

XXXIII SESSIONE DI STUDI

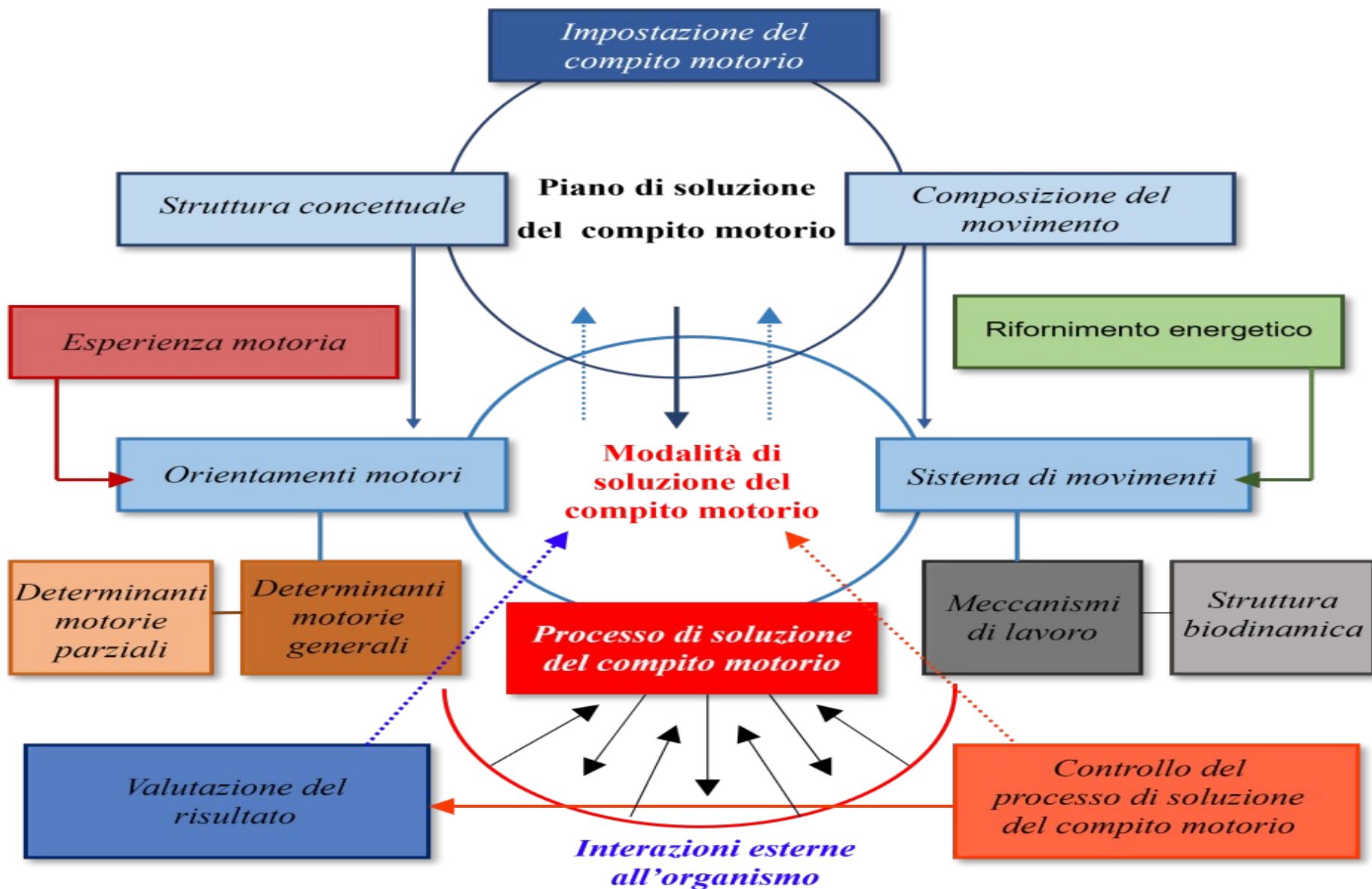
MULTILATERALITÀ E MULTISPORTIVITÀ

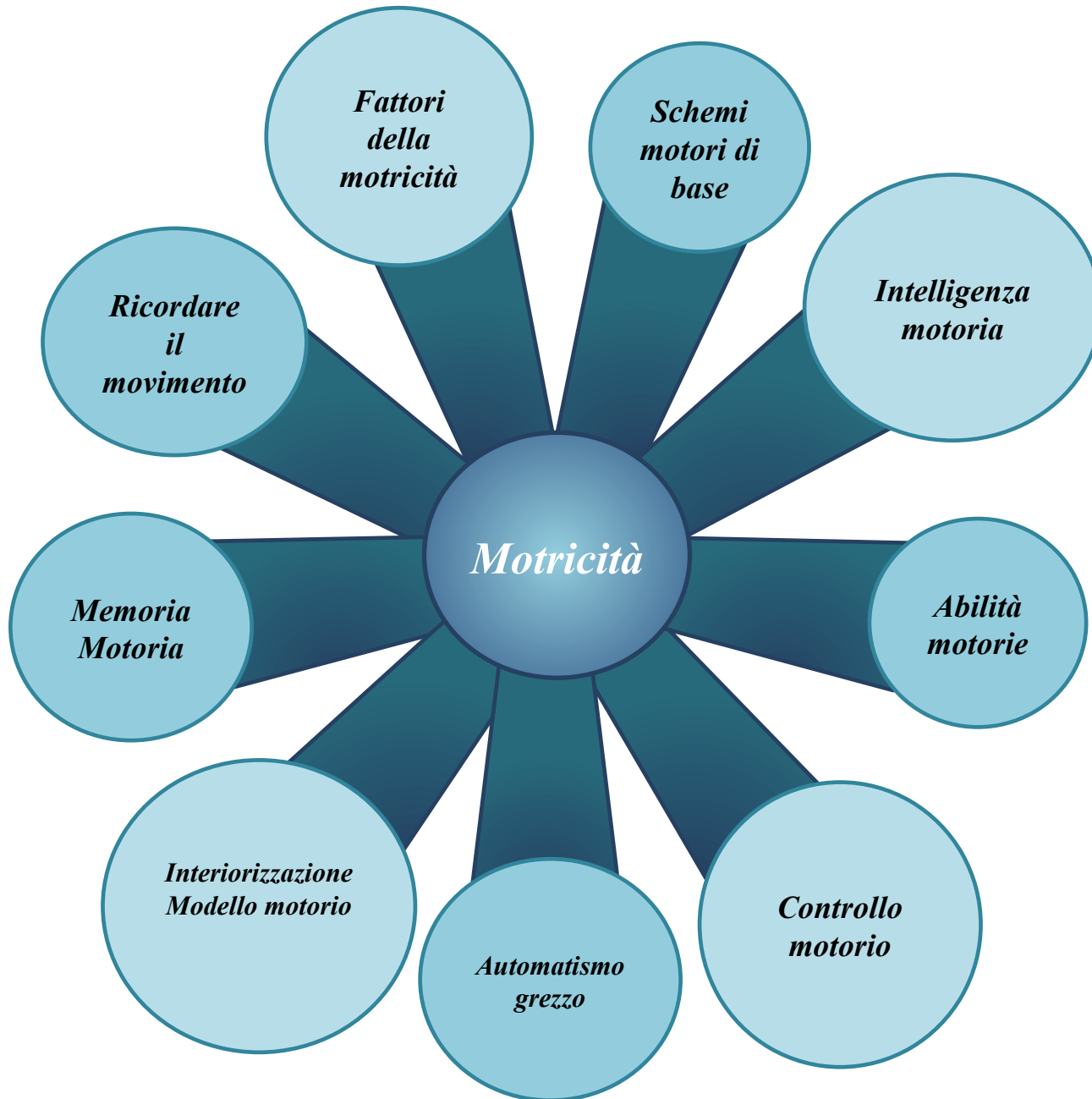
DAL GIOCO ALLA FORMAZIONE SPORTIVA



ASTI 24-26 NOVEMBRE 2023

STRUTTURA DI UN'AZIONE MOTORIA COMPLESSA





CAPACITÀ MOTORIE

CAPACITÀ CONDIZIONALI O ORGANICO MUSCOLARI

- Forza
- Resistenza
- Velocità
- Rapidità

FLESSIBILITÀ

- Mobilità articolare
- Estensibilità muscolare

COORDINATIVE

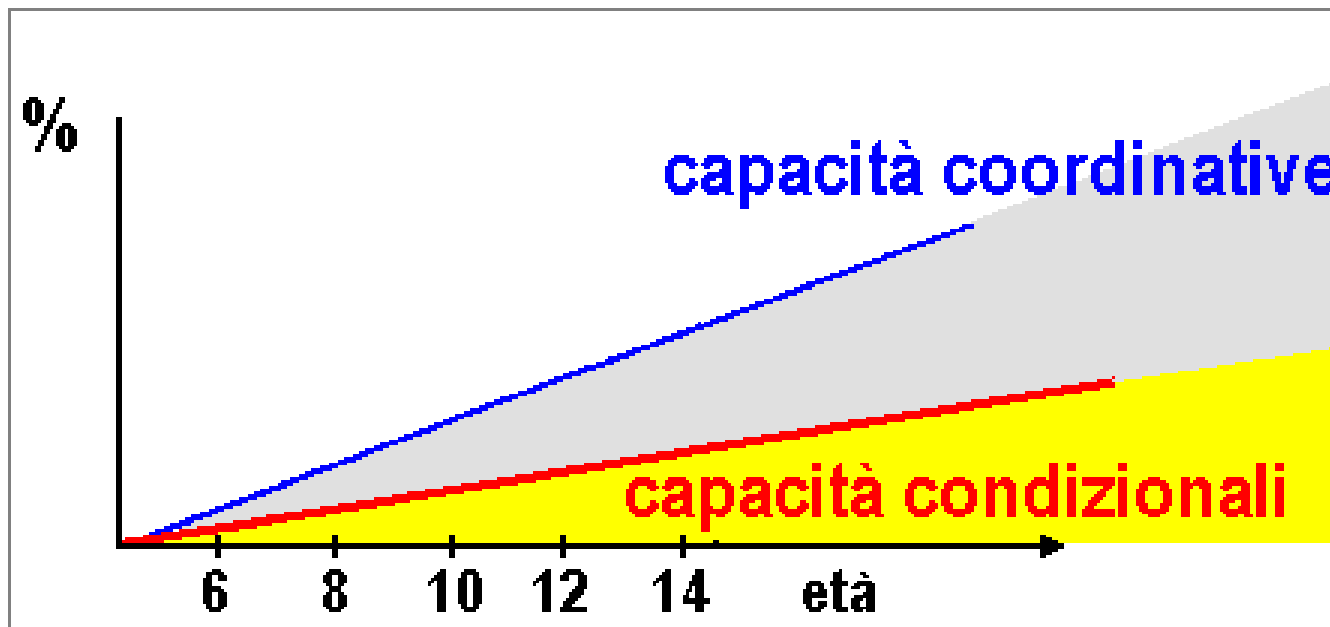
Generali

- Capacità di apprendimento motorio
- Capacità di controllo motorio
- Capacità di adattamento ed eventuale modifica dei movimenti

Speciali

- Capacità di combinazione
- Capacità di equilibrio
- Destrezza fine
- Capacità di orientamento
- Capacità di anticipazione
- Fantasia motoria
- Capacità di differenziazione spazio/temporale
- Capacità di differenziazione dinamica (modulazione della forza)
- Capacità di ritmizzazione

SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE NEL TEMPO



Da un'indagine **statistica** svolta sulle ultime **10 Olimpiadi**,
è emerso che tra i vincitori delle **medaglie** olimpiche
quasi nessuno eccelleva nel proprio sport prima dei
14 anni.



Questo dato statistico deve far riflettere perché ci sono delle specialità come il **nuoto**, la **ginnastica** dove la **specializzazione precoce** era abbastanza **normale**, ma nonostante questo, si è visto che prima dei **14 anni** è difficile individuare chi vincerà le **medaglie** alle Olimpiadi.



