

Progetto talento: "Il meglio dell'uomo"

Spunti di riflessione da un'esperienza

Giancarlo D'Amen

Allenatore specialista settore salti

1) L'ALLENAMENTO: CRESCITA O LIMITAZIONE DELLA PERSONA?

Allenare è un'esperienza esaltante. Vivere 'passo dopo passo' l'emozione di crescere, di superare difficoltà, di scoprire le mille e una potenzialità ed accettare con spirito critico i tanti limiti, fanno dell'allenamento un processo di ampio 'spessore' umano. Ciò è vero con qualunque atleta e giustifica, oltre ai ben noti risvolti fisiologici, la valenza sociale della pratica sportiva.

Il talento, individuo con caratteristiche psicofisiche oltre la norma, deve formarsi in un contesto, federazione-società-tecnici, proteso alla maturazione globale del ragazzo. L'opzione alternativa, cioè di non rispondere all'implicita richiesta formativa dei giovani, determinerà un sempre più cospicuo abbandono dalla pratica in particolare in discipline come l'Atletica leggera che non dispongono di argomenti più remunerativi.

1.1) Etica dell'allenamento?

Progettare implica la definizione degli obiettivi; in ambito formativo il modello presuppone la definizione di valori a cui ispirarsi. L'enunciato che lo sport debba contribuire alla piena maturazione psicologica, affettiva, intellettuale ed ovviamente fisica pone nella giusta prospettiva i termini in discussione. L'Atleta-tipo dovrà essere in grado di esprimere al meglio le

proprie potenzialità di prestazione sviluppando anche i mezzi di controllo e gestione della propria personalità sia dal versante intellettuale che emotivo.

1.2) Linee guida: sono definibili?

La sensibilità psicologica è stata spesso l'ingrediente, empiricamente dosato, nel rapportarci con gli atleti: è questo un approccio corretto? Evidentemente no, come del resto non è più universalmente accettata la modulazione di carichi fisici con il metro della 'spanna'. Rileggendo le proprie esperienze e confrontandosi con altri operatori del campo è possibile formulare ipotesi metodologiche finalizzate al progetto di crescita globale che ci siamo prefissati sintetizzabili nei seguenti punti:

- *Gradualità*: rimarcando un chiaro isomorfismo fra crescita organica e psicologica si vince la necessità di coinvolgere il giovane procedendo dall'impegno generico e saltuario all'assunzione di responsabilità. Nel programmare la stagione, si dovrà anche valutare il dosaggio dell'esperienza inebriante del successo e dell'amaro calice della sconfitta al fine di mantenere comunque realismo e prospettive di sviluppo alla propria carriera.

- *Motivazione*: La gratificazione da 'vittoria' è certamente la prima molla all'impegno. La forza attivata va però dosata in un ciclo virtuoso in cui l'insuccesso funge da modulatore e sti-

"La conoscenza teorica è un aiuto solo in quanto può chiarire ciò ch'è stato effettivamente vissuto".

J. Dropsy

molo al perfezionamento.

Il piacere di conoscersi e di intervenire nella propria costruzione è l'ulteriore spinta che potremmo definire intellettuale. L'atleta deve essere reso cosciente che non è possibile un processo di allenamento senza la sua continua vigilanza dall'osservatorio privilegiato che lo vede nel contempo soggetto/oggetto.

È evidente che un processo che impugna due individui, quotidianamente e per anni, non è privo di connotazioni **affettivo-emotive**. La diade allenatore-atleta è piena di valenze simboliche più o meno consce. È plausibile che da tali dinamiche, al di là delle competenze tecniche e del talento dei protagonisti, dipenda in larga parte il raggiungimento del risultato prefissato (i repentini e clamorosi exploit tecnici al cambio dell'allenatore possono essere ricondotti ad uccisioni simboliche del padre-padrone). Il terreno su cui ci muoviamo è ricco di insidie ed è impossibile dirsiene al di fuori. L'arte di vivere, nel nostro caso d'allenare, non può prescindere dal dettato Socratico: "Conosci te stesso".

1.3) I 'ruoli' dell'allenatore: strategie finalizzate alla formazione di personalità mature

Il tecnico si rapporta con soggetti che nell'arco dell'auspicata carriera agonistica sono in continua evoluzione, destrutturazione-ristrutturazione, della propria personalità. L'abilità del-

l'adulto consisterà nel cogliere i segni della legittima maturazione del proprio allievo modificando il proprio atteggiamento e le richieste conseguenti. Le nuove energie cognitive ed affettive accettate e canalizzate in nuovi progetti con diversi ruoli dei protagonisti permetteranno un ulteriore slancio motivazionale.

È emerso da ricerche recentemente pubblicate (Atleticastudi n° 2/1994) che fra i motivi addotti all'abbandono dalla pratica sportiva primeggiano i dissapori con il tecnico. La causa di ciò forse è riconducibile alla mancanza di considerazione per tali tematiche?

La staticità nel rapporto produce noia e perdita d'interesse oltre a sgradevoli equivoci (il caso emblematico del

tecnico che interpreta la richiesta del suo allievo sino ad allora docile esecutore come perdita di fiducia,.....). Presento una tabella utile per confrontarsi sulle tematiche discusse (Tab. 1).

1.4) Prospettiva di lettura delle tabelle e dei dati riportati

Le poche note che costituiscono questa introduzione intendono dare una chiave di lettura forse inusuale nel riportare un'esperienza agonistica. La fredda elencazione di dati, tabelle, non permette di cogliere il complesso dinamismo di crescita dell'atleta. È auspicabile forse un eguale attenzione nel redigere i piani dell'allenamento modulando le possibili stra-

tegie pedagogiche parallelamente alle ben note variabili dei carichi fisici.

2) APPROCCIO RAZIONALE ALLA PIANIFICAZIONE DEI CARICHI NELL'ALLENAMENTO

All'atto della definizione e stesura del progetto tecnico l'allenatore è impegnato nel difficile compito di mediare fra i diversi modelli d'impronta biomeccanica, fisiologica, ecc. e le reali risposte dell'allievo. Se l'attenzione fosse pedissequamente incentrata sulle "tabelle" si potrebbe corre il rischio di perdere di vista la complessa miscellanea che rende ogni atleta un essere unico con la

