



ROMA

**CENTRO TECNICO FEDERALE**

2021

**C.T.F.**

**FITRI**

## INDICE

1. Obiettivi Generali
2. Atleti attualmente coinvolti
3. Criteri di coinvolgimento
4. Risultati ottenuti 2017-2020
5. Staff
6. Collaborazioni
7. Supporto atleti
8. Linee principali del Piano 2021
9. Strutture e Facilities
10. Programmi di Sviluppo per il territorio
11. Programmi di Sviluppo per i tecnici
12. Organizzazione di massima settimanale orari e spazi
13. Progetto di Sviluppo “Studio & Sport”

## 1. OBIETTIVI GENERALI

Il Centro Tecnico Federale "Emilio Di Toro" (C.T.F.), ubicato presso il Centro di Preparazione Olimpica di Roma sito in Largo Giulio Onesti n.1, nello svolgimento di attività di sviluppo ed allenamento permanente, costituisce il polo di riferimento strategico e programmatico del Programma di Sviluppo

### RESPONSABILITA' ED OBIETTIVI PRIMARI

- Supportare le attività del Programma Olimpico;
- Formare atleti capaci di inserirsi nel Programma Olimpico e nelle attività internazionali di Alto Livello;
- Formare Junior Coach, Development Coach ed altre figure professionali per le attività di sviluppo.

### OBIETTIVI SECONDARI

- Favorire e strutturare Progetti di Sport e Studio per gli atleti inseriti nei programmi di sviluppo;
- Attuare programmi di studio e ricerca;
- Attuare i programmi di tirocinio per i tecnici in formazione;
- Individuare professionalità per l'attività di alto livello;
- Realizzare progetti e programmi pilota di interesse per la Federazione Italiana Triathlon;
- Attuare programmi locali per l'attività giovanile, la promozione ed il reclutamento;
- Supportare le attività del SIT.

Per conseguire i suddetti obiettivi nel Centro Tecnico Federale è svolta un'attività permanente e multisettoriale. Il CTF è una risorsa che la Federazione rende disponibile per atleti, tecnici e Società. Ogni atleta che rispetti i criteri di accesso può fare domanda di inserimento nei progetti del CTF. Ogni tecnico che intende approfondire la formazione può chiedere di frequentare il CTF, tutte le Società interessate possono strutturare progetti di collaborazione e sviluppo. Per gli atleti il coinvolgimento nelle attività del CTF è programmato secondo un progetto individuale, che può essere permanente, per gli atleti residenti a Roma, o provvisorio, per gli atleti fuori sede. In quest'ultimo caso è fondamentale la cooperazione con il tecnico e la Società di appartenenza, perché il progetto sarà focalizzato a raggiungere determinati obiettivi tecnici nel periodo programmato, al termine del quale l'atleta continuerà il suo percorso nella sede di provenienza.

## 2. ATLETI ATTUALMENTE COINVOLTI

Gli atleti coinvolti nelle attività del Centro Tecnico Federali sono:

- atleti attualmente nel Programma Olimpico (P.O.) nei periodi al di fuori dei raduni della Squadra Nazionale;
- atleti che potenzialmente possono entrare nel Programma Olimpico (P.O.). Questi ultimi possono essere atleti Under 23, Junior od anche Youth, in relazione all'età ed alle potenzialità.
- atleti previsti a supporto delle attività di allenamento dei P.O. come Training Partners.

