



Federazione  
Italiana  
Sport  
Invernali



Scuola  
Tecnici  
Federali  
Sci Alpino



FEDERAZIONE ITALIANA  
SPORT INVERNALI

# SALT

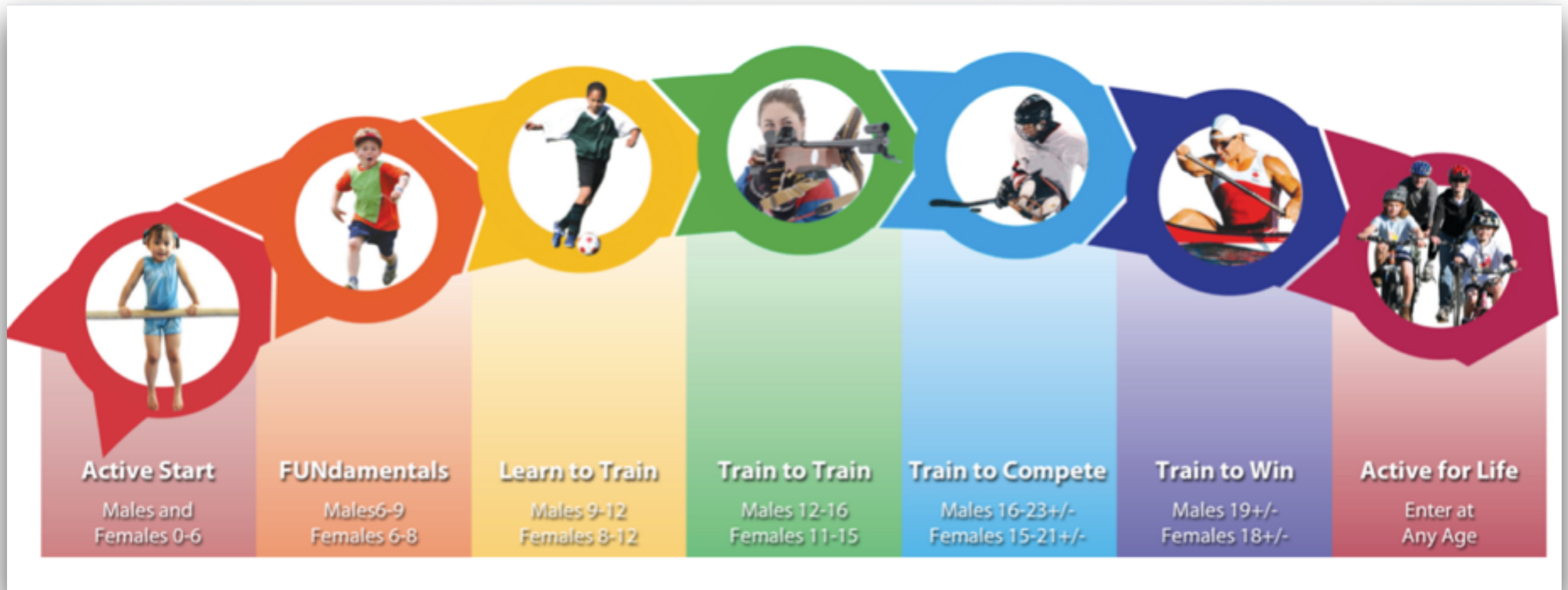
SVILUPPO ATLETA LUNGO TERMINE



SPORT INVERNALI  
FEDERAZIONE ITALIANA

SVILUPPO ATLETA LUNGO TERMINE

STF





# MODELLI INTERNAZIONALI DI RIFERIMENTO

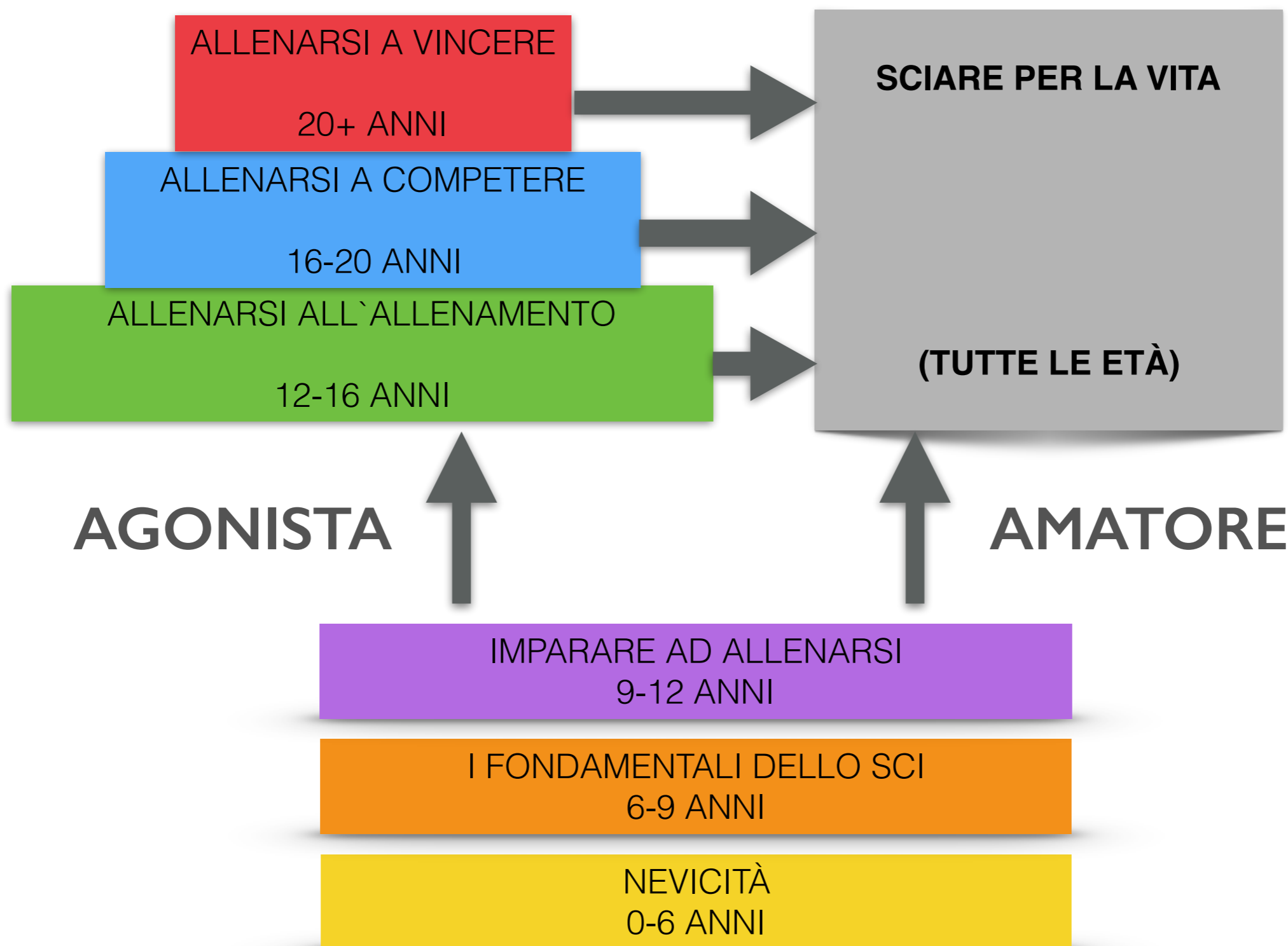
The collage features several key elements:

- Canadian Sport for Life:** A prominent poster on the left with a red maple leaf.
- Long-Term Athlete Development (LTAD):** Multiple documents and articles, including one titled "LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT: The U.S. Ski Team Approach" and another titled "LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT: What are the fundamental movement skills?".
- Research and Statistics:** A bar chart showing percentages: 53%, 20%, 19%, and 8%. Another chart is titled "What are the fundamental movement skills?".
- Images of Athletes:** Photos of a young child in a blue shirt, a soccer player with jersey number 24, and a young boy performing a squat with a barbell.
- Diagrams and Charts:** A colorful flowchart on the bottom left and a table on the right side.





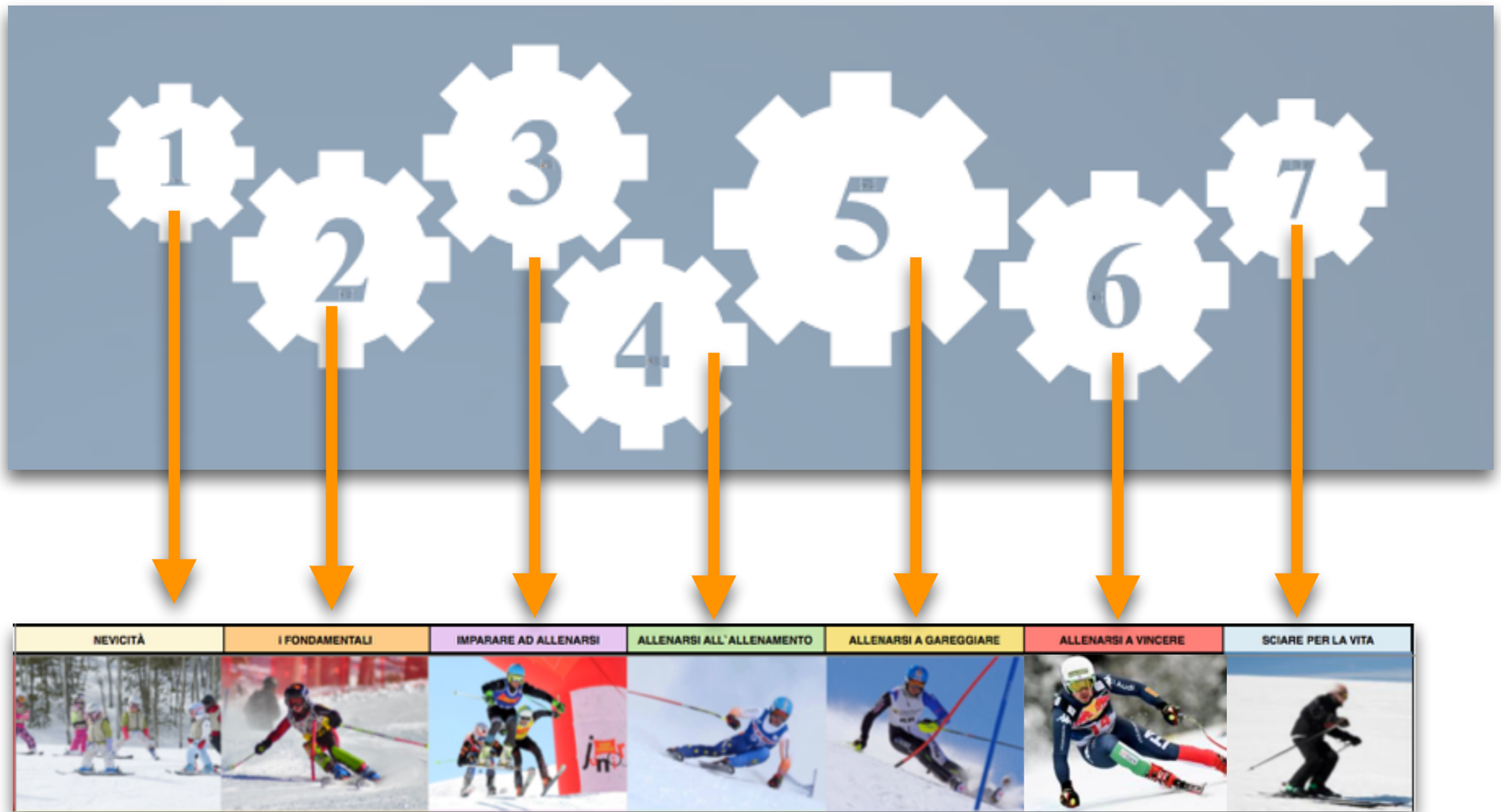
# MODELLO SALT







# IL CONCETTO IN FIS





# LINEE GUIDA



## THE 10 PILLARS FOR SUCCESSFUL LONG-TERM ATHLETIC DEVELOPMENT

Journal of Strength and Conditioning Research, March 2016 | Designed by e12MSportScience

