



# Il Talento Sportivo

## Campioni si nasce o si diventa?

**Savona 25.05.2016**

**M.d.S. Mauro Tirinnanzi**

Coordinatore Tecnico Regionale CONI Liguria

Vice Presidente SRdS CONI Liguria

# Campioni si nasce o si diventa?

La teoria secondo la quale Campioni si nasce, il laconico “ per forza vince è un talento naturale” è un modo di dire di altri tempi, non più realistico, limitativo, semplicistico, sbrigativo ed errato per affrontare il problema.



# Campioni si nasce o si diventa?

Così come l'opposta teoria secondo la quale solo il lavoro paga, è da considerarsi altrettanto limitativa e riduttiva.

Sentite cosa scrive al proposito Pietro Trabucchi, psicologo, ricercatore, sostenitore di quest'ultima teoria, nel suo libro "Perseverare è Umano".

"Pubblico e organi di informazione tendono a leggere le grandi realizzazioni sportive come l'effetto di grandi talenti invece che di un impegno straordinario.

Attribuire il successo degli altri a doni piovuti dal cielo ci salvaguarda dal doverci impegnare a nostra volta..... pensare di recitare un copione immutabile dove DNA, la fortuna o il Creatore hanno già scritto tutta la parte, che noi non abbiamo il potere di gestire o modificare, porta alla rassegnazione e alla passività.

Intere Federazioni sportive sono imbevute di questa mentalità fatalista e si affannano a varare improbabili programmi sulla ricerca del talento invece di creare programmi che aiutino i propri atleti a focalizzarsi sull'impegno".

# Campioni si nasce o si diventa?

Chi ha ragione?

La verità?

Beato che ce l'ha.

Il buon senso e l'esperienza direbbero:

“Probabilmente una perfetta miscela tra le due teorie un insieme di capacità innate e di abilità acquisite”.

E io aggiungo “...ma non solo”.

Incominciamo ad affrontare il problema nella sua grande complessità.

# Il Talento sportivo, l' identificazione del Talento.

E' uno tra i temi ricorrenti e maggiormente discussi nei Congressi, nei Convegni, nelle Tavole rotonde che vengono regolarmente organizzati/e dal mondo sportivo.

Non c'è Nazione che non abbia un progetto di ricerca del Talento.

Non c'è Federazione Sportiva che, quantomeno a parole, non abbia attivato un progetto sul Talento.

Il motivo? O meglio i motivi? Individuiamone alcuni...

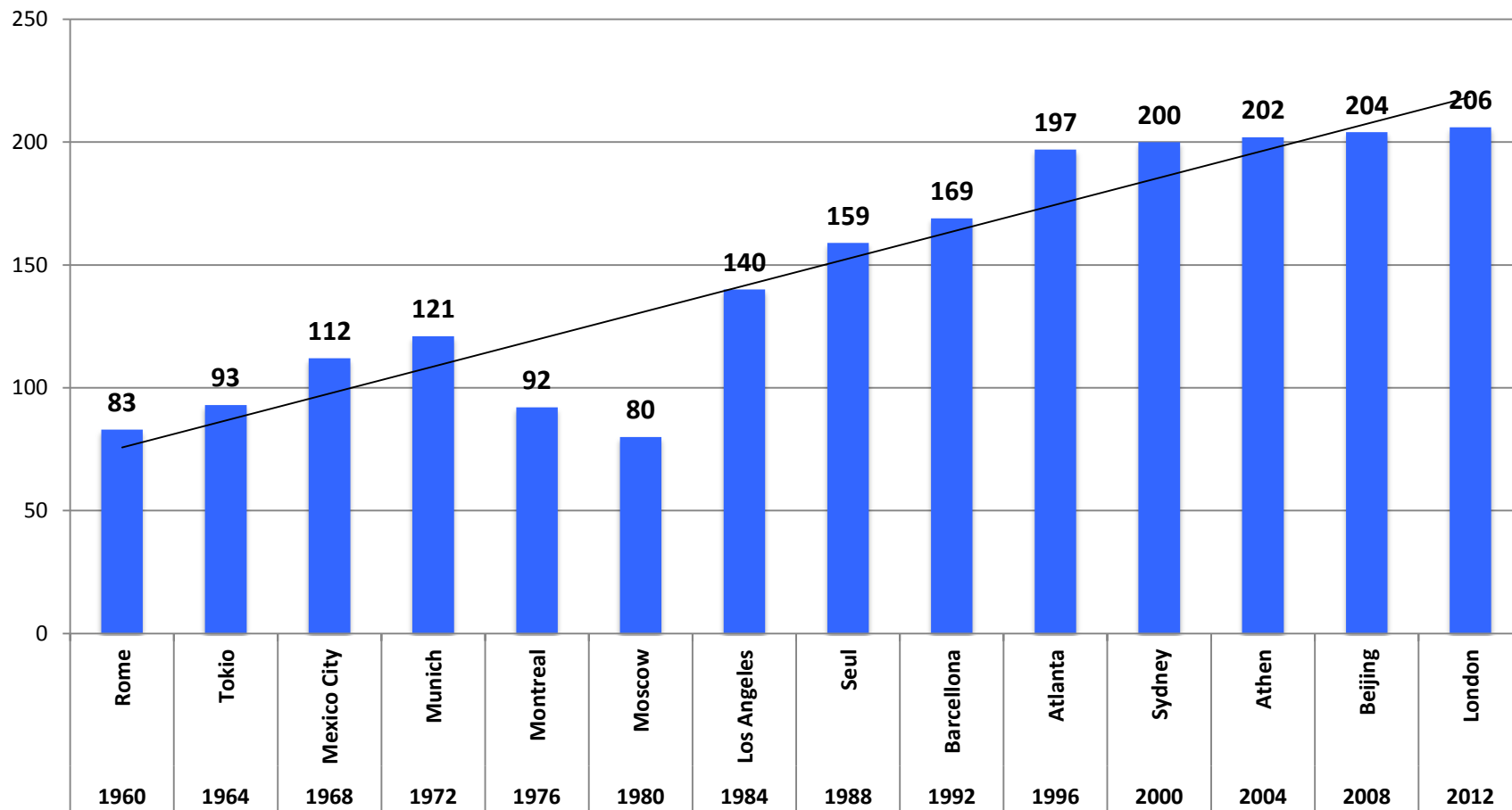
## **Intanto...**

**La globalizzazione che anche nello sport è diventata una consolidata realtà ha portato sui campi di gara nuove Nazioni con gioventù non impigrita e mentalità vincenti.**

**Con il risultato di un aumento quantitativo, globale, del numero dei partecipanti.**

Vedi il grafico seguente.

Il Grafico mostra l'incremento del numero di Nazioni partecipanti alle diverse edizioni dei Giochi Olimpici dal 1960 al 2012.



# Il Talento sportivo, l' identificazione del Talento

E' uno dei temi ricorrenti di: Congressi, Convegni, Tavole rotonde.

Non c'è Nazione che non abbia un progetto di ricerca del Talento.

Non c'è Federazione Sportiva che, quantomeno a parole, non abbia attivato un progetto sul Talento.

Il motivo? O meglio i motivi? Ovviamente molteplici

La globalizzazione, anche nello sport è Diventata realtà. La stessa ha portato sui campi di gara nuove nazioni, con gioventù non impigrita e mentalità vincenti. (Quantità)

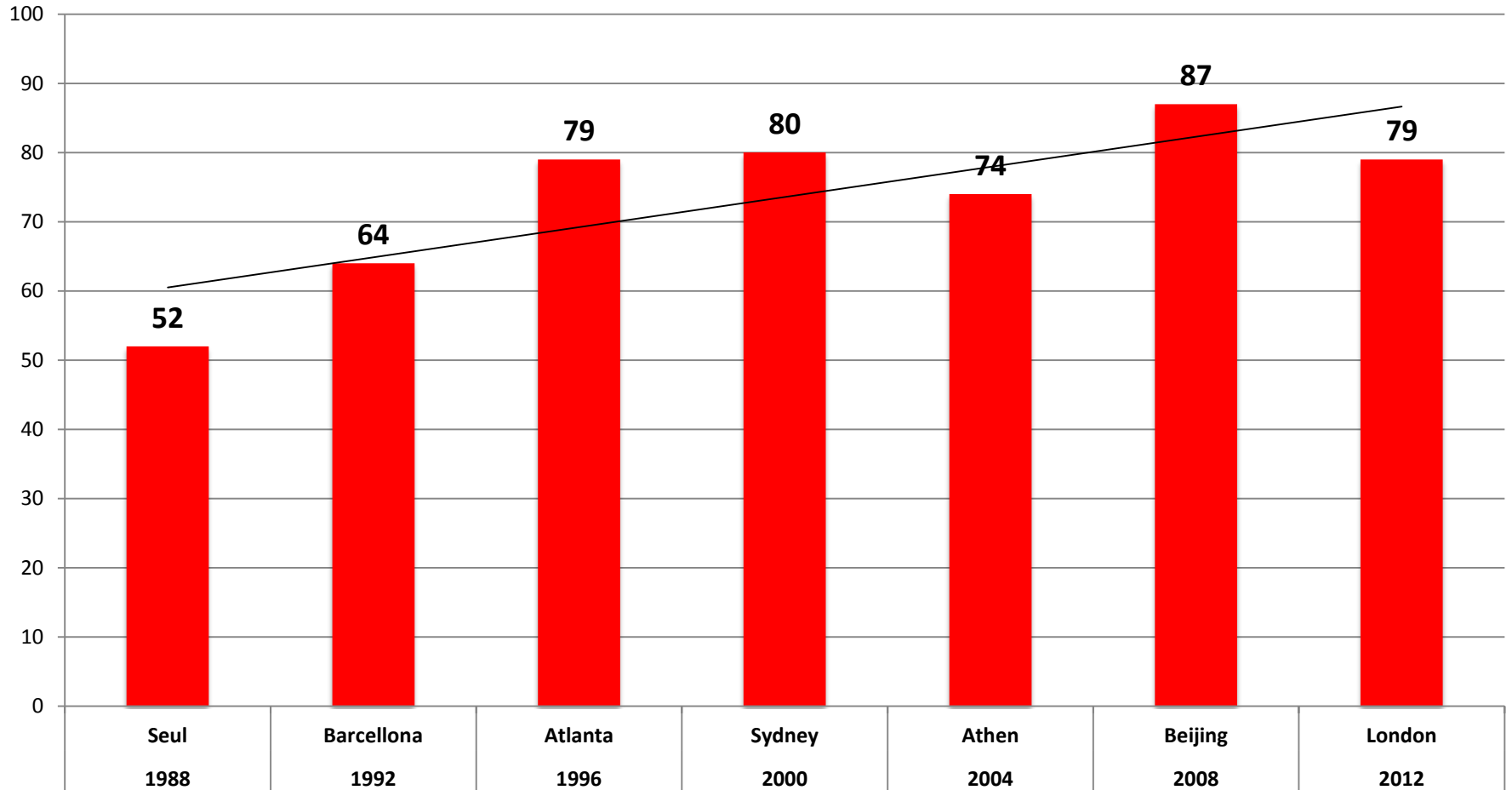
## **A seguire...**

**Sempre più nazioni investono enormi risorse nello sport di alto livello e sono in grado di schierare in gara atleti preparatissimi, competitivi in grado di lottare per una medaglia.**

**Con il risultato di un aumento della qualità e della competitività.**

Vedi grafico seguente.

Il Grafico mostra l'incremento del numero di Nazioni andate a medaglia nelle diverse edizioni dei Giochi Olimpici dal 1988 al 2012





# Il Talento sportivo, la ricerca del Talento

E' uno dei temi ricorrenti di: Congressi, Convegni, Tavole rotonde.

Non c'è Nazione che non abbia un progetto di ricerca del Talento.

Non c'è Federazione Sportiva che, quantomeno a parole, non abbia attivato un progetto sul Talento.

Il motivo? O meglio i motivi? Ovviamente molteplici

La globalizzazione, anche nello sport è Diventata realtà. La stessa ha portato sui campi di gara nuove nazioni, con gioventù non impigrita e mentalità vincenti. (Quantità)

Sempre più nazioni investano risorse enormi nello sport di alto livello e sono in grado di schierare in gara atleti altamente competitivi in grado di andare a medaglia (Qualità)

**Ma anche...**

**Non ci sono più i Feudi.**

**Non si vive più di rendita.**

**Non esistono più quelle discipline dove solo poche nazioni la facevano da padrone.**

**Fine del Monopolio.**

Vedi tabella seguente.

# Medagliere Olimpico nella Scherma. Atlanta 1996 vs Londra 2012

Posizione	Paese				Totale
1	 Russia	4	2	1	7
2	 Italia	3	2	2	7
3	 Francia	2	2	3	7
4	 Romania	1	1	0	2
5	 Ungheria	0	1	2	3
6	 Cuba	0	1	1	2
7	 Polonia	0	1	0	1
8	 Germania	0	0	1	1
<b>Totale</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>30</b>

Atlanta 1996

praticamente un solo  
continente a medaglia

Posizione	Paese				Totale
1	 Italia	3	2	2	7
2	 Corea del Sud	2	1	3	6
3	 Cina	2	0	1	3
4	 Ucraina	1	0	1	2
5	 Ungheria	1	0	0	1
	 Venezuela	1	0	0	1
7	 Russia	0	2	1	3
8	 Germania	0	1	1	2
9	 Egitto	0	1	0	1
	 Norvegia	0	1	0	1
	 Romania	0	1	0	1
	 Giappone	0	1	0	1
13	 Stati Uniti	0	0	1	1
<b>Totale</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>30</b>

Londra 2012

4 continenti a medaglia

# Londra 2012

## Medagliere per Nazioni.

Tutto quanto esposto nelle slide precedenti ha generato un incredibile innalzamento del livello dell' eccellenza sportiva.