Tabella 1					
ETÀ	FASE DELLO SVILUPPO	CONTESTO DI INTERVENTO	MOTIVAZIONE	INDIRIZZO DELLA PIANIFICAZIONE TECNICA	RUOLO PSICO/PEDAGOGICO DEL TECNICO
8/13	3° Infanzia Preadolescenza	Gruppo	- Piacere dell'attività con pari età; - Esperienza motoria in chiave ludica.	- Scelta di gare in cui partecipa il massimo numero di ragazzi; - Attività multilaterale	Referente emotivo: - sicurezza emotiva - guida nelle attività di gruppo
14/18	Adolescenza	Privilegiare rapporto diade (sfondo gruppo)	- Piacere di scoprire le proprie potenzialità; - Piacere di conoscere le leggi e le metodologie dello sviluppo.	- Progressione prestazione-impegno - Indirizzare a gruppo di discipline più confacenti.	Referente autorevole: - competenza tecnica - guida nell'organizz. dell'impegno sportivo e non.
>19	Maturità	Diade	- Piacere progettuale di realizzare un obiettivo; - Verificare i propri limiti; - Collaborare alla pari con un adulto.	- Definizione di un contratto a termine finalizzato ad una data prestazione.	Collaborazione: - favorire la piena autonomia nel rispetto degli accordi; - competenza specialistica.

propria strada da percorrere. Di contro, l'assoluta discrezionalità nelle metodologie e processi innescati significherebbero l'implicita negazione del proprio ruolo tecnico-professionale. La matassa si dipana riaffermando la necessità di un approccio antidogmatico, sempre teso al confronto con la realtà. Il bagaglio delle conoscenze culturali è la trama da cui valutare le caratteristiche di risposta del nostro allievo, in un processo di continua 'spola', modello-realtà; ten-

sione quindi ad *individualizzare* sempre le strategie operative e dall'altro canto ad articolare maggiormente il modello originario.

2.1) I 'Marker' della crescita prestativa

I dati connessi alle variabili di carico somministrato e di risposta prestativa dell'atleta devono orientare l'intervento tecnico. Perché ciò sia possibile è necessario che la grande mole

d'informazioni raccolte sia elaborata secondo i criteri di :

- *sintesi*: evidenziando i parametri ritenuti più significativi;
- *accuratezza*: riportando strumentazione, modalità e affidabilità del sistema di rilevamento;
- *relazione*: fra le variabili considerate;
- *evoluzione*: cronologica;
- rapporto*: con la prestazione (Tab. 2).
L'uso del personal computer, predisponendo una struttura gerarchizzata

Tabella 2

A. PAOLONI - Curriculum atletico - Nato a Pesaro il 20/07/1974 - Inizia a praticare l'A.L. all'età di 14 anni

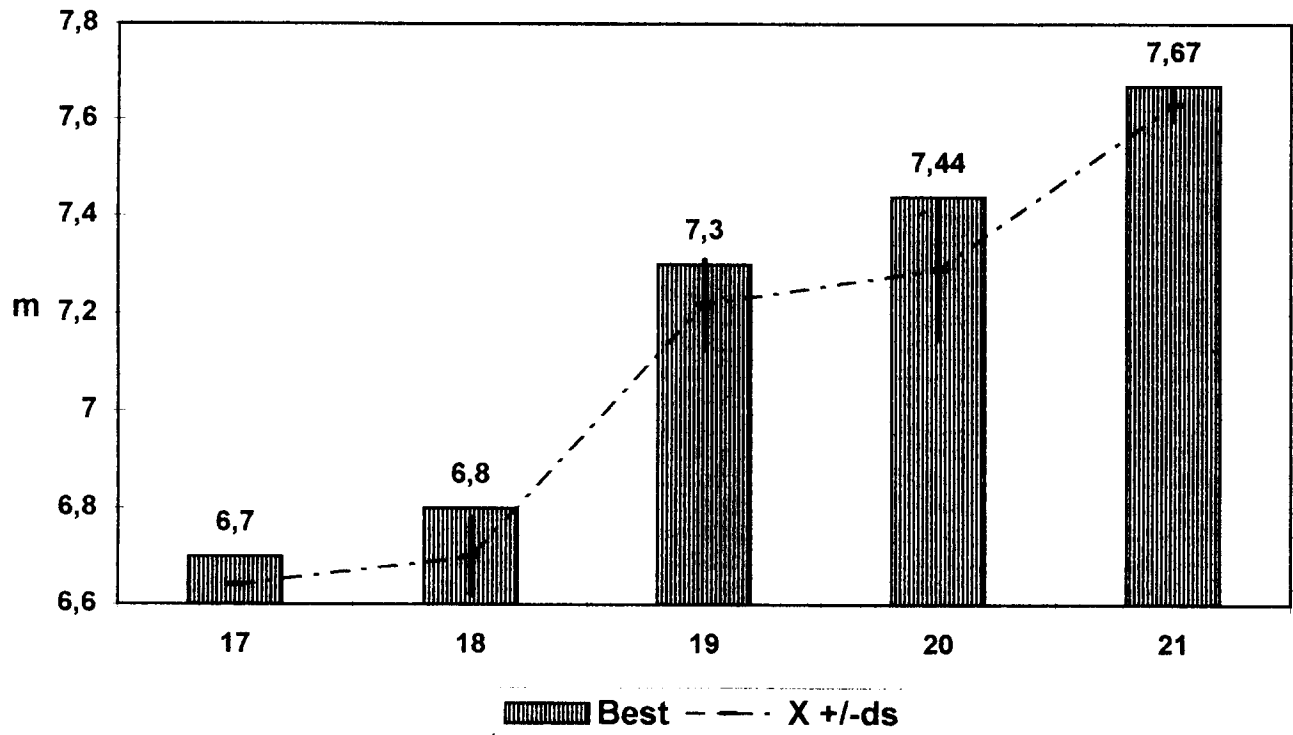
	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995
	14	15	16	17	18	19	20	21
Categoria	CAD.	ALL.	ALL.	ALL.	J	J	Promessa	Promessa
Peso (P)				68	70	71	72	73
Statura (H)	174	178	180	181.5	182.5	182.5	182.5	182.5
Ind. (P/H)				0.375	0.384	0.389	0.395	0.400
n° sedute allenamento	160	180	225	225	245	260	288	

Carattere dello allenamento	Ex. COORDINATIVE multilateralità	ELEMENTI TECNICI GENERALI: c. veloce/salti	SALTI-VELOCITÀ: - inizio specializz. - sviluppo quantitativo	PERFEZIONAMENTO TECNICO SALTII/CORSA: sviluppo intensivo
-----------------------------	----------------------------------	--	--	--

Gare indoor:	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995
Miglior prestazione				6.70	6.80	7.30	7.44	7.67
Media μ				6.64	6.70	7.22	7.29	7.63
d.s. σ					0.08	0.09	0.14	0.03
C.Var. = σ / μ					0.012	0.012	0.019	0.004
Incremento % fra i migliori prestazioni *					1,5%	7.1%	2%	3%
Incremento % fra media prestazioni *					0.9%	7.5%	1%	4.6%
* Formula di S. Brody								Graf. 1/2

-Graf.1-

Evoluzione delle prestazioni (Indoor)



-Graf.2-

Incremento delle prestazioni Indoor(S.Brody)

