



Resoconto Stage N.1

“Talenti 2020”- “Team Buenos Aires”

17-19/11/2017 Rovereto (TN)

PREMESSA

Con lo stage n.1 si rinnova la collaborazione tra Fitri e Coni Trento tramite il progetto “Talenti 2020-Team Buenos Aires”. Il percorso prevede la partecipazione di tre stages annuali, ognuno con obiettivi specifici.

Lo scopo primario dello stage è stato quello di osservare e conoscere sotto il profilo atletico, funzionale e personale il gruppo di giovani potenziali talenti. La rosa iniziale ha previsto il coinvolgimento di un gruppo eterogeneo composto da 24 atleti che iniziano un percorso di sviluppo a lungo termine con il supporto e le risorse messe a disposizione da Coni Trento.

Il focus dello stage era quello di impostare il percorso pluriennale di sviluppo partendo dalla conoscenza e dall’osservazione delle competenze, delle capacità e delle abilità di base dei giovani atleti nelle specifiche discipline. Inoltre sono stati trattati temi fondamentali riguardanti la prestazione tra cui i test di valutazione funzionale, percorso educativo ed alimentare.

RESOCONTO

Si è concluso il primo appuntamento del progetto “Talenti 2020-Team Buenos Aires” con grande entusiasmo e partecipazione attiva da parte degli atleti.

Nei due giorni di raduno tenutosi ad Ala (TN) si è dato moltissimo spazio alla conoscenza e all’osservazione dei ragazzi (non accompagnati dai propri tecnici), per impostare un percorso di sviluppo a lungo termine in collaborazione con figure qualificate e specializzate nella prestazione.

Il progetto sperimentale guidato dal responsabile prof. Andro Ferrari vede la messa in campo di strutture e risorse del Coni Trento a supporto della crescita dei nostri potenziali talenti.

Nella giornata di venerdì, dopo una sessione di corsa e nuoto tipiche del periodo di preparazione generale, è iniziato il piano educativo-formativo. La responsabile dell'area Psicologica dott.ssa Laura Bertotti ha illustrato l'inizio del percorso e sottoposto ai ragazzi degli interrogativi per comprendere in quali ambienti vivono e quali sono i principi che li caratterizzano. Questo lavoro avrà continuità grazie ad un contatto diretto messo a disposizione dal Coni (portale on-line), dove ogni atleta in collaborazione con il proprio tecnico e familiare potrà operare e consultare i dati.

Il giorno seguente introdotti dal coordinatore logistico del progetto Cristian Sala siamo stati ospitati presso il CeRiSM, considerato centro di eccellenza per le scienze dello sport; qui il dott. Roberto Modena ha introdotto e sottoposto dei test di valutazione funzionale:

-Valutazione dell'età e sviluppo scheletrico attraverso l'utilizzo di un bone Profiler ad ultrasuoni



-Test di valutazione delle qualità neuro muscolari (SJ, CMJ, Sprint 20 mt) per indagare forza, potenza, velocità, accelerazioni e asimmetrie di forza tra gli arti. Le misure sono state effettuate mediante pedane di forza biassiali, potenziometro e fotocellule



-**Misure Antropometriche:** plicometria per stimare la composizione corporea mediante delle pliche di tessuto lipidico, statura e peso.

-**Test di controllo neuro-muscolare:** core stability per indagare la capacità di misura profonda del tronco di controllare l'equilibrio su una tavoletta stabilometrica e SEBT (Star excursion balance test) per misurare la massima escursione degli arti inferiori rimanendo in equilibrio su un piede.



Durante il pomeriggio è stata effettuata una doppia seduta di nuoto-corsa e dopo cena è iniziato il percorso di educazione alimentare a cura del dott. Paolo Crepez dove sono stati esposti i principi di nutrizione e idratazione andando a riportare delle esperienze pratiche, rendendo così l'incontro di facile comprensione e apprendimento.

Domenica è stata effettuata una doppia sessione di allenamento riguardante corsa e ciclismo per poi illustrare al gruppo sia il percorso che li coinvolgerà attivamente sia le responsabilità individuali di collaborazione.