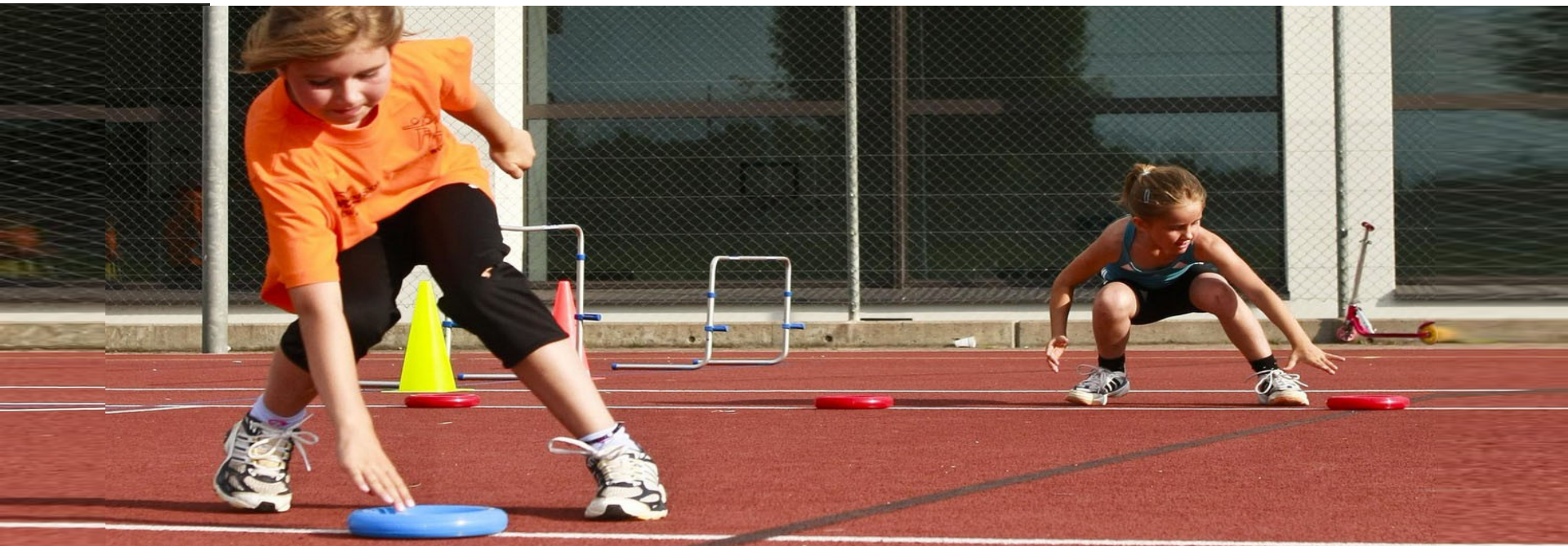
Da una semplice **osservazione empirica** si è constatato che nei college dove si preparavano **più discipline sportive i risultati, nel lungo periodo, erano notevolmente migliori**

Andando a guardarne le **cause** ci si è imbattuti nel **fenomeno** della **multidisciplinarietà** e della **multilateralità**.



Per riassumere i **giovani praticanti** si esercitavano in **diverse discipline** sportive eseguivano molti **esercizi di coordinazione**.

Quello che accadeva era che **nel breve** i giovani **non eccellevano** nelle discipline di riferimento, ma **nel tempo** sviluppavano **capacità superiori** a quanti si erano dedicati ad **attività monodisciplinari**.



FORMAZIONE MULTIDISCIPLINARE

Con la pratica di un solo sport non si possono sviluppare uniformemente tutte le capacità coordinative.

Solo richieste motorie diverse che si completano tra loro, garantiscono una formazione coordinativa multilaterale di base.



LA MULTIDISCIPLINARIETA'

Cosa è la multidisciplinarietà è facile da spiegare e capire, indica un tipo di attività dove si praticano diverse discipline sportive a volte anche nella stessa seduta di allenamento.

È molto diffusa nel linguaggio, scientifico e tecnico, in quanto evidenzia quel processo di integrazione di competenze che spesso è indispensabile per affrontare in modo completo ed efficace determinati aspetti motori e non solo motori.



La multidisciplinarietà viene utilizzata anche per superare la frammentazione dei saperi connessa all'organizzazione della scuola secondaria ed è un obiettivo costante in tutte le moderne teorie didattiche.

Quindi, in pratica, facciamo riferimento a più discipline sportive che vengono praticate nella settimana, per cui ogni soggetto pratica nell'arco dell'anno più competenze motorie e sportive.



Dobbiamo fare attenzione però, a non dare risalto solo all'aspetto ludico.

Nel momento in cui facciamo praticare ai ragazzi diverse discipline sportive, dobbiamo comportarci nella pratica di ciascuna disciplina seriamente.