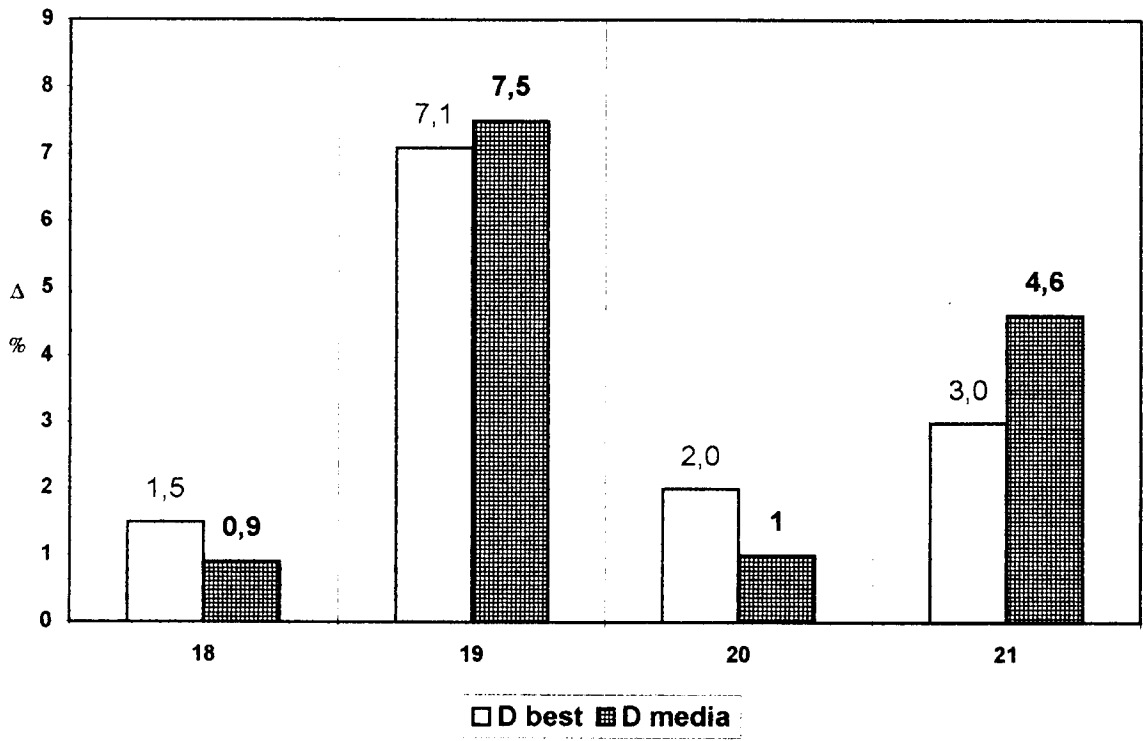


Tabella 2.1

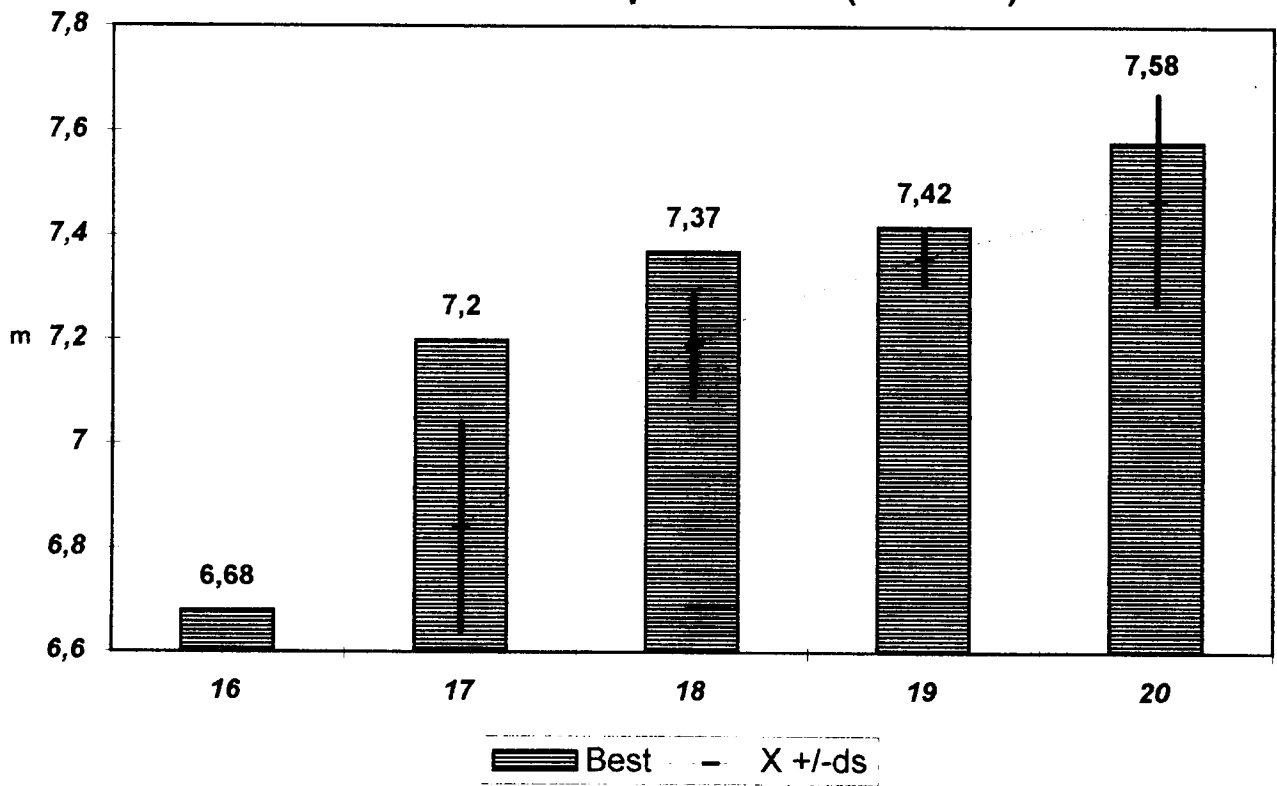
Gare outdoor	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995
N° Gare				6	9	7	7.42	7.58
Migliore prestazione	5.44	5.91	6.68	7.20w	7.37	7.42	7.58 (7.88)	
Media μ				6.84	7.19	7.36	7.47	
d.s. σ				0.2	0.1	0.05	0.2	
C.V. = σ/μ				0.03	0.013	0.007	0.03	
Range				0.5	0.3	0.22	0.62	
Prestazioni sopra μ - N°				2	4	2	5	
Incremento % fra migliori prestazioni *		8.3%	12.2%	7.5%	2.3%	0.7%	2.1%	
Incremento % fra media prestazioni *					5%	2.3%	1.5%	Graf. 3/4

