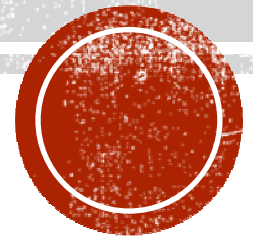


# **SIEPISTA...SI NASCE O SI DIVENTA?**

Percorso di Yohanes Chiappinelli dal 2010 al 2015



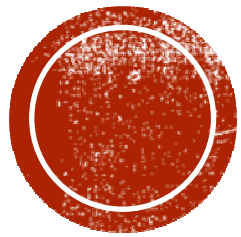
# ALCUNE CONSIDERAZIONI

**ATLETA**



**UOMO**





# MODELLO BIO-PSICO- SOCIALE

**MODELLO UTILIZZATO IN AMBITO RIABILITATIVO MA  
CONCETTUALEMTNE RIAPPLICABILE ANCHE IN AMBITO  
SPORTIVO**

Murrel 1973



**BIO**

**INSIEME DI CARATTERISTICHE BIOLOGICHE E FISIOLOGICHE DEL SOGGETTO INNATE E ACQUISITE**



**PSICO**

**INSIEME DELLE COMPONENTI PSICOLOGICHE (CARATTERE, MOTIVAZIONE, UMORE, STRESS, RESILIENZA, ETC...)**



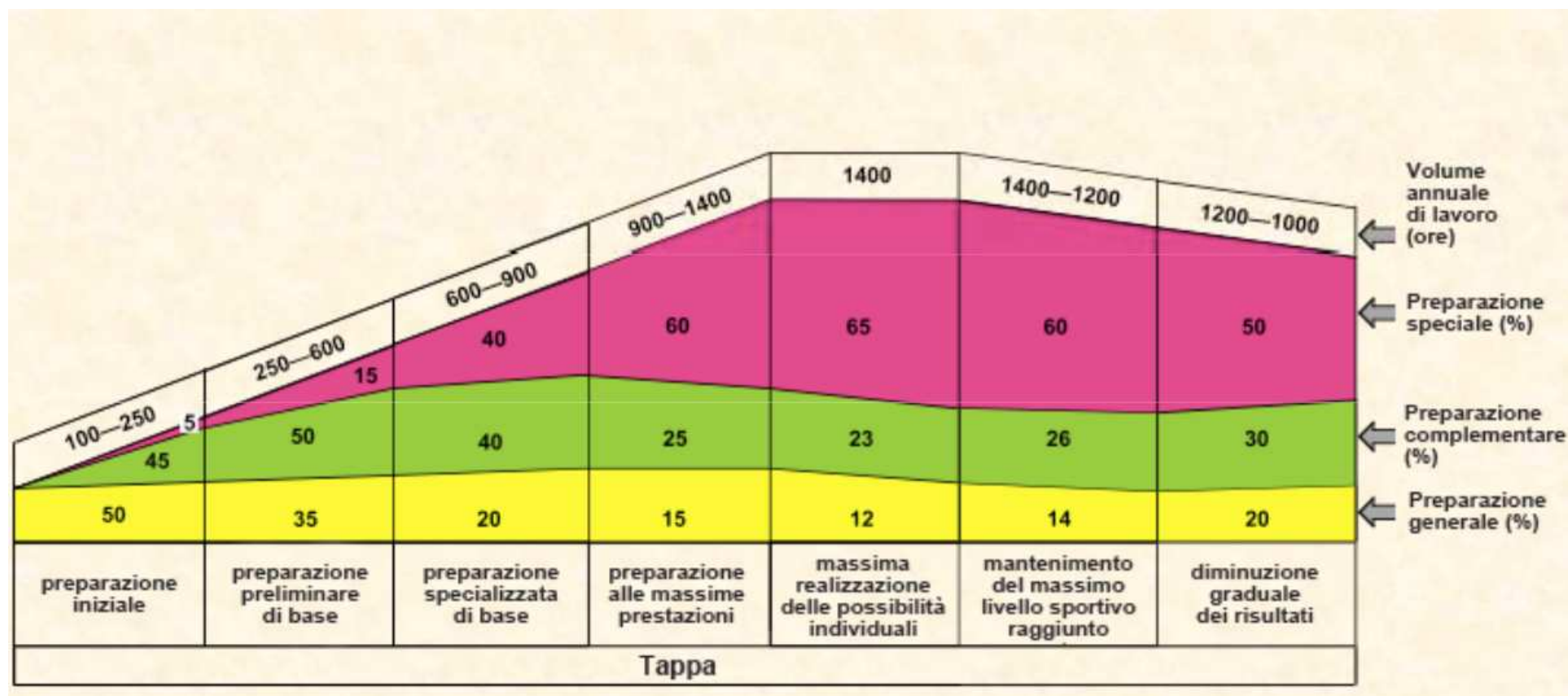
**SOCIAL**

**INTERAZIONE E PARTECIPAZIONE CON LA SOCIETA' (FAMIGLIA, LAVORO, SCUOLA, SOCIETA' SPORTIVA, GRUPPO ALLENAMENTO, GARE, ETC...)**

# **PROGRAMMAZIONE PLURIENNALE**

- **PREPARAZIONE INIZIALE**
- **PREPARAZIONE PRELIMINARE DI BASE**
  - **SPECIALIZZAZIONE DI BASE**
  - **REALIZZAZIONE MAX PRESTAZIONE**
- **MANTENIMENTO DELLA PRESTAZIONE**

# MODELLO PLURIENNALE DI PLATONOV



# PREPARAZIONE INIZIALE

- ATTIVITA' CAS