Primeggiare nel medagliere Olimpico non è più solo una questione sportiva ma una vera e propria dimostrazione di forza tra Nazioni...

...e soprattutto richiede:

- investimenti non indifferenti,
- strutture specializzate,
- tecnici e staff preparati,
- programmi adeguati e mirati.

Pos.	Paese				
1	 <a href="#">Stati Uniti d'America</a>	46	29	29	104
2	 <a href="#">Cina</a>	38	27	22	87
3	 <a href="#">Regno Unito</a>	29	17	19	65
4	 <a href="#">Russia</a>	24	26	33	83
5	 <a href="#">Corea del Sud</a>	13	8	7	28
6	 <a href="#">Germania</a>	11	19	14	44
7	 <a href="#">Francia</a>	11	11	12	34
8	 <a href="#">Italia</a>	8	9	11	28
9	 <a href="#">Ungheria</a>	8	4	6	18
10	 <a href="#">Australia</a>	7	16	12	35
11	 <a href="#">Giappone</a>	7	14	17	38
12	 <a href="#">Kazakistan</a>	7	1	5	13

# I grandi investimenti. Il miracolo Inglese.

Ai Giochi di Londra 2012 la squadra di casa ha realizzato la miglior prestazione in più di un secolo. Le ragioni di un successo dalle molteplici cause: una generazione di sportivi di alto livello, un allenamento condotto con i più moderni criteri e soprattutto tantissime risorse investite.

Cito testualmente quanto detto da David Forrest, docente di economia dello sport all'università di Salford.

“In previsione di Londra 2012 il nostro sport olimpico ha ricevuto un totale di 400 milioni di sterline di investimenti. che hanno fruttato, 29 Medaglie d'oro e 65 medaglie totali.

Tirate le somme, si può dunque calcolare il costo: 10 milioni di sterline (6 milioni di euro, ndr) a medaglia.



**Non c'è più spazio per l'improvvisazione. E' necessario programmare, investire sui talenti se non si vuole essere tagliati fuori "dai Giochi".**

1. Armenia: € 700,000
2. Singapore: € 650,000
3. ITALIA: € 140,000
4. Russia: € 108,000
5. Spagna: € 90,000
6. Ucraina: € 80,000
7. Francia: € 52,498
8. Giappone: € 28,906
9. Cina: € 25,2832
10. Usa: € 20,000
11. Australia: € 16,000
12. Canada: € 16,000
13. Ghana: € 16,000
14. Germania: € 15,700
15. Gran Bretagna: 0

Una curiosità.  
Gli atleti cosa ottengono,  
in vil denaro, da un  
medaglia Olimpica?



Italia: Oro 140.000; Argento 75.000; Bronzo 50.000

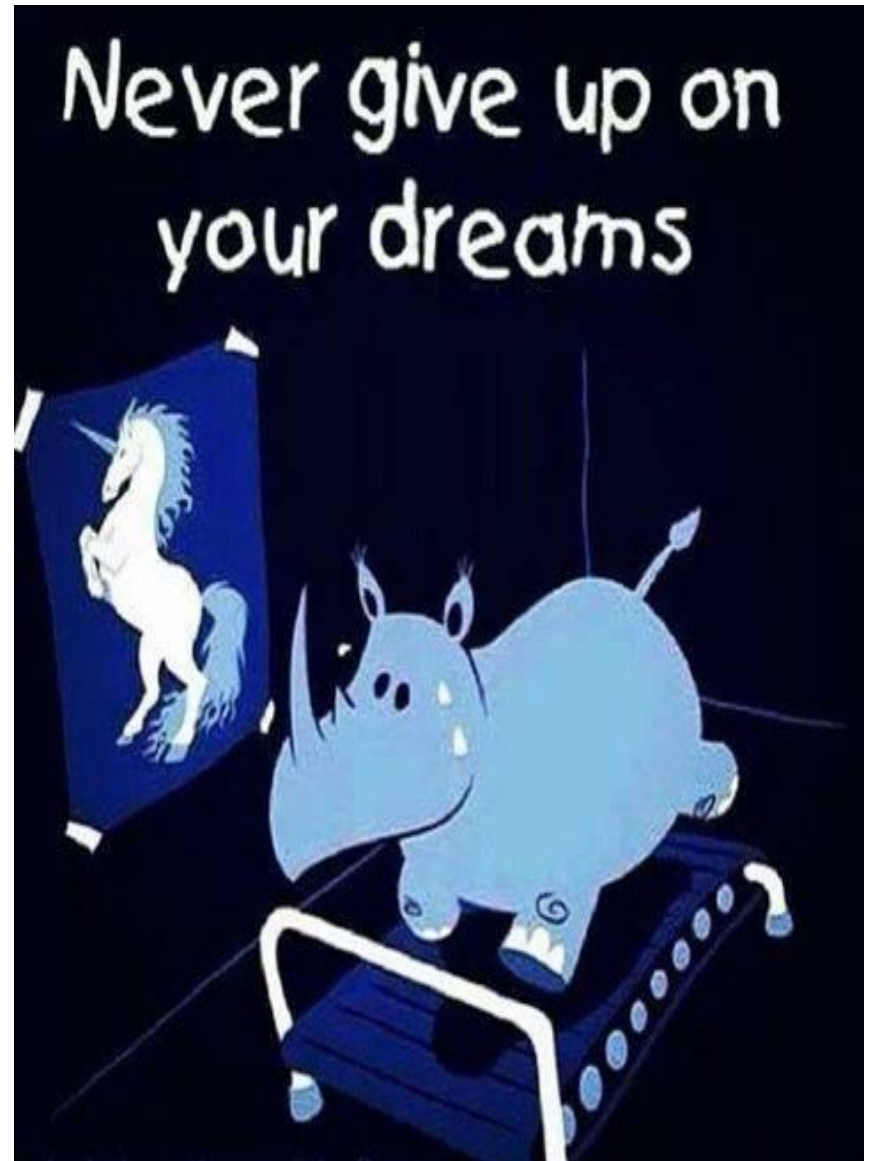
“Vincere come visto è diventato molto più difficile e molto più complicato”.

La vittoria?

La vittoria viene determinata da un insieme di molti fattori consequenziali, interdipendenti e strettamente collegati tra loro tra i quali il talento riveste un ruolo molto importante perché se non c'è talento:

**“ La sola buona volontà non porta a Medaglia” .**

Ma come identificare il talento?  
Quali sono le Sue peculiarità?



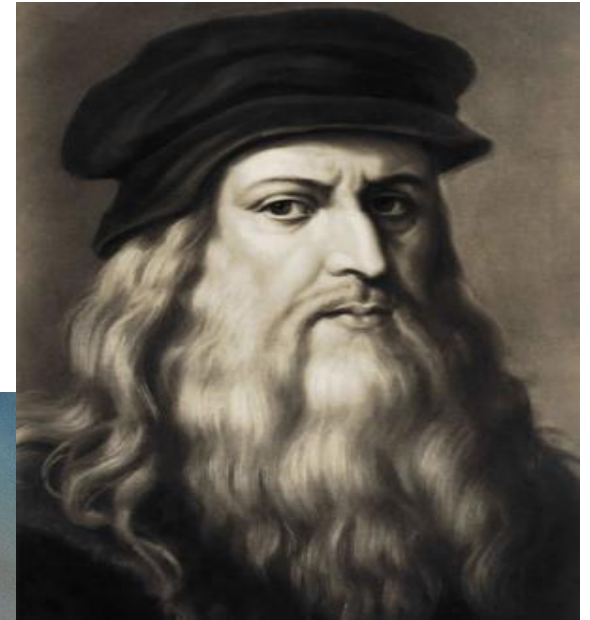
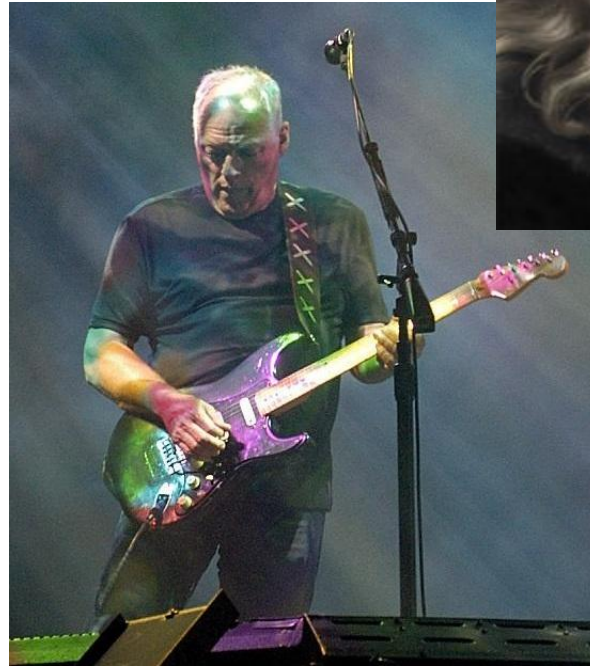
Chiariamoci un attimo le idee.

# Il Talento...

Dato per certo che il talento è uno dei presupposti indispensabili per conseguire risultati di eccellenza in qualunque sport in manifestazione di altissimo livello internazionale quali:

- Olimpiadi,
- Campionati del Mondo,

è altrettanto chiaro a tutti come il Talento sia presupposto indispensabile per conseguire risultati di eccellenza in qualunque campo artistico e scientifico.



**Possiamo chiaramente parlare di specificità del Talento.**

# Alcune definizioni di Talento.

Il M.d.S. Piero Delfini definisce il talento sportivo “la capacità di eseguire in maniera rapida, elegante, facile ed efficace quelle azioni che le “schiappe” riescono, o tentano di fare soltanto in modo: lento, goffo, con difficoltà e spesso senza neanche raggiungere l’obiettivo”.

Definizione che corrisponde al pensiero di molti ma, limitata ad una univoca valutazione relativa all’efficacia e all’ estetica del gesto sportivo.





## Altre definizioni di Talento

Il Talento è colui il quale o la quale ha saputo scegliersi i genitori giusti.

(Per-Olof Astrand Fisiologo svedese).

Concetto ribadito da Sergijenko secondo il quale chi è figlio di un campione ha il 50% di possibilità in più di raggiungere ottime prestazioni, questa possibilità sale al 75% se entrambi i genitori sono stati buoni atleti.



Secondo questa teoria Il talento è una questione legata, prevalentemente, a fattori genetici, ereditari, innati, senza il possesso dei quali molto difficilmente si possono raggiungere risultati di altissimo livello.

Anche questa definizione però è limitativa in quanto sottovaluta gli altri molteplici e importanti fattori che concorrono al raggiungimento di prestazioni sportive di alto altissimo livello.

# Ulteriore definizione di Talento Sportivo.

Secondo Barbara Rossi, “la pancia degli atleti”, la carriera di un atleta è il prodotto di molti fattori che riassume con questa formula:

**“Carriera Sportiva ” = P x M x V x C x A x Ambiente**

Dove **P** sta per la **Personalità dell’uomo-atleta,**

**M** per le sue **Motivazioni,**

**V** i suoi **Vissuti e le sue esperienze,**

**C** le sue **Capacità atletiche, tecniche e tattiche innate e apprese,**

**A** le sue **Abilità mentali,**

**Ambiente,** e per ambiente si intende **il contesto o i contesti in cui si opera che determinano influenze e condizionamenti.**

**Inutile dire che**

**“Tutti questi fattori si condizionano a vicenda tra loro per confluire in un unico percorso che produce la storia e la carriera sportiva di un atleta.”**

E’ questa secondo me una visione più realistica in quanto introduce le tante importanti e differenti componenti che interagendo ed integrandosi tra loro in un tutt’uno inscindibile delineano gli aspetti salienti che individuano l’atleta campione.

## Il Talento

Và visto come un puzzle dalle innumerevoli tessere, tante quante possono essere i campi di espressione del talento.

Tante quante possono essere le componenti che lo contraddistinguono.

**N.B.** Talento è una parola, al momento, indefinibile. Non esiste nessuna teoria scientifica in grado di definirlo con esattezza.



Quindi molto di quello che si dice al proposito del Talento è frutto di considerazioni personali e soggettive basate sull'esperienza e sul buon senso.

La ricerca, meglio dire l'identificazione del Talento Sportivo.

La mia esperienza e il mio buonsenso mi portano  
a dire che esistono prevalentemente  
quattro parametri in grado di definirlo,

Anzi  
quattro + uno

Talento

Carrozzeria e  
motore

Capacità di  
Apprendimento

Ambiente favorevole

Testa

Capacità  
Volitive

L'identificazione del Talento. Il primo aspetto da tenere in considerazione.

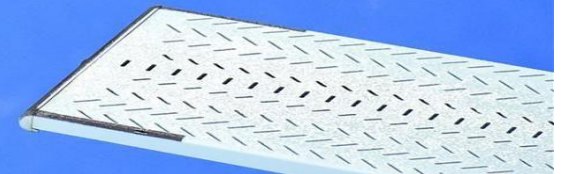
**La capacità di apprendimento.** E' il primo importante segnale e direi anche abbastanza semplice da discriminare.

Ognuno di voi avrà sicuramente notato che alcuni giovani apprendono in maniera più rapida di altri nuovi gesti tecnici o sono in grado di perfezionare quelli già appresi con relativa semplicità e ad un'analisi superficiale apparentemente senza sforzo.

L'elevata capacità  
di apprendimento,  
il possesso  
di abilità  
motorie  
al di sopra  
della media...



...è già un ottimo inizio.  
Ma non bisogna limitarsi a  
questo singolo aspetto.  
Avere elevate capacità di  
apprendimento non basta  
per emergere.



L'identificazione del Talento. Il secondo aspetto da tenere in considerazione

**Le capacità volitive:** vale a dire la capacità di attingere a tutte le risorse fisiche e mentali al fine del raggiungimento del massimo risultato possibile costituiscono il secondo fondamentale tassello.