Tabella 2.2

TESTS								
Luogo		Pesaro	Formia	Formia	Pesaro	Formia	Pesaro	Formia
Data		26/10/93	6/1/93	15/4/93	20/6/93	20/8/93	10/6/94	20/2/95
Peso	[Kg]	70	71	72	72	75	72.5	73
PEDANA BOSCO								
- So	[cm]	47.8	50.6	50.4	51	45	50	50.2
- Scmj	[cm]	57.3	58.3	55.6	59.3	54	54	60.9
- Scmj + a.sup	[cm]		66.3	62.5		62		63.3
- Stiffness + a.sup.	[W]	66.3	69	80		87	83	87
BALZI								
+ Slf	[m]	3.02		3.05			3.10	3.15
* Triplo alt.	[m]							
* Triplo dx	[m]			9.83		9.4		
* Triplo sn.	[m]			9.25		8.95		
- Quint. alt.	[m]			15.95			17.45	16.28
- Quint. alt. + 4 passi	[m]			19.2				
- Quint. dx	[m]					16.2		16.3
- Quint. dx + 4	[m]					19.7		20.50 21.50/+6
- Quint. sn	[m]					14.95		
- Quint. sn + 4	[m]							
# Decuplo alt.	[m]	32.35				33.9		33.63
# Dec. + 2 avvio	[m]						37.7	38.65
§ 50 M	N°							
	[sec]							

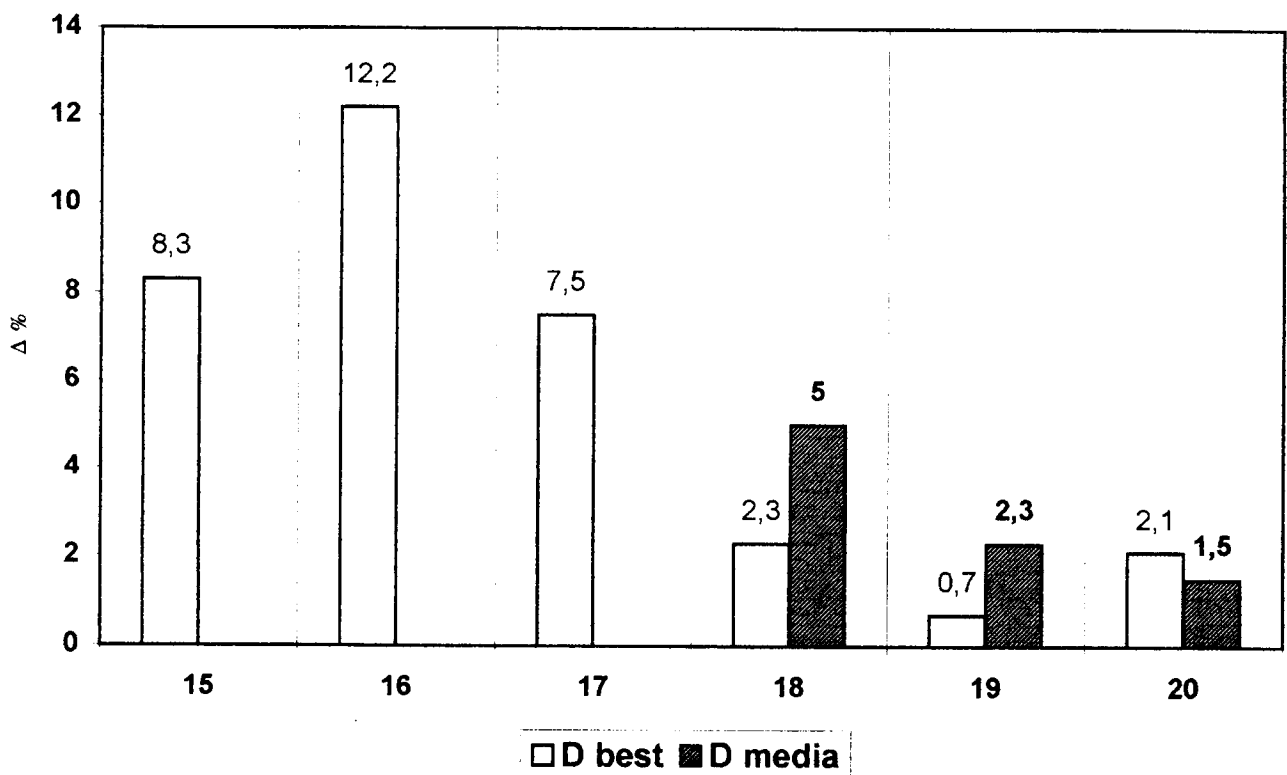
-Graf.3-

Evoluzione delle prestazioni (outdoor).



-Graf.4-

Incremento delle prestazioni outdoor (S.Brody)



di più files, rende ciò possibile nei tempi e costi accettabili agli operatori 'di piste'. L'elaboratore offre enormi potenzialità nel controllo e gestione della modulazione dei carichi, consentendo in tempo reale, giorno dopo giorno, ciclo dopo ciclo, di valutare il processo.

Permette inoltre di assolvere con praticità al compito di stimolare la curiosità intellettuale dell'atleta. L'ordine, la logica dell'intervento deve essere esplicitata e sempre presente come si è più volte ribadito. A tal fine ho predisposto un foglio elettronico con funzioni di database che compilato permette nella prima facciata di cogliere le linee generali (Tab. 3) e nella seconda la declinazione pratica del progetto (Tab. 4-5). Il prospetto generale presenta inoltre un riquadro (carico interno) ove ogni giorno l'allievo apporrà una valutazione sul grado di stress prodotto (Tab. 6). Concluso il ciclo dal 'foglio' ricaveremo i valori di carico esterno ed interno realmente somministrati, dati riversati nel foglio-matrice in collegamento con il progetto annuale (Tab. 7).

3) PROSPETTIVE

Le quotidiane provocazioni tecnico-metodologiche della 'pedana' im-

mancabilmente scardinano i dogmi preconfezionati.

La sperimentazione di nuove procedure e mezzi oltre ad essere un valido mezzo per mantenere interesse ed attenzione, rappresenta una prassi utile per sondare versanti ignoti del nostro atleta. Traendo spunto dalla stagione presentata ad esempio con profonda sorpresa abbiamo constatato l'utilità del sostanzioso esercizio introdotto, tecnico e propriocettivo (corsa e balzi), effettuato su sabbia (ciclo introduttivo e 1° fondamentale su sollecitazione del prof. R.Zotko). Il miglioramento nella capacità di controllo propriocettivo e chinestesico delle varie fasi del movimento era atteso senza però (e qui sorge l'arcano), incidere negativamente sulle capacità reattivo-balistiche nell'arco del medio periodo (miglioramento indici di potenza meccanica su pedana Bosco).