Atleti attualmente coinvolti	Nome e Cognome	Società	Livello del Programma Sviluppo
<b>Atleti Programma Olimpico</b>	Alice Betto	G.S. Fiamme Oro	PO, Squadra Nazionale Italiana
	Davide Uccellari	G.S. Fiamme Azzurre	PO, <i>Lista Squadre Nazionali</i>
	Delian Stateff	G.S. Fiamme Azzurre	PO, <i>Lista Squadre Nazionali</i>
	Beatrice Mallozzi	G.S. Fiamme Azzurre	Programma Olimpico Fascia D
	Costanza Arpinelli	A.S. Minerva Roma	Programma Olimpico Fascia D
	Alessio Crociani	TTR Riccione	Programma Olimpico Fascia D
<b>Programma Sviluppo U23/ELite</b>	Nicola Azzano	C.C. Carabinieri	L2
	Michele Bortolamedi	K3 SSD A R.L.	L3, <i>Fascia C U23</i>
	Alessandro De Angelis	A.S. Minerva Roma	L3, <i>Fascia C U23</i>
	Luca Bruni	K3 SSD A R.L.	L3, <i>Fascia C U23</i>
	Elena Petrini	G.S. Fiamme Azzurre	L3 L4
	Alessandra Tamburri	A.S. Minerva Roma	L3 L4
	Matteo Perri	A.S. Minerva Roma	L3, <i>Fascia C U23</i>
<b>Programma Sviluppo Junior/Youth</b>	Sofia Terrinoni	New Green Hill	L2, Squadra Nazionale Junior
	Francesco Gazzina	A.S. Minerva Roma	L2 L3, <i>Livello Nazionale Junior</i>
<b>Atleti di potenziale interesse con coinvolgimento periodico o controllato</b>	Myral Greco	A.S. Minerva Roma	L2, Squadra Nazionale Junior
	Fiorenzo Angelini	G.S. Fiamme Oro	L2-L3, <i>Livello Nazionale Junior</i>
<b>Atleti coinvolti saltuariamente e con accesso limitato in relazione al supporto al gruppo di lavoro</b>	Samuele Angelini	G.S. Fiamme Oro	L4 L6

### 3. CRITERI DI COINVOLGIMENTO

#### Atleti

La Federazione Italiana Triathlon investe in Programmi di Sviluppo capaci di coinvolgere gli atleti che hanno evidenziato di possedere le caratteristiche idonee e le potenzialità per avere successo nel programma. I criteri di coinvolgimento mirano a definire sia gli standard di accesso ai supporti federali che gli obiettivi da raggiungere.

CRITERI DI INGRESSO NEL CTF				
Requisiti generali				
a) Fiducia totale nell'affidare la gestione tecnica allo staff b) Piena condivisione dei valori c) Disponibilità di essere coinvolto nell'ambiente di allenamento quotidiano d) Onere e capacità nel contribuire positivamente all'ambiente di allenamento e) Senso di responsabilità per il successo del proprio processo e di quello del gruppo f) Capacità di attrarre nuovi compagni di allenamento e atleti qualificati g) Piena disponibilità ad accettare le regole del programma				
Criteri di ingresso				
<b>L1,L2, L3:</b> <b>potenzialità evidenziate in gara</b>  Supporto fino ad 1 anno in relazione ai risultati dell'anno precedent  Revisione del processo mensilmente e valutazione a 6 mesi per la permanenza	<b>Livello 1 (supporto pieno)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Fasce Programma Olimpico</li> <li>Top 10 World Cup</li> </ul>	<b>Livello 2 (75% supporto)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>2 Top 15 World Cup</li> <li>2 Top 5 ETU Cup</li> </ul>	<b>Livello 3 (50% supporto)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>2 Top 20 World Cup 1SD</li> <li>Top 10 ETU Cup SD</li> </ul>	
	U23: <ul style="list-style-type: none"> <li>Fascia D Programma Olimpico</li> <li>Top 12 World Champs U23</li> <li>Top 6 Eur Champs U23</li> <li>Top 15 World Cup</li> <li>Fascia A U23</li> </ul>	U23: <ul style="list-style-type: none"> <li>Top 20 World Cup</li> <li>Fascia B U23</li> </ul>	U23: <ul style="list-style-type: none"> <li>Fascia C U23</li> </ul>	
	Junior: <ul style="list-style-type: none"> <li>Criteri SNG</li> <li>2 Top 5 ETU J Q Cup</li> </ul>	Junior: <ul style="list-style-type: none"> <li>Top 5 ETU J Q Cup</li> </ul>	Junior, Youth <ul style="list-style-type: none"> <li>Fascia LN</li> </ul>	
<b>L4:</b> <b>Livello minimo di entrata.</b> <b>Partecipazione alle attività senza supporto</b>	Se ci sono posti disponibili ed è accertato il contributo positivo nella squadra del CTF.  a) Top 16 Etu Cup b) U23 Fascia Nazionale c) Junior, Youth: Top 15 Etu Junior Cup Fascia E-LN o LT (opportunità limitata agli spazi)  Se nel corso del periodo vengono soddisfatti dei criteri validi per il supporto è possibile fare richiesta in modo retroattivo per l'anno in corso.			
<b>L5:</b> <b>Fast Track</b>	Processo di selezione per gli atleti che ottengono più di 160 punti PSN			
<b>L6:</b> <b>Atleti di supporto</b>	E' possibile l'inserimento nelle attività di atleti che risultano di supporto particolare in una o più discipline. In questo caso il ruolo di atleta di supporto è ben definito e limitato nell'accesso alle opportunità offerte dal CTF.			