Capacità volitive un concentrato di: voglia di fare, di impegnarsi, di lottare, di soffrire, di combattere. Il non mollare mai, in allenamento ed in gara.

La tanta abusata, calcisticamente parlando, "fame di vittoria".

Una volta era comunemente definita grinta, attualmente è definita con il termine più modaiolo di resilienza.

Nello sport, ma anche nella vita ha un'importanza determinante.



Il possesso di elevate capacità volitive permette ed aiuta a resistere e proseguire senza arrendersi, andando avanti nonostante i contrattempi, le avversità, gli insuccessi, le immancabili critiche.

Non sempre il lavoro, gli allenamenti sono gioia e allegria, spesso, molto spesso, sono fatica e frustrazione.

Non sempre i risultati arrivano, non sempre arrivano nei tempi desiderati o previsti. Ma...un parziale insuccesso può essere la base di un futuro successo.



Il miglior riconoscimento per la fatica fatta non è ciò che se ne ricava, ma ciò che si diventa grazie a essa.

[ John Ruskin ]

AFORISMI.meglio.it

Accettazione  
della fatica  
finalizzata e  
Capacità Volitive  
vanno a  
braccetto.



# Le Capacità volitive

Anche questo secondo parametro è facilmente individuabile sia in allenamento che in gara.

Ci sono atleti che non smetterebbero mai di allenarsi, “di sudare”, di apprendere nuovi gesti, nuove tecniche, nuove tattiche. Ognuno di Voi anche dopo una breve frequentazione capisce effettivamente chi ha voglia di fare da chi tale voglia la lascia abitualmente negli spogliatoi se non a casa.

In gara

Ci sono atleti che sono capaci di tirar fuori energie inaspettate e vincenti, come si usa dire “in grado di saper, autonomamente, raschiare il fondo del barile”.

Di contro ci sono atleti che alla prima difficoltà mollano, normalmente accampando banali scuse.



Chi manifesta tali qualità è un passo avanti.

L'identificazione del Talento. Il terzo aspetto da tenere in considerazione

**La “ Testa ”.** Ad altissimo livello è forse l'aspetto più importante da tenere in considerazione, spesso sottovalutato, quello che fa la differenza.

Testa nel senso di adeguata predisposizione mentale vale a dire: capacità di assumersi responsabilità, capacità di concentrazione, attenzione, autocontrollo, freddezza, capacità di dominare le proprie emozioni in ambienti anche “ostili” in condizioni di stress estremo quale sicuramente è una finale Olimpica.



**Il podio è stretto.**

Al giorno d'oggi in moltissimi sport la differenza tra vittoria è sconfitta è infinitesimale.

I decimi di secondo addirittura i centesimi di secondo, i millimetri possono significare la vittoria o la sconfitta.

La forza mentale distingue i campioni dai quasi campioni (Rafael Nadal).

La capacità di gestire situazioni di stress, la capacità di autocontrollo, il coraggio di fare la cosa giusta al momento giusto è indispensabile per eccellere nello sport ad altissimo livello.

Tutti in allenamento, sono più o meno bravi, molti in gara, riescono a fare cose buone, solo i migliori riescono a dare il meglio di loro stessi nelle occasioni importanti quando la gara diventa veramente importante.

L'ultima stoccata, l'ultimo colpo, il rigore decisivo, il canestro al limite del suono della sirena.

... Quando il gioco si fa duro, la palla diventa pesante, il braccino si accorcia, le gambe tremano, la testa si rifiuta di pensare.

**Il Talento è in grado di trovare la soluzione.**

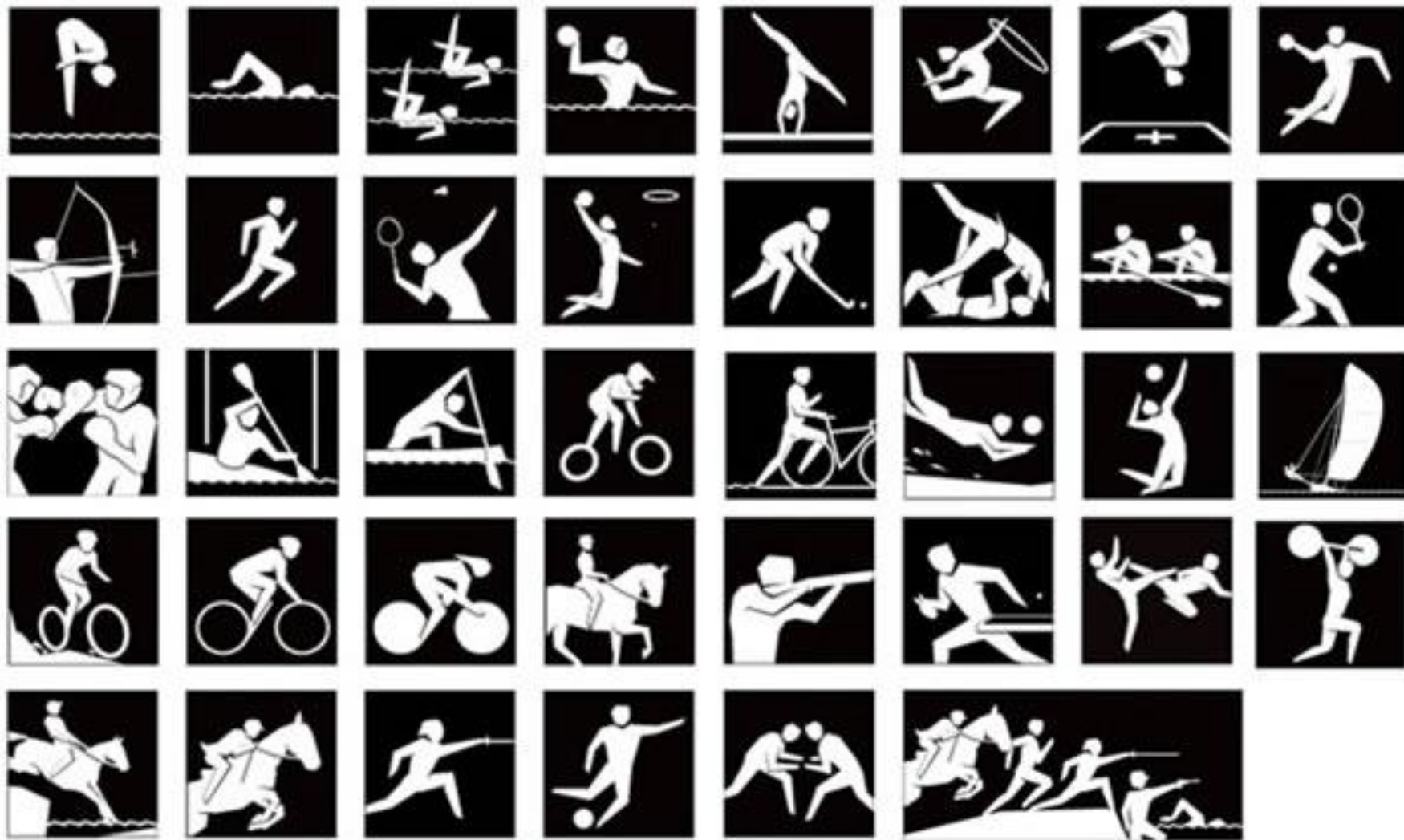


L'identificazione del Talento. Il quarto aspetto da tenere in considerazione.

**Il fisico:** “ La carrozzeria e il motore”. Vale a dire il possesso dei giusti parametri antropometrici e le adeguate qualità organiche e neuro muscolari che normalmente contraddistinguono e in molti casi precludono la pratica ad alti livelli, di molti sport.



E' risaputo. Ogni sport ha proprie e ben definite peculiarità.  
Ogni sport ha degli standard di riferimento in molti casi  
imprescindibili che difficilmente possono essere disattesi se si vuole  
primeggiare, emergere, lottare per una medaglia.



Definire il MPI “Modello Prestativo Integrato” di gara di ogni sport è fondamentale per meglio identificare il possibile talento.

Fondamentale ma non certo semplice in quanto sono moltissime le variabili da analizzare.

Partendo, ovviamente, dal regolamento tecnico le più importanti sono:

- le caratteristiche: antropometriche, fisiche,
- il modello fisiologico, metabolico,
- il modello neuromuscolare,
- la tecnica specifica, i diversi fondamentali,
- la tattica,
- gli aspetti psicologici prevalenti.

In pratica si tratta di mettere a nudo lo sport, vivisezionandolo.

Strada Maestra per orientare:

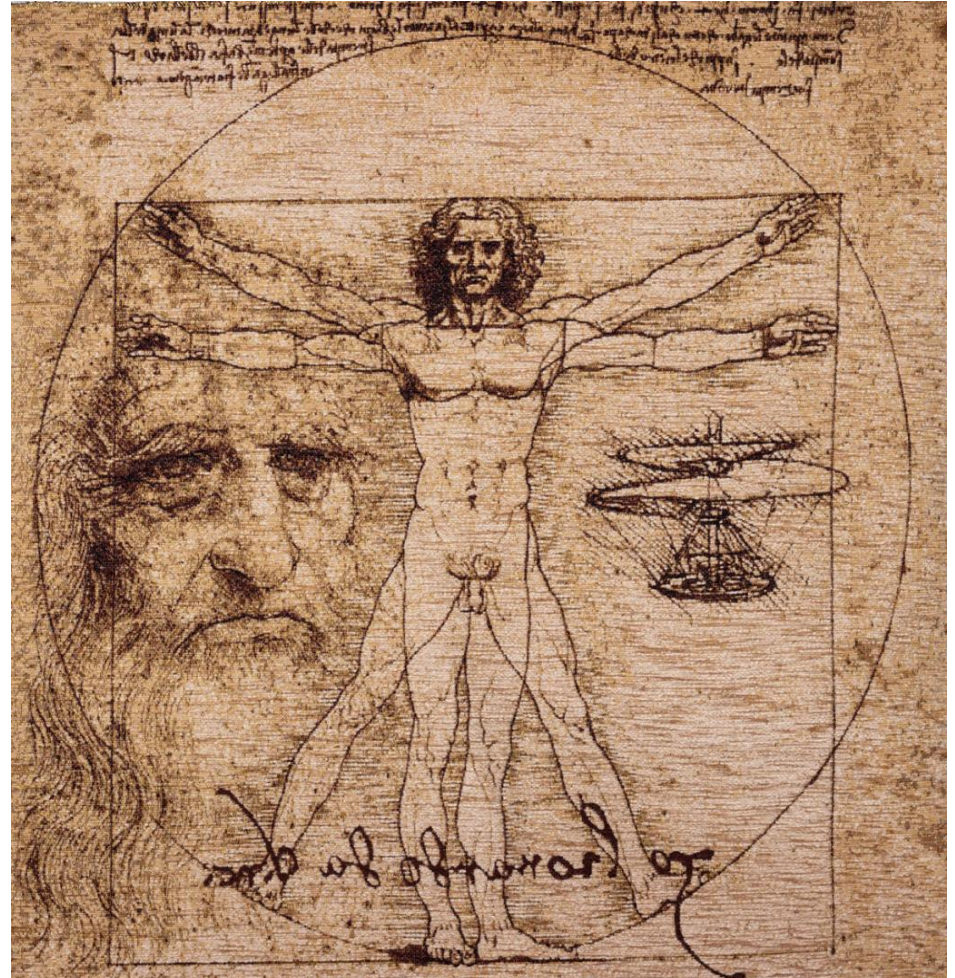
“ La persona giusta a praticare lo Sport giusto ”.

Facciamo una rapidissima carrellata di alcuni dei molti parametri.

## Iniziamo con i requisiti antropometrici.

Altezza, altezza da seduto, apertura delle braccia, lunghezza dei piedi, peso, IMC, Indice di Massa Corporea, massa magra, sono i principali.

Sull'altezza ci sono decine di studi statistici che identificano quelle ritenute teoricamente "ideali" per l'ottimale pratica dei diversi sport. Banalizzando, tutti sanno che pallacanestro, pallavolo, canottaggio, salto in alto, tanto per citare alcuni sport non sono certo sport per nanetti. L'esperienza e la biomeccanica ci dicono altresì che: ginnastica, tuffi, equitazione, sollevamento pesi, non sono certo sport per persone con altezza sopra la media.....fatte salve le ovvie eccezioni.