- ETA' 10-13 ANNI
- **FUNZIONE EDUCATIVA**
- IMPARARE AD ALLENARSI
- **USARE L'ESERCIZIO CON OBIETTIVO CORPO**
- **GARE DI TUTTI I TIPI VISTE COME MOMENTO DI INCONTRO**

## **P.B. CORSE al 2010**

- 60 m 8.1 nel 2010
- 600 m 1:36.7 nel 2009
- 800 m indoor 2:15
- 1000 m 2:54 nel 2009
- 60 Hs 9.5 nel 2009
- Marcia 1 Km 6:13 nel 2010

## **YOHANES...IN NUMERI**





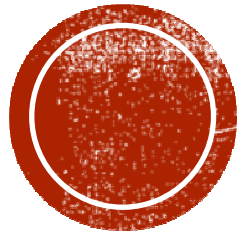
## **P.B. COCORSI al 2010**

- Lungo 5,25 m nel 2010
- Alto 1,46 m nel 2010
- Vortex 74,54 m nel 2010
- Peso 2 Kg 11.28 m nel 2010
- Tetrathlon 3000 Pt. nel 2009

**NB il talento segue vie trasversali**

## **YOHANES...IN NUMERI**





# LA PRESA IN CARICO DI YOHANES CHIAPPINELLI

PREPARAZIONE PRELIMINARE DI BASE

# PREPARAZIONE PRELIMINARE DI BASE

- **ETA' 13-16**
- **ELIMINAZIONE DEL CORSISMO**
  - ALLENARSI ALL'ALLENAMENTO
- **GROSSO LAVORO TECNICO DI BASE**
- **ALLENARSI AL MOVIMENTO NON ALLA SPECIALITA'**
  - **RISPETTO DELLE FASI SENSIBILI**
- **MULTILATERALITA' SI' ...MA APPLICATA AL MEZZOFONDO**

