



1

PROGRAMMA

RADUNO SQUADRE NAZIONALI GIOVANILI

24 – 28 MARZO

BARATTI – LIVORNO



I raduni delle Squadre Nazionali Giovanili hanno lo scopo principale di valutare le capacità dei giovani che hanno le potenzialità di essere coinvolti nelle attività della nazionale giovanile in un contesto di gruppo e di squadra. Essendo i giovani ancora nella fase della costruzione delle capacità di base di una crescita pluriennale, l'attenzione sarà rivolta principalmente alle capacità di allenamento. Non verrà comunque trascurata l'importanza di dare agli atleti, tramite la proposta di intense attività di raduno, l'opportunità di imparare, conoscersi e crescere, confrontandosi con i compagni e in un ambiente diverso da quello usuale. I tecnici presenti saranno di supporto e consentiranno l'attuazione del processo senza mai sostituirsi alla figura tecnica di riferimento dell'atleta o mettersi, agli occhi dell'atleta, a confronto con questa. Nel corso del raduno l'atleta ha l'opportunità di incrementare o differenziare il carico abituale, utilizzando il contesto di raduno e i compagni di allenamento, per cui la struttura dell'allenamento potrà e dovrà essere diversa da quella solita, sempre nel rispetto del carico proponibile in questa fascia di età e in questo periodo della stagione. Gli atleti svolgeranno il programma e condivideranno le attività di raduno con la nazionale giovanile della Gran Bretagna. Il confronto con gli inglesi aiuterà i nostri giovani sotto diversi punti di vista e insieme ai coetanei anglosassoni, in piccoli gruppi, verrà fatta ogni sera l'elaborazione di come sono stati affrontate le attività proposte, quali sono stati i punti critici e come è possibile migliorare.

Punti chiave per l'atleta:

- Imparare a divertirsi mantenendo la professionalità anche in un contesto di raduno e di squadre nazionali.
- Massimizzare la motivazione nel fare bene i compiti proposti
- Individuare bene l'obiettivo e i punti chiave globali di ogni sessione
- Massimizzare l'impegno nel rispetto delle proprie capacità attuali
- Imparare a curare anche i dettagli
- Ottenere il massimo dall'ambiente di raduno proposto rispettando le indicazioni, le regole e i compagni di raduno
- Sentirsi libero di approfondire con i tecnici dubbi e quesiti
- Utilizzare il gruppo e la squadra per massimizzare il proprio rendimento, mantenendo il focus su come si sta svolgendo il compito e senza farsi condizionare negativamente dal rendimento dei compagni di allenamento.
- Imparare a dare feedback utili ai tecnici
- Imparare a conoscersi utilizzando il gruppo e la risposta agli stimoli proposti dall'ambiente, maneggiando l'impegno in base alle proprie sensazioni
- Comprendere cosa si è imparato e dove è possibile migliorare

Attività proposte

- Verifica della condizione attraverso la proposta di allenamenti con serie standard nel nuoto e nella corsa e prove cronometriche.
- Verifica delle funzionalità fisiche, controllo della struttura muscolare e della mobilità degli atleti.
- Allenamenti formativi e caratteristici del periodo per le tre discipline.
- Monitoraggio di alcune variabili di interesse per il ciclismo.
- Sessioni di tecnica e di preparazione fisica caratteristiche della fase nel contesto pluriennale.
- Osservazione delle funzionalità fisiche, controllo della struttura muscolare e della mobilità degli atleti.
- Riprese della tecnica di nuotata a varie intensità.
- Sessioni di gruppo, guidate da atleti Elite o dai tecnici per confrontarsi con se stessi nella elaborazione di quanto svolto nel corso della giornata e capire come poter migliorare.
- Sessioni di gruppo per approfondire le competenze degli atleti su alimentazione, integrazione e normative antidoping e guidate dallo staff medico.
- Confronto con gli atleti per condividere obiettivi, procedure di confronto e controllo del lavoro svolto e raccolta dei riferimenti tecnici ai quali illustrare la programmazione SNG 2016.

