

PROGRAMMA DI SVILUPPO

2019

BARATTI 18-23 Aprile

Gestione della settimana di gara



Concluso con successo il camp di Baratti dedicato alle liste nazionali del Programma Sviluppo Giovani, svolto come di consueto nel periodo delle festività pasquali nelle strutture del Poggio all'Agnello Sport & Active Holidays. Quest'anno il camp è stato caratterizzato dalle gare in programma pochi giorni dopo la fine del raduno. Il lavoro è stato focalizzato sugli elementi classici della settimana di gara, con lo sviluppo delle competenze individuali in un contesto di squadra nazionale e caratteristiche del periodo. Questi elementi diventeranno cruciali quando gli atleti dovranno saper gestire gli elementi di preparazione alla gara, in contesti lontani dagli ambienti di riferimento e nei giorni a ridosso della competizione importante, come capita nelle gare internazionali extraeuropee. Il camp è stato anche una preziosa opportunità di crescita per nuovi tecnici giovanili, coinvolti nello staff e nell'allenamento dei giovani atleti di interesse nazionale, che hanno potuto partecipare ad un programma formativo applicativo parallelo al programma tecnico del raduno. Oltre alle attività di allenamento finalizzate alle competizioni sono state inserite altre attività formative cruciali nel periodo di gara, alcune svolte insieme al team tedesco presente al camp, come il race briefing di una WTS in inglese, appositamente alterato per stimolare domande e chiarimenti. Gli atleti hanno avuto l'opportunità di esporsi, esplorare e conoscersi nella gestione degli elementi più importanti della settimana di gara.

Gli atleti hanno ben utilizzato le opportunità proposte e nel corso del camp hanno maturato consapevolezza e motivazione allo sviluppo. Il prossimo futuro sarà caratterizzato dalla prima parte della stagione di gare, successivamente il gruppo verrà nuovamente coinvolto nel camp nazionale estivo in programma dall'8 al 22 Agosto.

SCOPO E FOCUS DEL RADUNO

Obiettivo generale

Incoraggiare lo sviluppo di consapevolezza nella gestione delle esigenze personali della settimana di gara, in un contesto di squadra nazionale, caratteristiche del periodo e in un ambiente diverso da quello usuale di riferimento

Obiettivi tecnici

- Gestione individuale opportuna del volume e delle intensità del carico
- Gestione individuale e comprensione del significato delle sessioni di rifinitura
- Manutenzione e preparazione della bicicletta per il viaggio e la gara
- Gestione dell'alimentazione e idratazione con il supporto del medico di riferimento
- Gestione delle attività e del recupero come nel caso di leggero fuso orario

Comprensione del briefing di gara e prima esposizione ad ambiente internazionale.

ATLETI E TECNICI COINVOLTI

ATLETI LIVELLO NAZIONALE

Crestani	Francesca	T41 Triathlon Marostica ASD
Lobba	Chiara	T41 Triathlon Marostica ASD
Mercatelli	Asia	Triathlon Team Riccione ASD
Crociani	Alessio	Triathlon Team Riccione ASD
Ingrilli'	Davide	ASD Triathlon Pavese
Seregni	Bianca	ASD Triathlon Pavese
Bruni	Luca	K3 SSD A R.L.
Prestia	Angelica	Pianeta Acqua SSD
De Ponte	Christian	ASD Torino Triathlon
Arnaudo	Marco	Cuneo 1198 Tri Team
Geretto	Leonardo	Cuneo 1198 Tri Team
Arpinelli	Costanza	ASD Minerva Roma
Mallozzi	Beatrice	G.S. Fiamme Azzurre
Cattabriga	Filippo	ASD Minerva Roma
De Angelis	Alessandro	ASD Minerva Roma
Gazzina	Francesco	ASD Minerva Roma

Staff e tecnici invitati

Bottoni	Alessandro	Direttore Tecnico Giovanile
Tomasselli	Mauro	Tecnico Nazionale Programma Sviluppo
Barbero	Genevie	Assistente tecnico Programma Sviluppo
Pitonzo	Fabrizio	Coordinatore Tecnico Macro Area (CTM) Nord Ovest
Colosi	Martino	Coordinatore Tecnico Macro Area (CTM) Centro
Di Vizia	Cristiano	Coordinatore attività Fisioterapia Programma Sviluppo
Sacchetti	Oreste	Medico Programma Sviluppo
Fasano	Enzo	Referente Tecnico Giovanile Toscana
Di Niccola	Fabio	Referente Tecnico Giovanile Umbria
Dutto	Francesco	Tecnico invitato Cuneo 1198 Tri Team

COSA CI SI ASPETTAVA DAGLI ATLETI

Dagli atleti ci si aspettava il massimo impegno e focus nel raggiungere gli obiettivi generali del camp e quelli di sviluppo personali. Lo staff ha il ruolo di incoraggiare e favorire questo processo.