**IMC** = Indice di massa corporea =  $\text{Peso (in kg)}/\text{Altezza (in metri)}^2$ .

Tabella IMC

Condizione	IMC uomo	IMC donna
Sottopeso	< 19	< 17
Normale	19 a 22	17 a 20
Sovrappeso	22 e 25	20 e 23
Sovr. grave	25 e 30	23 e 28
Obesità	30	28 in su

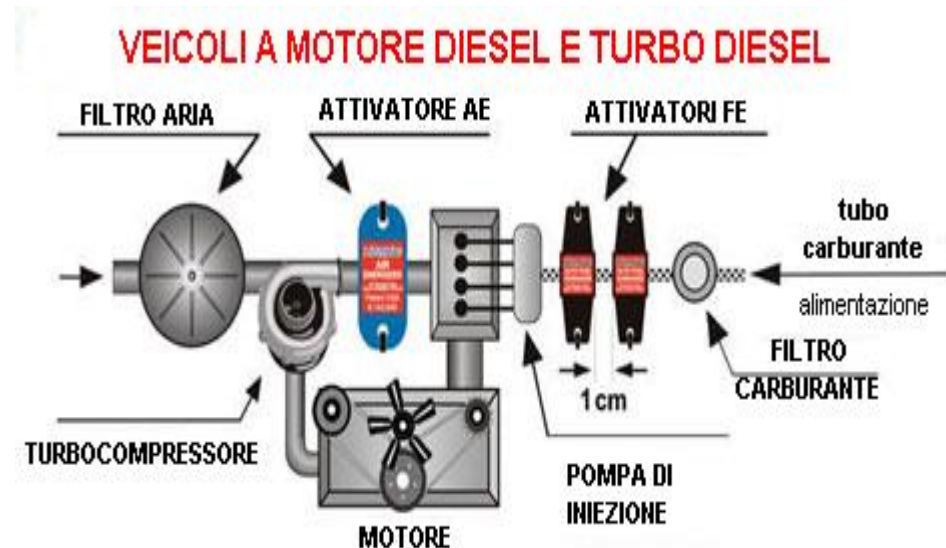
### Predizione dell'altezza

maschio: statura del padre + statura della madre + 12, poi dividere il risultato per 2

femmina: statura del padre + statura della madre - 12, poi dividere il risultato per 2



**Proseguiamo con requisiti fisiologici**, tra i tanti: massimo consumo di O<sub>2</sub>, frequenza cardiaca, lattato: tolleranza, picco e smaltimento, concentrazione di emoglobina, substrati energetici: ATP, CP, Glicogeno, enzimi glicolitici ed aerobici, ...e mi fermo qui, sono alcuni dei parametri fondamentali che identificano e determinano **la cilindrata di un atleta** cioè se un atleta è più portato a svolgere una attività sportiva di potenza o viceversa sia più portato a svolgere un attività di resistenza in una delle sue tante e diverse espressioni.



Senza entrare in dettagli fisiologici il grafico seguente ci può chiarire le idee.

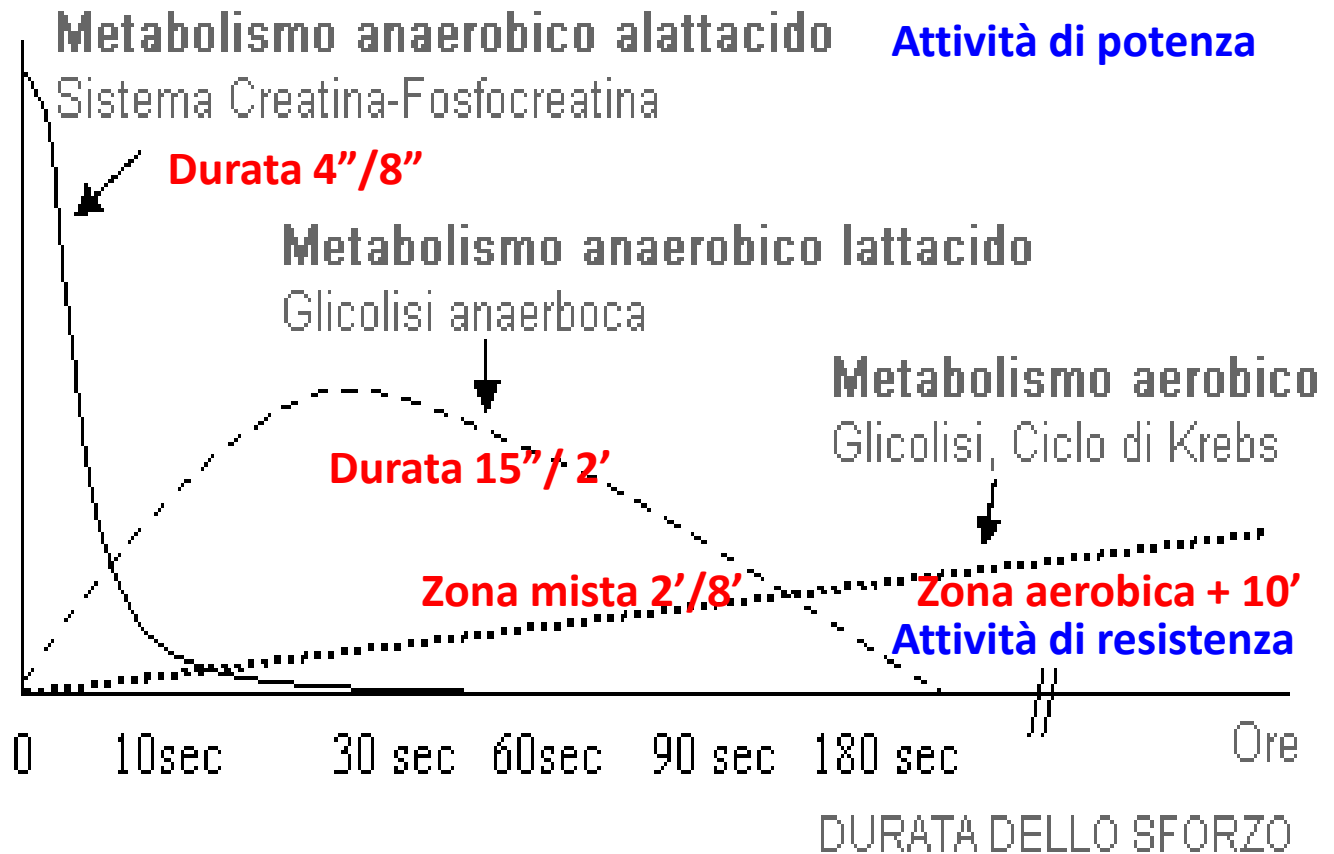
## Tempo di esercizio e vie di produzione dell'energia:

1-10" fase della  
potenza anaerobica  
alattacida.

20-45" fase  
anaerobica lattacida

1-8' fase di tolleranza  
al lattato

>10' fase  
prevalentemente  
aerobica



Contributo relativo dei differenti sistemi energetici nel produrre ATP durante esercizi massimali di diversa durata

## I requisiti NEUROMUSCOLARI tra i tanti:

Tipologia delle fibre muscolari, coordinazione intramuscolare, coordinazione intermuscolare, capacità di reazione, rapidità dei singoli movimenti, rapidità dei movimenti complessi, velocità nel senso più ampio del termine, sono parametri determinanti, condizionanti per la riuscita di ogni specifico sport.



Due “macchine”  
perfette a confronto”



I parametri Fisiologici e quelli neuromuscolari sono ovviamente interdipendenti tra loro.

## **Requisiti PSICOLOGICI**

Abbiamo già visto l'importanza di questi fattori quando abbiamo affrontato il problema "Testa".

Volendo banalizzare va da se che:

uno schermatore avrà caratteristiche molto diverse da un tiratore di pistola o di carabina.

Chi pratica uno sport di squadra dovrebbe avere parametri diversi da chi pratica sport individuali: altruismo, disponibilità...

Chi gioca a scacchi avrà qualità ben diverse da chi pratica: pugilato o rugby.

**Tra i fattori psicologici inserirei di diritto:**

**l'entusiasmo la passione, l'amore per quello che si fa.**

**La passione è un altro dei fattori determinanti per la completa espressione dei potenziali talenti.**

**Senza passione il talento è e rimarrà pura astrazione.**

# La prima tappa TID

L'individuazione del talento non è che una delle tappe della carriera sportiva.

Alla stessa va indissolubilmente associata la sua valorizzazione e la sua tutela.

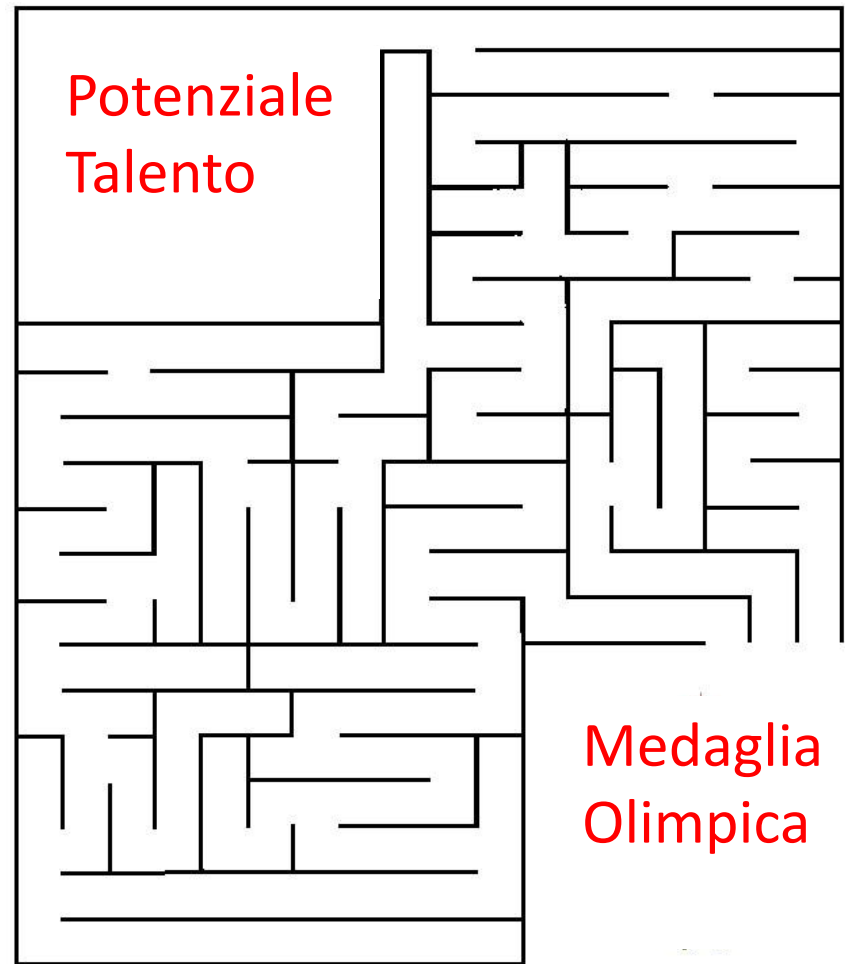
In estrema sintesi: dopo averlo identificato non perderlo, non bruciarlo.



Con il talento ci vuole  
Pazienza.

Non bisogna bruciare le  
tappe.

Trovato il talento lo  
stesso va saputo  
adeguatamente  
valorizzare aspettando i  
tempi giusti per la sua  
completa maturazione.



La regola delle 10.000 ore ci dice che **sono necessari almeno 10 anni di impegno quotidiano a 3 ore al giorno per arrivare a risultati prestigiosi e non solo nello sport.**

# Il Modello inglese prevede tre fasi successive nello sviluppo del Talento

**Talent Development**

Sviluppo

6-8

**TTW**

18/20

**Talent Confirmation**

Conferma del talento

10-12

**TTC**

15/16...

**TTT**

12/16 M; 11/15

F

**Talent Identification**

Identificazione del talento

*Years to Podium*

**LTT**

9/12 M; 8/11 F

**FUN**

6/9 M; 6/8 F

Talento

Carrozzeria e  
motore

Capacità di  
apprendimento

+ Ambiente favorevole

Testa

Capacità  
Volitive



Abbiamo esaminato i quattro parametri cardine sui quali fonda, a mio giudizio, l' identificazione del talento.

Tutti importanti tutti decisivi ma che potrebbero essere non sufficienti se il talento non disponesse di un ambiente favorevole al suo completo e adeguato sviluppo.

**Senza un ambiente favorevole non è possibile sviluppare compiutamente le doti potenziali delle quali ognuno dispone.**



## Cosa intendiamo per ambiente favorevole?

Se nella prima fase dell'identificazione del talento quella che va dagli 8/11 anni per le femmine e dai 9/12 anni per i maschi basterebbe semplicemente:

- un corretto avviamento allo sport,
- una specializzazione nei tempi giusti,
- tecnici adeguati e attenti alle varie fasi di crescita e maturazione del giovane.

Il discorso cambia quando si passa nella seconda fase quella della conferma del talento.

Cambia addirittura radicalmente nella terza fase quella dello sviluppo del talento.

In questa terza fondamentale e risolutiva fase è assolutamente necessario, se si punta in alto:

**“Mettere l'atleta nelle migliori condizioni di allenamento e di vita”.**

# Mettere l'atleta nelle migliori condizioni di allenamento e di vita.

Significa non trascurare nulla dal punto di vista: sociale, organizzativo e tecnico per consentirgli di adeguatamente esprimere tutto il suo potenziale.

L'organizzazione è alla base del successo e significa:

- avere un adeguato budget che consenta di finalizzare i programmi e permetta agli atleti di dedicare allo sport tutto il tempo necessario,
- disporre di una idonea struttura, la casa madre, per lo svolgimento delle attività quotidiane,
- disporre di impianti adeguati,
- dotare gli atleti di attrezzature adeguate,
- garantire loro un adeguato supporto: medico, fisioterapico e psicologico.



## **Mettere l'atleta nelle migliori condizioni di allenamento e di vita.**

Significa non trascurare nulla anche e soprattutto dal punto di vista tecnico.

- puntare su un gruppo ridotto ma qualificato di atleti,
- disporre di uno staff tecnico di primordine: aggiornato, motivato e disponibile,
- elaborare programmi di allenamento mirati e personalizzati,
- periodizzare l'allenamento nei minimi dettagli alternando saggiamente periodi di carico agli altrettanto importanti momenti di recupero, indispensabile presupposto per portare l'atleta in forma al momento giusto,
- predisporre per ogni atleta programmi agonistici personalizzati a difficoltà crescenti senza creare stress inopportuni e nel contempo caricarli prematuramente di eccessive responsabilità.

**Questa non è solo teoria e neanche utopia ma è la sintesi di quanto ho fatto durante la mia esperienza con la squadra Nazionale di Pentathlon Moderno con la quale ho lavorato per oltre 15 anni. La mia è stata una esperienza vincente.**

**Lo hanno definito il miracolo del Pentathlon Moderno Italiano.**



Miracolo perché ?

I numeri come al solito valgono più di mille parole.

Il Pentathlon moderno è sport Olimpico dal 1912, Olimpiadi di Stoccolma.

