

PROGETTO SAS 2015

La Scuola di Alta Specializzazione rappresenta la struttura metodologica attraverso cui gli atleti, provenienti dall'attività giovanile, costruiscono le loro capacità di allenamento in funzione dell'ottenimento di risultati di eccellenza in campo internazionale. Il processo che prevede il progressivo incremento di queste capacità fino ai livelli di stabilità previsti, ha caratteristiche individuali e si sviluppa in una programmazione a lungo termine che coincide, grosso modo, con la permanenza nella categoria Under 23. Nel corso di questo periodo di formazione, le esperienze agonistiche sono molto importanti, ma vanno proposte in relazione al grado di sviluppo delle capacità prestantive e i risultati che ne derivano, in termini di piazzamenti assoluti, hanno un'importanza secondaria rispetto a quelli che si registrano nel campo delle capacità di allenamento. Il compito della Federazione è quello di coinvolgere gli atleti di questa fascia d'età in un contesto di cultura sportiva che metta al primo posto la necessità di strutturare le capacità d'allenamento in funzione dei risultati di eccellenza in campo internazionale. La condivisione di questa filosofia da parte degli atleti, delle loro società e del loro staff tecnico rappresenta la condizione indispensabile per l'appartenenza alla SAS.

Con un incontro di presentazione e successivi colloqui individuali, svoltisi a Verona, presso la sede provinciale del CONI, il 18 ottobre 2014, è iniziata l'attività della Scuola di Alta Specializzazione per la stagione 2014/2015.

ATLETI

Gli atleti Under 23, coinvolti nella Scuola di Alta Specializzazione per l'anno 2015, sono 24, 9 atlete e 15 atleti. Alcuni di loro sono anche stati inseriti nella Squadra Elite Under 23.

SAS donne		SAS uomini	
Elena Petrini	1992	Matthias Steinwandter	1993
Alessia Orla	1992	Delian Stateff	1994
Lisa Schanung	1993	Riccardo De Palma	1993
Luisa Iogna-Prat	1995	Lorenzo Ciuti	1993
Elisa Marcon	1994	Alessio Fioravanti	1994
Sara Papais	1994	Riccardo Salvino	1995
Ilaria Zane	1992	Marco Corrà	1995
Giulia Sforza	1995	Riccardo Pugliese	1993
Verena Steinhauser	1994	Riccardo Mosso	1994
		Valerio Patanè	1993
		Gianluca Pozzatti	1993
		Dario Chitti	1993
		Tommaso Crivellaro	1993
		Michelangelo Parmigiani	1994
		Stefano Rigoni	1994

STAFF TECNICO e MEDICO

Luigi Zanlungo – Coordinatore
Mattia Toffolutti – Collaboratore
Luca Bianchini – Collaboratore
Antonio Gianfelici – Medico Responsabile

PROGRAMMAZIONE

Lo staff tecnico federale, come lo scorso anno, ha elaborato e diffuso un documento programmatico contenente le linee metodologiche finalizzate alla costruzione delle capacità di allenamento e di gara dei triatleti italiani, di età compresa tra i 19 e i 23 anni.

I tecnici ed le società degli atleti U23 che aderiscono al progetto SAS 2015 sono stati invitati a richiedere formalmente, con una mail, l'invio del documento programmatico.

MONITORAGGIO PERMANENTE

Gli atleti saranno seguiti dallo Staff Federale nel corso di tutta la stagione attraverso diversi interventi che coinvolgeranno gli atleti e i loro tecnici in un lavoro comune di crescita delle capacità d'allenamento. L'allenamento degli atleti sarà continuamente monitorato tramite una serie di iniziative che prenderà avvio con il mese di dicembre 2014 e che si articola in sedute di allenamento, test di valutazione antropometrica e funzionale, sessioni didattiche e momenti di informazione e aggiornamento. A questo scopo saranno utilizzati tre diversi tipi di intervento:

1. Raduni Collegiali di 7/9 giorni
2. Raduni Week End
3. Incontri Tecnici Decentrati

A questi interventi si aggiungerà un raduno collegiale in altura a Sestriere nel corso del mese di agosto in preparazione ai Campionati del Mondo under 23.

Gli atleti saranno convocati alle varie iniziative in riferimento alle attuali conoscenze degli atleti da parte dello Staff Federale, alle loro caratteristiche prestantive e di allenamento, ai loro risultati agonistici. Successivamente le convocazioni si riferiranno ai parametri registrati dallo Staff Federale nel corso dei momenti di monitoraggio.

RADUNI COLLEGIALI di 7/9 giorni

A partire dal mese di dicembre 2014 sono previsti alcuni raduni residenziali, che si svolgeranno, con cadenza mensile, presso il Centro Tecnico Federale di Baratti. A questi raduni saranno convocati alcuni atleti SAS in relazione ai parametri esposti nel paragrafo precedente.

I raduni collegiali, della durata di 7/9 giorni, inizieranno a partire dal mese di dicembre e si concluderanno con il mese di aprile secondo il seguente calendario:

1. 13/19 dicembre 2014
2. 17/25 gennaio 2015
3. 16/22 febbraio 2015
4. 09/15 marzo 2015
5. 11/19 aprile 2015

RADUNI “ WEEKEND “

Questi raduni sono finalizzati alla valutazione della condizione fisica e della crescita delle capacità di allenamento in relazione alle linee programmatiche e metodologiche proposte e al periodo di riferimento.