Atleti, tecnici e staff

ATLETI	
1. CATTABRIGA VALERIO	1. POZZUOLI MICHELA
2. GALA MATTEO	2. D'ANIELLO CECILIA
3. PURZER GIANLUCA	3. MOLINARI TANIA
4. SOLDATI GIULIO	4. MISSAGLIA CARLOTTA
5. AZZANO NICOLA	5. CASSINARI CATERINA
6. PESAVENTO FRANCO	6. D'ANTINO FABIOLA
7. MICOTTI STEFANO	7. CRESTANI FRANCESCA
8. LAZZARETTO MIRKO	8. MALLOZZI BEATRICE
9. SOSNIOK JAKOB	9. ROMANO GIADA
10. BORASCHI DIEGO LUCA	
11. SPINAZZE' FEDERICO	
12. ANGELINI SAMUELE	
13. RAGAZZO NICOLO'	
14. THOMAS BERTRANDI	
TECNICI E STAFF	
1. Bottoni Alessandro	2. De Ioannon Giulia (preparazione fisica)
3. Di Luca Massimiliano	4. Biribò Massimiliano
5. Angelini Federico	6. Repetti Alessandro
7. Church Genevie	
Fisioterapista: Paolo Ruatti	Medico: Dott. Alessandro Bompreszi

Valutazioni tecniche e verifiche

Nel corso del raduno possono essere verificate gran parte delle capacità seguenti.

Mobilità Articolare e Flessibilità	1. complessiva
	2. mobilità spalla
	3. mobilità anca e allungamento adduttori
	4. flessibilità dorso
	5. allungamento flessori della coscia
	6. mobilità della caviglia
Forza Generale	7. complessivo apparato muscolo-schetrico
	8. molleggi sugli avampiedi
	9. addominali
	10. piegamenti delle braccia
	11. divaricate sagittali
	12. ½ squat jump
	13. trazioni alla sbarra
	14. squat
Nuoto	15. tecnica di nuoto (generale)
	16. gesto tecnico e assetto complessivo
	17. respirazione ds/sni
	18. capacità di variare la velocità
	19. capacità di variare il ritmo di bracciata
	20. orientamento
	21. nuoto a testa alta
	22. capacità di carico
Corsa	23. tecnica di corsa (complessiva)
	24. postura statica/postura e spinta
	25. rullata
	26. rimbalzo semplice
	27. corsa calciata dietro
	28. corsa circolare
	29. skip basso
	30. passo saltellato
	31. balzi alternati
	32. capacità di carico
Ciclismo	33. tecnica di ciclismo
	34. capacità di guida-tecnica di gruppo
	35. postura/posizione
	36. capacità di carico
Competenze Generali	37. gestione dei materiali personali
	38. gestione dei tempi e puntualità
	39. alimentazione e integrazione
	40. capacità organizzativa nelle fasi defaticamento
	41. capacità organizzativa nelle fasi del recupero
	42. capacità organizzativa nelle fasi di riscaldamento
	43. valutazione competente del proprio allenamento
	44. atteggiamento pro-attivo
Capacità Mentali	45. motivazione
	46. orientamento sul compito
	47. predisposizione al miglioramento
	48. fiducia
	49. utilizzo del team e dell'ambiente
	50. massimizzazione delle capacità
Utilizzo Risorse	51. utilizzo risorse interne
	52. economia nelle risorse esterne
Carico e stress	53. percezione-sopportazione della fatica
	54. sopportazione dello stress psicologico in raduno e gara
	55. carico di lavoro

Nel raduno possono essere verificati alcuni tra gli obiettivi caratteristici del periodo e della preparazione pluriennale di base e in particolare è necessario:

1. che l'atleta abbia acquisito la capacità di svolgere un adeguato volume di lavoro aerobico, di adeguata intensità nelle tre discipline;
2. che l'atleta abbia acquisito la capacità di svolgere esercitazioni aerobiche con forte componente tecnica e muscolare in una ampia variazione di proposte;
3. che l'atleta sappia fare gli esercizi per le capacità senso-percettive e coordinative nel nuoto, anche con valenza specifica per il triathlon;
4. che l'atleta sappia fare gli esercizi di muscolazione al gesto specifico della corsa e gli esercizi tecnici coordinativi con coni e ostacolini;
5. che l'atleta sappia fare gli esercizi con la bicicletta volti ad apprendere le abilità e migliorare le capacità di guida del mezzo in condizioni di sicurezza, oltre a quelli che favoriscono l'apprendimento della tecnica di pedalata ottimale;
6. che l'atleta abbia svolto le esercitazioni di forza necessarie sia per il periodo successivo che per la crescita pluriennale e che sappia quindi fare:
 - a. almeno 6 esercizi per la forza a carattere generale e preventivo , in particolare per il tronco e per la muscolatura di sostegno;
 - b. almeno 5 esercitazioni per gli arti inferiori a carattere generale;
 - c. almeno 5 esercitazioni per gli arti superiori a carattere generale;
 - d. almeno 3 esercitazioni per la tonificazione dei muscoli fissatori della spalla;

Le esercitazioni non devono essere condizionate dalla presenza o meno delle macchine per la muscolazione della palestra (saranno disponibili invece tappetini, pedane propriocettive, swissball, coni e manubri) e l'atleta deve avere con se il materiale necessario per svolgerle (bende elastiche, ecc..)

