



I.R.C.C.S. ISTITUTO ORTOPEDICO  
GALEAZZI



CONI  
SCUOLA  
DELLO SPORT



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

# NON ABBASSARE L'ASTICELLA – IL TALENTO SPORTIVO

## Ricerca, Abbandono, Mantenimento

Faenza, venerdì 29 marzo 2019

# Chi è un talento e come lo si può identificare

## Abilità attuali e potenziale prospettico

**Matteo Bonato**

*Ph.D. in Scienze dello Sport*

# LA PERSONA DI TALENTO

Possiede delle **abilità speciali** che consentono ad una persona di raggiungere l'**eccellenza** in un determinato settore.

Reazione positiva agli stimoli

Notevole capacità di apprendimento

Risoluzione corretta e creativa ai problemi

Risultati superiori alla media



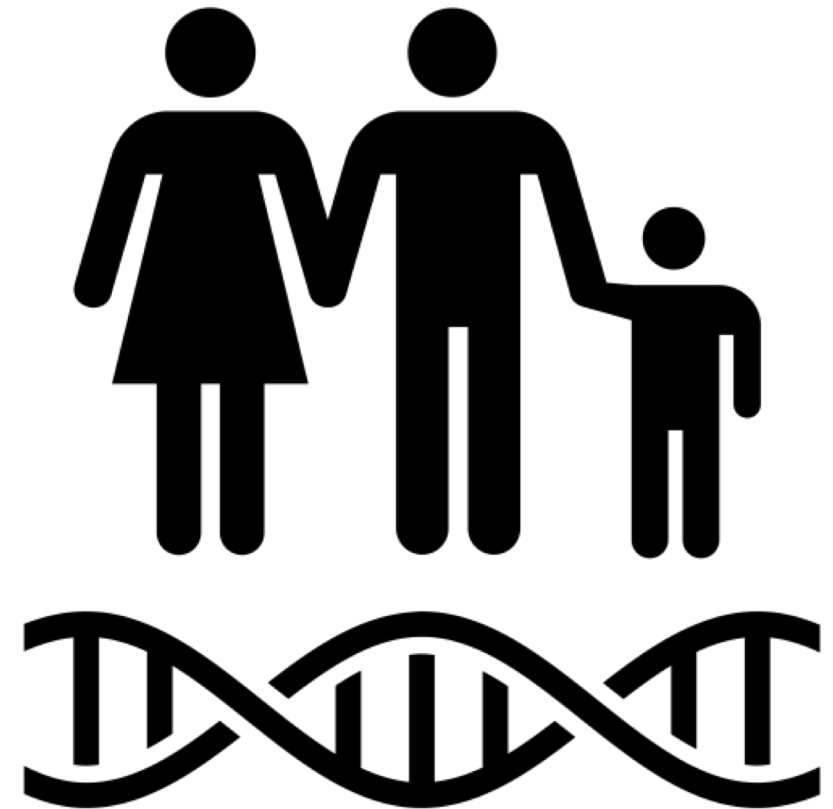
## IL TALENTO SPORTIVO

È l'atleta che sa utilizzare le sue abilità in modo **sistematico** e a un livello tale da fornire prestazioni superiori a del 10% rispetto agli altri.



# TALENTO SPORTIVO E EREDITARIETÀ GENETICA

- 50% capacità aerobica.
- 45-99% tipologia fibre muscolari.
- 80% statura.
- Resilienza allo stress.
- Motivazione all'esercizio.