Nel corso del camp gli atleti sono stati esposti alla gestione di situazioni sfidanti, come ad esempio:

- la gestione delle problematiche di recupero in relazione agli orari di allenamento
- la gestione dell'intensità e del volume delle sessioni dando priorità alle proprie esigenze individuali in un contesto di camp nazionale e in vicinanza delle gare
- la gestione della variazione di orario delle attività rispetto alle abitudini

L'atleta di livello nazionale che ha ambizioni di sviluppo nel contesto internazionale deve saper gestire gli stimoli proposti in condizioni difficili nel raggiungimento dei propri obiettivi, mostrando consapevolezza delle proprie capacità e audacia nell'esporsi a situazioni sfidanti, mantenendo la giusta attenzione, la spensieratezza che contraddistingue questa fascia di età, divertendosi e contribuendo al successo del camp per sé e per il gruppo.

Gli atleti hanno ben utilizzato le opportunità proposte e nel corso del camp hanno maturato consapevolezza e motivazione allo sviluppo. L'approccio e l'attitudine mostrata rispettano le aspettative di sviluppo ed è doveroso complimentarsi con gli atleti e i tecnici per il percorso svolto a casa.

COSA CI SI ASPETTAVA DALLO STAFF

Lo staff deve operare mettendo al centro l'opportunità di sviluppo rivolta agli atleti, garantendo la sicurezza e guidando l'esposizione alle opportunità di sviluppo, nel massimo rispetto degli atleti e dei loro tecnici.



PROGRAMMA RADUNO LIVELLO NAZIONALE

SCHEDULE CAMP BARATTI							
	18-apr	19-apr	20-apr	21-apr	22-apr	23-apr	
6.00							
6.30		Colazione in camera	Colazione in camera		Colazione in camera	Colazione in camera	
7.00	VIAGGIO ANDATA	Nuoto1 Piscina 25m Aerobico Tecnica	Nuoto2 Piscina 25m Richiamo pot aer intensiva		Nuoto4 Piscina 25m aerobico richiamo di vel (GP) richiamo di forza (Quarteira)	Nuoto5 Piscina 25m	
7.30							
8.00				colazione		Richiamo leggero sui ritmi gara	
8.30							
9.00					Ciclismo 2		
9.30		2a colazione	2a colazione			2a colazione	2a colazione
10.00							
10.30					Fondo da 60k (GP) a 75k (Quarteira)		
11.00			Preparare il materiale di gara e strategie per il viaggio	Incontro con il medico		CICLISMO Preparazione del mezzo per la gara	Ciclismo 3 e Corsa a scelta
11.30				Esercitazione T1 e T2			Fondo con richiamo sui ritmi gara
12.00				PRANZO			
12.30							
13.00		PRANZO	PRANZO		PRANZO	PRANZO	
13.30				Riscaldamento a secco			
14.00							
14.30		Ciclismo 1		Nuoto3 Piscina 50m prova attivazione gara		VIAGGIO RITORNO	
15.00							
15.30	Corsa 1		Lavoro a gruppi sulle intensità di gara		Corsa 2 Pista Atletica		
16.00	Fondo aerobico esercitazioni tecniche da 40' a 60'			Richiamo velocità di gara (GP) e preaffaticamento ciclismo con potenza aerobica intensiva (Quarteira)	Fondo con richiamo leggero sui ritmi gara (GP) e fondo strutturato con a seguire esercitazioni di tecnica e velocità (Q)		
16.30							
17.00							
17.30					RACE BRIEFING (ENG)		
18.00	Alimentazione settimana di gara	Revisione modalità di attivazione alla gara		RIUNIONE STAFF	RIUNIONE STAFF		
18.30	Supermercato		RIUNIONE STAFF	RIUNIONE STAFF	RIUNIONE STAFF		
19.00	RIUNIONE STAFF	RIUNIONE STAFF	RIUNIONE STAFF	RIUNIONE STAFF	RIUNIONE STAFF		
19.30	RIUNIONE ATLETI	RIUNIONE ATLETI	RIUNIONE ATLETI	RIUNIONE ATLETI	RIUNIONE ATLETI		
20.00	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA		
20.30	TEMPO LIBERO						
21.00	IN CAMERA						
21.30	LUCI SPENTE						

DETTAGLIO DELLE SESSIONI
NUOTO1
Obiettivo principale Allenamento aerobico con elementi di tecnica generale