Suggerimento? Concorso di altri fattori? Ritengo di no per l'evidente affinamento nel controllo e gestione dimostrato sia nell'esercizio di corsa che di salto; ma il dubbio permane innanzitutto per la limitatezza dell'esperienza. Dal caso emblematico riportato sorge spontanea la proposta alla Federazione, nelle persone dei responsabili tecnici, di promuovere, facendo partecipi i singoli tec-

nici, progetti di ricerca mirata. La proposta si tradurrebbe in un'effettivo decentramento tecnico ed in una stimolante prospettiva "di ricerca applicata sul campo".

BIBLIOGRAFIA

- *Aleticastudi*, dal 1975 in poi.
- P. TSCHIENE, "La strategia dell'allenamento giovanile". *Aleticastudi* 3-4, 1985.
- P. BELLOTTI, A. DONATI, "L'organizzazione dell'allenamento sportivo. Nuove frontiere". Società Stampa Sportiva, 1992.
- AA.VV. "Psicologia pedagogica". A. Armando, 1976.
- J.V. VERCHOSANSKIJ, "La programmazione e l'organizzazione del processo di allenamento". Società Stampa Sportiva, 1987.
- F. ANZIL/F.COLLE/S.ZANON, "La periodizzazione nello sport". Ed. Doretta, 1979.

Indirizzo dell'Autore:
Giancarlo D'Amen
Via Gozze, 17
61100 Pesaro

Tabella 3

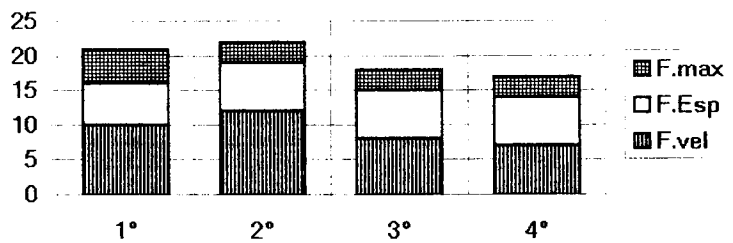
Atleta ANDREA	Periodizzazione DOPPIA	Note :
Cat. S	Tappa INVERNALE	Adeguamento
Gara s.lungo - 60	Fase PreAG- AGONISTICO	dell'allenamento "a vista!"
Data 8 / 1 / 95	Ciclo preag (2) + agonistico (2)	

IL CARICO ESTERNO

I) DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI/test	A - velocità d'entrata al salto	a - F.reatt-elastica
	B - tecnica salto	b - velocità'
	C -	c - Decontrazione/ Fluidita'
II) SCELTA DEI MEZZI, METOD., CONTENUTI.	1) Ex. generali (ne' affinità cond., ne' tecnica con gara)	
	2) Ex speciali (affinità cond. o tecnica con gara)	
	3) Ex. specifici (affinità cond.e tecnica con gara)	
III) ORGANIZZAZIONE DEL CARICO(micr.lo)	- LUN Richiamo el tecnici - bal.lanciati	- GIO F.spec./Tec corsa + Prove vel
	- MART F.spe/Controllo vel max+ staccl	- VEN And coord salto + pliom
	- MER Pliom+ Salti completi	- SAB Rinc complete /Balzi lanciati.

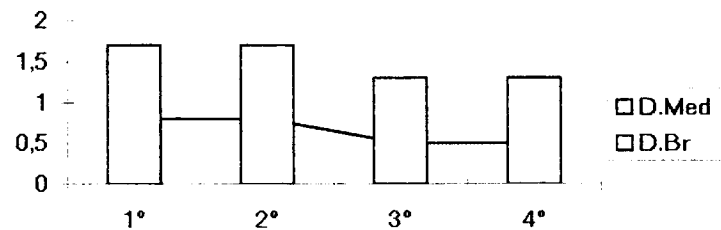
Ex speciali

Ex.con sovracarichi					Ton.
F.veloce	10	12	8	7	37
F.esplosiva	6	7	7	7	27
F.max	5	3	3	3	14
Vol.Tot.	21	22	18	17	78



Ex speciali

Corsa	1°	2°	3°	4°	Km.
Cross	0	0	0	0	0
Dist Lunghe	0	0	0	0	0
D.medie l 85%	0,8	0,8	0,5	0,5	2,6
D.brevi l >93%	1,7	1,7	1,3	1,3	6
Vol.Tot.	2,5	2,5	1,8	1,8	8,6

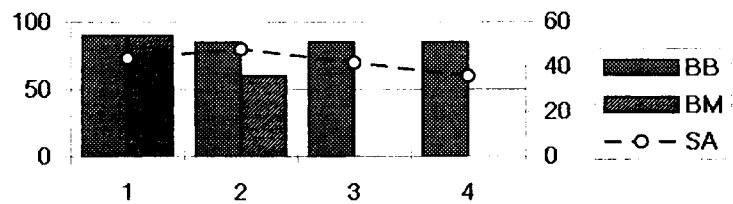


EX specifiche

					N°.
B.brevi -	90	85	85	85	345
B.multi. -	90	60	0	0	150
Salti -	44	48	42	36	170

Ex speciali

					N°/Km
Polic	50	40	50	50	190
Pliometria	130	130	120	120	500
C.sal/sab.	0	0	0	0	0



IL CARICO INTERNO

Peso - Fh.bas. - Stato sal.		1° S - 0	2° S - 0	3° S - 0	4° S - 0
72	ok	/	/	/	/
72,5	ok	/	/	/	/
Gare	Verona SL	/	/	/	/
	Firenze 60	/	/	/	/
	Modena SL 7,01	/	/	/	/
	Busto Arsizio SL 7,67	/	/	/	/
	Mosca SL 7,61	/	/	/	/

- Lieve contrattura bic.fem.