# TALENTO SPORTIVO E AMBIENTE

*Gibbons et al. United States Olympic Committee, 2002.*

**Ricompensa**

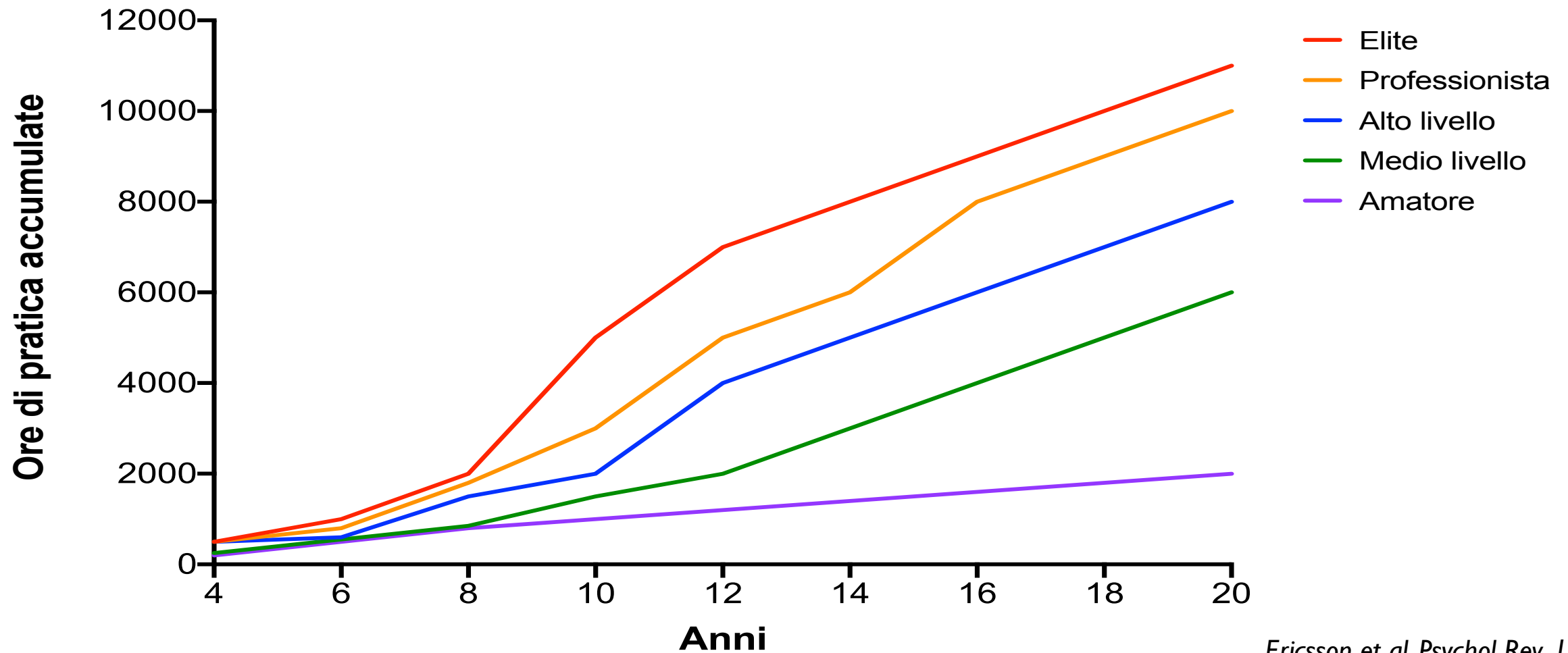
**Supporto Medico**

**Compagni Allenamento**

**Contesto Familiare**

**Competenza Allenatore**

# TALENTO SPORTIVO E ORE DI ALLENAMENTO



# PROCESSO DI IDENTIFICAZIONE DEL TALENTO

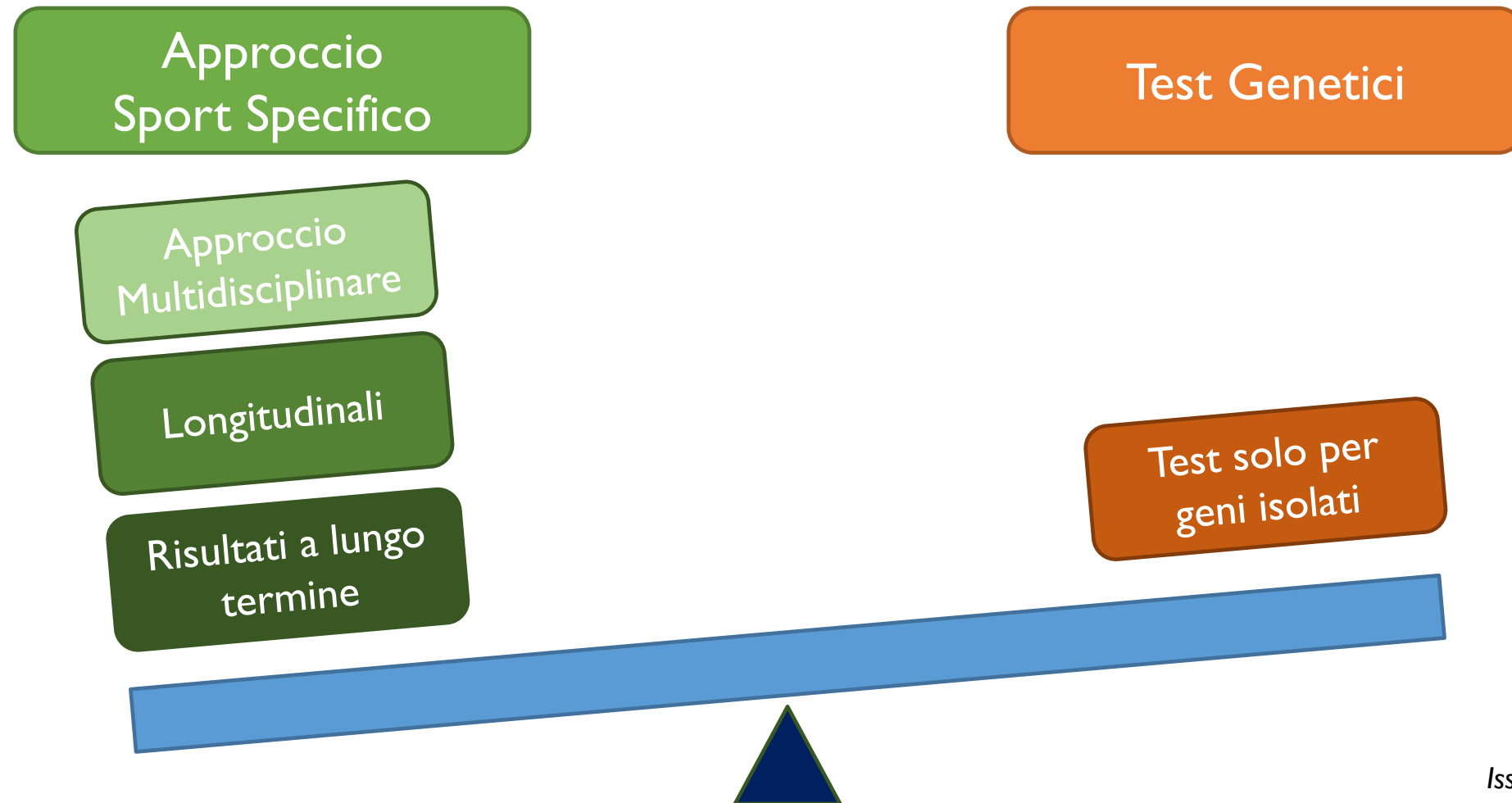
## **PASSATO**

Dipendeva  
dall'occhio dell'allenatore

## **PRESENTE**

Processo fondato su  
principi scientifici

## MA QUALI PRINCIPI SCIENTIFICI?



# TAPPE PER L'IDENTIFICAZIONE DEL TALENTO

Promozione

Identificazione

Sviluppo

Selezione

# PROMOZIONE DEL TALENTO

Promozione di abilità sport specifiche nei giovani atleti.





## IDENTIFICAZIONE DEL TALENTO

Identificazione di giovani atleti che viene realizzata dalle diverse federazioni sportive.



## SVILUPPO DEL TALENTO

Sviluppare le capacità atletiche dei giovani atleti sulla base dei diversi modelli fisiologici e prestativi.