## PROGRAMMA per YOHANES

Lun	Risc + HS + corda + andature + 3 x CIRCUIT TRAINING 8 es rec 100m (sedia-affondi-corda-addominali-glutei Dx-Sx-spinte) + def
Gio	25' + stretching + allunghi + ADD-DORS 3:1
Ven	CRISTINA + Circuito diagonali (500+8 A-R+100)
Lun	Risc + HS + corda + andature + over + FCN (sedia, tibiali, adduttori, addominali, lombari, glutei, spinte, affondi, step up) + VELOCITA' 6X60 + 4X80 + def
Gio	25' + stretching + allunghi + ADD-DORS 3:1
Ven	CRISTINA + 2,5 Km corto veloce
Lun	Risc + HS + corda + andature + CROSS 6X500 rec 2/1:30 (1:33-1:30)
Gio	30' + corda + ADD-DORS 3:1 + ALLUNGHI
Ven	CRISTINA + 3 Km corto veloce in progressione (da 3:30 in giù)

## SEDUTA DI ALLENAMENTO TIPO

- RISC 15'-20' DI CORSA
- ES TECNICI ANALITICI (CORDA, HS, ANDATURE per 60'-70' c)
- ALLENAMENTO SPECIFICO (20' c)
- TOTALE DURATA 120' MINIMO



## IMPARARE A CORRERE

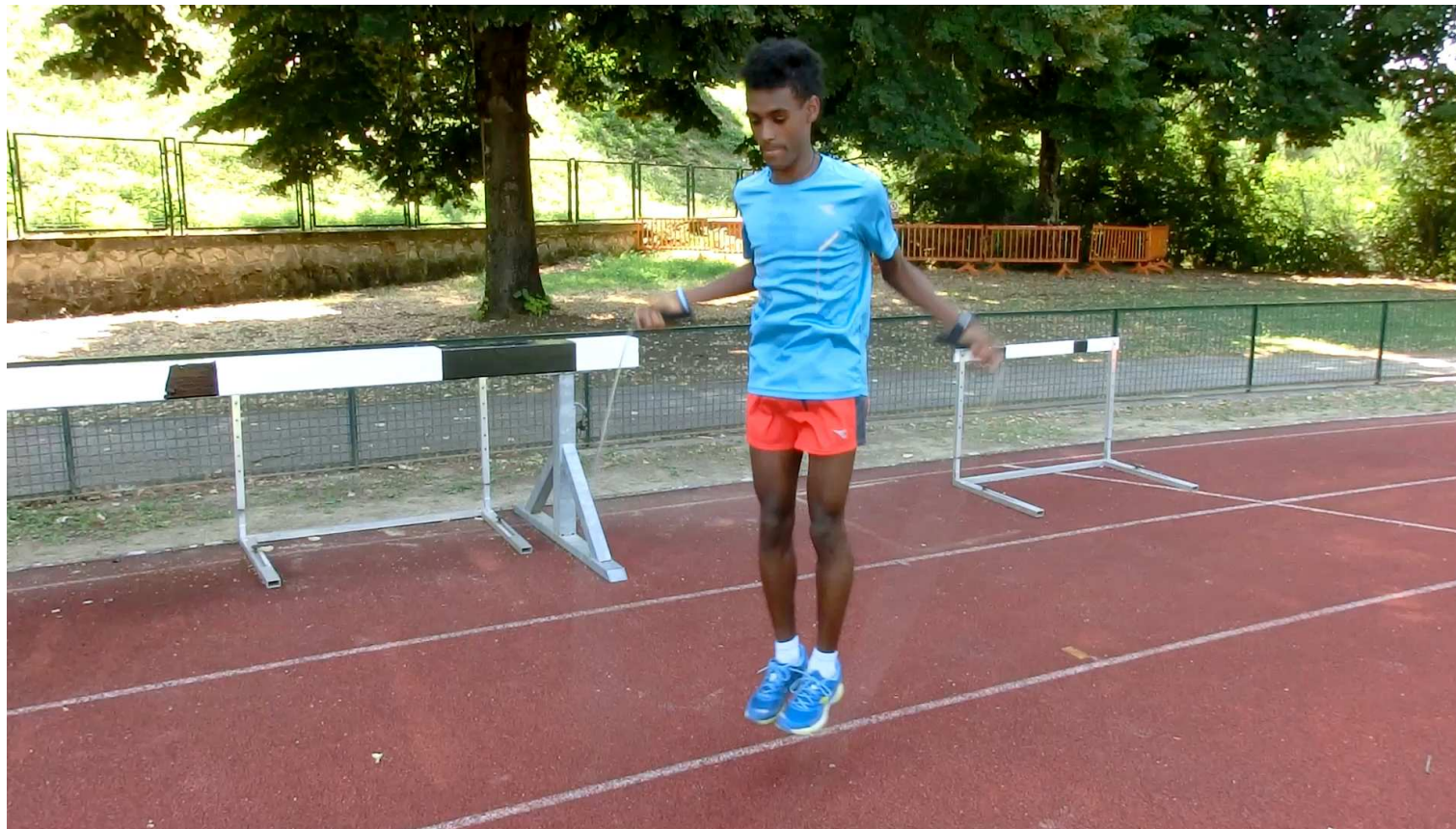
- APPOGGIO DI TALLONE
- SPINTA INCOMPLETA
- DISARMONIA TRA AASS E AAI
- BUSTO ARRETRATO E BACINO BASSO