- 1.** Long-term athletic development pathways should accommodate for the highly individualized and non-linear nature of the growth and development of youth.
- 2.** Youth of all ages, abilities and aspirations should engage in long-term athletic development programs that promote both physical fitness and psychological wellbeing.
- 3.** All youth should be encouraged to enhance physical fitness from early childhood, with a primary focus on motor skill and muscular strength development.
- 4.** Long-term athletic development pathways should encourage an early sampling approach for youth that promotes and enhances a broad range of motor skills.
- 5.** Health and wellbeing of the child should always be the central tenet of long-term athletic development programs.
- 6.** Youth should participate in physical conditioning that helps reduce the risk of injury to ensure their on-going participation in long-term athletic development programs.
- 7.** Long-term athletic development programs should provide all youth with a range of training modes to enhance both health- and skill-related components of fitness.
- 8.** Practitioners should use relevant monitoring and assessment tools as part of a long-term physical development strategy.
- 9.** Practitioners working with youth should systematically progress and individualize training programs for successful long-term athletic development.
- 10.** Qualified professionals and sound pedagogical approaches are fundamental to the success of long-term athletic development programs.

## THE GREAT BRITISH MEDALISTS PROJECT

The Development of the World's Best Sporting Talent

### 1. THE PERFORMER

- BIRTHDATE:** Relative age effects exist but may not be robust across all sports.
- PSYCHOLOGY & MOTIVATION:** Psychological factors (e.g. motivation, confidence, perceived control, mental toughness, resilience, coping with adversity, resilience to 'choking') appear to be important contributors to the development of super-elite performance.
- GENETICS:** Genetics may influence and thus limit the development of performance. Performance cannot, however, be well predicted from genetic factors.
- ANTHROPOMETRIC & PHYSIOLOGICAL FACTORS:** Anthropometric and physiological factors are important for performance. However, caution should be urged when using tests for talent selection purposes with adolescents because of variation in biological maturation.
- PERSONALITY TRAITS:** Super-elite athletes are conscientious, optimistic, hopeful & perfectionist.

### 2. THE ENVIRONMENT

- BIRTHPLACE:** Small-to-medium communities provide favourable environments for developing athletes. Talent hotspots may exist.
- SUPPORT FROM PARENTS, FAMILY, SIBLINGS & COACHES:** Super-elite athletes have benefited from supportive families, coaches and networks during their development. The subtleties of the provision of support are not well understood.
- ATHLETE SUPPORT PROGRAMMES:** Early success is a poor predictor for later super-elite success, and thus preceded by relatively late entry into organized support programmes.

### 3. PRACTICE & TRAINING

- VOLUME OF SPORT-SPECIFIC PRACTICE & TRAINING:** Super-elite performance develops from extensive deliberate practice, but the applicability of the 10 years/10,000 hours 'rule' to high-performance sport is limited. Play may also be relevant, as may implicit/automatic and incidental skill-learning.
- EARLY SPECIALIZATION VS. SAMPLING AND PLAY:** The key to reaching super-elite level may be involvement in diverse sports during childhood and appreciable amounts of sport-specific practice/training in late adolescence and adulthood.

Reference: Tim Rees et al. Sports Medicine February 2016 | Designed by e12MSportScience

## TO SAMPLE OR TO SPECIALIZE?

7 postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance

By e12MSportScience

- 1** Early diversification (sampling) does not hinder elite sport participation in sports where peak performance is reached after maturation.
- 2** Early diversification (sampling) is linked to a longer sport career and has positive implications for long-term sport involvement.
- 3** Early diversification (sampling) allows participation in a range of contexts that most favourably affects positive youth development.
- 4** High amounts of deliberate play during the sampling years build a solid foundation of intrinsic motivation through involvement in activities that are enjoyable and promote intrinsic regulation.
- 5** A high amount of deliberate play during the sampling years establishes a range of motor and cognitive experiences that children can ultimately bring to their principal sport of interest.
- 6** Around the end of primary school (about age 12), children should have the opportunity to either choose to specialize in their favorite sport or to continue in sport at a recreational level.
- 7** Late adolescents (around age 14) have developed the physical, cognitive, social, emotional, and motor skills needed to invest their effort into highly specialized training in one sport.

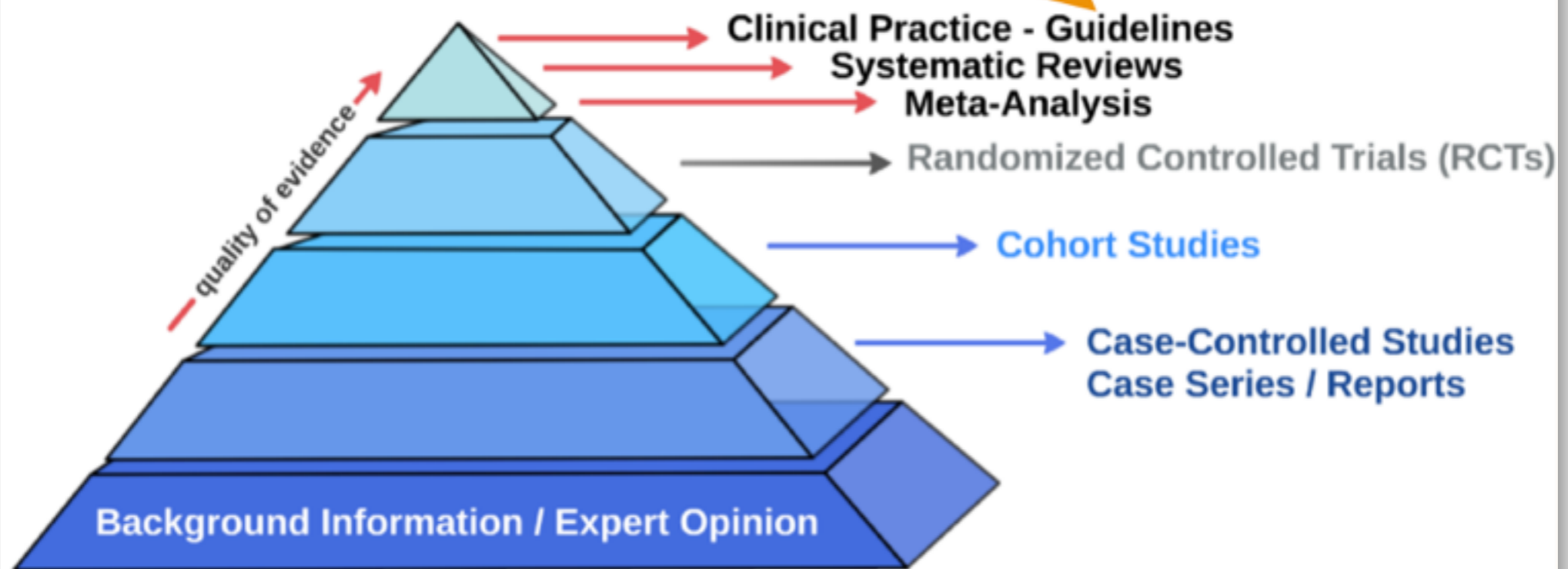
Reference: J. Côté, R. Lidor & D. Hackler, in USSEP, 2009