7. che l'atleta abbia svolto la didattica delle esercitazioni di mobilità e sappia fare:
 - a. almeno 6 esercizi per la mobilità generale;
 - b. le esercitazioni per la mobilità della spalla;
 - c. le esercitazioni per la mobilità della caviglia;
8. che l'atleta abbia tutto il materiale necessario per gli allenamenti e che questo sia nelle condizioni ottimali alle funzioni che deve svolgere;
9. che l'atleta sappia gestire la propria alimentazione e idratazione, sia nei momenti dei pasti principali che tra gli allenamenti;
10. che l'atleta sia in grado di comprendere i compiti assegnati e sia estremamente motivato ad eseguirli;
11. che l'atleta sappia gestire autonomamente le tempistiche programmate e sia puntuale;
12. che l'atleta sappia registrare i propri allenamenti su un diario e comunicare le proprie percezioni al tecnico in modo opportuno;
13. che l'atleta sappia gestire autonomamente le fasi di recupero e riposo tra gli allenamenti.

PROGRAMMA

PROGRAMMA - SCHEDULE						
	Giovedì 24	Venerdì 25	Sabato 26	Domenica 27	Lunedì 28	
06.00		Sveglia	Sveglia	Sveglia	Sveglia	
06.15		Health Check mattino		Health Check mattino	Health Check mattino	
06.30		Colazione in camera	Health Check mattino	Colazione in camera	Colazione in camera	
06.45		Trasferimento in piscina		Trasferimento in piscina	Trasferimento in piscina	
07.00		NUOTO 1 BO-B1	Colazione	NUOTO 3 C/ B2	NUOTO 4	
07.15						
07.30						
07.45						
08.00						
08.15		CICLISMO 2 FONDO CON SALITE IMPEGNATIVE + TECNICA E LAVORO DI GRUPPO	CORSO 3 FONDO Defaticante	CICLISMO 3 FONDO / TECNICA		
08.30						
08.45						
09.00						
09.15						
09.30		Snack/seconda colazione		Snack/seconda colazione	Snack/seconda colazione	
09.45						
10.00					COMBINATO CICLISMO4 /CORSO 5	
10.15						
10.30						
10.45						
11.00		CICLISMO 1 FONDO INTRODUTTIVO				
11.15						
11.30						
11.45						
12.00						
12.15						
12.30	Arrivo e check in	Stretching in camera	Stretching in camera	Stretching in camera		
12.45	Sistemazione in camera					
13.00	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	
14.00	RIPOSO	RIPOSO	RIPOSO	RIPOSO	Riunione finale	
14.15						
14.30						
14.45						
15.00						
15.15	Riunione iniziale					
15.30		CORSO 2 PA PISTA 4X1200 4X1500	NUOTO 2 Specifico in mare	CORSO 4 Fondo lungo lento		
15.45						
16.00						
16.15	CORSO 1 Fondo					
16.30						
16.45						
17.00			TRANSIZIONI 1 Eventuale esercitazione di transizioni in T1	TRANSIZIONI 2 Tecnica di T1 e T2		
17.15	Allunghi+ Tecnica di corsa					
17.30						
17.45						
18.00	PA 1 Valutazione generale	PA 2 Stretching e Forza generale	PA 3 Valutazione Forza e Stretching	PA 4 Tecniche per il Recupero e valutazione del diario alimentare		
18.15						
18.30						
18.45						
19.00	Lavoro di gruppo feedback	Lavoro di gruppo feedback	Lavoro di gruppo feedback	Lavoro di gruppo feedback		
19.15						
19.30						
19.45				Pulizia camere		
20.00	Cena	Cena	Cena	Cena		
21.00						
21.15	Riunione tecnici Tempo libero atleti	Riunione tecnici Tempo libero atleti	Riunione tecnici Tempo libero atleti	Riunione tecnici Tempo libero atleti		
21.30						
21.45						
22.00	Atleti in camera	In camera	In camera	In camera		
22.15	Luci spente	Luci spente	Luci spente	Luci spente		
22.30						

Il programma di seguito non è definito nel dettaglio e presenta molta variabilità nel carico proposto in modo da adattare il programma alle capacità dell'atleta.