- **ANDATURE ANALITICHE** (skip, calciata, circolare, etc)
- **ESERCITAZIONI CON HS** (passaggi analitici)
- **ESERCITAZIONI CON CORDA** (saltelli, andature, corsa)
- **PASSAGGI ALLA CORSA** (skip-corsa, circolare-corsa, etc)
- **CORSA MODULANDO AMPIEZZA E FREQUENZA** (con riferimenti visivi o over)
- **BASSI VOLUMI DI CORSA** (per non consolidare i difetti)

**TECNICA 1**

**CAPACITÀ  
COORDINATE  
E**

# ESERCITAZIONE CON CORDA



# RISULTATI... SCARSI!!!



Nonostante l'acquisizione a regola d'arte di tutte le esercitazioni tecniche proposte, il gesto tecnico della corsa era rimasto praticamente immutato.

**NON ERA  
AVVENUTO IL  
TRASFERIMENTO**

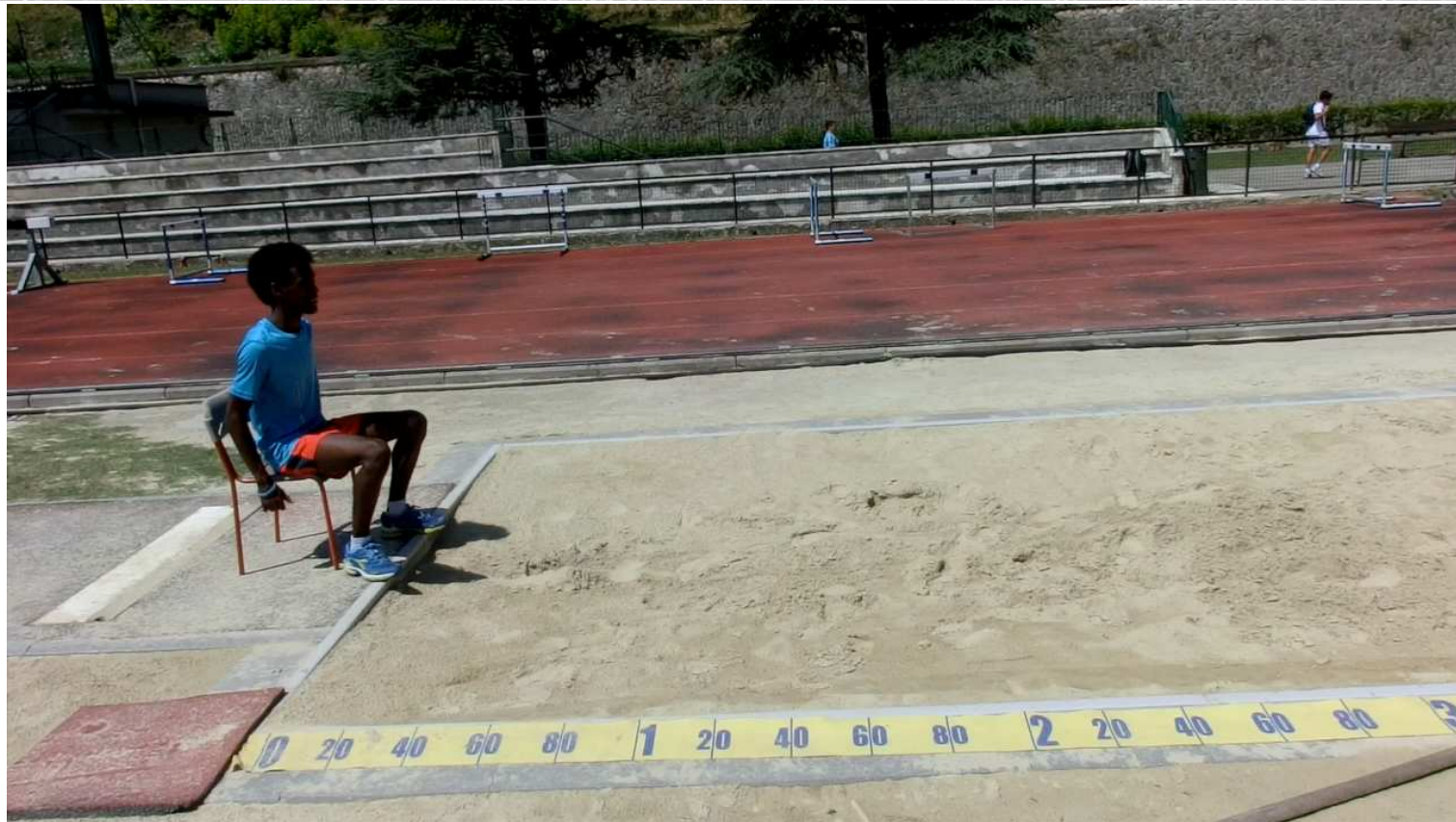


- **FORZA ESPLOSIVA GENERALE** (salti su plinti, salti in buca)
- **FORZA ESPLOSIVA-RIFLESSA SPECIALE** (corsa balzata)