# LINEE GUIDA



## PIRAMIDE DELL'EVIDENZA SCIENTIFICA







# FASE 1 NEVICITÀ



<b>ETÀ CRONOLOGICA</b>	0-6 anni
<b>CONTESTO SOCIALE-SPORTIVO</b>	Famiglia, scuola, scuola di sci
<b>LEADER</b>	Genitori, maestri di sci
<b>PAROLE CHIAVE</b>	Muoversi - Divertimento - Scivolamento
<b>N° DI GIORNATE DI SCI NEL PERIODO INVERNALE</b>	Finquando c`è divertimento
<b>ADDESTRAMENTO VS ALLENAMENTO NEI PALI (% PLANNING ANNUALE)</b>	Sci campo libero
<b>GARE</b>	Nessuna
<b>TECNICA</b>	Controllo degli sci e della velocità in ogni situazione
<b>N° DI GIORNATE IDEALI DI SPORT DURANTE L`ANNO</b>	60 minuti al giorno, fino a diverse ore per i bambini in età prescolare
<b>FORZA-RAPIDITÀ-RESISTENZA-FLESSIBILITÀ</b>	Inizia la conoscenza del proprio corpo attraverso il maggior numero possibile di esperienze motorie ludiche
<b>CAPACITÀ DA ALLENARE</b>	RAPIDITA' +++ AGILITA' E FLESSIBILITA' +++ RESISTENZA + FORZA +



# FASE 2

## I FONDAMENTALI DELLO SCI



ETÀ CRONOLOGICA	6 -10
ETÀ BIOLOGICA	MASCHI: 6-9 ANNI FEMMINE: 6-8 ANNI
CATEGORIA	Super Baby, Baby
LEADER	GENITORI/ALLENATORE
OBIETTIVI/PAROLE CHIAVI	Imparare a muoversi - Conoscenza del proprio corpo - Età d'oro dell'apprendimento - Giocare
PROGRAMMA SETTIMANE INVERNALI	<b>MONTAGNA:</b> 2/4 sessioni a settimana (max 3 ore) <b>CITTA':</b> 2/3 sessioni a settimana (max 3 ore)
N° GIORNATE SUGLI SCI PERIODO INVERNALE	<b>MONTAGNA:</b> 40/50 giornate durante l'inverno <b>CITTA':</b> 30/40 giornate durante l'inverno
N° GIORNATE SUGLI SCI PERIODO ESTIVO – AUTUNNALE	Nessuna
FORMAT GARE	GIGANTE, SLALOM (palo nano) SKICROSS, GIMKANA , GIMKANA VELOCE
N° GARE	massimo 6
SCI LIBERO ADDESTRAMENTO (% PLANNING ANNUALE)	70% sci libero in tutte le sue forme 30% uso di strumenti didattici - <b>ADDESTRAMENTO</b>
TECNICA	Sperimentare i 4 MOVIMENTI FONDAMENTALI scivolando. <b>Apprendere le abilità fondamentali dello sci: saltare, scivolare, sterzare, carvare, rotolare</b>



# FASE 2

## I FONDAMENTALI DELLO SCI



ETÀ CRONOLOGICA	6 -10
ETÀ BIOLOGICA	MASCHI: 6-9 ANNI FEMMINE: 6-8 ANNI
CATEGORIA	Super Baby, Baby
LEADER	GENITORI/ALLENATORE
OBIETTIVI/PAROLE CHIAVI	Imparare a muoversi - Conoscenza del proprio corpo - <b>Età d'oro dell'apprendimento</b> - Giocare
PROGRAMMA SETTIMANE INVERNALI	<b>MONTAGNA:</b> 2/4 sessioni a settimana (max 3 ore) <b>CITTA':</b> 2/3 sessioni a settimana (max 3 ore)
N° GIORNATE SUGLI SCI PERIODO INVERNALE	<b>MONTAGNA:</b> 40/50 giornate durante l'inverno <b>CITTA':</b> 30/40 giornate durante l'inverno
N° GIORNATE SUGLI SCI PERIODO ESTIVO – AUTUNNALE	Nessuna
FORMAT GARE	GIGANTE, SLALOM (palo nano) SKICROSS, GIMKANA , GIMKANA VELOCE
N° GARE	massimo 6
SCI LIBERO ADDESTRAMENTO (% PLANNING ANNUALE)	70% sci libero in tutte le sue forme 30% uso di strumenti didattici - <b>ADDESTRAMENTO</b>
TECNICA	Sperimentare i 4 MOVIMENTI FONDAMENTALI scivolando. <b>Apprendere le abilità fondamentali dello sci: saltare, scivolare, sterzare, carvare, rotolare</b>





# APPRENDIMENTO



- **Fasi sensibili** : tabella “Martin” (1982)

ETA'		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Capacità Coordinative	Capacità di Apprendimento Motorio			■	■	■	■	■			■	■
	Capacità di Differenziazione e controllo			■	■	■	■	■			■	■
	Capacità di reagire a stimoli ottici ed acustici				■	■	■	■				
	Capacità di orientamento nello spazio		■	■	■	■	■	■	■	■		
	Capacità di ritmo		■				■	■	■			
	Capacità di Equilibrio					■	■	■	■			
	Capacità Fisiche	Resistenza		■	■	■	■	■	■	■	■	■
Forza					■	■	■	■	■	■	■	■
Rapidità			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Capacità Affettivo Cognitive	Qualità affettivo cognitive			■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Voglia di apprendere		■	■	■	■	■	■	■			