Si spiegano bene le regole, i fondamentali, come se ciascuna disciplina fosse quella di riferimento.

Quindi la multidisciplinarietà non significa “facciamoli giocare a fare anche altre cose. ma facciamogli fare più cose e tutte fatte al meglio”.



LA MULTILATERALITA'

Vediamo adesso la multilateralità. Il lavoro multilaterale, consiste in un insieme di esercitazioni razionalmente strutturate per una crescita psichica e fisica generale.

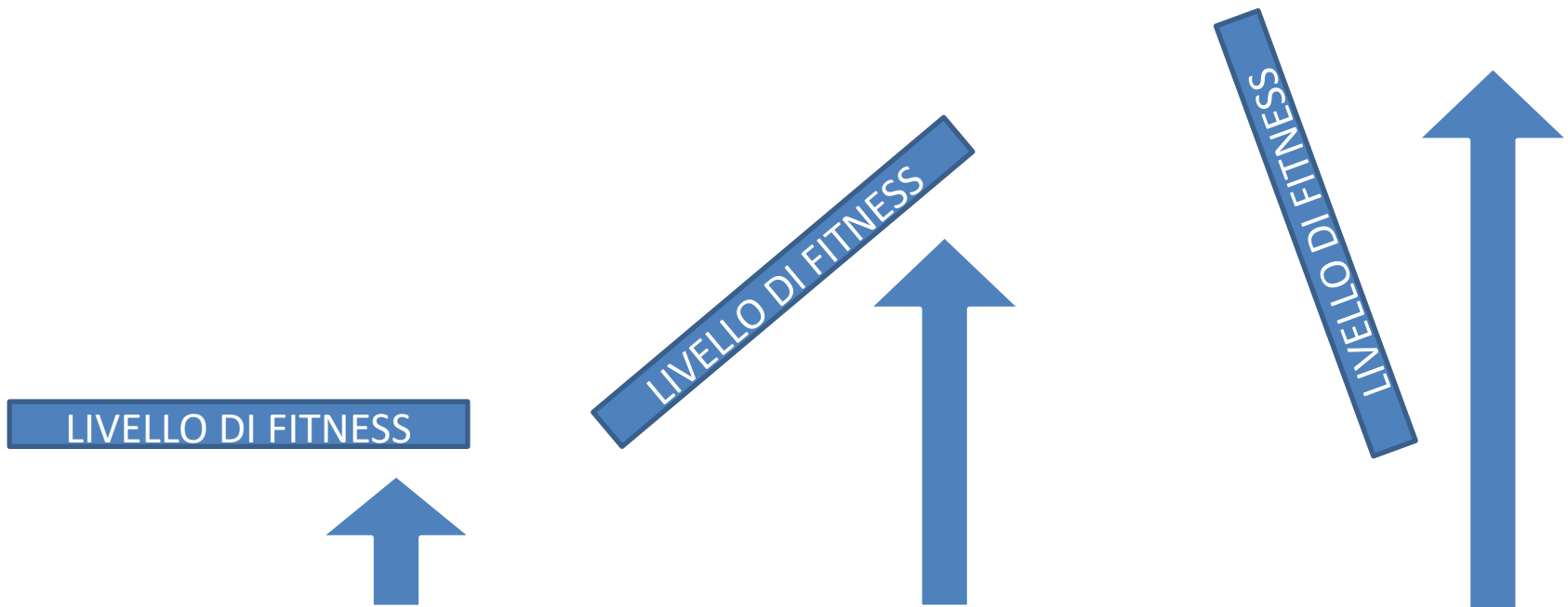
La multilateralità si articola in sequenza temporale come:

- **MULTILATERALITÀ ESTENSIVA**, (dai 6 agli 11 anni) adatta alle prime fasce di età in quanto rivolta **all'acquisizione del più ampio patrimonio possibile di strutture motorie ed esaltazione delle capacità motorie.**
- **MULTILATERALITÀ INTENSIVA**, (dai 12 ai 14 anni) adatta alle fasce di età che si affacciano all'agonismo.