- **ANDATURE** (in forma estensiva)
- **CORDA** (in forma estensiva o nei circuiti)
- **INCREMENTO VOLUMI DI CORSA** (per consolidare la tecnica)
- **APPRENDIMENTO PER IMITAZIONE** (osservazione della corsa dei grandi campioni)

**TECNICA 2**

**CAPACITA'  
CONDIZION**

# ESERCITAZIONI FORZA EXP/EXP-RIF





C.  
COORDINATIVE



CONOSCENZA  
MODELLO  
TECNICO



C.  
CONDIZIONALI

**ACQUISIZIONE TECNICA**

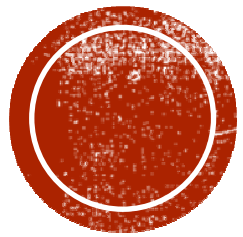
# IL CONFRONTO

**CRITERIUM CADETTI JESOLO 2011**



**CRITERIUM CADETTI JESOLO 2012**





# **SIEPI...GLI ESORDI**

**DEBUTTO SUI 2000 SIEPI IL 24 APRILE 2014 A MILANO  
CON 5:48.97**

# PERCHÉ SOLO DA 2 ANNO ALLIEVO??



- DA CADETTO ANCORA NON ERANO STATE INTRODOTTE
- PRIMO ANNO ALLIEVI RIMANDATO PER VIA MONONUCLEOSI
- DA ALLIEVO DEBUTTO NEI 3000 ST PER RINUNCIA AI YOG