Il prossimo passo del progetto prevede di costruire una rete capillare che servirà ad ognuno per lavorare attivamente dal proprio ambiente: gli atleti, i tecnici coordinatori, la federazione e lo staff del CONI.

La priorità del progetto sarà di comporre un gruppo squadra, di educare e di guidare i giovani potenziali talenti ad assumere atteggiamenti attivi verso il lavoro che comporrà la loro futura prestazione esortandoli ad esplorare e condurre consapevoli la propria strada.

LISTA ATLETI E TECNICI CONVOCATI

Nome Cognome	Anno	Società	Ruolo
MAURO TOMASSELLI			TECNICO
GENEVIE CHURCH			TECNICO
TOMMASO DUSI			TECNICO
ANDREA DI CASTRO			CENTRO STUDI/TECNICO
ALESSIO CROCIANI	2001	POL. RICCIONE	ATLETA
MATTEO NONINO	2001	CUS UDINE	ATLETA
FILIPPO CATTABRIGA	2001	A.S.MINERVA ROMA	ATLETA
LUCA BRUNI	2001	K3 CREMONA	ATLETA
ALESSANDRO DE ANGELIS	2001	A.S.MINERVA ROMA	ATLETA
GIACOMO MERLO	2001	TRI RN MAROSTICA	ATLETA
CHRISTIAN DE PONTE	2001	TORINO TRIATHLON	ATLETA
CHIARA LOBBA	2001	TRI RN MAROSTICA	ATLETA
VIOLA PAGOTTO	2001	SILCA ULTRALITE	ATLETA
ELISA TERRINONI	2001	A.S.MINERVA ROMA	ATLETA
ALESSANDRO CIANI	2002	AZZURRA TRIATHLON	ATLETA
FRANCESCO GAZZINA	2002	A.S.MINERVA ROMA	ATLETA
FEDERICO TESTA	2002	TRI TEAM BRIANZA	ATLETA
SAMUELE FROGLIA	2002	NUOTO LIVORNO 3	ATLETA
VIRGINIA CICCHETTI	2002	A.S.MINERVA ROMA	ATLETA
ANGELICA PRESTIA	2002	PIANETA ACQUA	ATLETA
MATILDE RONCAGLIA	2002	AMICI DEL NUOTO VVF	ATLETA
MADDALENA MANGIULLO	2002	N.E.S.T.	ATLETA
LEONARDO CANTU'	2003	ASD CNM TRIATHLON	ATLETA
DAVIDE FABBI	2003	CUS PARMA	ATLETA
MYRAL GRECO	2003	POL. RICCIONE	ATLETA
SOFIA TERRINONI	2003	NEW GREEN HILL	ATLETA
LAURA CEDDIA	2003	TRI TEAM BRIANZA	ATLETA
PAOLA SACCHI	2003	PIANETA ACQUA	ATLETA

PLANNING atleti e tecnici

Venerdì 17 novembre

14.30 Arrivo del gruppo FITRI presso il B&B Ai Vellutai di Ala. Accredito ed assegnazione stanze

15.30 Sessione allenamento corsa

18.00-19.30 Sessione allenamento piscina presso Centro Sportivo di Ala

19.45 Cena presso il B&B Ai Vellutai di Ala

20.15-20.30 Incontro tecnici FITRI con l'equipe degli psicologi:

20.30-22.00 Percorso educativo-formativo presso il B&B Ai Vellutai, a cura della psicologa dello sport dott.ssa Paola Bertotti, (referente dell'equipe del progetto per la FITRI)

Sabato 18 novembre

08.00 Colazione

08.00-13.00 Gruppo A-B sessione Test presso CeRiSM – dott. Roberto Modena + sessione estensiva corsa