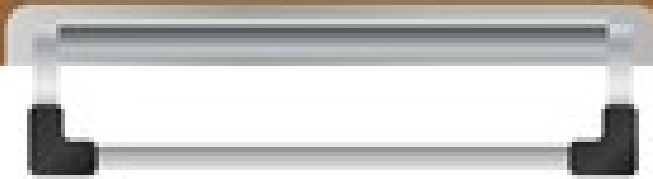
Spinta unilaterale

Se ad un dato livello di fitness del singolo soggetto, spingo, nella preparazione, in maniera unilaterale e monodisciplinare provo un vero e proprio ribaltamento.



Il termine multilateralità significa che invece di spingere da una sola parte, spingo da tutte le parti, con questo tipo di spinta si alza il livello di fitness generale.





Spinta multilaterale e multidisciplinare daranno un minor successo iniziale in un singolo sport, ma una volta spostato lo stato di Fitness generale verso l'alto, in età più opportuna verso i 15, 16 anni, si può cominciare a dare una spinta unilaterale e monodisciplinare per dar inizio al ribaltamento, ma partendo da un livello generale più alto, che vuol dire arrivare nel tempo a livelli prestativi migliori.

L'attuale problema è avere la pazienza di aspettare per cominciare a vedere buoni risultati rispetto a chi utilizza il sistema di atleti in miniatura.

I soggetti che utilizzano il più corretto metodo di interdisciplinarietà e multilateralità, nel tempo, avranno alle Olimpiadi risultati migliori di chi è stato spinto da subito in maniera unilaterale, anzi questi soggetti difficilmente riusciranno a partecipare ad una Olimpiade.



Confronto tra specializzazione precoce e sviluppo multilaterale

Specializzazione precoce

- Miglioramento rapido delle prestazioni
- Le migliori prestazioni vengono ottenute a 15-16 anni per via del rapido adattamento
- Performance incoerente in competizione
- Alta incidenza di burnout e cessazione della pratica sportiva prima dei 18 anni
- Aumento del rischio di lesioni a causa dell'adattamento forzato e della mancanza di sviluppo fisiologico

Sviluppo multilaterale

- Miglioramento delle prestazioni più lento
- Le migliori prestazioni si ottengono a 18 anni o più quando l'atleta ha raggiunto una maturazione fisiologica e psicologica
- Performance costante e progressiva in competizione
- Carriera atletica più lunga
- Minori lesioni a causa di schemi di carico più progressivi e sviluppo fisiologico generale



Riflessioni

- Quante famiglie hanno la possibilità di far praticare più di uno sport ai propri figli?
- Quanto spazio diamo al gioco libero durante gli allenamenti?

LA PIRAMIDE DELL'AVVIAMENTO ALLO SPORT

PROGRAMMA SUSSIDIARIO

Praticare lo sport

Percorso educativo in cui uno sport specifico predomina sulle altre attività che lo affiancano per supportarlo

PROGRAMMA STRUTTURALE

Orientarsi allo sport

Percorso educativo in cui diverse discipline sportive possono creare i presupposti per la pratica di uno sport specifico nelle età successive.
Polisportività.

PROGRAMMA DI PROSPETTIVA

Giocare lo sport

Percorso educativo teso alla proposizione di più attività sportive tese principalmente allo sviluppo di tutte le aree della personalità dei bambini/bambine. Ciò che in altri termini viene definito approccio MULTISPORTIVO, vivere l'esperienza dello sport giocato per piacere e divertimento.

100 m stile libero – donne (n = 54)

1956—1985

7—10

1986—2010

6—9

100 m stile libero – uomini (n = 57)

1956—1985

7—10

1986—2010

6—9

400 m, 800 m stile libero – donne (n = 42)

1956—1985

7—10

1986—2010

6—9

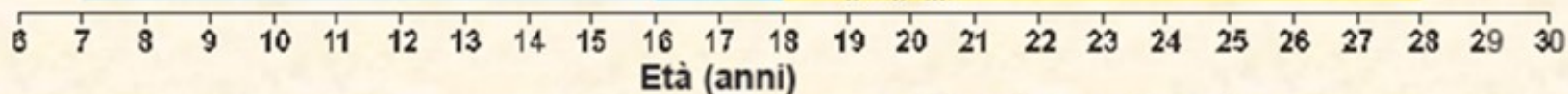
400 m, 1500 m stile libero – uomini (n = 50)