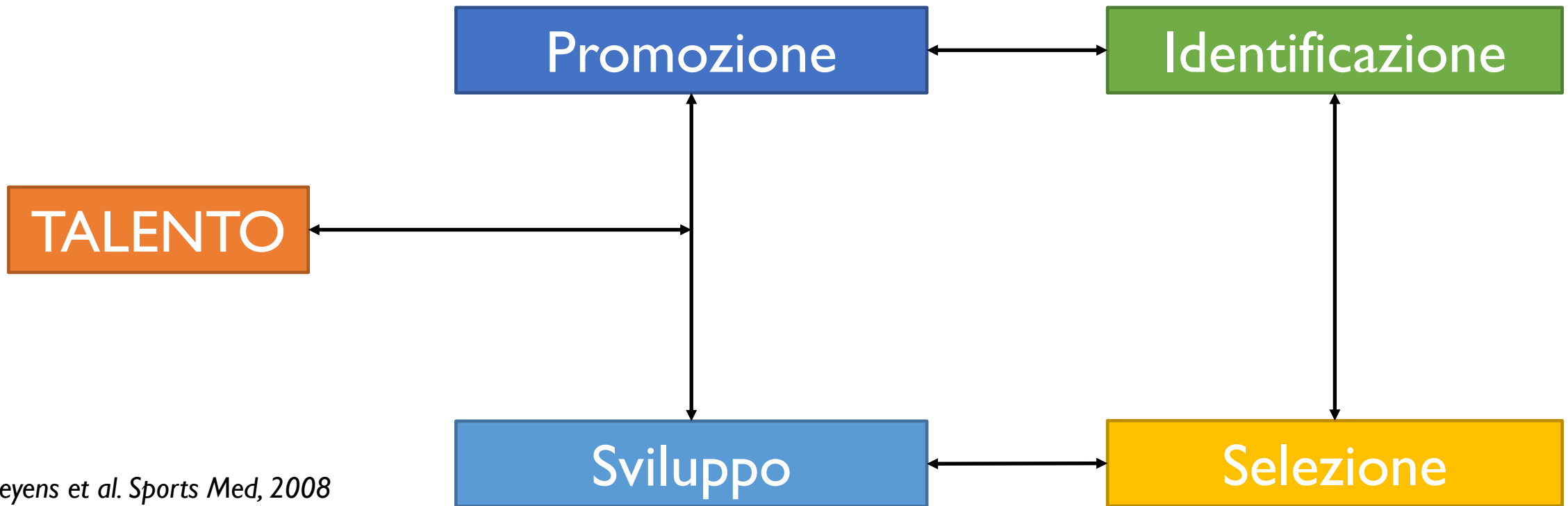
# SELEZIONE DEL TALENTO

Selezione degli atleti per farli competere ad alto livello

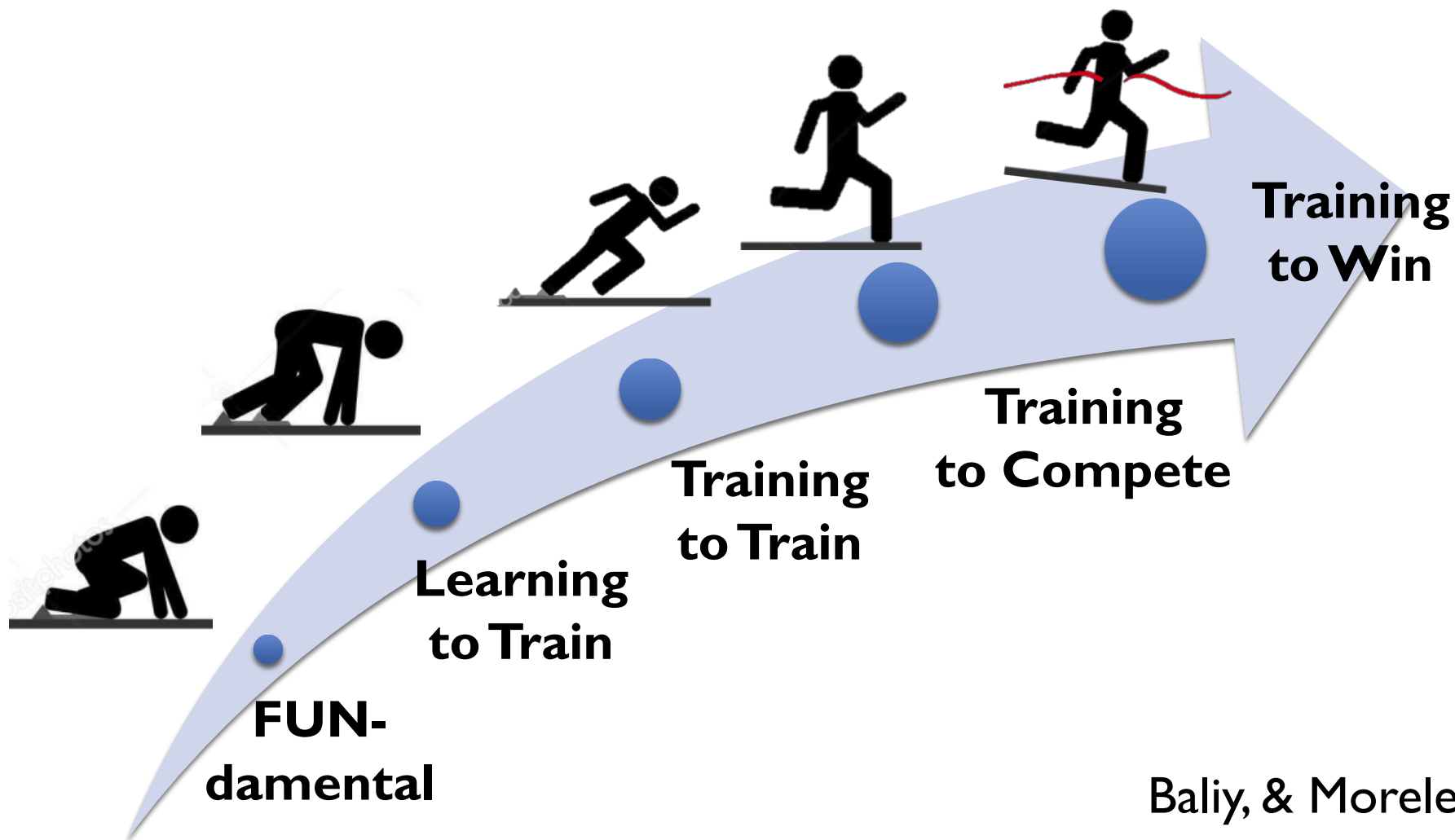


PER CUI...

Diventa necessario creare **strutture sistematiche** in grado di trovare il prima possibile giovani di talento.



# TAPPE FONDAMENTALI PER LO SVILUPPO DEL TALENTO



# FUN-DAMENTAL

- Apprendimento **schemi motori di base**
- Ampliamento del bagaglio motorio
- Consolidamento capacità coordinative
- Attività ludiche, destrutturate, multilaterali





# LEARNING TO TRAIN

## Apprendimento dei fondamentali delle discipline sportive

- Sviluppo capacità coordinative.
- Sviluppo multilateralità.
- Attività ludica strutturata
- **Rapporto 70:30 tra preparazione e competizione**



# TRAINING TO TRAIN

Consolidamento delle abilità tecniche delle discipline sportive.

- ↑ Volume allenamento.
- ↑ Intensità allenamento.
- Sviluppo capacità condizionali.
- **Rapporto 60-40 tra preparazione e competizione**



# TRAINING TO COMPETE

Periodo in cui si ottimizza la performance.

- ↑ Volume allenamento
- ↑ Intensità allenamento
- Preparazione tecnico-tattica
- Preparazione psicologica
- **Rapporto 50-50 tra preparazione e competizione**





# TRAINING TO WIN

- Massimizzazione dei carichi di lavoro.
- Mantenimento del livello di performance
- **Rapporto 25-75 tra preparazione e competizione**