**La prima medaglia** nel pentathlon per l'Italia è arrivata 24 anni dopo con le **Olimpiadi di Berlino nel 1936.**

**Poi più nulla per 48 anni**

Sino a quando “magicamente” con le Olimpiadi **di Los Angeles 1984 sono arrivate 3 medaglie.**

Altre **2 medaglie** sono arrivate **a Seul 1988.**

E **l'ultima** è arrivata nel **1992 Olimpiadi di Barcellona.**

**Da allora ad oggi 2016 altri 24 anni di astinenza.**

Per la cronaca io ho smesso con il pentathlon proprio nel 1992.

Fortuna????? .....Non penso proprio. La fortuna non dura + di 10 anni.

Solo adeguata programmazione, scelta del gruppo giusto e tanto lavoro.

Ultima considerazione per niente banale la F.I.P.M.

Federazione Italiana Pentathlon Moderno è una piccolissima federazione con poco meno di 40 tesserati a livello assoluto che negli anni 80 ha saputo vincere 6 medaglie Olimpiche e ha espresso ben 3 differenti Campioni Mondiali.



L'esempio del Pentathlon moderno è anche l'esempio di quasi tutti gli sport individuali: nuoto, nuoto sincronizzato, ginnastica artistica e ritmica, pugilato, canottaggio, sollevamento pesi, lotta etc, vi lascia capire che, forse e contrariamente a quello che si pensa, non è necessario avere una base di praticanti molto larga (anche se non guasta) ma **è necessario concentrare gli sforzi e le risorse su un gruppo qualificato di atleti con le caratteristiche giuste.**



**E' fondamentale investire le poche risorse  
su pochi atleti ...ma quelli giusti.  
La controprova per chi la pensa diversamente...**

**Olimpiadi di Los Angeles 1984,  
3 medaglie vinte:**

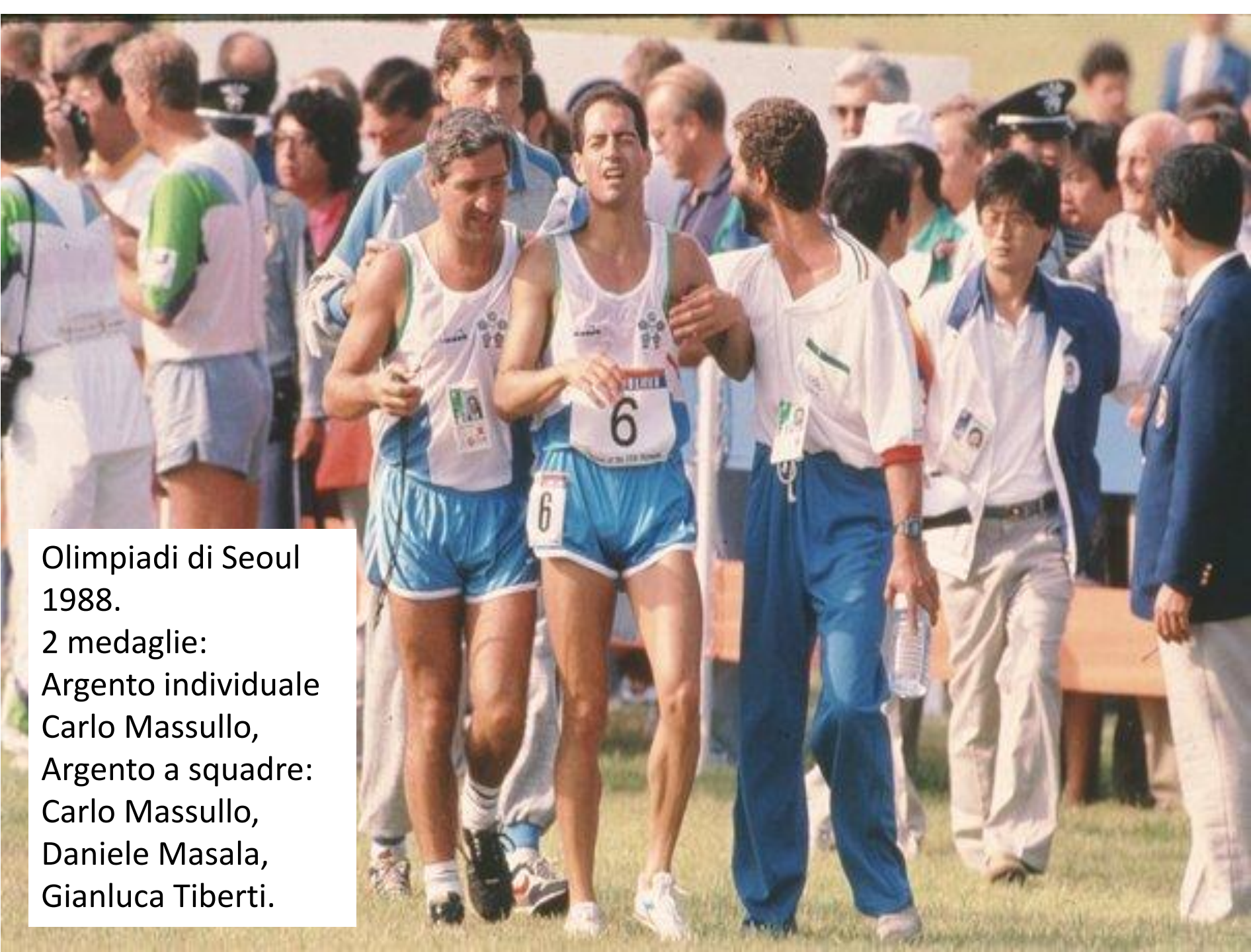
**Oro individuale  
Daniele Masala.**

**Bronzo Individuale  
Carlo Massullo.**

**Oro a squadre:  
Daniele Masala ,  
Carlo Massullo,  
Pierpaolo Cristofori.**



Olimpiadi di Seoul  
1988.  
2 medaglie:  
Argento individuale  
Carlo Massullo,  
Argento a squadre:  
Carlo Massullo,  
Daniele Masala,  
Gianluca Tiberti.





La squadra in partenza per Seoul 1988.  
I tre campioni mondiali in un decennio.



**Roberto  
Bomprezzi  
a Seoul  
riserva  
a Barcellona  
1992 è  
arrivato 5**

**Massullo 1986**

**Tiberti 1992**

**Masala 1982**

Detto della mia personale esperienza, vediamo in sintesi gli errori più comuni che si commettono nella fase di identificazione del talento.

1) Farsi fuorviare dai risultati agonistici ottenuti dai giovani atleti, fascia di età 10/14 anni, che potrebbero essere frutto:

- di una precocizzazione dell'attività,
- di uno sbilanciamento della preparazione rivolta a curare, da subito, prevalentemente l'aspetto agonistico anziché quello formativo,
- frutto di eccessivi e ingiustificati, per l'età, carichi di lavoro.

Quindi prima di gridare al talento, chiedersi?

da quanto tempo pratica lo sport?

quanti allenamenti svolge a settimana?

quante ore dedica allo sport?

e ci si chiarisce subito le idee.



Un altro tipico errore che si fa nell' identificare il talento.

**Non tenere in considerazione i differenziati tempi di sviluppo sia dei maschi che delle femmine.**

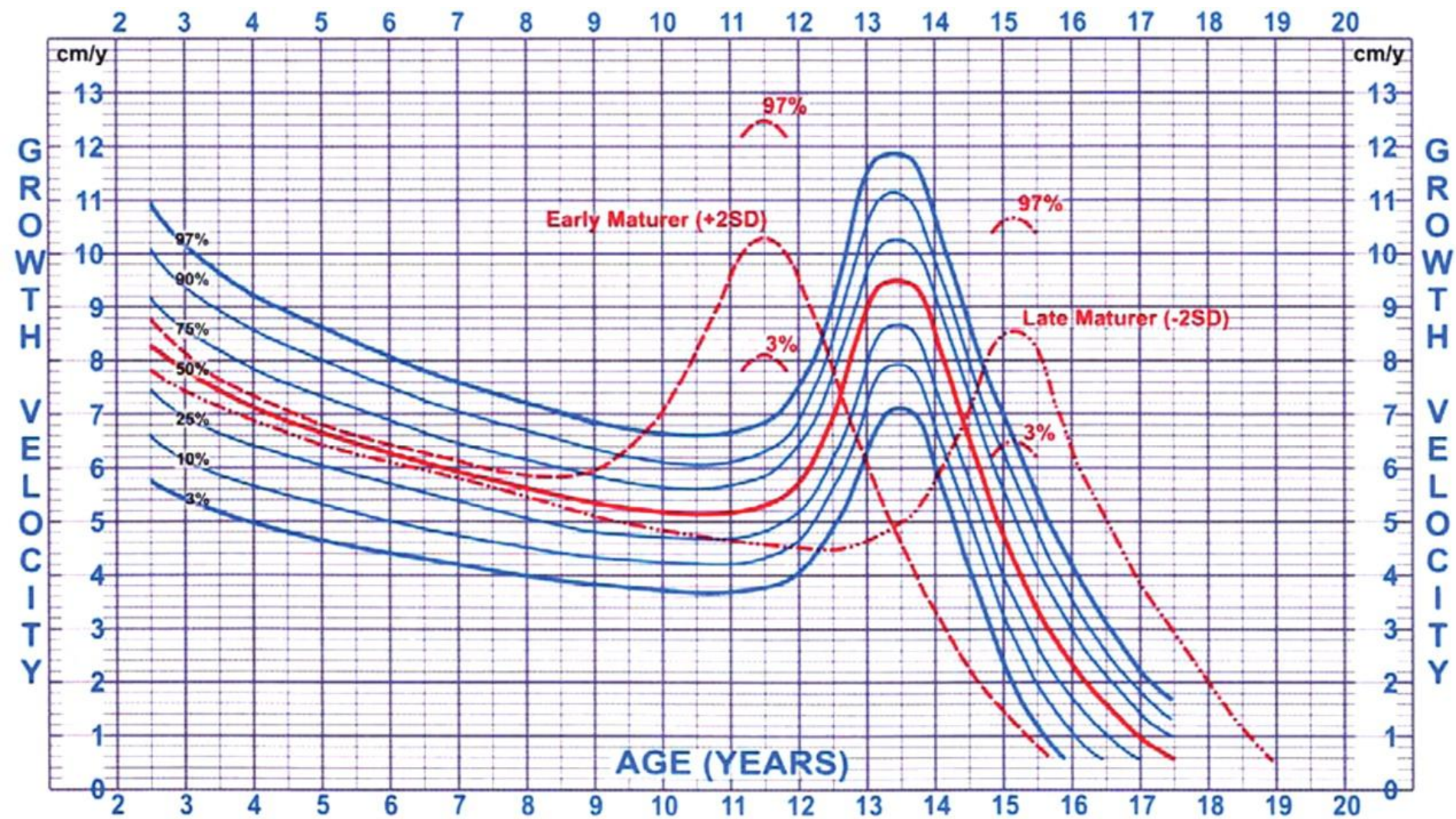
Molti tecnici sono propensi a dedicare più tempo ai giovani che, al momento, appaiano più dotati fisicamente, più competitivi. Questo oltre a essere eticamente scorretto è tecnicamente sbagliato.

I giovani sono capaci di progressi impensabili e/o stagnazioni non preventivabili.

Dagli 11 ai 15 anni l' età cronologica soccombe all' età biologica e spesso non consente ai giovani a sviluppo biologico ritardato di poter esprimere le loro reali potenzialità, con conseguente precoce abbandono dello sport agonistico di molti atleti/e.

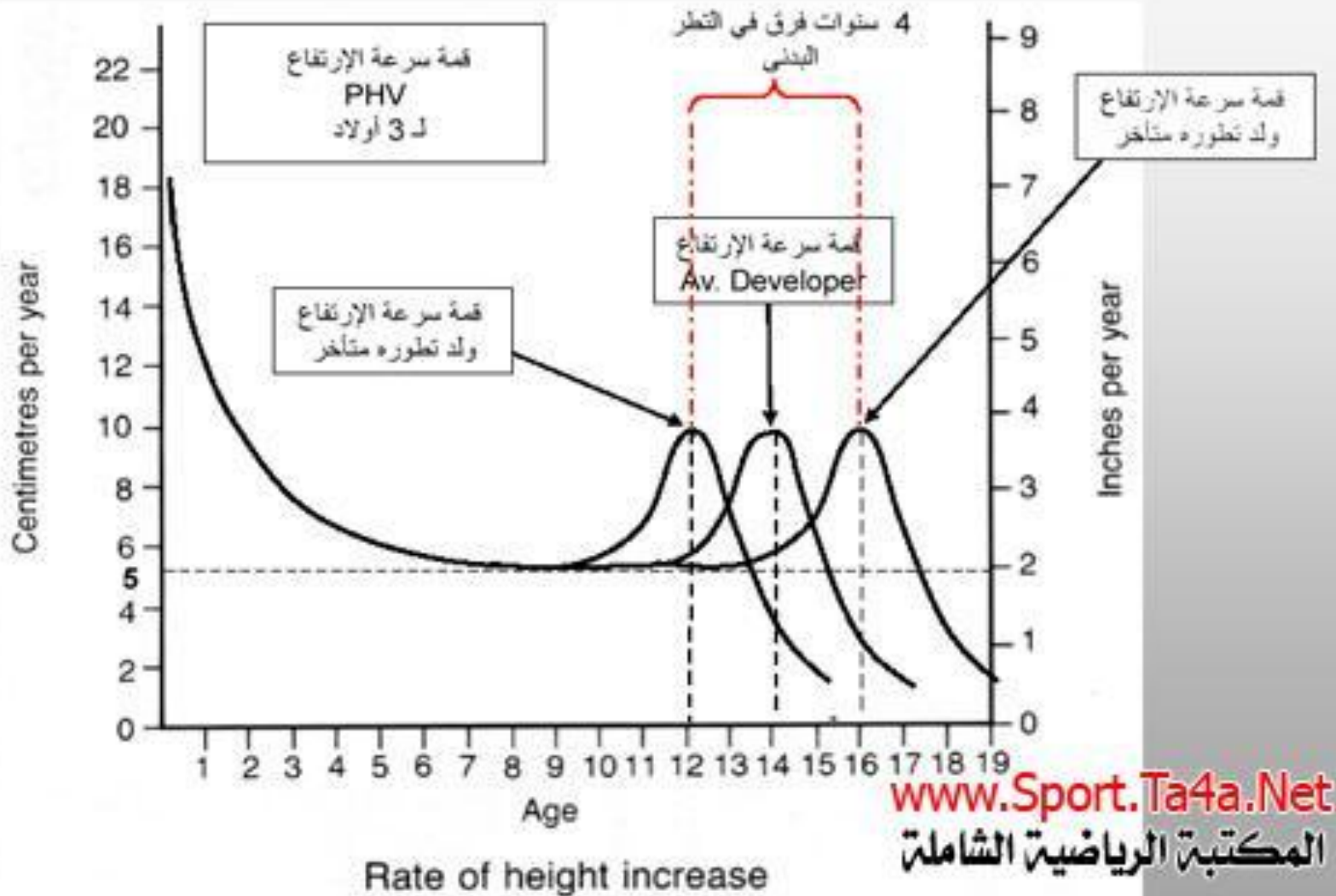
**L' età cronologica è parametro semplice da rispettare, ma non è rispettoso del singolo nei confronti del gruppo.**