1956—1985

7—10

1986—2010

6—9

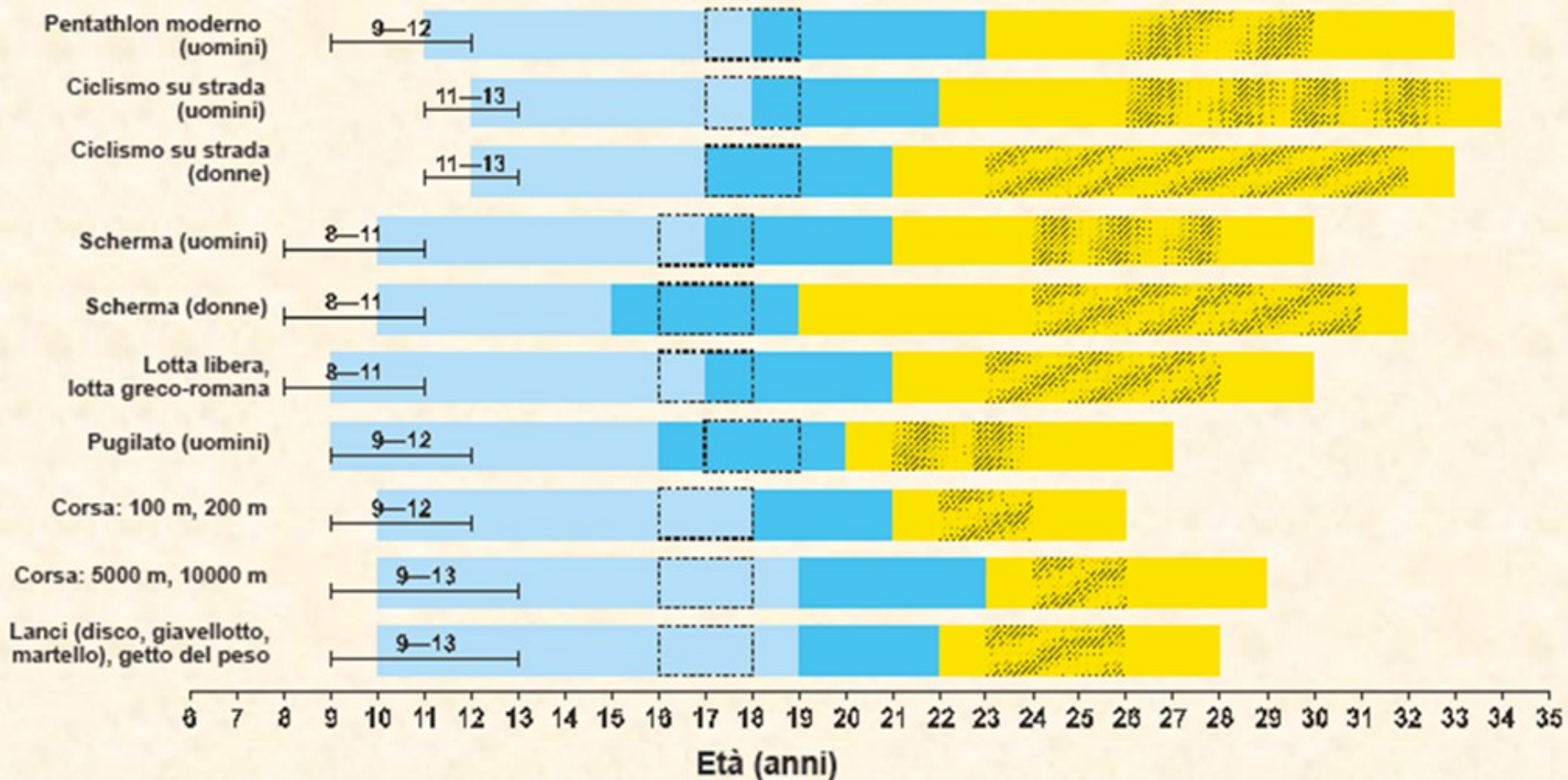


Preparazione iniziale e di base

Massima realizzazione delle possibilità individuali

Preparazione alle massime prestazioni

Zona dei massimi risultati



Preparazione iniziale e di base

Preparazione alle massime prestazioni

Massima realizzazione delle possibilità individuali (intensa attività di gara)