## Tecnici

Il CTF è sede di sviluppo e formazione per i tecnici. Oltre ai programmi di formazione e tirocinio messi in atto attraverso il SIT, ogni tecnico può fare domanda per un progetto personale di formazione e integrazione delle proprie competenze. Le domande verranno prese in considerazione e i tecnici integrati nella programmazione con compiti coerenti con gli obiettivi della formazione e supervisionati dallo staff.

## Società

È interesse del CTF e della Federazione garantire un ambiente frequentato da diverse Società e favorire l'ingresso di atleti e tecnici di Società diverse. Ogni Società, con attenzione particolare a quelle del territorio, possono strutturare insieme al CTF dei progetti di cooperazione e finalizzati allo sviluppo del proprio ambiente di allenamento quotidiano. Attraverso la collaborazione la Società può accrescere la qualità dell'offerta proposta ad atleti e tecnici nel proprio ambiente quotidiano di allenamento.

## 4. RISULTATI OTTENUTI 2017-2020

Programma Olimpico	Programma Sviluppo	
Podio WTS	Vittoria Junior World Championship	Titolo Italiano U23
Podio Olympic test event	Vittoria Junior European Championship	Titolo Italiano Assoluto Sprint
Podio Campionati Europei	Top 10 Sprint European Championship	Podi Italiano Assoluto
Top 8 World Championship	Podio Junior World Championship	Titoli Italiano Giovanile
Top 6 WTS MR	Top 10 Campionati Mondiali U23	Vittoria Grand Prix
Top 6 WTS	Top 8 Campionati Europei U23	
Top 16 Ranking WTS	Vittorie ETU Cup	
Vittoria Coppa del mondo	Vittorie Etu Junior Cup	
Podio World Cup	Podio Campionati Europei Youth	

## 5. STAFF

Gli obiettivi programmati saranno raggiunti attraverso una programmazione tecnica supportata dal seguente staff:

Nome	Attività nel CTF
<b>Alessandro Bottoni</b>	Responsabile tecnico del CTF
<b>Massimiliano Biribò</b>	Responsabile Struttura e logistica, assistente tecnico
<b>Giulia De Ioannon</b>	Preparatore fisico di riferimento Collaboratore programma tutoraggio studio e università
<b>Mauro Tomasselli</b>	Tecnico CTF per le categorie Youth/Junior
<b>Cristiano Di Vizia</b>	Fisioterapista
<b>Flavia Sferragatta</b>	Supporto psicologico programma di sviluppo CTF

## 6. COLLABORAZIONI

In virtù della dislocazione del Centro Tecnico Federale, all'interno del Centro di Preparazione Olimpica, sarà possibile avvalersi di importanti collaborazioni nell'ottica di massimizzare il rendimento dei programmi preposti:

<b>Controllo e valutazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisiologia, metodologia controllo dell'allenamento e valutazione funzionale.</li> <li>• Programmi di collaborazione Istituto di Medicina dello Sport</li> </ul>	CONI
<b>Supporto medico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medico di riferimento</li> </ul>	Fitri
<b>Supporto specialistico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Supporto tecnico e metodologico attività specifiche</li> </ul>	Staff Fitri
<b>Programmi di studio e ricerca</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progetti di ricerca, attività di studio e per la doppia carriera</li> </ul>	Università Istituti di ricerca

I collaboratori intervengono nelle attività del CTF in relazione a specifiche esigenze e con programmi strutturati.