Le date e il programma di questi incontri saranno:

Baratti 10/11 gennaio 2015

Data	Nuoto	Ciclismo	Corsa	Preparazione Fisica
Sab 10	Allenamento standard B1 12x200m o 8x300m	3h 2 salite Monteverdi M. intensità alta	20' riscaldamento	Panca Piana Rematore ½ Squat Molleggi avanpiede
Dom 11		1h 30' riscaldamento	Fondo medio 12 m	

Baratti 7/8/9 marzo 2015

Data	Nuoto	Ciclismo	Corsa	Preparazione Fisica
Sab 7	Allenamento standard B1 12x200m o 8x300m	1h 30' riscaldamento	Fondo medio frazionato	
Dom 8		3h 30' 1h 30' riscaldamento 2 salite Monteverdi M. intensità alta	20' riscaldamento	Panca Piana Rematore ½ Squat Molleggi avanpiede
Lun 9	Allenamento standard B2 3x4x100m		Ripetute potenza aerobica 2000 10x500 2000	

INCONTRI TECNICI DECENTRATI

L'obiettivo di questi incontri, della durata di una giornata, è quello di fornire agli atleti e ai loro tecnici alcuni dati utili per la valutazione e la pianificazione dell'allenamento.

Gli incontri si svolgeranno indicativamente nei mesi di Dicembre, Febbraio e Maggio e prevedono la convocazione di alcuni atleti in una località facilmente raggiungibile rispetto alla normale sede d'allenamento. Per agevolare la partecipazione di atleti e tecnici, gli Incontri Tecnici Decentrati si svolgeranno, ogni volta, in tre località: una a nord-ovest una a nord-est e una al centro.

Attraverso la somministrazione di test da campo, l'utilizzo di riprese video e di altri supporti tecnologici, lo Staff Federale fornirà ai tecnici sociali alcuni dati sull'andamento della preparazione, sulla direzione dell'allenamento, nei suoi aspetti più specifici e sulle peculiarità tecniche individuali

da prendere in considerazione per la programmazione dei cicli successivi. Località, programma e contenuti degli Incontri saranno comunicati successivamente.

RADUNO COLLEGALE IN ALTURA

Il raduno collegiale si svolgerà a Sestriere nel mese di Agosto 2015 e sarà riservato a 6/8 atleti Under 23 in previsione delle competizioni internazionali dei successivi mesi di settembre e ottobre, con priorità per i Campionati del Mondo Under 23. Saranno convocati al raduno gli atleti che nel corso della stagione avranno denotato i sufficienti progressi nelle loro capacità d'allenamento e raggiunto risultati agonistici di caratura internazionale tale da poter prefigurare la loro partecipazione ai Campionati del Mondo Under 23 o ad altre gare internazionali di fine stagione, comprese quelle di Coppa del Mondo, con obiettivi di eccellenza.

INCENTIVAZIONE alla PARTECIPAZIONE AGONISTICA INTERNAZIONALE

La partecipazione all'attività internazionale degli atleti della SAS viene programmata individualmente in riferimento al grado di sviluppo delle capacità d'allenamento e rappresenta un momento qualificante di crescita delle capacità prestantive

Al fine di incentivare gli atleti SAS a cimentarsi in competizioni agonistiche di livello tecnico progressivamente crescente, a confrontarsi in contesti di alto profilo internazionale, a riflettere, insieme ai propri tecnici, sulle caratteristiche prestantive necessarie per ottenere risultati di eccellenza e sulla necessità di adeguare i parametri dell'allenamento verso questo tipo di obiettivi, si ritiene opportuno offrire le seguenti opportunità agonistiche a tutti gli atleti Under 23:

- Libera partecipazione a tutte le gare internazionali classificate come ITU Continental Cup e come ITU World Cup, senza oneri per la FITri.
Gli atleti che, nella stagione 2015, intendono partecipare a prove di World Cup o Continental Cup, senza oneri per la Federazione, dovranno presentare, tramite la Società di appartenenza, nei termini di 40 giorni prima dell'evento in questione, domanda scritta al Direttore Tecnico, che ratificherà l'iscrizione.
Gli atleti che partecipano a gare internazionali senza convocazione del DTN, non possono indossare la divisa di gara della Squadra Nazionale.
- Gli atleti under 23 (maschi e femmine) classificati nei primi 3 di una prova ETU Cup, tra quelle che verranno indicate entro il 31 gennaio 2015 dal DTN, saranno convocati ad una prova di World Cup.
- Il primo atleta Under 23 (maschio e femmina) classificato nella prima e nella seconda prova del Gran Prix Triathlon Italia 2015 sarà convocato ai Campionati Europei Under 23.
- I primi tre classificati (maschi e femmine) dei Campionati Italiani Under23 di triathlon su distanza olimpica saranno convocati ad una prova di ETU Cup.

INCENTIVI ECONOMICI

Per la partecipazione degli atleti Under 23 alle gare di Continental Cup in Europa e di World Cup, la Federazione riconosce un premio in relazione ai risultati ottenuti:

1° classificato/a	1000€
2° classificato/a	750€
3° classificato/a	500€
4°/8° classificato/a	200€

Tali incentivi non sono previsti per le Continental Cup svolte in Italia e per le gare effettuate su convocazione del Direttore Tecnico.

INDENNITA' di PREPARAZIONE

Le indennità di preparazione, previste dalle Linee Guida 2015, sono riservate agli atleti e alle atlete con la qualifica di Atleta di Interesse Internazionale e di Atleta di Interesse Nazionale, non appartenenti a Società Militari.

TABELLA PREMI 2015

Gli atleti SAS hanno diritto, a tutti gli effetti, ad accedere alla Tabella Premi 2015 prevista nelle Linee Guida 2015.