# PERCHÉ LE SIEPI?



- YOHANES NON GODE DI UN OTTIMA VOLATA E IL FATTO DI METTERE 5 RIPARTENZE NELL'ULTIMO GIRO POTREBBE AIUTARE A COLMARE IL GAP
- YOHANES GODE DI PIEDI MOLTO REATTIVI CHE HANNO UN RUOLO DETERMINANTE NELLE 35 RIPARTENZE (SOPRATTUTTO NELLE ULTIME 10!)
- TUTTI I GIOVANI ATLETI, CHE NON ABBIANO PAURA DELLE BARRIERE, DOVREBBERLO FARLE
- E' COMUNQUE UNA CARTA IN PIU' NELLA SPEDIBILITA' DELL'ATLETA

# COSA È CAMBIATO?

**MOLTO POCO...QUASI NULLA!!!**

SONO STATI AGGIUNTI SOLO DEGLI HS ALLA CORSA:

1.NEI FONDI

2.HO INSERITO DELLE NAVETTE AL PROGRAMMA

3.IN ALCUNI LAVORI DI POTENZA AEROBICA







**DEBUTTO 3000M S**  
**8:57.79**

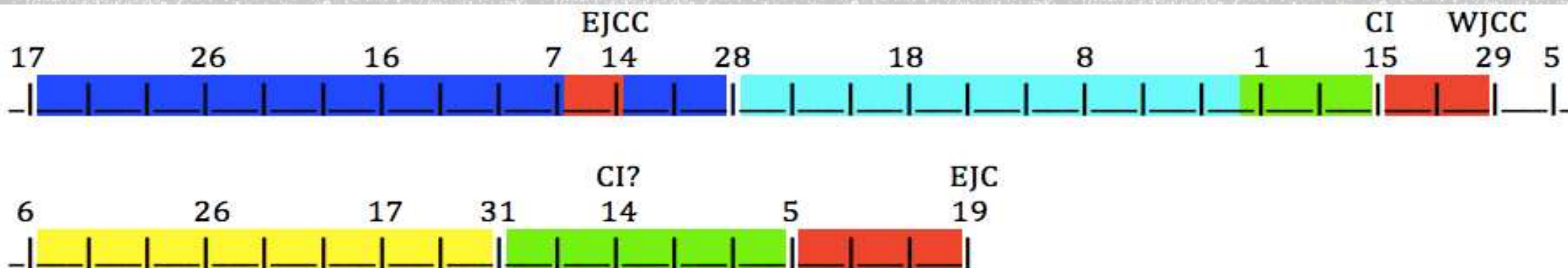
E' stata una naturale  
conseguenza di un lavoro  
tecnico **GENERALE** con  
un atleta **PREDISPOSTO**  
alla specialità.

Il grosso lavoro era stato  
fatto nella **CATEGORIA**  
**CADETTI!!!**

# PREPARAZIONE DI SPECIALIZZAZIONE DI BASE

- ETA' 17-20
- **AVVIO AL PROFESSIONISMO**
- INTRODUZIONE MODELLO PRESTATIVO
- GROSSO LAVORO TECNICO SPECIFICO
- USARE IL **CORPO** CON OBIETTIVO **ESERCIZIO**
- INCREMENTO **VOLUME** - **DENSITA'** - INTENSITA'

# PROGRAMMAZIONE 2014-2015



## OBIETTIVI

- Migliorare l'efficienza nella corsa a ritmo medio (migliorare la SA e la SAN)
- Migliorare l'equilibrio tra AAIL Dx e Sx
- Consolidamento tecnico nelle siepi
- Migliorare la prestazione dei 1500.

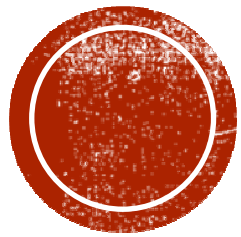
# COME SI VINCE UN CAMPIONATO EUROPEO?