## 7. SUPPORTO ATLETI

Gli atleti sono supportati dalla Fitri attraverso le opportunità di utilizzo del CTF in base al livello conseguito.

	L1	L2	L3	L4	L5	L6
<b>Accesso all'ambiente di lavoro qualificato</b>	SI			NO		
<b>Programmazione dell'allenamento con revisione periodica</b>	Si. Revisione ogni 2 settimane			Revisione Mensile		NO
<b>Accesso allo staff di supporto in accordo ai principi del programma di sviluppo.</b>	SI			NO		
<b>Fisioterapia</b>	SI			NO	Discrezionale	NO
<b>Supporto psicologico</b>	SI			SI	No	NO
<b>Tutoraggio nello studio</b>	SI			NO	Discrezionale	NO
<b>Supporto alle gare</b>	SI secondo Maglia Azzurra			NO	NO	NO
<b>Accesso Alle Opportunità Del Ctf In Accordo Con I Principi Del Programma Di Sviluppo</b>						
<b>Spogliatoio</b>	SI			SI	SI	NO
<b>Deposito bicicletta</b>					SI	NO
<b>Armadietto</b>					NO	NO
<b>Sala studio</b>					SI	SI
<b>Accesso auto</b>	NO			NO	NO	NO
<b>Appartamento</b>	Da 6 mesi ad 1 anno L1. 100% L2. 75% L3. 50%			NO	Discrezionale	NO

## 8. LINEE PRINCIPALI DEL PIANO 2021

Le attività saranno svolte prevalentemente nel Centro Tecnico Federale ma ci saranno opportunità di partecipazione a camp nazionali delle Squadre Nazionali e quelli che coinvolgeranno anche gli altri Junior ed Under 23 inclusi nel Programma di Sviluppo.

Nel Centro Tecnico federale verranno svolte annualmente attività, in base al seguente schema di massima:

- Raduni Territoriale Centro
- Assessment Junior e Youth
- Raduno nazionale Youth (Novembre)
- Raduno nazionale Junior (Dicembre)
- Allenamenti Area Centro (a cadenza settimanale)
- Tirocinio Tecnici
- Programmi di sviluppo Tecnici
- Tavoli di lavoro e workshop tecnici per lo sviluppo

## 9. STRUTTURE E FACILITIES

Le attività di preparazione degli atleti inseriti nel Programma Olimpico si svolgeranno:

- a) nel CTF e nei territori limitrofi
- b) nel corso di frequenti camp opportunamente organizzati per gli scopi della pianificazione annuale.

Le strutture disponibili nel CTF sono le seguenti:

### Struttura CTF all'interno del CPO

- Uffici
- Sala studio
- Spogliatoi
- Magazzino e palestra.
- Mensa e foresteria all'interno del CPO
- Piscina da 50m all'interno del CPO, possibilità di nuoto in acque libere (40 min). Altre piscine da 25 e 50m nel raggio di 3km.
- Campo di atletica leggera all'esterno del CPO. Percorsi sterrati fino a 10km all'esterno del CPO. Altre piste di atletica leggera nel raggio di 3km.
- Possibilità di non limitare gli allenamenti nel ciclismo.

### Collaborazioni e facilitazioni per lo studio

- Università del Foro Italico – Scienze delle attività motorie e sportive.
- Università La Sapienza – Tutte le facoltà
- Università Roma 3 – Tutte le facoltà
- Liceo Sortivo all'interno del Centro di Preparazione Olimpica
- I camp sono pianificati scegliendo le sedi e la logistica ottimale per gli scopi del raduno.

### Alloggio - Periodi di visita ed alloggio temporaneo:

All'interno del CPO è presente l'Hotel dello Sport e la Foresteria con possibilità di alloggio temporaneo. Sono, inoltre, presenti altre possibilità di alloggio nelle vicinanze.

### Alloggio - Periodi semipermanenti:

Solitamente gli atleti utilizzano la possibilità di condividere appartamenti privati con altri atleti o studenti della vicina Università di Scienze Motorie, con ampia disponibilità nella zona del Villaggio Olimpico. Opportunità di alloggio per atleti che rispettano i criteri di accesso al supporto previsto.