Tabella 5

1° FORZA ATLETA AGONISTICO		Speciale Andrea 8/1/95	Fg. 3 ETA' 20 PESO 73				Ton 9,08
ESERCIZIO		SER.	CAR.	RIP.	%PC	RRC	Ton.
A	BILANCIERE LIBERO : (dall'H GINOCCHIO ,	2	40	10	55	3'	0,80
	TIRATA COMPLETA ESPLOSIVA)	2	44	10	60	3'	0,88
	-Prima serie riscaldame4nto						0,00
	-STRAPPO con arrivo in divaricata	2	50	10	60		1,00
B	POLICONCORRENZA: PM 3 K FRONTALI SOTTO	2	3	20		3'	0,12
	- PM 3 FR PETTOM con entrata veloce bacino-> corpo	2	3	20		3'	0,12
b	addominali	1	5	20			0,10
	- esecuzione dinamica	1	5	20		5'	0,10
C	STEP DINAMICO con spinta	2	15	10	20	3'	0,29
	dell'asta del bilanc(e sup della panca) su tappeto	2	22	10	30	3'	0,44
	-affondi dinamici con rimbalzo elastico a superiori per alto.					5'	0,00
D	GIRATA AL PETTO - es dinamica)	1	29	20	40	3'	0,58
	tirata(da bilan alto)+ girata al petto	1	33	18	45	3'	0,59
	+slancio con arrivo in divar sagitt (1	37	15	50	3'	0,55
	equilibrio del bacino e della colonna verte)					5'	0,00
E	POLICONCORRENZA	2	5	30		20"	
	lancio pm dorsale pm 5 kg					3'	
F	GEMELLI	1	0	50	0	3'	0,00
	AVAMPIEDE SU RIALZO , flessio estensione	1	0	50	0	3'	0,00
	completa del piede						0,00
	- ampio						0,00
f	Passo-spinta con a sup per alto (catena estens)					5'	0,00
G	1/2 squatt 1 serie	1	146	6	200	3'	0,88
	b-brevi.SLF 3 X 3 (TENUTA E CHIUS.IN EQ.)	1		10			0,00
	1/3 squatt 1 serie (controllare i Tempi	1	88	10	120	3'	0,88
	B- BREVI:s.lungo con sup 1, 30 scotch	1		10			0,00
	1/2 squatt 2° serie	1	146	6	200	3'	0,88
	B.BREVI: biplo con tenuta e richiamo	1		10			0,00
	1/3 squatt 2 serie (cr tempi)	1	88	10	120	5'	0,88
H	BLANDA TONIFICAZIONE GENERALE A BASSI						
	CARICHI CON CORSA AMPIA E DINAMICA, POCHE RIP (10/15						
PREPARARE BENE IL CINGOLO PELVICO							
- TANTISSIMO STRETCHING : 3 SERIE DI EX DI DETENSIONE PER ALMENO 30"							
- MOBILITA' ANCA E TIBIO-TARSICA , IN APRTICOLARE.							
- ABBASSARE I TEMPI SENZA AUMENTARE I CARICHI							

Tabella 6 - VALUTAZIONE DEL CARICO INTERNO

RISCONTRI OGGETTIVI DELL'ESITO DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- 0 — Allenamento completato. Tempi e/o misure oltre quanto indicato.
- 1 — All. completato esecuzione ampia, corretta e frequenze ottimali. Tempi e misure rispettano i valori indicati.
- 2 — All. completato nonostante il notevole affaticamento. Tempi e recuperi nei limiti.
- 3 — All. completato perdendo gradualmente lucidità nell'esecuzione. Scadimento prestazione.
- 4 — All. Interotto. Precoci difficoltà nel controllo dell'esecuzione motoria. Misure e/o tempi generalmente inferiori ai valori preventivati.

VALUTAZIONI SOGGETTIVE DEL GRADO DI AFFATICAMENTO

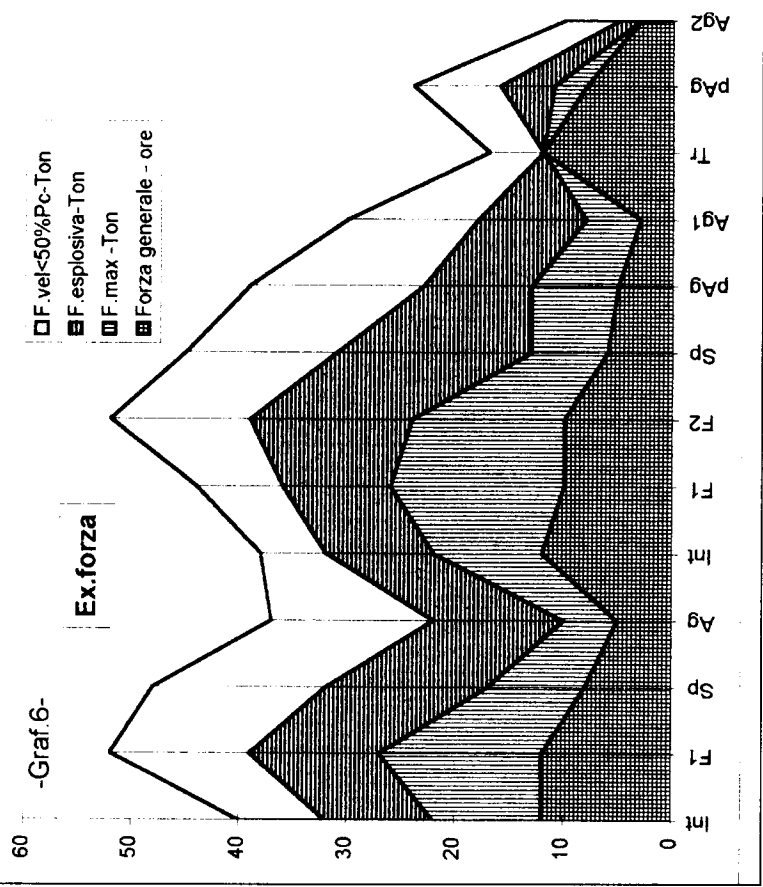
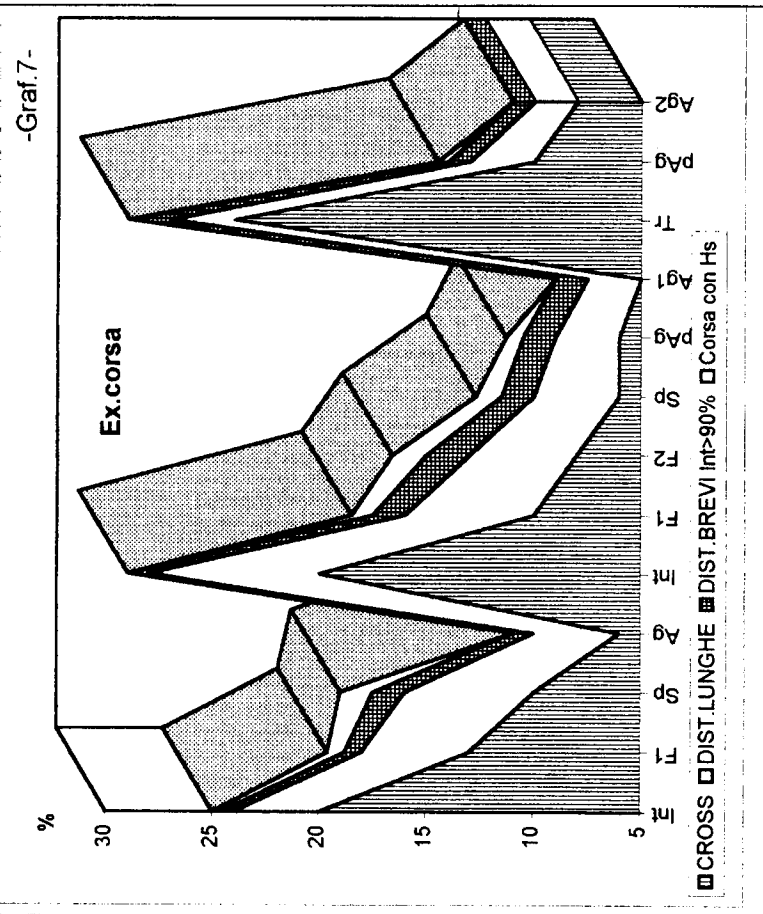
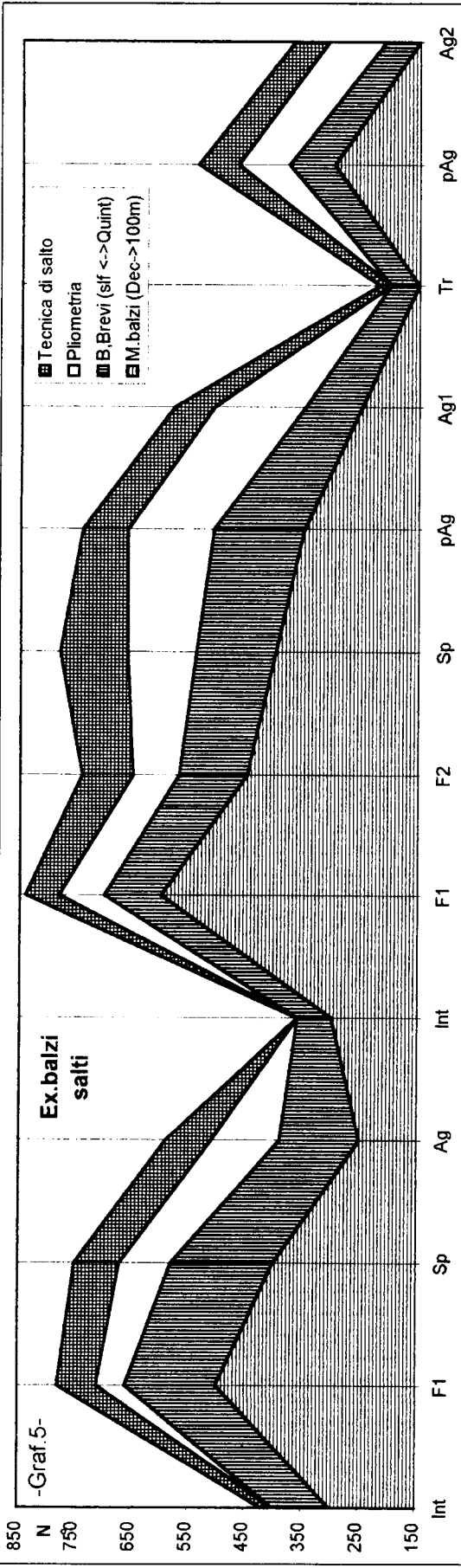
- 0 — Assoluta facilità nell'esecuzione. Recupero immediato.
- 1 — Recupero muscolare ed organico pieno nei tempi stabiliti.
- 2 — Lievi indolenzimenti muscolari scomparsi nel corso della seduta.
- 3 — Indolenzimento muscolare e/o affaticamento generale che perdura nel corso dell'allenamento. Segni di scoordinazione.
- 4 — Forte indolenzimento muscolare che pregiudica notevolmente l'esecuzione e la possibilità di controllo dell'azione.
- 5 — Spossatezza generale: difficoltà nei movimenti più semplici, scarsa voglia al lavoro fisico ed intelletivo (insonnia, perdita appetito,...).

