PROGRAMMA DI SVILUPPO GIOVANI

OVINDOLI 08-25 Agosto 2019

2019

REPORT

"Preparazione alle gare e sviluppo personale nel lavoro di gruppo"

PREMESSA

Il camp di Ovindoli si è tenuto dal 8 al 25 Agosto ed ha coinvolto tutti gli atleti della lista LN e quelli che nel corso della prima parte di stagione hanno espresso uno sviluppo verso il livello richiesto per la lista LN.

Il camp ha rappresentato una preziosa opportunità di sviluppo per un numeroso gruppo di atleti e tecnici. Sono stati coinvolti gli atleti del livello nazionale Youth e Junior con diverse tipologie di obiettivi in relazione al processo di crescita e alla programmazione annuale. Si sono alternati in tutto quasi 30 atleti, dai più giovani in evidenza nel corso del 2019 agli junior in preparazione per i mondiali di Losanna, seguiti e guidati nell'esposizione all'ambiente di lavoro da un totale di 11 tecnici tra membri dello staff e tecnici degli atleti invitati a partecipare.

Nella scelta dei convocati si è fatto riferimento alle liste di livello nazionale, mentre non era prevista la considerazione delle prestazioni ai recenti campionati italiani, se non in casi eccezionali, anche perché la logistica del camp è stata strutturata con le necessarie settimane di anticipo. Inoltre, trattandosi di giovani, più che anticipare la convocazione dei nuovi atleti in evidenza si è preferito evitare l'esclusione affrettata di atleti già parte del programma che per diversi motivi non sono riusciti a evidenziare a pieno uno sviluppo. Gli atleti più giovani, in evidenza a Vigna di Valle e non ancora coinvolti, saranno considerati a partire dalla ETU Junior Cup di

Bled, se di livello adeguato a competere, o entreranno nelle attività nazionali del Programma di Sviluppo Giovani a partire dal prossimo raduno.

La sede di Ovindoli, anche se complessa dal punto di vista logistico, ha permesso di svolgere tutte le attività programmate in una location ottimale, con ampia possibilità di svolgere allenamenti di ciclismo in un contesto adeguato all'età e al livello degli atleti coinvolti, pur essendo in pieno periodo estivo. E' in particolare allo sviluppo delle competenze nel ciclismo che è stato orientato il camp di Ovindoli, soprattutto per i più giovani che hanno difficoltà di accesso ad allenamenti di ciclismo strutturati ed organizzati. Inoltre, è proseguito il lavoro sullo sviluppo delle competenze generali, caratteristiche per le categorie YB e Junior e che costituiscono i pilastri del programma di sviluppo per i giovani. Ogni sera è stato dato spazio alla revisione e consapevolezza del lavoro svolto e allo sviluppo delle competenze individuali nel dare i feedback.

Nel complesso il camp di Ovindoli ha avuto successo nel raggiungere gli obiettivi prefissati e ha lasciato in tutti i giovani coinvolti entusiasmo ed esperienze utili per il lavoro da svolgere nella sede abituale di allenamento.

Il numero di atleti coinvolti, le differenze di livello e il perseguire con successo obiettivi individuali diversi, tutti egualmente importanti, non hanno impedito di raggiungere il principale obiettivo comune, quello di crescere ancora e migliorare. Vanno quindi i complimenti agli atleti e un ringraziamento immenso a tutti i tecnici presenti, che sono stati eccezionali nel contribuire alla riuscita del camp, e a quelli personali degli atleti che hanno contribuito efficacemente nel calibrare i programmi per le esigenze individuali.

SCOPO E FOCUS DEL RADUNO

Obiettivo generale

Stimolare, in relazione all'età e al livello, lo sviluppo personale, in funzione del processo a lungo termine, in un contesto di squadra nazionale e in ambiente qualificato e controllato, rinforzando sia le capacità di stimolare e utilizzare le opportunità di crescita nella residenza abituale che le capacità di scelta informata e gestione responsabile del proprio processo di allenamento.

Obiettivi tecnici

- Preparazione generale nel ciclismo
- Allenamenti caratteristici del periodo estivo in relazione agli appuntamenti agonistici
- Capacità di valutazione e revisione personale e conseguente qualità del feedback dato all'allenatore
- Gestione individuale del volume e delle intensità del carico
- Gestione del recupero individuale in relazione al carico
- Gestione dell'alimentazione e idratazione in condizioni ambientali calde e leggera quota

ATLETI E TECNICI COINVOLTI

ATLETI LIVELLO NAZIONALE		
Arpinelli	Costanza	ASD Minerva Roma
Mallozzi	Beatrice	G.S. Fiamme Azzurre
Crociani	Alessio	Triathlon Team Riccione ASD
Ingrilli'	Davide	ASD Triathlon Pavese
Strada	Nicolò	Triathlon Team Riccione ASD
Seregni	Bianca	ASD Triathlon Pavese
Crestani	Francesca	T41 Triathlon Marostica ASD
Mercatelli	Asia	Triathlon Team Riccione ASD