# FASE 2

## I FONDAMENTALI DELLO SCI



ETÀ CRONOLOGICA	6 -10
ETÀ BIOLOGICA	MASCHI: 6-9 ANNI FEMMINE: 6-8 ANNI
CATEGORIA	Super Baby, Baby
LEADER	GENITORI/ALLENATORE
OBIETTIVI/PAROLE CHIAVI	Imparare a muoversi - Conoscenza del proprio corpo - Età d'oro dell'apprendimento - Giocare
PROGRAMMA SETTIMANE INVERNALI	<b>MONTAGNA:</b> 2/4 sessioni a settimana (max 3 ore) <b>CITTA':</b> 2/3 sessioni a settimana (max 3 ore)
N° GIORNATE SUGLI SCI PERIODO INVERNALE	<b>MONTAGNA:</b> 40/50 giornate durante l'inverno <b>CITTA':</b> 30/40 giornate durante l'inverno
N° GIORNATE SUGLI SCI PERIODO ESTIVO – AUTUNNALE	Nessuna
FORMAT GARE	GIGANTE, SLALOM (palo nano) SKICROSS, GIMKANA , GIMKANA VELOCE
N° GARE	massimo 6
SCI LIBERO ADDESTRAMENTO (% PLANNING ANNUALE)	70% sci libero in tutte le sue forme 30% uso di strumenti didattici - <b>addestramento</b>
TECNICA	Sperimentare i 4 MOVIMENTI FONDAMENTALI scivolando. <b>Apprendere le abilità fondamentali dello sci: saltare, scivolare, sterzare, carvare, rotolare</b>



# ADDESTRAMENTO



L`addestramento si riferisce all`acquisizione di conoscenze, abilità e capacità come risultato di un insegnamento o della pratica ad una certa disciplina (Wikipedia)

**Insegnare la tecnica  
o  
sviluppare le abilità???**





# Les Deux Alpes, per le velociste addestramento di base. Riecco Gasslitter ed E.Fanchini

*Assente Ghezze impegnato a Cortina, ecco il team con Viale e Feltrin. Presente il dt Guadagnini*