RIPORTARE SUL FOGLIO-DIARIO ALL'INIZIO DI OGNI MICROCICLO I VALORI:

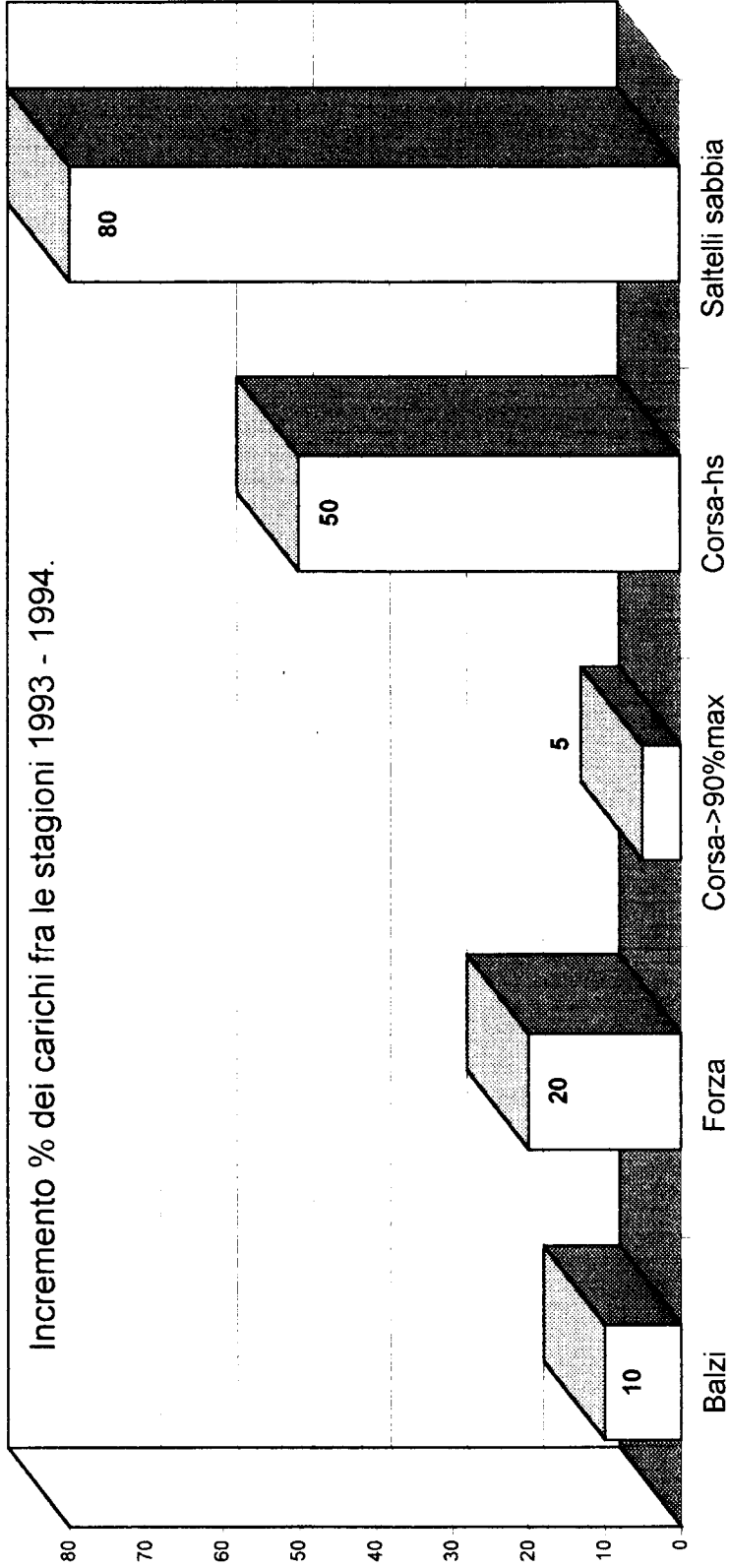
- FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO (al mattino, appena svegliato);
- IL PESO CORPOREO (al mattino, prima della colazione, ad intestino libero, svestito).