Nel periodo puberale lo sviluppo tra ragazzi di pari età anagrafica può differenziarsi anche di 3/4 anni. Il grafico mostra le nette differenze tra maschi a sviluppo precoce rispetto ai maschi a sviluppo ritardato (Curve rosse del grafico estrema destra ed estrema sinistra, in blu grafico maschi a sviluppo regolare)



Questo concetto è universalmente riconosciuto. Ecco la versione in Arabo

## التطور المبكر والمتأخر - أولاد



How old is a 14 years old?

14 years old 60kg., 40 kg., and 50 kg.

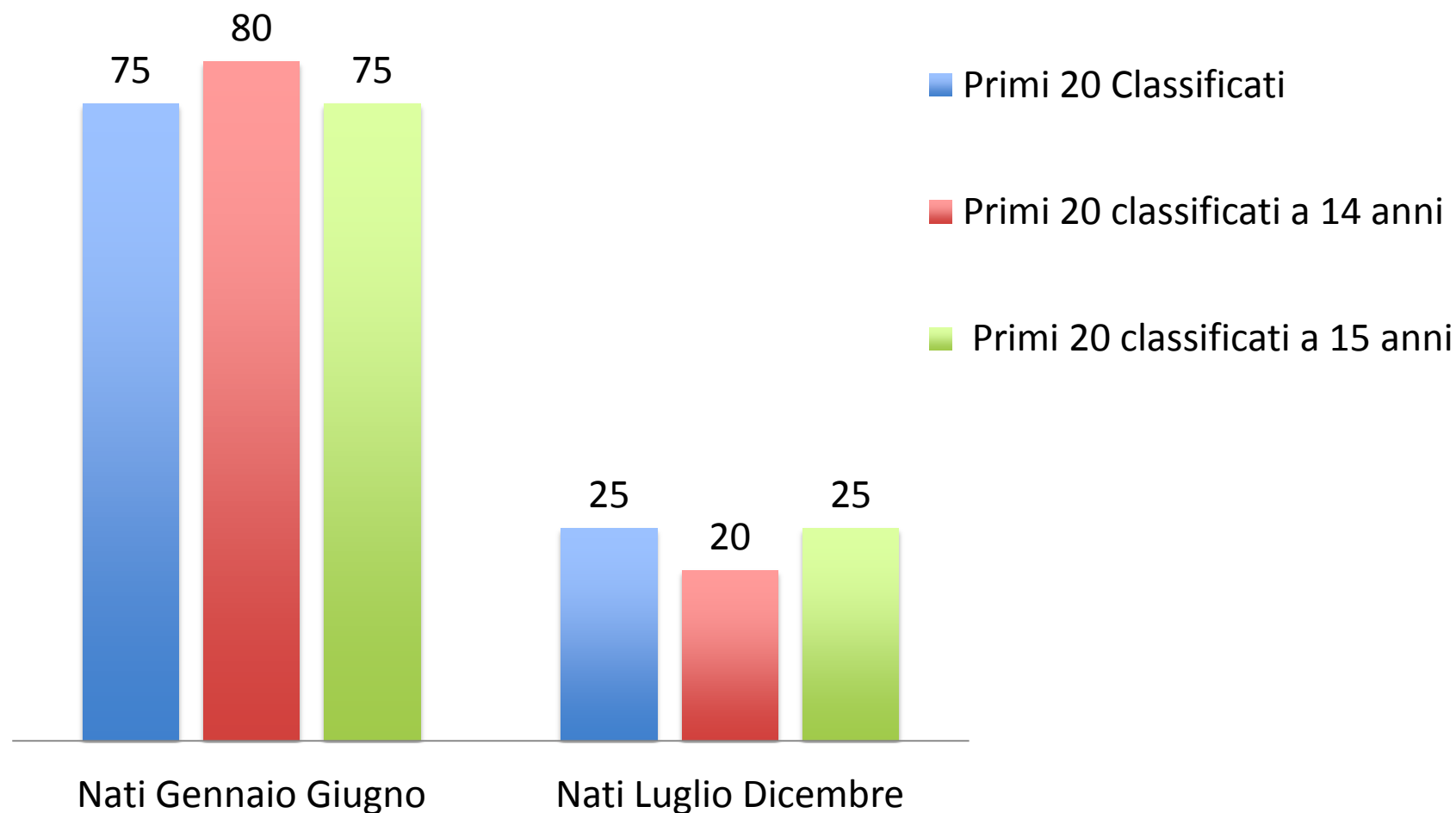
(tratto da LTAD, progetto Canadese sull'avviamento allo Sport).



Addirittura ci sono studi che dimostrano come “Essere vecchi da giovani attualmente conviene”.

L'effetto RAE (Relative Age Effect), Campaci, 2011.

Studio della FISJ ai Campionati Italiani sci di fondo del 2010 su ragazzi di 14/15 anni, sulla gara dei 5 Km.



Finiamo con alcune alcune proposte atte, a mio giudizio, a meglio identificare, valorizzare e tutelare il talento.

Prima di tutto ridurre il tristissimo fenomeno del drop out, legato alla precocizzazione sportiva, che si manifesta in maniera massiccia verso i 14 anni.

Come?

In realtà l'abbiamo già detto nel corso di questa presentazione, ma ripeterlo non guasta:

Con un avviamento allo sport corretto che privilegi sino **agli 8/9 anni l'aspetto ludico, multilaterale e polivalente della pratica sportiva.**

Che prosegua, **nella fase della prima specializzazione, rispettando i tempi di maturazione dei giovani, che rispetti altresì le fasi sensibili e che non faccia del risultato sportivo l'obiettivo primario da conseguire.**

Sino agli **11/12/ anni la priorità è motivare i giovani, farli innamorare dello sport, e non stancarli mentalmente, stressati con allenamenti monotoni e ripetitivi nella spasmodica ricerca del risultato.**

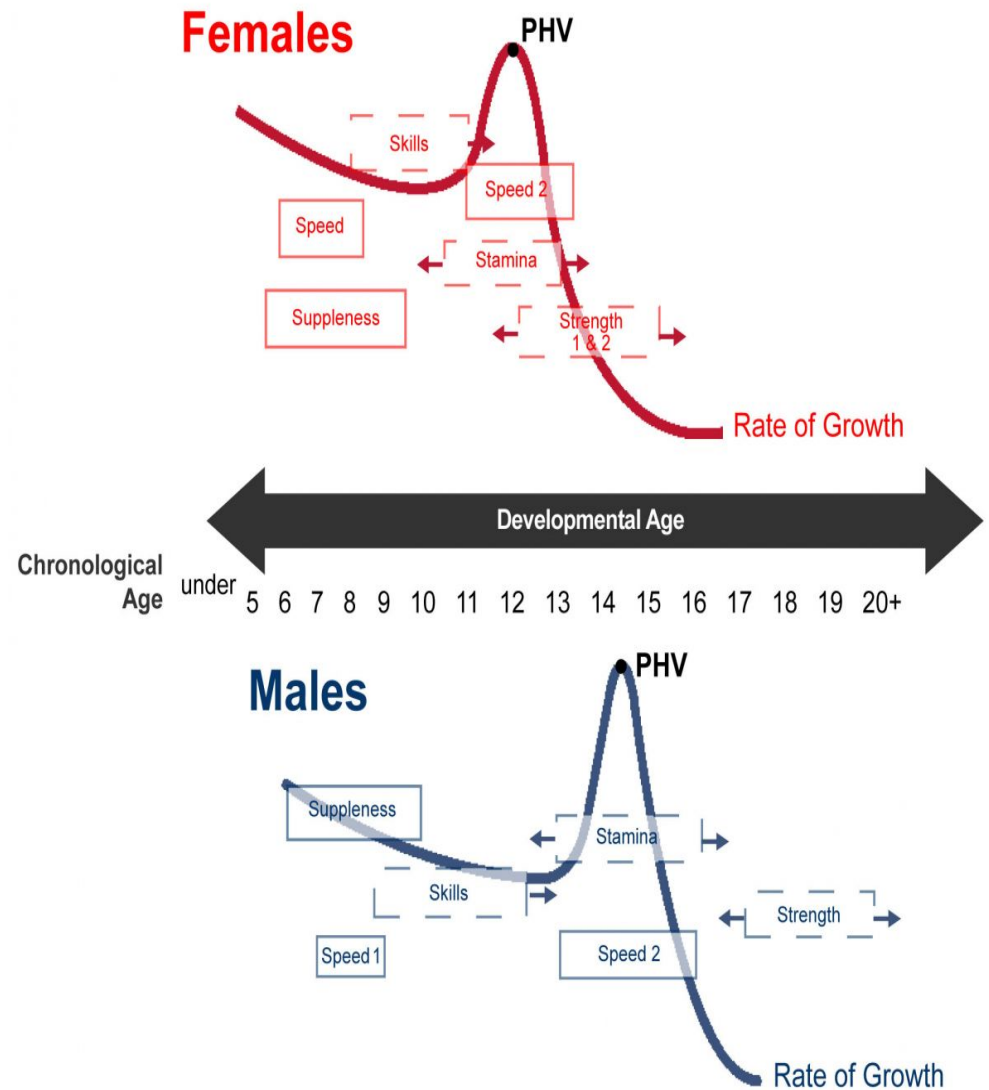


# Le fasi sensibili

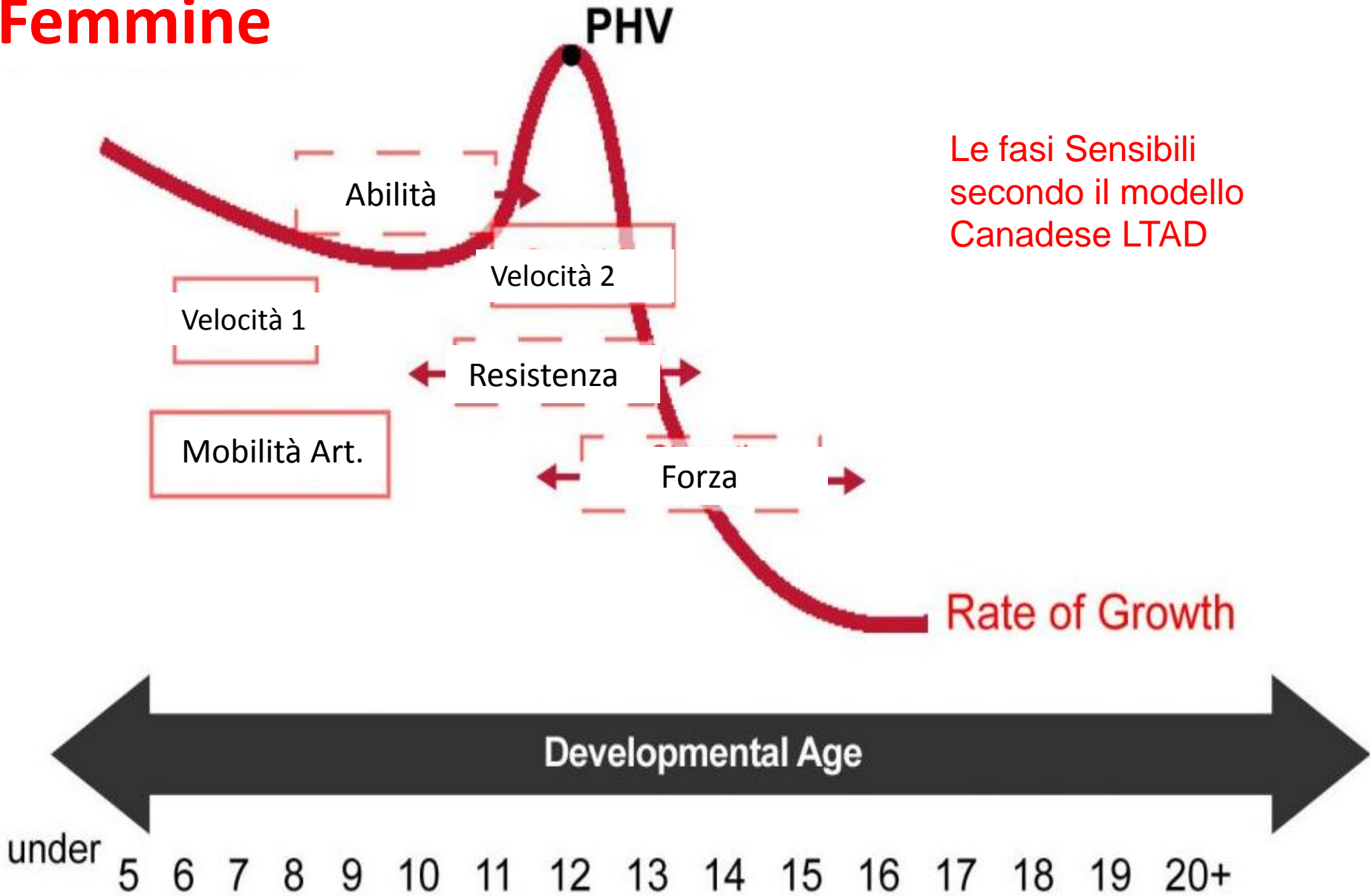
Le fasi sensibili, sono momenti temporali biologici noti e nei quali gli apprendimenti, i progressi, i miglioramenti quali/quantitativi delle diverse Capacità: Condizionali e Coordinative, sono spontanei e ottimali.