di **Gabriele Pezzaglia** - 12 luglio 2017

0



Mi piace 1

Tweet





# ADDESTRAMENTO NELLA PALLACANESTRO...







# ADDESTRAMENTO NEL CALCIO...





# ADDESTRAMENTO NEL TENNIS...







# ADDESTRAMENTO NELLO SCI ALPINO...???



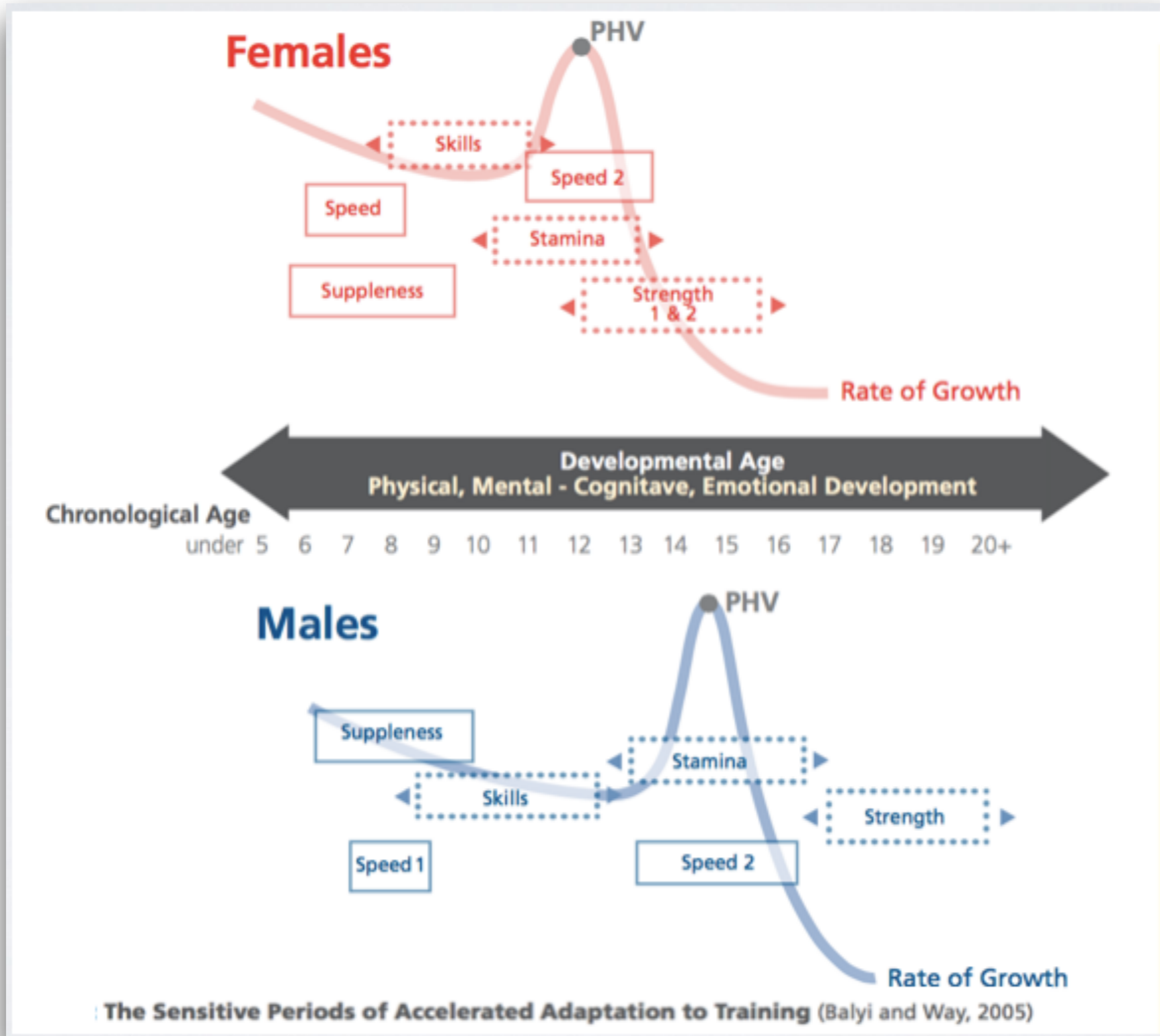


# FASE 2

## I FONDAMENTALI DELLO SCI



ETÀ CRONOLOGICA	6 -10
ETÀ BIOLOGICA	MASCHI: 6-9 ANNI FEMMINE: 6-8 ANNI
CATEGORIA	Super Baby, Baby
LEADER	GENITORI/ALLENATORE
OBIETTIVI/PAROLE CHIAVI	Imparare a muoversi - Conoscenza del proprio corpo - Età d'oro dell'apprendimento - Giocare
PROGRAMMA SETTIMANE INVERNALI	<b>MONTAGNA:</b> 2/4 sessioni a settimana (max 3 ore) <b>CITTA':</b> 2/3 sessioni a settimana (max 3 ore)
N° GIORNATE SUGLI SCI PERIODO INVERNALE	<b>MONTAGNA:</b> 40/50 giornate durante l'inverno <b>CITTA':</b> 30/40 giornate durante l'inverno
N° GIORNATE SUGLI SCI PERIODO ESTIVO – AUTUNNALE	Nessuna
FORMAT GARE	GIGANTE, SLALOM (palo nano) SKICROSS, GIMKANA , GIMKANA VELOCE
N° GARE	massimo 6
SCI LIBERO ADDESTRAMENTO (% PLANNING ANNUALE)	70% sci libero in tutte le sue forme 30% uso di strumenti didattici - addestramento
TECNICA	Sperimentare i 4 MOVIMENTI FONDAMENTALI scivolando. Apprendere le abilità fondamentali dello sci: saltare, scivolare, sterzare, carvare, rotolare







# FASE 3

## IMPARARE AD ALLENARSI



ETÀ CRONOLOGICA	10 - 12
ETÀ BIOLOGICA	MASCHI: 9-12 ANNI FEMMINE: 8-11 ANNI
CATEGORIA	Cuccioli
LEADER	ALLENATORE
OBIETTIVI/PAROLE CHIAVE	Imparare a muoversi - Fondamentali - Competizioni (sfide)
PROGRAMMA SETTIMANE INVERNALI	<b>MONTAGNA:</b> 3/5 sessioni a settimana (max 3 ore) <b>CITTA':</b> 2/4 sessioni a settimana (max 3 ore)
N° GIORNATE SUGLI SCI PERIODO INVERNALE	<b>MONTAGNA:</b> 50/70 giornate durante l'inverno <b>CITTA':</b> 40/60 giornate durante l'inverno
N° GIORNATE SUGLI SCI PERIODO ESTIVO - AUTUNNALE	0/10 giornate
FORMAT GARE	SLALOM (palo alto leggero corto), GIGANTE SKICROSS, GIMKANA, GIMKANA VELOCE
N° GARE	massimo 10
SCI LIBERO VS ADDESTRAMENTO (% PLANNING ANNUALE)	50% sci libero 50% addestramento
TECNICA	sperimentare i 4 MOVIMENTI FONDAMENTALI nelle varie discipline



# Association of Specialization and Training Volume With Injury History in Youth Athletes

2011 youth athletes (12-18 years) completed a questionnaire regarding their specialization status, yearly & weekly sport participation volume, injury history

## Result 1

Highly specialized athletes were more likely to report a previous injury of any kind (+59%) or an overuse injury (+45%) in the previous year



## Result 2

Athletes who played their primary sport more than 8 months of the year were more likely to report an upper extremity overuse injury (+68%) or a lower extremity overuse injury (+66%)



## Result 3

Athletes who participated in their primary sport for more hours per week than their age were more likely to report an injury of any type (+34%) in the previous year

Parents and youth athletes should be aware of the risks of specialization and excessive sport volume to maximize safe sport participation



# Is It Wise to Specialize?

*What Every Parent Needs to Know About  
Early Sports Specialization and its Effect Upon  
Your Child's Athletic Performance*



**John O'Sullivan**

Author of the Bestselling Book *Changing the Game*





Consensus statement

## Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine FREE

John P DiFiori<sup>1</sup>, Holly J Benjamin<sup>2</sup>, Joel S Brenner<sup>3</sup>, Andrew Gregory<sup>4</sup>, Neeru Jayanthi<sup>5</sup>, Greg L Landry<sup>6</sup>, Anthony Luke<sup>7</sup>

injury (C). To reduce the likelihood of burnout, an emphasis should be placed on skill development more than competition and winning (C).





# FASE 4

## ALLENARSI ALL'ALLENAMENTO

<b>ETÀ CRONOLOGICA</b>	12 - 16
<b>ETÀ BIOLOGICA</b>	<b>MASCHI: 12-16 ANNI</b> <b>FEMMINE: 11-15 ANNI</b>
<b>CATEGORIA</b>	Ragazzi/Allievi
<b>LEADER</b>	ALLENATORE/ATLETA
<b>OBIETTIVI/PAROLE CHIAVI</b>	<b>Affinare il movimento - Cultura dell'allenamento - Consolidamento Tecnico</b>
<b>PROGRAMMA SETTIMANE INVERNALI</b>	<b>MONTAGNA:</b> 4/ 6 sessioni a settimana (max 3 ore) <b>CITTA':</b> 3/6 sessioni a settimana (max 3 ore)
<b>N° GIORNATE SUGLI SCI PERIODO INVERNALE</b>	<b>MONTAGNA:</b> più di 60 giornate durante l'inverno <b>CITTA':</b> più di 50 giornate durante l'inverno
<b>N° GIORNATE SUGLI SCI PERIODO ESTIVO – AUTUNNALE</b>	<b>Ragazzi:</b> 15/30 giornate <b>Allievi:</b> 20/40 giornate
<b>FORMAT GARE</b>	GIGANTE, SLALOM (palo alto leggero) SKI-CROSS, SUPER-G
<b>N° GARE</b>	massimo 16
<b>ADDESTRAMENTO VS ALLENAMENTO NEI PALI (% PLANNING ANNUALE)</b>	30% sci libero 70% addestramento e allenamento a tutte le discipline (SL, GS, SG, SKI-CROSS)
<b>TECNICA</b>	consapevolizzare i 4 MOVIMENTI FONDAMENTALI nelle varie discipline