Zona dei massimi risultati

Zona dei Giochi olimpici giovanili

ELEMENTI DELLA PREPARAZIONE



SPECIALE



COMPLEMENTARE



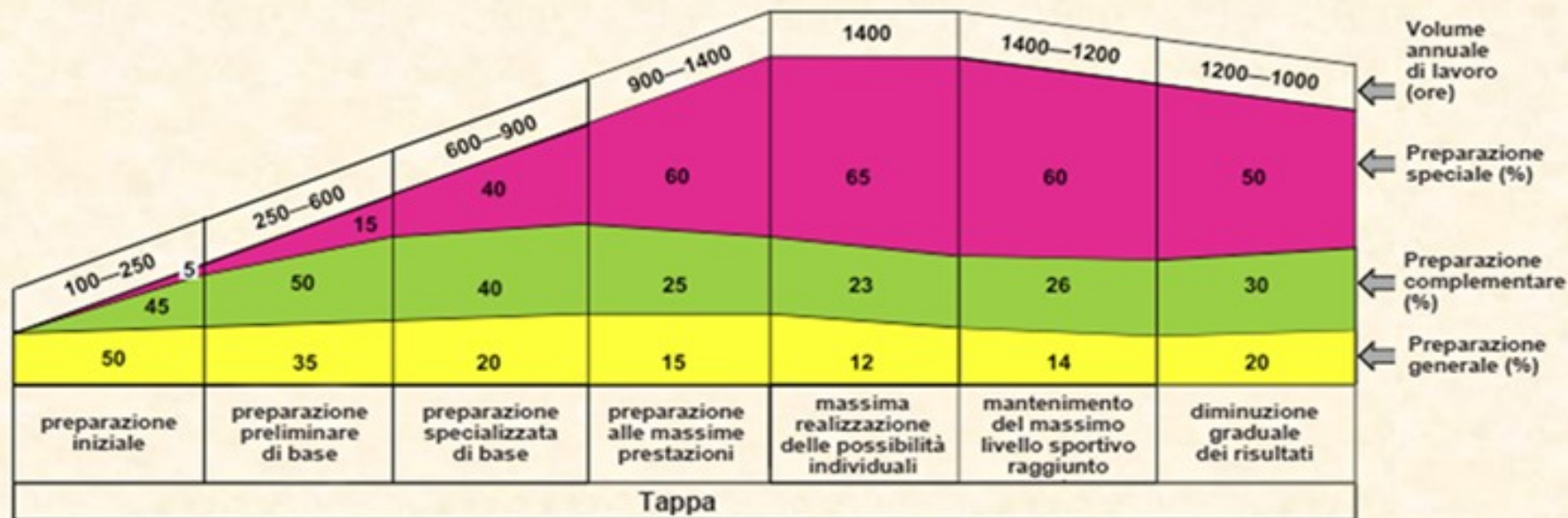
GENERALE

INDICE DI CORRELAZIONE

0,8 – 1 SPECIALE

0,4- 0,7 COMPLEMENTARE

0,1 – 0,3 GENERALE



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

IL PENTATHLON MODERNO

La ricchezza di questo sport sta nel fatto che a differenza delle altre discipline dove conta solo la qualità personale, corro più veloce, sono più resistente e per questo vinco, questo Sport unisce le abilità personali con le capacità di superare l'avversario in uno scontro che sarà il risultato delle finte, della rapidità, la resistenza applicata contro un avversario che parallelamente cercherà di fare la stessa cosa.

Il Pentathlon perché?

Perché nonostante le regole ferree, inderogabili, come le tavole di bronzo della legge, è sport che fonde 5 discipline completamente diverse tra loro, da quelle dove tutto dipende dall'atleta stesso, da quelle dove la corona della vittoria è contesa da un diretto avversario in pedana e dove non c'è il confronto con un avversario, ma dove ci sarà un punteggio affidato alle abilità personali, ad un cavallo conosciuto da pochi minuti, del quale dovremmo tirare fuori le caratteristiche migliori e superare i suoi difetti. Il Pentathlon è metafora di vita, dove nessun uomo è un'isola separata dai continenti, dove le qualità e abilità personali possono permetterci di superare le prove che la vita ci pone di fronte in ogni nostro momento. Per questo fare Pentathlon vuol dire accettare di vivere pienamente, senza paura e senza rimpianti.

Maurizio Mercuri