## 10. PROGRAMMI DI SVILUPPO PER IL TERRITORIO

È in programma per il 2021 un'attività del Centro Tecnico Federale, come centro di riferimento per supportare lo sviluppo tecnico del territorio.

Le Società della Regione ed in particolare dell'area di Roma possono utilizzare il CTF per il supporto allo sviluppo dei propri tecnici attraverso:

- Accesso per i tecnici alle attività di allenamento ed attività di tirocinio presso il CTF;
- Incontri tecnici a cadenza periodica presso il CTF in attività collettive di allenamento rivolte ai tecnici e atleti delle Società interessate. Gli incontri avranno una programmazione tecnica con focus condiviso.

E' necessaria ed opportuna la presenza del tecnico di Società degli atleti coinvolti.

La programmazione sarà condivisa con le Società e resa disponibile.

## 11. PROGRAMMI DI SVILUPPO PER I TECNICI

Uno degli obiettivi del CTF è quello di supportare lo sviluppo di figure tecniche qualificate.

Il CTF struttura quindi dei programmi di sviluppo rivolti ai tecnici che riguardano attività di tirocinio sul campo guidato da tecnici riconosciuti e qualificati.

L'accesso ai programmi di sviluppo dei tecnici può avvenire attraverso selezione da parte dell'Area Tecnica o richiesta da parte di un tecnico e successiva valutazione e conseguente approvazione.

Sono previsti, per le attività di tirocinio, crediti formativi dal Settore Istruzione Tecnica, che verranno di volta in volta attribuiti in base all'effettivo programma di lavoro svolto.

## 12. ORGANIZZAZIONE DI MASSIMA SETTIMANALE ORARI E SPAZI

### Esempio di organizzazione settimanale per il periodo invernale

SCHEMA SETTIMANALE – PERIODO DI PREPARAZIONE INVERNALE 2017						
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
07.00 COLAZIONE	08.00 COLAZIONE	07.30 COLAZIONE	07.30 COLAZIONE	07.30 COLAZIONE	08.00 COLAZIONE	08.30 COLAZIONE
<b>08.00 CORSA</b> Fondo	<b>9.00 CICLISMO</b> FR/FM	<b>9.00 CORSA</b> Fondo qualificato 1h15/1h30	<b>09.00 CICLISMO</b> FM/PAF	<b>08.30 FORZA</b>	<b>9.00 CICLISMO</b> Fondo Variato 3h/3h30	<b>9.30 CICLISMO</b> Fondo Lungo
A1						
<b>9.00 FORZA</b>		<b>11.00 FORZA</b>		<b>09.30 CORSA</b> Salite brevi/medie Circuiti modificati Prova veloce	<b>10.30 CORSA</b> FM/FMV FM a moduli	RIPOSO
A2	B2	C1	D1	E2		
<b>10.00 PF NUOTO</b>	RIPOSO	RIPOSO	<b>12.00 CORSA</b> Fondo rigenerante 45'/1h + Tecnica	RIPOSO	RIPOSO	RIPOSO
A3						
<b>10.45-12.30 NUOTO</b> Eiak/V/C			RIPOSO	RIPOSO	RIPOSO	RIPOSO
A4	B3	C2	D4	E3	F4	
12.50 PRANZO	12.30 PRANZO	12.30 PRANZO	13.30 PRANZO	12.30 PRANZO	13.00 PRANZO	
<b>13.30 CICLISMO</b> 3h fondo + forza se non fatta abbinata alla pol.	<b>15.00 CORSA</b> PAF	<b>14.30 - 16.30</b> <b>NUOTO</b> B1/B2	<b>15.30 PF</b> introduttiva	<b>15.00 - 16.30 NUOTO</b> FR/C Circuiti modificati	<b>15.30 PF</b> Introduttiva	REC7
A5						C3
<b>16.30 CORSA</b> Ex-Tecnica Piccola gliometria	<b>16.30 - 18.30</b> <b>NUOTO</b> Rigenerante	<b>16.30 PF</b> Generale Tenute/Tronco/Glutei	<b>16.30 - 18.30</b> <b>NUOTO</b> A2/C3	REC5	<b>16.30 - 18.30</b> <b>NUOTO</b> A2 variato/Specifico	RIPOSO
A6						
REC 1	REC2	REC3	REC4	REC5	REC6	
A7	B6	C5	D7	E6	F7	
CENA						

## 13. PROGETTO DI SVILUPPO “STUDIO & SPORT”

### Centro Tecnico Federale di Roma

Il Centro Tecnico Federale (CTF) costituisce un polo di riferimento strategico per i programmi federali rivolti agli atleti, nello svolgimento di attività di sviluppo e allenamento permanente.