Brighi	Riccardo	CUS PARMA ASD
Gazzina	Francesco	ASD Minerva Roma
Prestia	Angelica	Pianeta Acqua SSD
Bruni	Luca	K3 SSD A R.L.
Lobba	Chiara	T41 Triathlon Marostica ASD
Cocchi	Chiara	T.D. RIMINI
Barbesino	Bianca	ASD Minerva Roma
Arnaudo	Marco	Cuneo 1198 Tri Team
Bortolamedi	Michele	ASD Fersen Triathlon
De Angelis	Alessandro	ASD Minerva Roma
Cattabriga	Filippo	ASD Minerva Roma
Perri	Matteo	ASD Minerva Roma
De Ponte	Christian	ASD Torino Triathlon
Terrinoni	Sofia	New Green Hill
Greco	Myral	ASD Minerva Roma
Badini C.	Adelaide	Pro Patria
Toppi	Tommaso	New Green Hill
Angelini	Fiorenzo	G.S. Fiamme Oro

Staff e tecnici invitati

Cognome	Nome	Qualifica
Bottoni	Alessandro	Direttore Tecnico Giovanile
Tomasselli	Mauro	Tecnico Nazionale Programma Sviluppo
Barbero	Genevie	Assistente tecnico Programma Sviluppo
Giampietri	Alberto	Referente Giovanile Emilia Romagna
Biribò	Massimiliano	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
Figliolini	Agnese	Tecnico invitato Minerva Roma
Angelini	Federico	Tecnico invitato G.S. Fiamme Oro

REGOLE DEL CAMP

Gli atleti e i tecnici sono sottoposti come in ogni occasione di convocazione alle norme di comportamento della Fitri condivise e accettate.

COSA CI SI ASPETTAVA DAGLI ATLETI

Prima del Camp

Gli atleti devono arrivare al camp in condizioni adeguate allo svolgimento di tutte le attività e con tutto il materiale necessario. **Dagli atleti, anche per il tramite dei loro tecnici, ci si aspettano comunicazioni tempestive di ogni possibile situazione che possa limitare lo svolgimento delle attività.**

Nel corso del camp

Dagli atleti ci si aspetta il massimo impegno, responsabilità sul proprio comportamento 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 saranno esposti alla gestione di situazioni sfidanti, come ad esempio:

- la gestione delle problematiche di recupero in relazione all' 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
- la capacità di interazione, cooperazione e utilizzo del gruppo in modo positivo per il proprio processo

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.

Nel corso del camp l'atleta deve fissare gli obiettivi di lavoro del periodo successivo e gli elementi su cui lavorare per potenziare il suo ambiente abituale di lavoro.

Dopo il camp

Non appena terminato il camp dagli atleti ci si aspetta la l'impegno:

- di continuare il lavoro sugli elementi emersi nel corso del raduno
- di assicurarsi che vengano condivisi feedback e considerazioni ritenute importanti per il proprio sviluppo tra tecnici federali e tecnico personale
- di condividere con i propri compagni abituali le esperienze
- di lavorare per promuovere, migliorare e stimolare il proprio ambiente abituale di lavoro, a supporto del lavoro del tecnico personale e dello staff.

COSA CI SI ASPETTAVA DALLO STAFF

Lo staff deve operare mettendo al centro l'opportunità di sviluppo rivolta agli atleti, garantendone la sicurezza e guidando l'esposizione alle opportunità di sviluppo. Ogni tecnico presente al raduno deve operare nel massimo rispetto dei tecnici degli atleti supportandone il lavoro quotidiano. Ogni situazione individuale critica, di interesse o anche apparentemente di routine deve essere affrontata rispettando i ruoli e a supporto positivo del tecnico personale non presente al raduno.

