**

## Tappe della preparazione pluriennale



**Approccio tradizionale e approccio ottimale alla formazione dei giovani atleti e alla loro selezione realizzata attraverso più tappe nel sistema della preparazione pluriennale**

**RICERCA DEL TALENTO:  
studio, identificazione e sviluppo**  
Seminario internazionale, Roma, 5 aprile 2011

**Vladimir Platonov**

**PREPARAZIONE PLURIENNALE DEGLI ATLETI:  
I giochi olimpici giovanili cambiano la metodologia  
dell'allenamento nello sport giovanile?**