Ha sede all'interno del Centro di Preparazione Olimpica dell'Acqua Acetosa di Roma ed è il riferimento nazionale per lo sviluppo del Triathlon di alto livello.

Il CTF di Roma è un centro di riferimento nazionale che ha ottenuto notevoli risultati, tra cui 5 partecipazioni olimpiche e diverse medaglie ai campionati europei e mondiali.

Attualmente ha tre atleti coinvolti nel Programma Olimpico per Tokyo e nove nel Programma di Sviluppo in funzione di Parigi 2024.

Nell'anno 2020, la Federazione Italiana Triathlon ha attivato la propria convenzione annuale con le seguenti Università di Roma:

- Università degli Studi “Foro Italico”
- Università “Roma Tre”
- Università Americana la John Cabot University
- Liceo Scientifico Sportivo Visconti, Roma

### La nostra visione

In Italia e a Roma può esistere e funzionare un ambiente di sviluppo fondato su valori positivi condivisi, dove gli atleti possano allenarsi e studiare con efficacia ed opportunità ottimali pari a quelle delle migliori realtà europee. Nello specifico, si vuole porre l'attenzione sull'approfondimento dei bisogni e delle aspettative degli atleti in merito alla “dual career”, avendo in mente, come punto di partenza, proprio le Linee Guida redatte dall'Unione Europea. Crediamo fortemente nell'importanza di un sistema che permetta ai giovani di crescere parallelamente nello studio e nello sport per diventare campioni nello sport e professionalità valide per la società. Il sacrificio, l'attitudine, i valori e la qualità degli stimoli ambientali sono gli unici ingredienti necessari per il successo. Inoltre, le capacità di team working, problem-solving, lavoro per obiettivi, spirito di sacrificio, motivazione al success costituiscono il profilo del giovane atleta che verrà indirizzato ad un percorso sportivo-formativo individuale.

### Obiettivi del progetto

Avviare un programma di supporto alla carriera scolastica e universitaria parallelamente a quella sportiva per gli atleti di interesse nazionale selezionati per l'accesso nel Centro Tecnico Federale e introdurre un percorso formativo di doppia carriera studente-atleta. Il processo prevede il supporto all'organizzazione del tempo degli atleti, individuazione chiara dei percorsi e obiettivi sia nello studio che nello sport, possibilità di maggiore autonomia e responsabilizzazione nella pianificazione di esami nei periodi di raduno e competizione, creazione di un ambiente idoneo al percorso sportivo-formativo, che permetta al giovane atleta di sviluppare al meglio le sue potenzialità ed esprimersi nel migliore dei modi come persona, dal punto di vista sportivo-professionale.

### Opportunità e possibili collaborazioni

Gli atleti del Centro Tecnico Federale sono giovani che possono veicolare i migliori valori dello sport e alcuni di loro sono già impegnati nelle attività di studio nelle migliori scuole e Università di Roma, in alcuni casi anche vincitori di borse di studio per il rendimento nello studio.

In aggiunta il Triathlon come sport multidisciplinare esalta le capacità organizzative, gestionali e multisetoriali, nei confronti degli atleti di altre discipline. Il mondo sportivo è sempre più attento alle attività di studio e alla doppia carriera degli atleti più rappresentativi. Le famiglie nel momento della scelta delle scuole e delle Università per i loro figli sono sempre più attente alle opportunità di doppia carriera. Gli atleti nelle loro attività sportive di allenamento e gara potrebbero diventare testimonial dell'istituto scolastico o universitario e sicuramente modelli ed esempi per i loro coetanei.