

COSA SIGNIFICA OGGI ALLENARE I GIOVANI

**«Un'esperienza nei processi di selezione
nei giovani pesisti in Romania»**

Verona 05 novembre 2021

Alexandru Padure
Segretario Generale FRHaltere
Membro dell'Esecutivo della EWF

STRUTTURA ORGANIZZATIVA GENERALE



**FEDERATIA ROMANA
DE HALTERE**

**MINISTERUL
TINERETULUI SI
SPORTULUI**

**COMITETUL OLIMPIC
SPORTIV ROMAN**



**MINISTERUL
TINERETULUI
ȘI SPORTULUI**



**COMITETUL
OLIMPIC
ȘI SPORTIV
ROMÂN**

STRUTTURA ORGANIZZATIVA GENERALE





PROGRAMMA PILOTA “PIERRE DE COUBERTIN”

DESTINATARI DEL PROGETTO:

- Bambini dai 9 ai 12 anni

L'OPPORTUNITÀ DEL PROGETTO:

- Partecipazione a gare internazionali per fasce di età 13-17 anni
- Partecipazione a gare internazionali per fasce di età 13-15 anni
(L' EWF ha introdotto queste categorie nel 2014)



PROGRAMMA PILOTA “**PIERRE DE COUBERTIN**”

DESCRIZIONE DEL PROGETTO

SCOPO:

- Selezione, iniziazione, formazione e promozione nelle alte sfere dell'età

OBIETTIVI:

- Promuovere il 25-35% dei giovani selezionati e che hanno partecipato alla formazione/preparazione centralizzata nei Centri Juniores II 13-17 anni M + F, finanziati dal COSR



PROGRAMMA PILOTA “**PIERRE DE COUBERTIN**”

DESCRIZIONE DEL PROGETTO

AZIONI/ATTIVITÀ:

- Selezione – azione effettiva e controllo medico INMS (Istituto Nazionale di Medicina per lo Sport) e INCS (Istituto Nazionale di Ricerca per lo Sport)
- Gruppo di allenamento centralizzato di atleti (M + F)



PROGRAMMA PILOTA “**PIERRE DE COUBERTIN**”

DESCRIZIONE DEL PROGETTO

PARTNERS:

- Ministero della Gioventù e dello Sport
Club Sportivi
- Ministero della Pubblica Istruzione
Ispettorati Regionali



PROGRAMMA PILOTA “**PIERRE DE COUBERTIN**”

ESEMPIO DI PROGETTO 1

Progetto «**Evangelie Zappa**» realizzato dal **29.07 al 21.12.2013**

Selezione di 6 località: **ARAD, BACAU, BOTOSANI, BISTRITA,
CONSTANTA, GALATI**

Tappe: 3 in totale = **146** giorni

Numero di specialisti (tecnici) coinvolti: **36** persone

Atleti selezionati: **60 su 3000** analizzati nella fase iniziale (**2%**)



PROGRAMMA PILOTA “**PIERRE DE COUBERTIN**”

ESEMPIO DI PROGETTO 2

Progetto «**Sono piccolo, posso alzare**»
realizzato nel periodo **25.09-10.12.2013**

Selezione in 6 località:

ARAD, BACAU, BOTOSANI, BISTRITA, CONSTANTA, GALATI

Tappe: 4 in totale = **84** giorni

Numero di specialisti (tecnici) coinvolti: **6** persone

Atleti selezionati: **24**



PROGRAMMA PILOTA “**PIERRE DE COUBERTIN**”

ESEMPIO DI PROGETTO 3

Progetto «**Lazar Baroga**» realizzato tra il **06.09-30.11.2014**

Selezione: 7 località: **ARAD, BACAU, BOTOSANI, BISTRITA NASAUD,
CONSTANTA, GALATI, CLUJ NAPOCA**

Tappe: 2 in totale = **85** giorni

Numero di specialisti (tecnici) coinvolti: **20** persone

Atleti selezionati: **24**



PROGRAMMA PILOTA “**PIERRE DE COUBERTIN**”

ESEMPIO DI PROGETTO 4

Progetto «**Stefan Petrescu**» realizzato tra il **14.09-25.11.2015**

Selezione in 9 province: **ARAD, BACAU, BOTOSANI, GALATI,
CONSTANTA, CLUJ, TIMIS, MURES, VALCEA**

Fasi di preparazione: 2 in totale = **72** giorni

Numero di specialisti (tecnici) coinvolti: **17** persone

Atleti selezionati: **59**



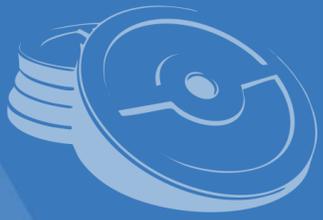
PROGRAMMA PILOTA “**PIERRE DE COUBERTIN**”

Scheda di selezione:

1. Anamnezi
2. Ispezione visiva del corpo (deviazioni della colonna vertebrale, articolazioni del gomito, palmi delle mani, ecc...)
3. Misure (vita, peso corporeo, ecc...)
4. Si verifica: mobilità scapolo-omerale e mobilità coxo-femorale