Chiuse quelle finestre, passato quel tempo, certi apprendimenti risulteranno in seguito più problematici.

Un proverbio dice: “Quello che dal punto di vista motorio Pierino non ha imparato a 10 anni, Piero non lo potrà più apprendere” (Weinek).



# Femmine

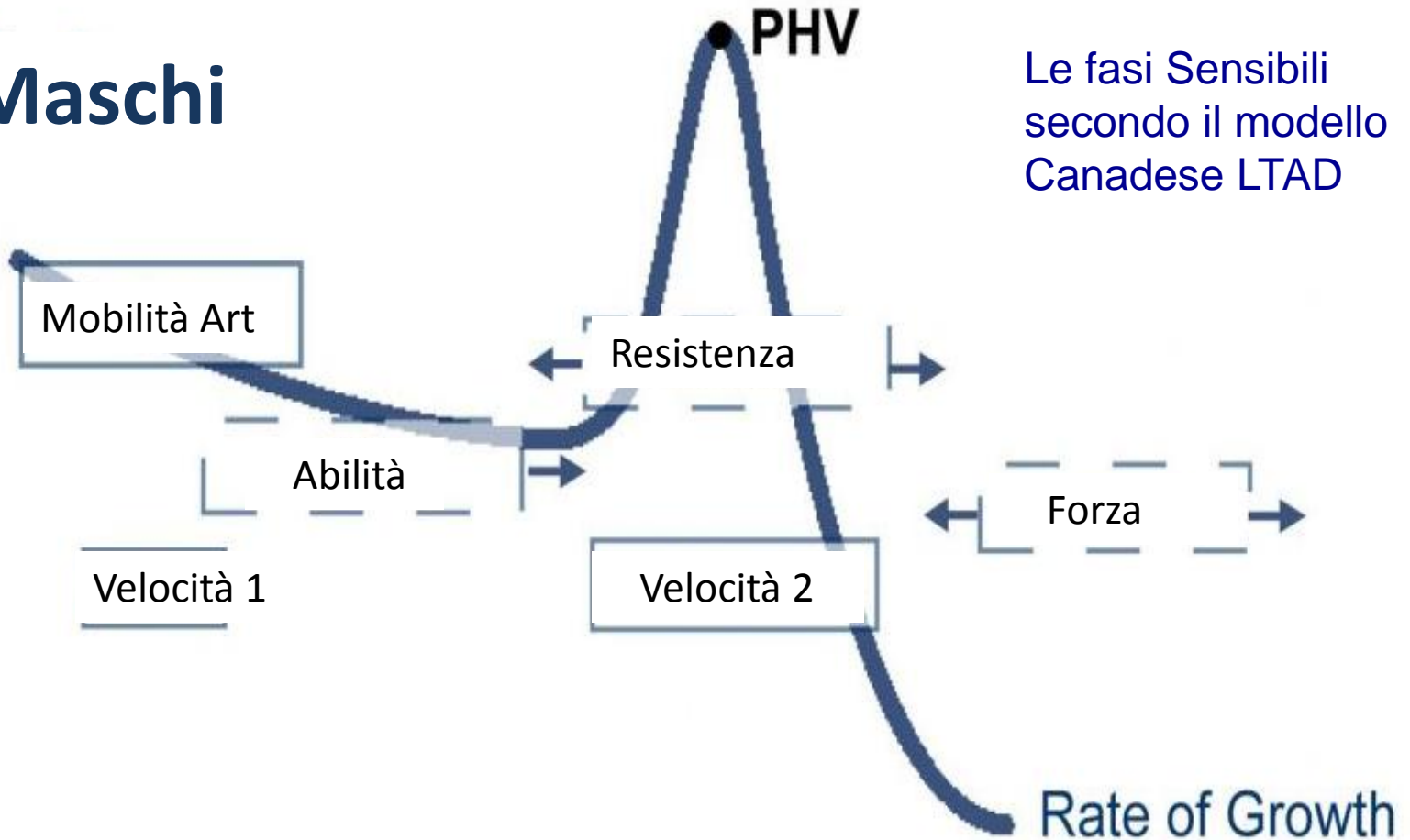


Le fasi Sensibili secondo il modello Canadese LTAD

# Developmental Age

under 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20+

## Maschi



## La precocizzazione sportiva

Serve solo a perdere atleti i quali, tra l'altro, matureranno nei confronti dello sport atteggiamenti ostili;

- serve solo a disincentivare i talenti ai quali non viene consentito di poter compiutamente esprimere e costruire il proprio percorso formativo.\*\*

**L'effimero risultato di un giorno, conseguito in età giovanile, deve essere sostituito dalla piacevole consapevolezza di vivere una vita sportiva completa, se possibile vincente, soprattutto longeva.**



Allenamento giovanile cosa fare?  
.....o meglio cosa non fare.

**Mi piace ricordare una frase di Horst  
Wein:**

**“Il tecnico che vince tutto con i giovani  
non ha lavorato per il futuro dei ragazzi,  
ma per il proprio”.**

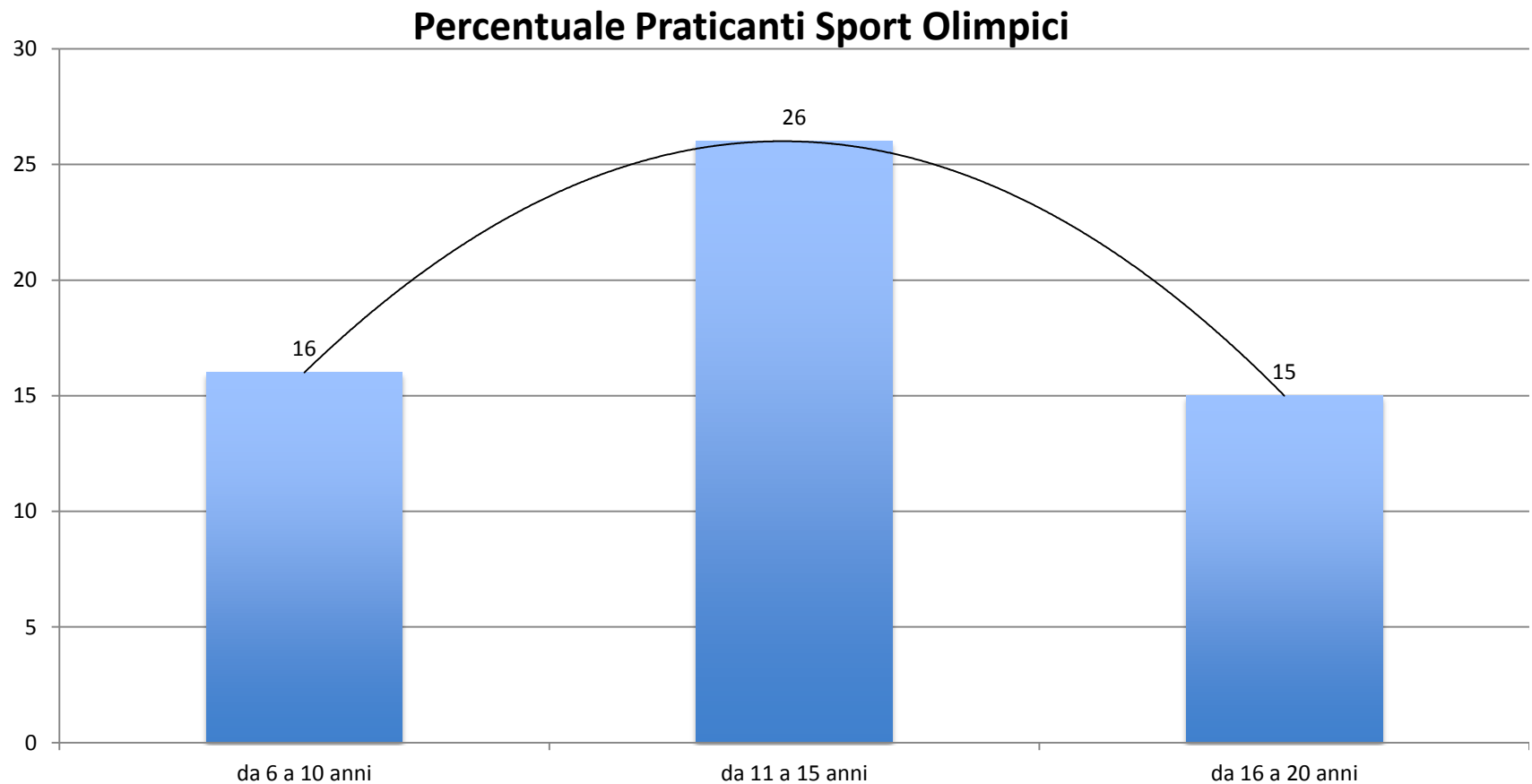
Allenare i giovani? Dai 5 ai 12 anni?  
Gli anglosassoni dicono  
It's Not Just About Winning!  
Help Children Reach Their Full Potential.

**Non è solo vincere!  
Ma aiutare i Giovani  
a raggiungere il loro pieno potenziale.**

**Per valorizzare e tutelare il talento sarebbe altresì auspicabile.**

**Tutelare maggiormente le federazioni Olimpiche.**

**Promuovendo maggiormente la pratica di tali discipline.**



...Un' impresa pressoché disperata.

Uno dei pregi ma anche dei limiti attuali del mondo sportivo è che il “mercato delle proposte sportive ” per i giovani si è allargato in maniera impressionante.

E' difficile orientarsi tra le miriadi di offerte.

Poche sono le famiglie in grado di poter compiutamente valutare le diverse proposte.

Si rischia di fare scelte sbagliate. Partire con....

Vi faccio un esempio della vastità del mercato.

Supponiamo decidessimo iniziare a praticare una tra le tante arti marziali.

Ecco alcune delle molteplici alternative.

Al Taekwondo, il Judo, la Lotta, Sport Olimpici si affiancano.....

Aikido, Karate, Shorinji Kempo, Jujutsu, Sumo, Grappling, Mixed Martial Arts MMA, Bu Jutsu, Krav Maga, Capoeira, Kaisendo, Muay Thai, Sanshou, Wushu, Systema, Tai Chi Chuan, Tai Chi Chen, Kalari Payat, Kung fu, Pencak, Silat, Glima, Hapkido, Sambo, Brazilian Jiu-Jitsu, Jaido, Jet Kune Do, Army Combatives, Wrestling, Pancrazio, Global, Pride, Savate, ...e mi sono fermato alla trentatreesima proposta.

Una vera Jungla dove è molto difficile orientarsi.



Troppe sono le proposte sportive alcune simpatiche altre fantasiose che in realtà possono disperdere eventuali talenti.



Gli sport tradizionali  
rischiano di soccombere





Gli sport estremi cosiddetti “adrenalinici” si stanno moltiplicando e riscuotono un sempre maggior successo.

La concorrenza agli sport Olimpici è spietata.

Continuiamo e chiudiamo con le proposte atte, a mio giudizio, a valorizzare e tutelare il talento.

Istituire centri regionali di alta specializzazione per singole discipline sportive, anche temporanei dove i migliori atleti ed i migliori tecnici confrontandosi tra loro potrebbero incrementare le loro esperienze, e fare il cosiddetto “salto di qualità”.

Rivedere i programmi dei licei scientifici sportivi ai quali dovrebbero fare riferimento in primis i giovani talenti sportivi. Gli stessi potrebbero continuare a fare sport ad alto livello senza incorrere nelle ire di insegnanti poco lungimiranti. Molti sono costretti ad abbandonare lo sport quando lo studio diventa non perfettamente conciliabile con le quotidiane ore di allenamento, o le frequenti trasferte durante il periodo scolastico.

Incentivare le attività regionali, attraverso la costituzione di rappresentative sportive giovanili, a partire dagli under 15 al fine di aumentare le loro motivazioni incrementare il loro bagaglio di esperienze agonistiche di medio alto livello.