10.00-10.15 Incontro dei tecnici FITRI con il responsabile del CeRiSM

13.00 Pranzo presso il B&B Ai Vellutai

dott. Roberto Modena

16.30-18.30 Gruppo A sessione allenamento presso piscina Centro Sportivo di Ala

19.45 Cena presso il B&B Ai Vellutai di Ala

20.15-20.30 Incontro tecnici FITRI con l'equipe del percorso di

20.30-22.00 Percorso di educazione alimentare tenuto dallo specialista di medicina dello sport dott. Paolo Crepaz

Domenica 19 novembre

7.30 Colazione

8.50 sessione di corsa

10.20-12.00 sessione di ciclismo

13.00 Pranzo presso il B&B Ai Vellutai. A seguire rientro a casa dell'intero gruppo

Sintesi delle attività proposte

Venerdì 17

Nuoto

Tema: tecnica- Ex gara / A2

Volume: 4100 mt

- Riscaldamento: 500 sc, 12 x 25 remate, 200 gambe no tavola, 4 x 50 gambe con tavola progressione 1-4, 4 x 100 misti, 6 x 50 tecnica analitica, 4 x 50 ex gara, 6 x 50 attivazione con variazioni di frequenza
- Serie centrale: 1 x 300 tec gruppo + 3 x 100 A2 + 6 x 50 (pro 1-3) + 200 tec a gruppi + 2 x 100 A2 + 4 x 50 pro 1-2
- Defaticamento 200

Note: Ci saranno delle differenziazioni in merito alle capacità individuali, stato condizionale ed età

Focus: si osserveranno le capacità tecniche individuali, le abilità negli esercizi gara in gruppo e la conoscenza dei materiali accessori all'allenamento.

Corsa

Tema: fondo introduttivo + tecnica

Volume: 40/50 minuti

- Riscaldamento + fase centrale: 40 / 50 minuti di fondo partendo dal ritmo estensivo e aumentando progressivamente fino al raggiungimento del ritmo di fondo lungo.
- 10' di tecnica generica

Focus: si osserveranno le capacità tecniche di base negli esercizi di andature atletiche e di potenziamento generale con riferimento alla corsa.

Sabato 18

Gruppo 1: Test di valutazione funzionale presso il CeRiSM

Nuoto

Tema: (Forza + A2 + variazioni di velocità)

Volume: 2001-2002 (4,7 km) / 2003 (3,7 km)

- Riscaldamento e attivazione: 1400 mt
- Serie centrale: 8 x 25: 4 x (1° 12, 5 C3 + 12,5 BN - 2° pro) + 2 x 50 (BN / B2)
Laccio: 3 x (50 ampiezza + 2 x 25 Bn-B2) + 2 x 50 (BN / B2)
Palette: 8 x 50 progressione 1-4 + completo 2 x 50 (Bn / B2)
- Serie centrale 1 (2001/2002):
400 A2 + 8 x 50 (pro / bn) + 2 x 25 (Bn - Veloce)
300 A2 + 6 x 50 (pro / bn) + 2 x 25 (Bn - Veloce)
200 A2 + 4 x 50 (pro / bn) + 2 x 25 (Bn - Veloce)
100 A2 + 2 x 50 (pro / bn) + 2 x 25 (Bn - Veloce)
- Serie centrale 1 (2003)
400 A2 + 2 x 25 veloci
300 A2 + 2 x 25 veloci
200 A2 + 2 x 25 veloci
100 A2 + 2 x 25 veloci
- 100 sc

Focus: Si osserverà la capacità di variare il ritmo della nuotata

Domenica 19

Combinato Ciclismo-Corsa

Ciclismo

Tema: Fondo Lungo con compiti tecnici

Volume: 50/60 km

Note: si differenzierà il volume in base allo stato condizionale e alle capacità tecniche individuali

Focus: si osserverà con particolare attenzione:

1. Capacità di pedalare in sicurezza e la conoscenza base del codice della strada
2. Conoscenza e cura dei materiali accessori al ciclismo
3. Capacità di conduzione del mezzo individuale e in gruppo
4. Capacità di variare il ritmo e la frequenza di pedalata
5. Abilità individuali

Corsa

Tema: fondo variato 3 x 8'