Test di controllo specifici:

- Salto in lungo - 3 tentativi
- Salto in alto (variazione del baricentro) - 3 tentativi
- Lancio della palla medicinale - 3 tentativi



PROGRAMMA PILOTA “**PIERRE DE COUBERTIN**”

PREPARAZIONE CENTRALIZZATA:

Obiettivi:

- Allenamento e consolidamento delle capacità motorie
- Sviluppo fisico generale e specifico
- Apprendimento degli elementi di tecnica specifici delle procedure di sollevamento classiche

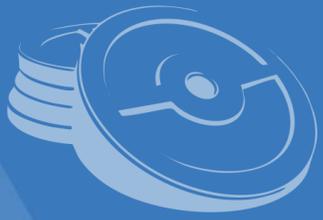
Struttura della lezione di formazione:

- Preparare il corpo allo sforzo:
 - * **Stimolazione graduale del sistema cardiovascolare e respiratorio**
 - * **Raggiungimento di un alto livello di eccitabilità corticale**



PROGRAMMA PILOTA “**PIERRE DE COUBERTIN**”

- Apprendimento, consolidamento, perfezionamento e/o verifica di esercizi ausiliari specifici e di procedure classiche;
 - Ripresa dopo lo sforzo
 - Ritorno a livello basale dei valori dell'apparato cardiovascolare e respiratorio
 - Rilassamento muscolare
 - Chiusura della lezione di formazione
 - Apprezzamenti e raccomandazioni.
- Un numero di 3 piani di preparazione a settimana.**



PROGRAMMA PILOTA “**PIERRE DE COUBERTIN**”

SUPPORTO INCS

- Assistenza biochimica:

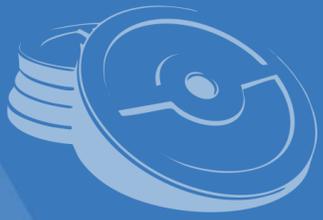
- Diagnosi dello sforzo e della capacità di recupero degli atleti
 - Apportare correzioni al piano di allenamento
- Fornire consulenza al fine di utilizzare i mezzi e i metodi più appropriati di recupero post-sforzo:
- Consulenza sui farmaci di supporto e di recupero post-esercizio (modalità di somministrazione, dosi, ecc...), consigli sull'aumento della massa attiva, problemi alimentari, problemi di peso



PROGRAMMA PILOTA “**PIERRE DE COUBERTIN**”

SUPPORTO INCS

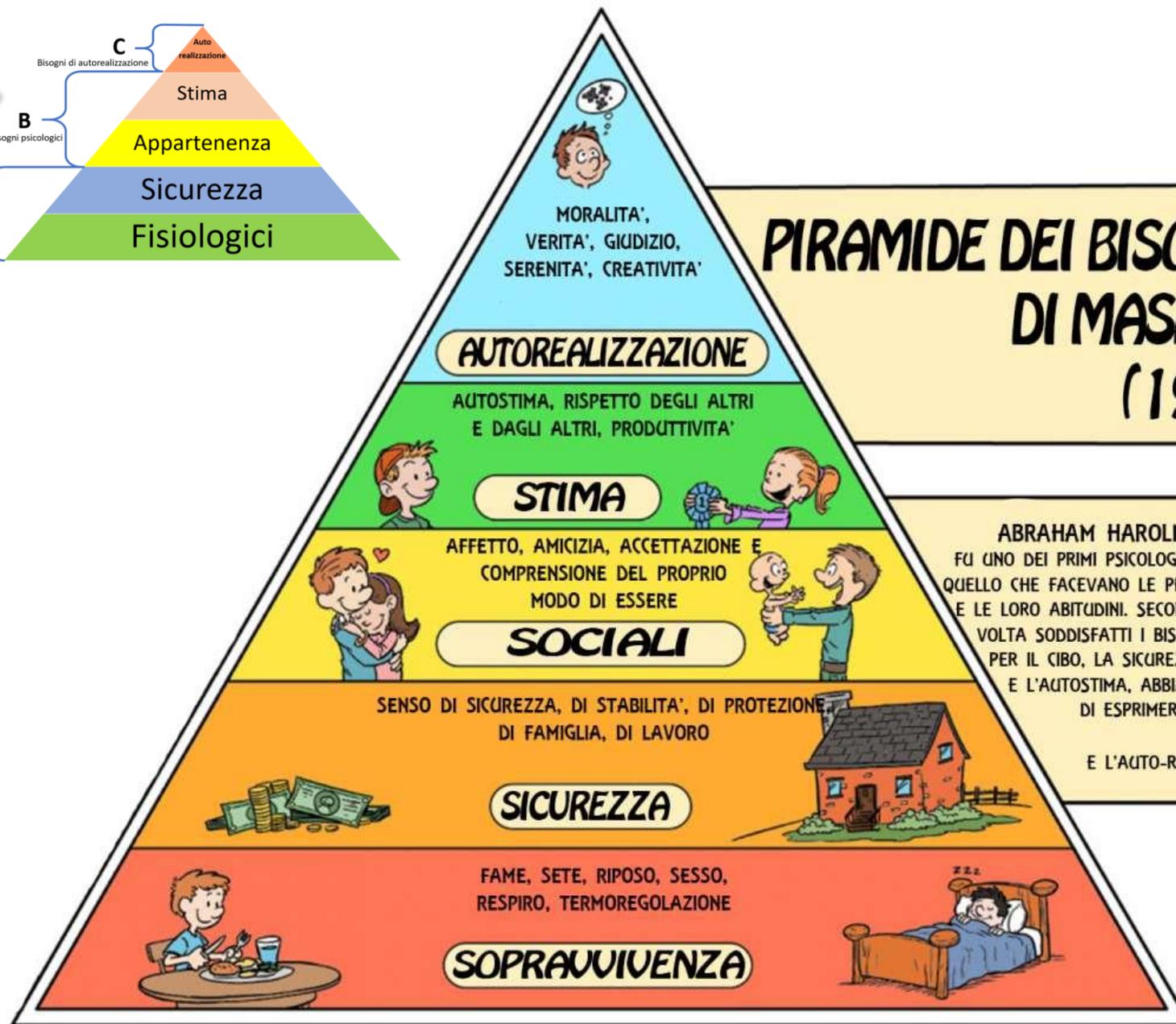
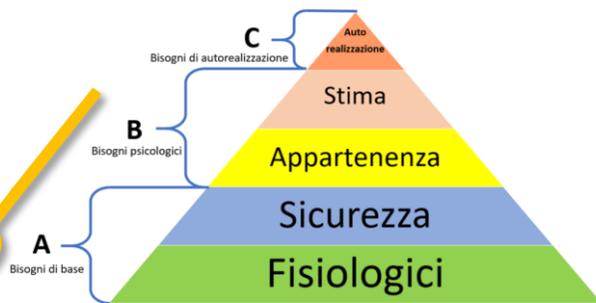
- **Assistenza biochimica:**
- Gestire e risolvere situazioni di crisi adattativa indotte dall'inadeguatezza dei programmi formativi