Tabella 7

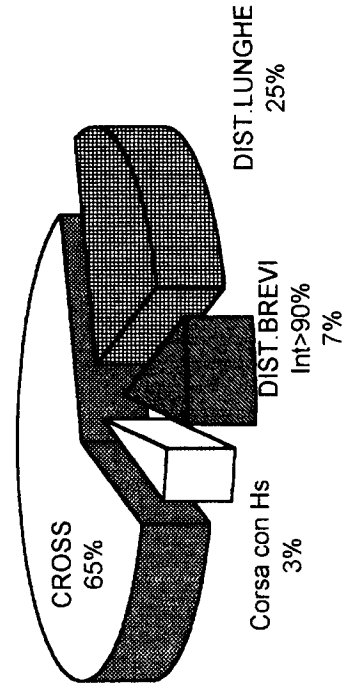
		OB. TECNICO										OB. CONDIZIONALE										OB. PSICOLOGICO										Gare /Obiett. stagionale :																					
		Ritmica rincorsa, velocità d'entrata.					Velocità max in decontrazione.					Controllo emotivo.					Cd'I/Univ.					Cd'I/Promesse					Cd'I/Ass.																										
PIANIFICAZIONE DELLA STAGIONE 93/94		INVERNALE										ESTIVA										Totale																															
		15/5	12/6	27	12	28/21	1	23/12	2	20/7	3	8/30	3	31/18	4	19/15	5	20/10	6	11/7	7	20/15	8	16/8	9	9/30	9	266																									
		(2+1)	(2+1)	(2+1)	(2+1)	(2+1)	(2+1)	(2+1)	(2+1)	(3+1)	(3+1)	(3+1)	(3+1)	(2+1)	(2+1)	(3+1)	(3+1)	(2+1)	(2+1)	(3+1)	(3+1)	(2+1)	(2+1)	(2+1)	(2+1)	(2+1)	(2+1)	41																									
EX.CORSA - Km		Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %																								
CROSS		20	14	13	9	20	14	13	9	20	14	10	7	8	5	6	4	20	14	10	7	8	5	6	4	24	16	10	7	8	5	146																					
DIST.LUNGHE		4	7	5	9	6	11	4	7	8	14	6	11	5	9	4	7	3	5	2	5	3	5	3	5	3	5	2	4	55,5																							
Int(80-90%)																																																					
DIST.BREVI Int>90%		0,5	3	0,8	5	1,5	9	1	6	1	6	1,5	9	2	12	1,5	9	1,5	9	1,5	9	2	12	1,5	9	2	12	1,5	9	16,8																							
Corsa con Hs		0,5	6	0,8	10	1,5	19					1,2	15	0,8	10									0,5	6			7,9																									
And.tec. di corsa		+	++			+				+		++		+				+				+		++		+																											
Tot Km (mesociclo)		25	11	20	9	0	19	8	0	29	13	19	8	17	7	13	6	11	5	9	4	29	13	15	6	11	5	226,2																									
SOVRACCARICHI-T		Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %																				
Forza generale - ore		12	11	12	11		8	8		12	11	10	9	10	9	10	9	6	6	5	5	3	3	12	11	8	8	3	3	106																							
F.veloce<50%Pc - T		8	6	13	9	16	12			6	4	8	6	13	9	14	10	16	12	12	9	5	4	8	6	5	4	8	6	139																							
F.esplosiva		10	8	12	9	15	12			10	8	10	8	15	12	18	14	10	8	10	8	0	0	5	4	2	2	129																									
F.max - Ton		10	10	15	15	9	9			10	10	16	16	14	14	7	7	8	8	5	5	0	0	3	3	0	0	102																									
Policoncorrenza - N°		150	9	200	12	100	6			100	6	200	12	250	15	150	9	120	7	120	7	50	3	90	5	40	2	1640																									
Tot.Ton(mesociclo)		28	8	40	11	0	40	11	0	26	7	34	9	42	11	39	11	34	9	27	7	5	1	16	4	7	2	370																									
EX BALZI - N°		Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %	Int %	F1 %	F2 %	Sp %																				
B.Brevi (sif <-> Quint)		100	7	160	11	180	12			60	4	100	7	120	8	140	10	160	11	100	7	50	3	80	6	60	4	1450																									
M.balzi (Dec->100m)		300	7	500	11	400	9			300	7	600	14	450	10	400	9	350	8	250	6	150	3	300	7	150	3	4400																									
Pliometria		0	0	50	5	90	9			0	0	80	8	80	8	120	12	150	14	160	15	0	0	90	9	100	10	1040																									
Tecnica di salto con		20	2	70	9	80	10			0	0	60	7	90	11	120	15	80	10	70	9	20	2	70	9	60	7	820																									
- rinc.breve <6p		20	6	50	16	20	6			0	0	40	13	45	15	50	16	25	8	15	5	0	0	30	10	5	2	310																									
- rinc. media 7/12p		0	0	20	7	30	10			0	0	20	7	30	10	50	17	25	9	25	9	20	7	20	7	20	7	290																									
- rinc. completa		0	0	0	0	30	14			0	0	0	0	15	7	20	10	30	14	30	14	0	0	20	10	25	12	210																									
Balzi N°(mesociclo)		420	5	780	10	0	750	10	0	360	5	840	11	740	10	780	10	740	10	580	8	220	3	540	7	370	5	7710																									
EX TECNICO/COORD.		Int	F1	F2	Sp	Int	F1	F2	Sp	Int	F1	F2	Sp	Int	F1	F2	Sp	Int	F1	F2	Sp	Int	F1	F2	Sp	Int	F1	F2	Sp	Int	F1	F2	Sp																				
corsa/balzi sabbia		**	***	***	***	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																			
And. funicella		***	***	***	***	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																			
Es.multilaterale		***	***	***	***	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																			
Gare :		(16-1)7.16										(30-1)7.44										(6-5)7.54										(16-6)7.58										(4-9)7.50											
												(12-2)7.26																				(15-5)7.58										(7-7)7.37										(11-9)7.88*	



-Graf.8- Incremento % dei carichi fra le stagioni 1993 - 1994.



Ripartizione annuale:ex di corsa.



-Graf.10-

Ripartizione annuale:ex balzi-salti

-Graf.9-