2005	Kaunas	 Lituania	21 - 24 luglio
2007	Hengelo	 Paesi Bassi	19 - 22 luglio
2009	Novi Sad	 Serbia	23 - 26 luglio
2011	Tallinn	 Estonia	21 - 24 luglio
2013	Rieti	 Italia	18 - 21 luglio
2015	Eskilstuna	 Svezia	16 - 19 luglio

→ 8:40.88  
→ 8:50.30  
→ 8:47.45  
→ 8:37.94 RC  
→ 8:45.91  
→ 8:47.58



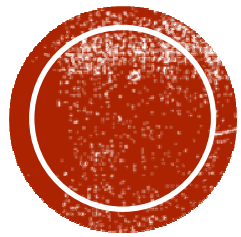
NEGLI ULTIMI 10 ANNI SOLO UN CAMPIONATO EUROPEO UNDER 20 E' STATO VINTO IN VOLATA!!!



# DEDUZIONE 1



**SE RIESCO A CORRERE SOTTO IL 8:37.94  
HO LA QUASI CERTEZZA DI SUCCESSO!**



**MISSIONE . . .**



**CORRERE 8':36''**

# PASSAGGIO BARRIERE 1

## UN PASSAGGIO CORRETTO:

- SARA' PIU' ECONOMICO IN TERMINI DI COSTO ENERGETICO
- SARA' MENO DISPENDIOSO IN TEMRINI DI TEMPO
- SARA' MENO TRAUMATICO
- SARA' PIU' SICURO



**NB. LA FASE AEREA DEVE ESSERE RIDOTTA AL MINIMO**

# PASSAGGIO BARRIERE 2

## **ATTACCO**

### **ERRORI COMUNI:**

- PASSETTINI PRIMA DELLA BARRIERA
- STACCARE A RIDOSSO
- RALLENTARE PER STACCARE COL PIEDE PREFERITO

**DEVE AVVENIRE IN  
ACCELERAZIONE**

## **RIPARTENZA**

### **ERRORI COMUNI:**

- PRESA DI CONTATTO COL BUSTO ARRETRATO
- PRESA DI CONTATTO CON APPOGGIO DOPPIO

**NON DEVE ESSERE UN ATTERRAGGIO**



# FONDAMENTALE LA SECONDA GAMBA



# TRA GLI OSTACOLI

**NO RITMICA**

**SI' PERCEZIONE**



# PERCEZIONE

## A VELOCITA' DIVERSE

PASSARE GLI HS A VELOCITA' MOLTO DISCORDANTI DALLA VELOCITA' GARA:



1. PIU' LENTI CON SCOPO DI CONTROLLO
2. PIU' VELOCI CON SCOPO DI PRENDERE CONFIDENZA

## A RITMO SPECIFICO

PASSARE GLI HS A VELOCITA' SIMILE A QUELLA DI GARA:



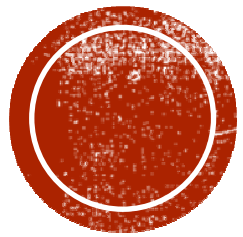
**PERFEZIONAMENTO DELLA PERCEZIONE DISTANZA E STACCO**

# LAVORI CON HS A RITMO GARA

CIRCUITO DI FORZA CON TRASFERIMENTO

RIPETUTE DI DISTANZA VARIABILE TRA 400-1000m

INTERMITTENTE



# CONCLUSIONI



SE CONOSCI IL NEMICO E TE STESSO, LA TUA VITTORIA E' SICURA. SE  
CONOSCI TE STESSO MA NON IL NEMICO, LE TUE PROBABILITA' DI VINCERE  
PERDERE SONO UGUALI. SE NON CONOSCI IL NEMICO E NEMMENO TE  
STESSO, SOCCOMBERAI IN OGNI BATTAGLIA''

Sun Tzu, L'arte della guerra

# GRAZIE!

[CITO.THELAB@GMAIL.COM](mailto:CITO.THELAB@GMAIL.COM)