# CONCLUSIONI

## Fattori antropometrici

Altezza, peso, dimensioni corporee, somatotipo, crescita

## Fattori fisici

Capacità aerobica, anaerobica, forza e potenza muscolare

## Potenziali predittori del talento

## Fattori Sociali

Supporto familiare, background socio-economico, educazione, background culturale

## Fattori Psicologici

Personalità, autostima, motivazione, controllo, attenzione, responsabilità

# CONCLUSIONI

**0 – 12 anni**

**12 – 18 anni**

**+18 anni**

Giovane di Talento

Dal giovane di talento  
all'atleta d'elite

Atleta d'elite

Doti naturali  
+  
stimoli ambientali

Progetti Strutturati  
+  
Allenatori competenti

Allenatore  
fondamentale per  
la gestione  
dell'atleta



## CONCLUSIONI

### Come organizzare il lavoro sul campo

1. Lavoro multilaterale ed organizzato
2. Dare all'atleta un bagaglio utile per lo sviluppo di tutte le capacità motorie
3. **Buon livello professionale dell'allenatore**
4. **Alto numero di ore dedicate alla disciplina**



I.R.C.C.S. ISTITUTO ORTOPEDICO  
GALEAZZI



CONI  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERV



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

# NON ABBASSARE L'ASTICELLA – IL TALENTO SPORTIVO

## Ricerca, Abbandono, Mantenimento

Faenza, venerdì 29 marzo 2019

# Grazie per l'attenzione

**Matteo Bonato**

*Ph.D. in Scienze dello Sport*



Matteo Bonato Ph.D. – Sport Scientist



Matteo Bonato Ph.D.