NUOTO

- 1) Sessione introduttiva, di valutazione della tecnica e di potenza aerobica estensiva – 5km
 - a. Riscaldamento/sessione di tecnica/attivazione
 - b. Lavoro tra B0-B1 di volume tra 2400 e 3000m
- 2) Sessione con muta di esercitazioni specifiche e di gruppo in acque libere - 2,5-3km
 - a. Riscaldamento a secco
 - b. Prove di gruppo specifiche in acque libere per un totale di 2,5-3km
- 3) Sessione intensiva –4,5 km
 - a. Riscaldamento/sessione di tecnica/attivazione
 - b. Lavoro intenso con modulazione sui recuperi tra B2-C per un volume di 800-1200m
- 4) Sessione leggera di richiamo della tecnica e attivazione (non per tutti gli atleti) – 3,5km
 - a. Riscaldamento/sessione di tecnica/attivazione
 - b. Sessione di tecnica alternata a partenze veloci di 15m

7

CICLISMO

- 1) Fondo introduttivo - da 30km per i più giovani e meno allenati fino a 50km
 - a. Sessione aerobica piatta o con salite non impegnative
 - b. Valutazione della tecnica e della condizione generale
 - c. Esercitazioni di tecnica di gruppo
- 2) Fondo impegnativo 60 – 75km
 - a. Introduzione con attivazione e lavoro sulla cadenza
 - b. Prima parte di lavoro impegnativo di potenza aerobica in salita, continua o frazionata, per un volume totale di 6-8km
 - c. Seconda parte di lavoro impegnativo su potenza aerobica in pianura con lavoro di gruppo per un volume totale di 14-24km
- 3) Fondo rigenerante 30-45km (non per tutti gli atleti, per alcuni atleti riposo)
- 4) Combinato
 - a. Riscaldamento e attivazione di 20km
 - b. 10-14km di lavoro di gruppo a precedere quello di corsa

CORSA

- 1) Fondo introduttivo 10-16km
 - a. Esercizi di attivazione e mobilità
 - b. Fondo generico su sterrato con controllo della tecnica per 10 -16km a seconda dell'età e delle capacità di carico
 - c. Esercitazioni di tecnica e allunghi tecnici
- 2) Potenza aerobica frazionata in pista
 - a. Riscaldamento, stretching e attivazione
 - b. Lavoro di 4x1500 (Junior) – 4x1200 (Youth)
- 3) Fondo defaticante post ciclismo da 30 a 40' (non per tutti gli atleti, per alcuni atleti riposo)
- 4) Fondo 14-18km
 - a. Esercizi di attivazione e mobilità
 - b. Fondo su sterrato con controllo della tecnica per 14 -18km a seconda dell'età e delle capacità di carico, prevalentemente ad intensità leggera e con alcuni esercizi di ritmo
 - c. Esercitazioni di tecnica e allunghi tecnici
- 5) Combinato
 - a. Eventuale attivazione di corsa prima del ciclismo
 - b. Da 3 a 5km a seguire della sessione di ciclismo

COMBINATO

- 1) Combinato
 - a. CICLISMO: Riscaldamento e attivazione di 20km - 10-14km di lavoro di gruppo a precedere quello di corsa
 - b. CORSA: 3-5Km

TRANSIZIONI

- 1) T1 ed esercitazioni con la muta
- 2) Tecnica delle transizioni T1 e T2
 - a. valutazione e richiamo degli elementi tecnici di base
 - b. ottimizzazione dei materiali

PREPARAZIONE ATLETICA

- 1) Valutazione generale
 - a. Valutazione delle funzionalità generali
 - b. Valutazione della capacità di svolgere in autonomia esercitazioni di stretching
- 2) Preparazione fisica generale
 - a. Tenute ed esercitazioni di forza per la muscolatura generale e di sostegno
 - b. Esercitazioni di forza a carattere preventivo
 - c. Valutazione della capacità di svolgere in autonomia le esercitazioni dei punti precedenti
- 3) Valutazione capacità di forza
 - a. Valutazione delle capacità di forza
 - b. Valutazione della capacità di svolgere in autonomia le esercitazioni di forza per il tronco, gli arti superiori e inferiori
- 4) Recupero
 - a. Esercitazione sulle tecniche per favorire il recupero
 - b. Valutazione dell'apprendimento delle tecniche
 - c. Valutazione del diario alimentare tenuto nel corso del raduno

Check al mattino

- Peso
- Valutazione della condizione generale
- Indicare con valori da 1 a 5
 - Ore di sonno
 - Qualità del sonno
 - Umore
 - Idratazione
 - Prontezza all'allenamento
 - Stato di affaticamento muscolare
 - Affaticamento globale

Sessioni di gruppo

Ogni gruppo è composto da 4 o 5 atleti, per ogni gruppo ci sarà un tecnico o un atleta Elite che focalizzerà l'attenzione e la autovalutazione di ogni giovane, da esporre ai compagni, sui seguenti punti:

- “Quale era il mio principale obiettivo da perseguire nelle sessioni proposte”
- “Cosa è andato bene per me”
- “Cosa avrei potuto fare meglio”
- “Quali sono per me i punti chiave da sottolineare per migliorare”

Alla fine della sessione di gruppo ci sarà una sintesi collettiva sui punti principali riportata da ogni capogruppo degli atleti.