Obiettivi secondari Focus sulle proprie necessità di riscaldamento

Sessione

Proposta di sessione di riscaldamento standard 1200m

Serie centrale aerobica di 3km

Esercitazioni di tecnica, sensibilità

Totale 5k

Feedback e autovalutazione: esigenze personali di attivazione rispetto alla proposta standard


NUOTO2
Obiettivo principale Lavoro di sintesi su ritmi di potenza aerobica intensiva

Obiettivi secondari Focus sulle proprie necessità di attivazione e riscaldamento

Sessione

Proposta di sessione di riscaldamento standard

Serie centrale

1x200/2x100/4x50 intensità B2 o superiore

Esercitazione aerobica con focus sulla nuotata

Esercitazioni di tecnica, sensibilità

Totale 4k

Feedback e autovalutazione: competenze tecniche nei ritmi in B2

	20/04/2019,		200, 2 x 100, 4 x 50 B2 rec (1'15, 1', 45")				
	200	100	100	50	50	50	50
Arnaudo	02.17,9	01.06,2	01.05,9	00.31,0	00.30,5	00.30,7	00.30,7
Bruni	02.21,3	01.08,7	01.07,3	00.32,3	00.32,0	00.31,5	00.31,3
Cattabriga	02.17,3	01.05,5	01.06,0	00.31,0	00.32,1	00.31,3	00.31,3
Crociani	02.09,0	01.03,4	01.04,1	00.29,4	00.31,0	00.30,1	00.29,8
De Angelis	02.19,2	01.07,4	01.06,9	00.31,0	00.32,5	00.30,7	00.32,0
De Ponte	02.13,7	01.04,1	01.04,4	00.29,7	00.32,1	00.30,0	00.30,3
Gazzina	02.09,2	01.02,9	01.03,1	00.29,6	00.32,2	00.29,0	00.29,1
Geretto	02.29,3	01.12,0	01.11,9	00.31,0	00.33,0	00.33,8	00.33,7
Ingrilli	02.11,3	01.03,8	01.03,3	00.29,3	00.31,4	00.29,5	00.29,7
Arpinelli	02.35,7	01.14,0	01.13,7	00.35,4	00.34,1	00.34,5	00.34,4
Crestani	02.35,2	01.14,3	01.14,4	00.34,1	00.34,2	00.35,0	00.35,1
Lobba	02.32,0	01.12,5	01.12,0	00.34,4	00.34,1	00.34,5	00.34,4
Mallozzi	02.26,9	01.11,4	01.09,9	00.33,4	00.33,6	00.32,6	00.32,6
Mercatelli	02.26,3	01.10,1	01.10,0	00.32,0	00.33,5	00.32,6	00.32,9
Prestia	02.26,2	01.09,3	01.08,7	00.31,5	00.32,1	00.32,0	00.31,7
Seregni	02.19,2	01.08,4	01.08,6	00.33,2	00.32,8	00.33,2	00.33,5

NUOTO3
Obiettivo principale Esercitazione sul riscaldamento prepara

Obiettivi secondari Esercitazioni tecniche specifiche

Sessione

Riscaldamento a secco di 20' gestito in autonomia e basato sugli input forniti nei giorni precedenti, da elaborare e fare propri in base alle esigenze personali

Prova di 200m e prova nel togliere la muta e recupero completo

Prova sui 4x50 e verifica della attivazione, prova nel togliere la muta

Esercitazioni aerobiche sulle competenze di nuoto specifiche per le acque libere

Feedback e autovalutazione: competenze personali nell'efficiente riscaldamento a secco

Tempi svestizione muta	
Arnaudo	00.29,8
Bruni	00.31,7
Cattabriga	00.29,2
Crociani	00.26,9
De Angelis	00.30,5
De Ponte	N.P.
Gazzina	00.30,5
Geretto	00.30,3
Ingrilli	00.26,7
Arpinelli	00.30,0
Crestani	00.27,8
Lobba	00.33,4
Mallozzi	00.38,1
Mercatelli	00.35,0
Prestia	00.41,1
Seregni	00.35,3