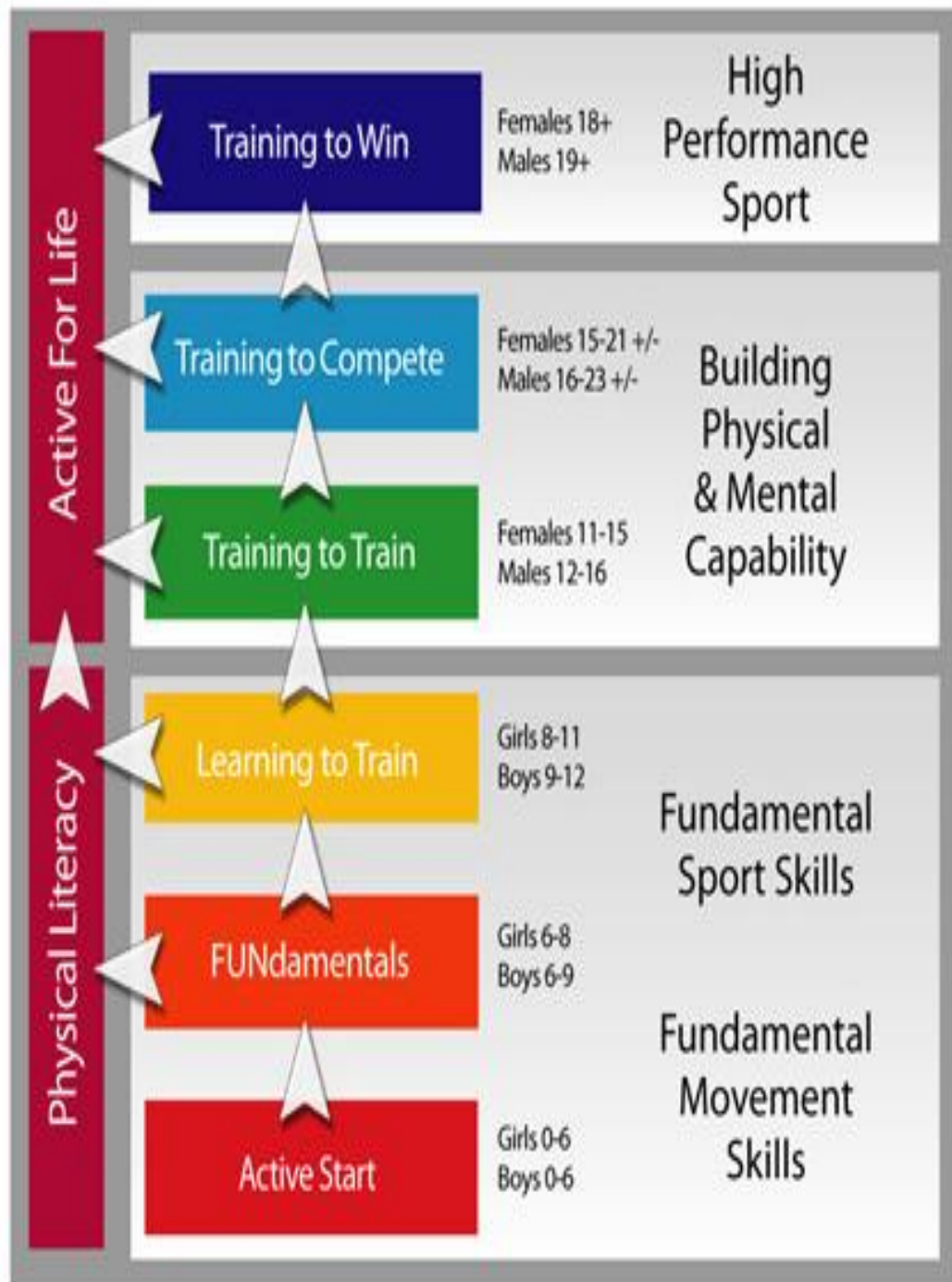
Creare un sistema di monitoraggio dei giovani, introducendo il passaporto sportivo.

Chiudo questa carrellata sul talento presentandovi un modello di lavoro che reputo perfetto

## Il progetto Canadese LTAD

Un progetto che è diventato il modello di riferimento per tutti i paesi anglosassoni. La loro strada maestra per la programmazione dell'intera carriera sportiva.

Stanno facendo risultati e soprattutto non perdono atleti per strada.



# Il sistema Canadese LTAD Long Term Athlete Development



E' un progetto educativo e sportivo, per tutta la vita, articolato in 7 fasi.  
Che non prococizza l' ottenimento di risultati agonistici.  
Che rispetta i tempi di crescita, sviluppo e maturazione psicofisica.  
Che rispetta i tempi di apprendimento.  
Che valorizza le fasi sensibili.  
Che tutela e non brucia il talento.  
Che, semplicemente, rispetta l' Individuo.

# Le sette fasi del sistema Canadese “Llad” Long Term Athlete Development

1) Active Start

Partenza attiva

0/6 anni M/F

*Sviluppo, attraverso attività ludica, del maggior numero di forme di movimento. Inizio dell'alfabetizzazione motoria*

# Le sette fasi del sistema Canadese "Ltag" Long Term Athlete Development

1) Active Start                      Partenza attiva                      0/6 anni M/F

*Sviluppo, attraverso attività ludica, del maggior numero di forme di movimento*

2) **FUN**damental      I fondamentali                      6/9 M, 6/8 anni F

**Non a caso Fun è in maiuscolo e sottolineato come in questa fase tutte le proposte motorie debbono essere contraddistinte dal gioco, dal divertimento, in inglese FUN.**

*Nel dettaglio si prosegue con l' Alfabetizzazione Motoria.*

*Loro per alfabetizzazione motoria intendono lo sviluppo degli schemi motori di base e l' apprendimento delle basi di diverse discipline sportive.*

*Un focus particolare viene posto su quello che definiscono ABC's vale a dire: Agility, Balance, Coordination and Speed*



Agility



Balance



Co-ordination



Speed



Jumping



Climbing



Walking



Skating



Hopping



Swimming



Skipping



Balance



Throwing



Dribbling



Kicking



Throwing



Hitting



Catching



# Le sette fasi del sistema Canadese “Llad” Long Term Athlete Development

1) Active Start                      Partenza attiva                      0/6 anni M/F

*Sviluppo, attraverso attività ludica, del maggior numero di forme di movimento*

2) FUNdamental                      I fondamentali                      6/9 M, 6/8 anni F

*Fase dedicata all' Alfabetizzazione Motoria, la destrezza, l' equilibrio, la velocità*

3) Learn2Train                      Impara ad allenarti                      9/12 M, 8/11 anni F

*Si lavora ancora sulle capacità coordinative di base e all' acquisizione dei fondamentali tecnici dei singoli Sport, meglio + Sport \**

# Le sette fasi del sistema Canadese “Ltaad” Long Term Athlete Development

1) Active Start	Partenza attiva	0/6 anni M/F
<i>Sviluppo, attraverso attività ludica, del maggior numero di forme di movimento</i>		
2) FUNdamental	I fondamentali	6/9 M, 6/8 anni F
<i>Fase dedicata all' Alfabetizzazione Motoria, la destrezza, l' equilibrio, la velocità</i>		
3) Learn2Train	Impara ad allenarti	9/12 M, 8/11 anni F
<i>Priorità, l' acquisizione dei fondamentali tecnici dei singoli Sport, meglio + Sport</i>		
4) Train2Train	Allenati ad allenarti	12/16 M, 11/15 anni F
<i>Si costruisce il motore, inizia uno serio e mirato sviluppo delle capacità condizionali. Le abilità motorie costruite precedentemente anche attraverso l'adeguato sviluppo dello capacità coordinative iniziano ad essere trasformate in abilità tecniche, si imparano le strategie di gara ma la gara non è ancora considerata l' obiettivo primario.</i>		

# Le sette fasi del sistema Canadese "Ltag" Long Term Athlete Development

1) Active Start	Partenza attiva	0/6 anni M/F
<i>Sviluppo, attraverso attività ludica, del maggior numero di forme di movimento</i>		
2) FUNdamental	I fondamentali	6/9 M, 6/8 anni F
<i>Fase dedicata all' Alfabetizzazione Motoria, la destrezza, l' equilibrio, la velocità</i>		
3) Learn2Train	Impara ad allenarti	9/12 M, 8/11 anni F
<i>Priorità, l' acquisizione dei fondamentali tecnici dei singoli Sport, meglio + Sport</i>		
4) Train2Train	Allenati ad allenarti	12/16 M, 11/15 anni F
<i>Si costruisce il motore, le capacità condizionali, si affina la tecnica, si imparano le strategie, ma la gara non è ancora considerata l' obiettivo primario</i>		
5) Train2Compete	Allenati per gareggiare	15/16...
<i>Solo ora diventa importante la finalizzazione dell' allenamento al risultato</i>		

# Le sette fasi del sistema Canadese “Llad” Long Term Athlete Development

1) Active Start	Partenza attiva	0/6 anni M/F
<i>Sviluppo, attraverso attività ludica, del maggior numero di forme di movimento</i>		
2) FUNdamental	I fondamentali	6/9 M, 6/8 anni F
<i>Fase dedicata all' Alfabetizzazione Motoria, la destrezza, l' equilibrio, la velocità</i>		
3) Learn2Train	Impara ad allenarti	9/12 M, 8/11 anni F
<i>Priorità, l' acquisizione dei fondamentali tecnici dei singoli Sport, meglio + Sport</i>		
4) Train2Train	Allenati ad allenarti	12/16 M, 11/15 anni F
<i>Si costruisce il motore, le capacità condizionali, si affina la tecnica, si imparano le strategie, ma la gara non è ancora considerata l' obiettivo primario</i>		
5) Train2Compete	Allenati per gareggiare	15/16...
<i>Solo ora diventa importante la finalizzazione dell' allenamento al risultato</i>		
6) TrainToWin	Allenati per vincere	18...
<i>Nulla si trascura per l' ottenimento della massima Prestazione</i>		

# Le sette fasi del sistema Canadese "Ltaad" Long Term Athlete Development

1) Active Start	Partenza attiva	0/6 anni M/F
<i>Sviluppo, attraverso attività ludica, del maggior numero di forme di movimento</i>		
2) FUNdamental	I fondamentali	6/9 M, 6/8 anni F
<i>Fase dedicata all' Alfabetizzazione Motoria, la destrezza, l' equilibrio, la velocità</i>		
3) Learn2Train	Impara ad allenarti	9/12 M, 8/11 anni F
<i>Priorità, l' acquisizione dei fondamentali tecnici dei singoli Sport, meglio + Sport</i>		
4) Train2Train	Allenati ad allenarti	12/16 M, 11/15 anni F
<i>Si costruisce il motore, le capacità condizionali, si affina la tecnica, si imparano le strategie, ma la gara non è ancora considerata l' obiettivo primario</i>		
5) Train2Compete	Allenati per gareggiare	15/16...
<i>Solo ora diventa importante la finalizzazione dell' allenamento al risultato</i>		
6) TrainToWin	Allenati per vincere	18...
<i>Nulla si trascura per l' ottenimento della massima Prestazione</i>		
7) Active4Life	Attivi per tutta la vita	.....

**Campioni si nasce o si diventa?**

**A Voi, come giusto, le conclusioni.**

Io spero solo di non avervi annoiato e non avervi sconvolto.

Mi auguro di avervi dato qualche utile indicazione.

Buon lavoro.

Grazie per la pazienza che mi avete riservato e che avrete nel valorizzare i talenti che mi auguro possiate allenare.



Pietro Trabucchi, Perseverare è umano. Come accrescere la resilienza negli individui e nelle organizzazioni. La lezione dello sport, Garzanti libri Milano Corbaccio, 2012

[https://it.wikipedia.org/wiki/Giochi\\_olimpici](https://it.wikipedia.org/wiki/Giochi_olimpici),

[https://it.wikipedia.org/wiki/Medagliere\\_complessivo\\_dei\\_Giochi\\_olimpici](https://it.wikipedia.org/wiki/Medagliere_complessivo_dei_Giochi_olimpici)

[https://it.wikipedia.org/wiki/Giochi\\_della\\_XXVI\\_Olimpiade](https://it.wikipedia.org/wiki/Giochi_della_XXVI_Olimpiade)

[https://it.wikipedia.org/wiki/Medagliere\\_dei\\_Giochi\\_della\\_XXX\\_Olimpiade](https://it.wikipedia.org/wiki/Medagliere_dei_Giochi_della_XXX_Olimpiade)

Inchieste.repubblica.it/it/repubblica/rep-

it/2012/10/11/news/tanti\_soldi\_programmazione\_e\_talento\_i\_segreti\_della\_gran\_bretagna\_dei\_record-44263356/11 ottobre 2012

<http://www.firstonline.info/a/2012/07/31/olimpiadi-londra-2012-quanto-vale-una-medaglia-oli/31> luglio 2012

<http://www.linkiesta.it/it/article/2012/08/07/quanto-vale-una-medaglia-doro-nel-mondo/8680/> 7.agosto 2012

Pietro Delfini, Il talento sportivo, UNI-Tel, Università telematica internazionale.

Melitta Donà, Come riconoscere, gestire e valorizzare l'atleta di talento, Tesi corso allenatori 3 livello F.I.S.G.

Barbara Rossi, La pancia degli atleti, Nuova Prhomos (collana Sport), 2007

Mauro Tirinnanzi ABC (+ VZ) del Tecnico Sportivo, pubblicazione del C.O.N.I. Regionale Liguria, Genova 2014

Mauro Tirinnanzi, Progetto AmiCONI, Primo Corso Regionale di

“Informazione/Formazione” per Tecnici/Educatori dei settori giovanili, Genova 21.09.2015

Atti Stati generali dello sport italiano, Roma, Salone d'Onore del CONI, 15-16 novembre 2010

C. Hanford, Talent systems & model for development, Seminario Internazionale sul talento  
Roma , 5 Aprile 2011

Istvan Balyi, Richard Way, Steve Norris, Charles Cardinal, Colin Higgs, Dan Smith,  
Long -Term Athlete Development 101Quebec City - November 2005

[http://www.coach.ca/sportleadershipsportif/2005/e/presentations/documents/SLS05\\_LTAD\\_B2.pdf](http://www.coach.ca/sportleadershipsportif/2005/e/presentations/documents/SLS05_LTAD_B2.pdf) [28.02.2014]

Canadian Sport For Life, <http://canadiansportforlife.ca/> [28.02.2014]

Jurgen Weineck, L' allenamento Ottimale, Calzetti e Mariucci, Perugia, 2009