



# **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

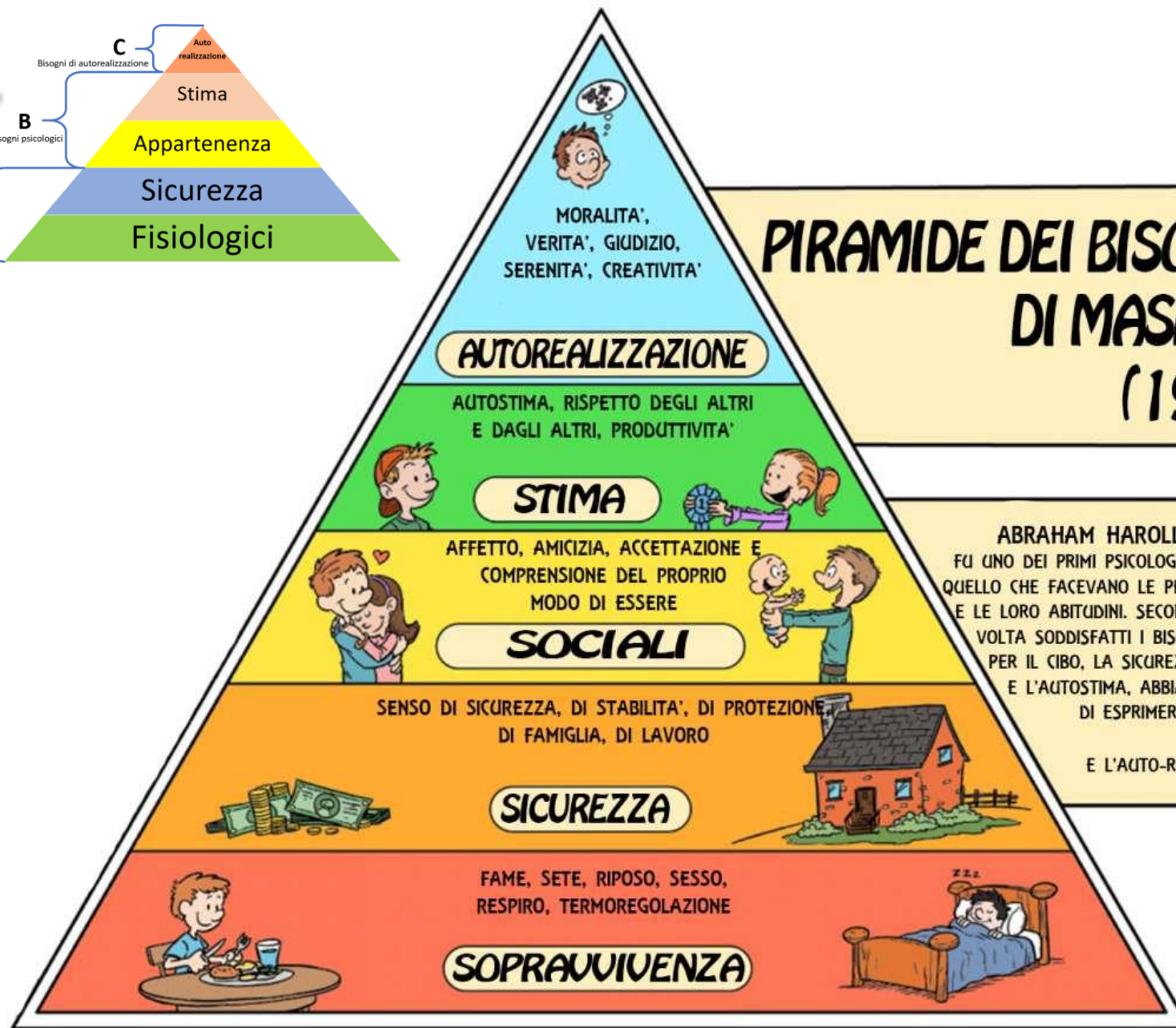
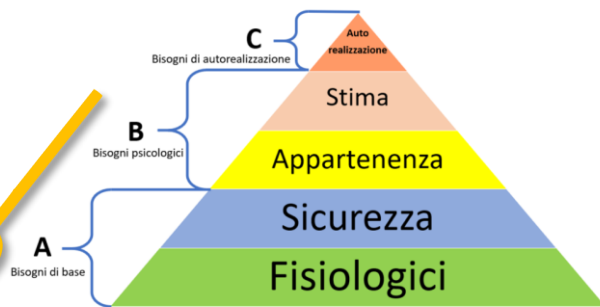


# PROGRAMMA PILOTA “**PIERRE DE COUBERTIN**”

## 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