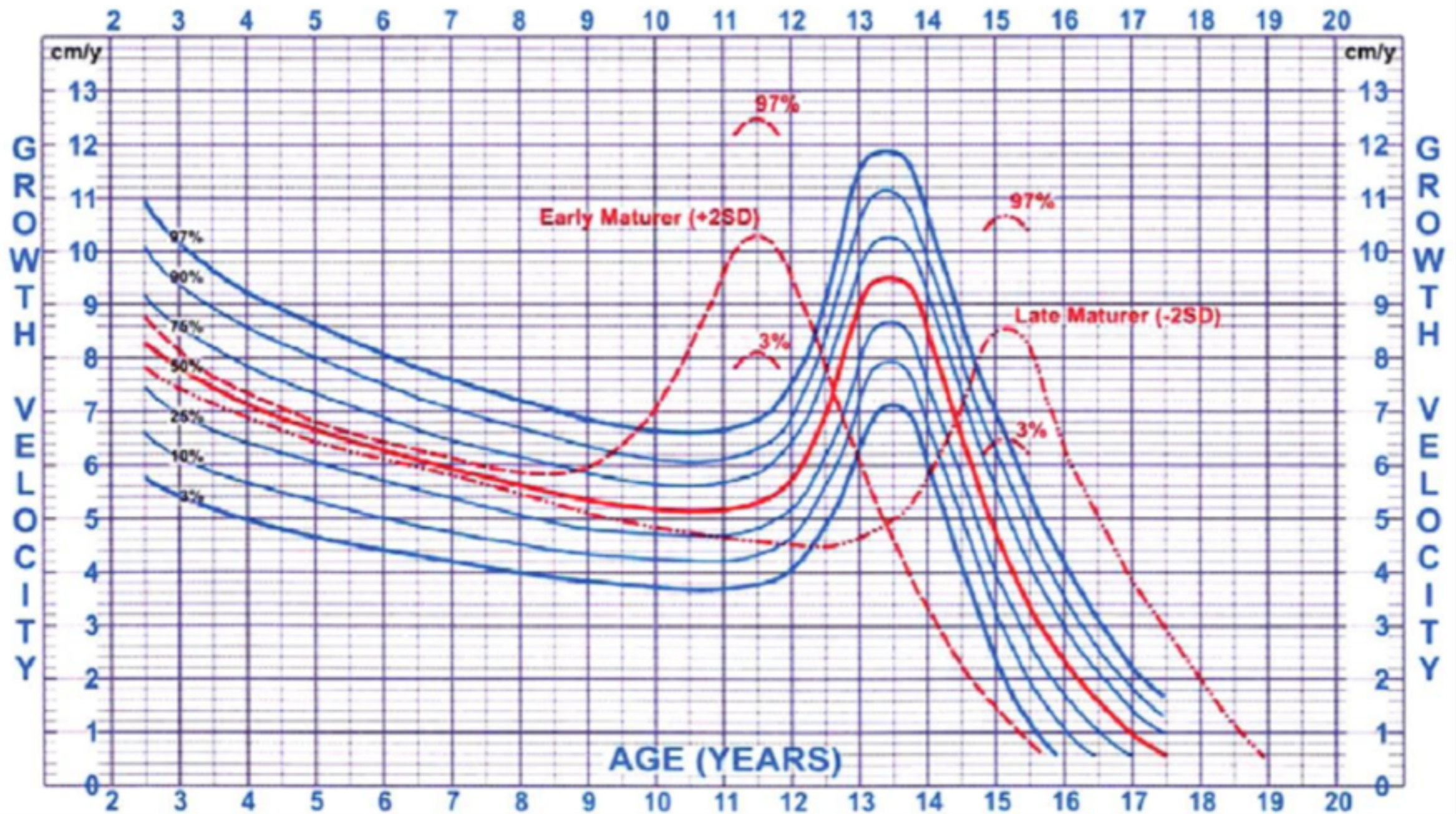
# ETÀ CRONOLOGICA VS ETÀ BIOLOGICA







# ETÀ CRONOLOGICA VS ETÀ BIOLOGICA





# DROP - OUT

## Diverse motivazioni:

- Mancanza di divertimento
- Mancanza di successo
- Stress da competizione
- Livelli di competitività esasperati
- Infortuni sportivi
- Selezione precoce degli atleti
- Eccessiva fatica
- Rapporto con allenatore
- Rapporto con compagni di squadra
- Difficoltà a raggiungere l'impianto
- Altri interessi o altre attività
- Lavoro/studio

...

Spesso l'abbandono di uno sport porta all'abbandono dello sport, in maniera definitiva







Studi svolti in alcune città italiane hanno evidenziato due principali motivi di abbandono, uno legato all'eccessivo **impegno richiesto dallo studio (56,5%)** e l'altro riconducibile alle modalità di svolgimento dell'attività fisica perché **“fare sport è venuto a noia” (65,4%)**, **“costa troppa fatica” (24,4%)**, e gli **“istruttori sono troppo esigenti” (19,4%)**.  
(Dati ISTAT, 2012)





# FASE 5

## ALLENARSI A COMPETERE



ETÀ CRONOLOGICA	16 - 20
ETÀ BIOLOGICA	MASCHI: 16-23+ FEMMINE: 15-21+
CATEGORIA	Aspiranti/Giovani
LEADER	ALLENATORE/ATLETA
OBIETTIVI/PAROLE CHIAVI	<b>Movimento finalizzato - Adattabilità tecnica - Allenarsi</b>
PROGRAMMA SETTIMANE INVERNALI	4/7 sessioni a settimana (max 3 ore)
N° GIORNATE SUGLI SCI PERIODO INVERNALE	più di 70 giornate durante l'inverno
N° GIORNATE SUGLI SCI PERIODO ESTIVO - AUTUNNALE	30/50 giornate
FORMAT GARE	GIGANTE, SLALOM , SUPER-G DISCESA LIBERA, COMBINATA ALPINA, PARALLELO
N° GARE	<b>Aspiranti 1</b> massimo 20 gare FIS (GS+SL) - 5-10 gare FIS (SG+DH+SC) <b>Aspiranti 2, Giovani</b> massimo 30 gare FIS (GS+SL) - 5-10 gare FIS (SG+DH+SC)
ADDESTRAMENTO VS ALLENAMENTO NEI PALI (% PLANNING ANNUALE)	10/20% sci libero 80/90% addestramento e allenamento a tutte le discipline (SL, GS, SG, DH, PL)
TECNICA	consapevolizzare i 4 MOVIMENTI FONDAMENTALI nelle varie discipline e nelle varie situazioni (ALGORITMO)