PROGRAMMA PILOTA “**PIERRE DE COUBERTIN**”

SUPPORTO INCS

- Laboratorio di fisiologia e biomotoria
 - Fisiologia neuromuscolare
 - Diagnosi muscolare
 - Consulenza in materia di fatica
 - Consulenza in materia di recupero



PIRAMIDE DEI BISOGNI DI MASLOW (1954)

ABRAHAM HAROLD MASLOW FU UNO DEI PRIMI PSICOLOGI A STUDIARE QUELLO CHE FACEVANO LE PERSONE FELICI E LE LORO ABITUDINI. SECONDO LUI, UNA VOLTA SODDISFATTI I BISOGNI DI BASE PER IL CIBO, LA SICUREZZA, L'AMORE E L'AUTOSTIMA, ABBIAMO BISOGNO DI ESPRIMERE LA NOSTRA CREATIVITA' E L'AUTO-REALIZZAZIONE

CAMBEI MIHAELA VALENTINA

18.11.2002

DOFTANA /BACAU

SELECTIONATA : 2013 Program "PIERRE DE COUBERTIN " - Proiectul Evanghelie ZAPPA

CIRCUIT MEDICAL INMS

04.07.2013

FISA MEDICALA 2013

ANTROPOLOGIE SPORTIVA	
TALIE	131.4
BUST	69
MOBILITATE	+10
GREUTATE CORPORALA: 28.80 KG	
CAPACITATE DE EFFORT PROBA RUFFIER: MEDIU	

FISA MEDICALA 2021

ANTROPOLOGIE SPORTIVA	
TALIE	153.1
BUST	82.6
MOBILITATE	+18
GREUTATE CORPORALA: 49.60 KG	
EFFORT PROBA FLACK: MEDIU	

REZULTATE

ANUL	GREUTATE CORPORALA	COMPETITIE		PERFORMANTA CIFRICA	PERFORMANTA LOC
		NATIONALA	INTERNATIONALA		
2014	31.36 KG	CN JUN III (9-12 ANI)	X	(30+42) = 72 KG	LOC I
2015	38.40 KG	CN JUN II (13-15 ANI)	X	(46+58) = 104 KG	LOC I
2016	44 KG		CE U*15 Nowy Tomysl (POL)	(62+75) = 137 KG	LOC I
	44 KG		CM YOUTH (13-17 ANI) Bangkok (THA)	(60+79) = 139 KG	LOC V
2017	48 KG		CE U*15 Prishtina (KOS)	(70+88) = 158 KG	LOC I
2018	48 KG		CE U*17 Milano (ITA)	(67+88) = 155 KG	LOC I
			CM YOUTH (13-17 ANI) Las Vegas (USA)	(73+86) = 159 KG	LOC II
2019	49 KG		CE U*17 Eilat (ISR)	(77+ 94) = 171 KG	LOC I
2020	49 kg	CN JUNIORI U*20	X	(81+98) -179 KG	LOC I
2021	49 kg		CE SENIORI Moscowa(RUS)	(80+100) = 180 KG	LOC III



**Grazie per
l'attenzione!**

Alexandru Padure
Segretario Generale FRHaltere
Membro dell'Esecutivo della EWF