Tempi rilevati prova sui 200m a secco e sui 4x50 a 40"					
	200	50	50	50	50
Arnaudo	02.09,8	00.28,2	00.32,0	00.30,1	00.30,4
Bruni	02.16,8	00.29,3	00.33,8	00.31,5	00.32,0
Cattabriga	02.11,2	00.27,4	00.31,9	00.31,2	00.30,0
Crociani	02.05,1	00.28,1	00.31,4	00.30,0	00.29,3
De Angelis	02.12,6	00.28,7	00.32,0	00.30,7	00.30,0
De Ponte	02.14,7	00.28,5	00.33,1	00.33,3	00.34,7
Gazzina	02.05,5	00.27,6	00.32,0	00.30,2	00.30,0
Geretto	02.18,5	00.31,3	00.33,1	00.33,8	00.33,2
Ingrilli	02.04,5	00.28,3	00.31,4	00.30,1	00.29,3
Arpinelli	02.25,1	00.32,4	00.34,6	00.35,2	00.35,0
Crestani	02.26,3	00.32,7	00.34,3	00.37,0	00.36,2
Lobba	02.26,3	00.31,7	00.34,3	00.36,9	00.36,2
Mallozzi	02.22,2	00.31,3	00.33,9	00.34,8	00.34,1
Mercatelli	02.25,0	00.31,6	00.34,6	00.35,6	00.34,2
Prestia	02.19,4	00.30,8	00.33,9	00.34,6	00.33,0
Seregni	02.05,0	00.30,1	00.32,6	00.32,3	00.32,0

NUOTO4 in funzione del Grand Prix
Obiettivo principale Sessione aerobica con focus sulla tecnica

Obiettivi secondari Elementi di tecnica per la velocità

Sessione

Riscaldamento e attivazione

Tecnica per la velocità

Blocco aerobico con inserti di elementi di velocità

Volume totale 3k

Feedback e autovalutazione: gestione dell'allenamento aerobico prepara

NUOTO4 in funzione di Quarteira	
Obiettivo principale	Sessione aerobica con richiamo di forza
Obiettivi secondari	Elementi di tecnica per la velocità
Sessione	
Riscaldamento e attivazione	
Tecnica per la velocità	
Blocco aerobico con inserti di forza	
Volume totale 3k	
Feedback e autovalutazione: gestione dell'allenamento aerobico pregara	

NUOTO5	
Obiettivo principale	Sessione di rifinitura pre-gara
Sessione	
Riscaldamento	
Serie centrale di 500m con richiamo delle intensità di gara su distanze non prolungate e focus sulla tecnica di nuotata	
Feedback e autovalutazione: gestione del nuoto di rifinitura a pochi giorni dalla competizione	

CICLISMO1	
Obiettivo principale	Lavoro a gruppi ristretti sulle intensità di gara
Obiettivi secondari	Focus sulle proprie competenze specifiche
Sessione	
Riscaldamento di 30k con una salita di 2km percorsa a ritmi aerobici	
Su circuito di 11k pianeggiante:	
<ul style="list-style-type: none"> - Visione circuito - Team Trial a gruppi di 3-4 con compito di cambiare ogni 30" - Team Trial a gruppi di 4-5 per realizzare la gestione più efficace dei cambi e lavoro di squadra 	
Feedback e autovalutazione: competenze personali specifiche nel ciclismo e competenze di squadra	



Tempi prova ciclismo		Cambio ogni 30"		Cambio libero	
		gruppo	tempo	gruppo	tempo
Crestani	Francesca	1	17.58,0	1	17.55,0
Lobba	Chiara	2	18.08,0	1	17.55,0
Mercatelli	Asia	1	17.58,0	2	18.57,0
Seregni	Bianca	2	18.08,0	2	18.57,0
Prestia	Angelica	2	18.08,0	1	17.15,0
Arpinelli	Costanza	1	17.58,0	2	18.57,0
Mallozzi	Beatrice	1	17.58,0	1	17.15,0

Tempi prova ciclismo		Cambio ogni 30"		Cambio libero	
		gruppo	tempo	gruppo	tempo
Ingrilli'	Davide	3	14.48,0	1	15.00,0
Crociani*	Alessio	1	14.55,0	1	15.00,0
De Ponte	Christian	1	14.55,0	2	14.30,0
Arnaudo	Marco	3	14.48,0	2	14.30,0
Geretto	Leonardo	2	15.05,0	1	15.00,0
Cattabriga	Filippo	2	15.05,0	1	15.00,0
De Angelis	Alessandro	2	15.05,0	2	14.30,0
Gazzina	Francesco	3	14.48,0	2	14.30,0
Bruni	Luca	1	14.55,0	2	14.30,0

*Crociani ha svolto gran parte della prova in testa

CICLISMO2

Obiettivo principale Fondo su volume di 2h-2h30

Obiettivi secondari Richiamo non impegnativo sulle intensità di gara

Sessione

Giro di 60k per gli atleti in finalizzazione del Grand Prix, allungato di 10k per gli atleti in preparazione per Quarteira. Salita nel giro pedalabile su pendenze del 4-5% da svolgere:

- su ritmi facili aerobici per gli atleti che gareggiano al Grand Prix
- con richiamo sulle intensità di gara per 5-8 volte 300-400m simulando la breve salita di Quarteira, da gestire in base alle sensazioni individuali
- tratto in pianura su doppia fila a ritmo aerobico

Feedback e autovalutazione: gestione del ritmo e del volume aerobico vicino alla competizione



CICLISMO3 – per gli atleti in preparazione per Quarteira
Obiettivo principale Attivazione e pre-affaticamento in funzione del lavoro di richiamo di corsa

Sessione

Fondo di 30k con degli elementi di attivazione

CICLISMO4 - Sessione teorico-pratica sulla bicicletta
Obiettivo principale Conoscenza e consapevolezza sull'uso della bicicletta

Sessione

Esposizione generale su:

- sicurezza nel ciclismo in relazione al mezzo
sistema frenante
serie sterzo
scelta, manutenzione, pressione e cambio pneumatici/tubolari
- manutenzione della bicicletta per l'allenamento
come e quando si lava la bicicletta
attrezzi da portare dietro, minitools
controllo della viteria
durata della catena
vita delle ruote
scarpe e tacchette
- smontaggio e montaggi della bicicletta per i viaggi
i pedali
pezzi di ricambio da portare dietro, forcellino del cambio, collarino sella, attacco manubrio complesso
- preparazione della bicicletta per la gara
scelta delle ruote da gara
scelta dei tubolari/copertoncini in funzione del percorso e del meteo

Verifica individuale sulla bicicletta

Feedback e autovalutazione: consapevolezza e conoscenza adeguata del mezzo



CORSA1
Obiettivo principale Riattivazione post viaggio con fondo su ritmi aerobici e volume di 45-50'

Obiettivi secondari Compiti tecnici nel fondo per il controllo della tecnica di corsa

Sessione

Fondo su sterrato a ritmi aerobici

Facoltativo: 5-8 tratti da 30" ad intensità più sostenuta e massimizzando il controllo della tecnica di corsa

Feedback e autovalutazione: gestione del ritmo e del volume aerobico vicino alla competizione

CORSA2 in funzione del Grand Prix
Obiettivo principale Richiamo consapevole e non impegnativo sulle intensità di gara

Obiettivi secondari Controllo della tecnica di corsa

Sessione

Riscaldamento

4x(300H/200L/200H/300L)

Ritmo H: intensità di gara Grand Prix

Ritmo L: surplace e raggruppamento

Feedback e autovalutazione: gestione del richiamo ad intensità di gara in funzione delle esigenze personali in un contesto diverso da quello abituale



CORSA2 in funzione di Quarteira (Crociani, Ingrilli, Mallozzi)
Obiettivo principale Richiamo consapevole di potenza aerobica intensiva sulle intensità di gara

Obiettivi secondari Controllo della tecnica di corsa

Sessione

Riscaldamento 15' corsa

1h Ciclismo pre lavoro

3 ripetizioni di 3x(400H/200L) rec 90"

Ritmo H: intensità di gara

Ritmo L: intensità del FL

Feedback e autovalutazione: gestione del richiamo di potenza aerobica ad una settimana dalla gara in funzione delle esigenze personali in un contesto diverso da quello abituale

CORSA3
Obiettivo principale Fondo a ritmi aerobici

Obiettivi secondari Controllo della tecnica di corsa

Sessione

Fondo su sterrato a ritmi rigeneranti aerobici

Durata della sessione facoltativa da 40 a 50'

A seguire allunghi tecnici

Feedback e autovalutazione: gestione del ritmo in funzione rigenerante e controllo della tecnica di corsa

T1 e T2
Obiettivo principale Esercitazione di tecnica analitica sulle transizioni

Obiettivi secondari Focus sulle proprie competenze specifiche

Sessione

Proposta di esercizi di transizione, in modo analitico e a circuito, con piccole sfide a gruppi

Feedback e autovalutazione: competenze personali specifiche





Nel corso del raduno si sono affrontati i temi dell'integrazione, dell'alimentazione e della tutela della salute, con particolare riferimento alle tematiche dell'antidoping con il medico di riferimento per i Giovani il Dott. Oreste Sacchetti.



Oltre alle attività di allenamento finalizzate alle competizioni sono state inserite altre attività formative cruciali nel periodo di gara, alcune svolte insieme al team tedesco presente al camp, come il race briefing di una WTS in inglese, appositamente alterato nei contenuti orali rispetto al testo scritto, per stimolare domande e chiarimenti.