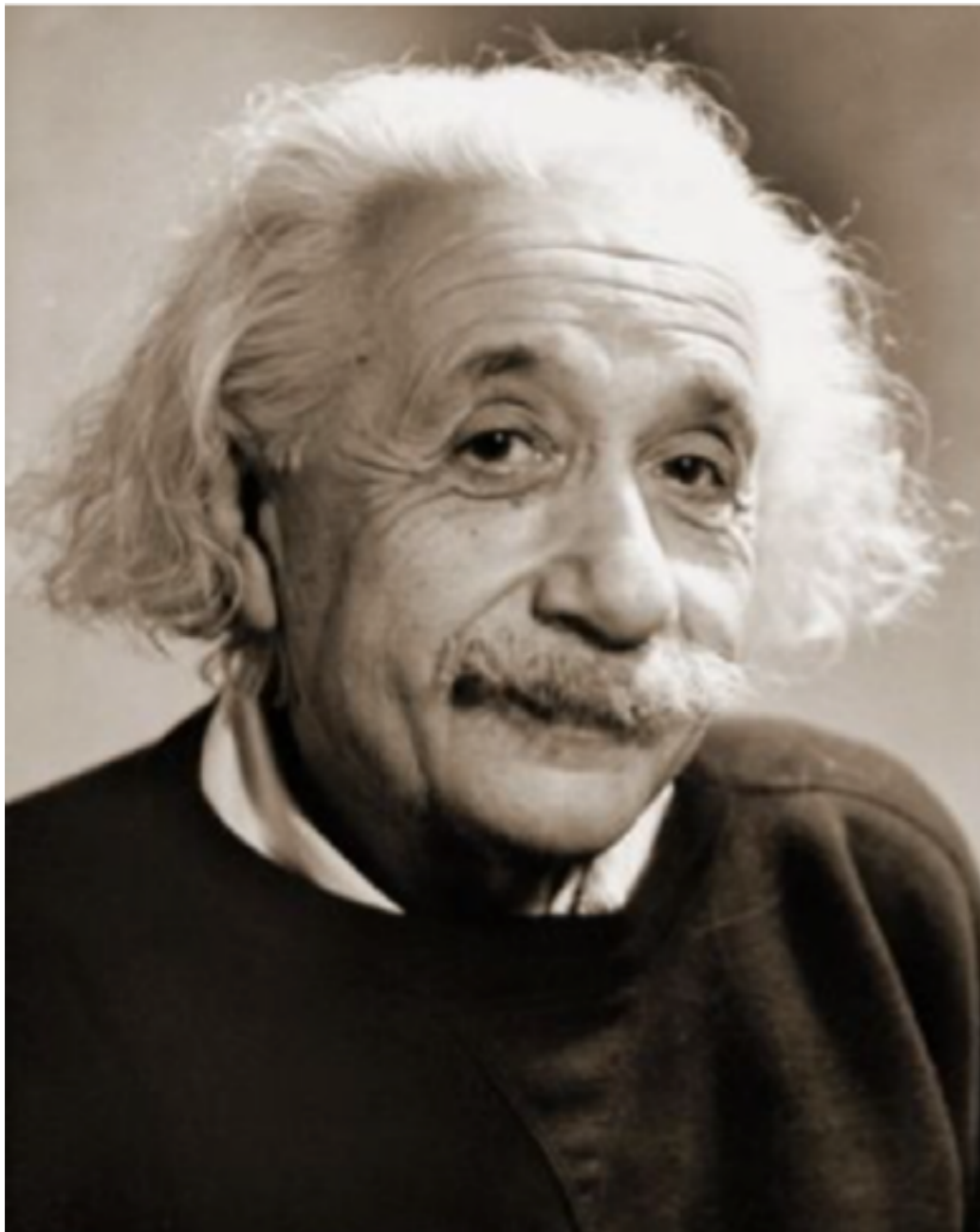


# FASE 6

## ALLENARSI A VINCERE



<b>ETÀ CRONOLOGICA</b>	<b>20/21+</b>
<b>ETÀ BIOLOGICA</b>	MASCHI: 19+ FEMMINE: 18+
<b>CATEGORIA</b>	Giovani/Senior
<b>LEADER</b>	ATLETA
<b>OBIETTIVI/PAROLE CHIAVI</b>	<b>Performance/efficienza - Allenamento individualizzato - Affinamento tecnico/tattico</b>
<b>PROGRAMMA SETTIMANE INVERNALI</b>	quanto richiede la situazione psico-fisica dell'atleta
<b>N° GIORNATE SUGLI SCI PERIODO INVERNALE</b>	quanto richiede la situazione psico-fisica dell'atleta
<b>N° GIORNATE SUGLI SCI PERIODO ESTIVO – AUTUNNALE</b>	quanto richiede la situazione psico-fisica dell'atleta
<b>FORMAT GARE</b>	GIGANTE, SLALOM, SUPER-G DISCESA LIBERA, COMBINATA, PARALLELO
<b>N° GARE</b>	Il numero di gare è individualizzato
<b>ADDESTRAMENTO VS ALLENAMENTO NEI PALI (% PLANNING ANNUALE)</b>	20% sci libero 80% addestramento e allenamento alle discipline di interesse
<b>TECNICA</b>	rendere efficaci i 4 MOVIMENTI FONDAMENTALI nelle varie situazioni (ALGORITMO)



Non ho particolari  
talenti,  
sono soltanto  
appassionatamente  
curioso.

**Albert Einstein**





Federazione  
Italiana  
Sport  
Invernali



Scuola  
Tecnici  
Federali  
Sci Alpino

SVILUPPO ATLETA LUNGO TERMINE



FEDERAZIONE ITALIANA  
SPORT INVERNALI

**SALT**

SVILUPPO ATLETA LUNGO TERMINE



SPORT INVERNALI  
FEDERAZIONE ITALIANA

SVILUPPO ATLETA LUNGO TERMINE

STF