PROGRAMMA RADUNO LIVELLO NAZIONALE

SCHEDULE CAMP OVINDOLI

	08-ago gio	09-ago ven	10-ago sab	11-ago dom	12-ago lun	13-ago mar	14-ago mer	15-ago gio	16-ago ven	17-ago sab	18-ago dom	19-ago lun	20-ago mar	21-ago mer	22-ago gio	23-ago ven	24-ago sab	25-ago dom
		RIGA							ZILINA									
07.00			colazione	colazione		colazione		colazione		colazione	colazione		colazione		colazione		colazione	colazione
07.30		colazione	health check	health check		health check		health check	colazione	health check	health check		health check		health check	colazione	health check	health check
08.00		health check	lavoro a gruppi sulle intesità di gara	fondo aerobico di costruzione o sostegno	colazione	esercitazioni a carattere di forza e trasformazione	colazione	esercitazioni a carattere di sviluppo metabolico	health check	lavoro a gruppi sulle intesità di gara	fondo aerobico di costruzione o sostegno	colazione	esercitazioni a carattere di forza e trasformazione	colazione	esercitazioni a carattere di sviluppo metabolico	health check	lavoro a gruppi sulle intesità di gara	fondo aerobico di sostegno
08.30		fondo di introduzione / ambientamento 50'			health check		health check		esercitazioni a carattere di forza e trasformazione			health check		health check		esercitazioni a carattere di forza e trasformazione		
09.00					fondo aereobico con esercitazioni tecniche da 40' a 70'		tecnica + lavoro sulle sulle intesità medie o di gara 5 a 12km					fondo aereobico con esercitazioni tecniche da 40' a 70'		tecnica + lavoro sulle sulle intesità medie o di gara 5 a 12km				
09.30																		
10.00	Viaggio		off bike intesità variate o di gara	3h30/4h						off bike intesità variate o di gara	3h30/4h						off bike intesità variate o di gara	
10.30																		
11.00																		
11.30			Check Medico															
12.00					Protocollo di valutazione attivazione post warm up													
12.30		pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo	pranzo
13.00																		
13.30		riposo e attività di studio	Check Medico	riposo e attività di studio	riposo e attività di studio	riposo e attività di studio	riposo e attività di studio	riposo e attività di studio	riposo e attività di studio	riposo e attività di studio	riposo e attività di studio	riposo e attività di studio	riposo e attività di studio	riposo e attività di studio	riposo e attività di studio	riposo e attività di studio	riposo e attività di studio	
14.00																		
14.30																		
15.00																		
15.30		Preparazione Fisica generale	piscina 25 aerobico estensivo tecnica	attività di recupero			piscina 25 aerobico estensivo tecnica		Preparazione Fisica generale	piscina 25 aerobico estensivo tecnica	attività di recupero	T1/T2 conduzione del mezzo		piscina 25 aerobico estensivo tecnica		Preparazione Fisica generale	piscina 25 aerobico estensivo tecnica	
16.00																		Viaggio
16.30																		
17.00	FONDO ESTENSIVO							risc a secco							risc a secco			
17.30		piscina 25 forza aerobico intensivo			piscina 50 esercitazioni a carattere di forza e trasformazione di velocità	piscina 25 aerobico intensivo B0-1-2		piscina 50 open water	piscina 25 velocià			piscina 50 esercitazioni a carattere di forza e trasformazione di velocità	piscina 25 aerobico intensivo B0-1-2		piscina 50 open water	piscina 25 velocità		
18.00																		
18.30																		
19.00																		
19.30			cena	cena			cena			cena	cena			cena			cena	
20.00																		
20.30	cena	cena			cena	cena		cena	cena			cena	cena		cena	cena		
21.00								riunione staff										
21.30								team feedback										
22.00	in camera	in camera	in camera	in camera	in camera	in camera	in camera	in camera	in camera	in camera	in camera	in camera	in camera	in camera	in camera	in camera	in camera	in camera
22.30	luci spente	luci spente	luci spente	luci spente	luci spente	luci spente	luci spente	luci spente	luci spente	luci spente	luci spente	luci spente	luci spente	luci spente	luci spente	luci spente	luci spente	luci spente

DETTAGLI SINTETICI DEL LAVORO TECNICO SVOLTO

Giorno 1 *giovedì 8 agosto*

Ciclismo: Fondo estensivo 1h 41

Giorno 2 *venerdì 9 agosto*

Corsa: 50’ di fondo con all’interno 6 x 30” variazioni di velocità
Preparazione fisica generale: 60’ con elementi di core stability, esercitazioni a carattere di prevenzione e stabilità, sviluppo della forza generale con utilizzo di piccoli attrezzi
Nuoto: Forza, A2, tot 5100mt, descrizione serie centrale:
10x25 del/200 pull/2x25 C
10x50 palette/200 pull/2 x25 C
10x25 lacciò/200 pull/2x25 C
50-100-150-200-200-150-100-50 a2
2x25 C

Giorno 3 Sabato 10 *agosto*

Gruppo Losanna: Mattino Combinato, nuoto (open water) –ciclismo (ciclomulino)
Pomeriggio: Combinato, Ciclismo (tot 40km) –corsa (tot 5km)
Gruppo Zilina: Nuoto (open water)
Combinato ciclismo-corsa (ultimo stimolo pre-gara)

Giorno 4 *Domenica 11 agosto*

Gruppo Losanna: Ciclismo, fondo, 117km 3h50
Gruppo Zilina: Ciclismo, fondo 80km

Giorno 5 *lunedì 12 agosto*

Corsa: fondo/tecnica, 40'/60'
Preparazione fisica: 60' con elementi di core stability, esercitazioni a carattere di prevenzione e stabilità, sviluppo della forza generale con utilizzo di piccoli attrezzi
Nuoto: esercitazioni di forza e trasformazione tecnica, 4500mt

Giorno 6 *Martedì 13 agosto*

Ciclismo: forza resistente tecnica, progressioni e regressioni di frequenza di pedalata, 77 km
Nuoto: gruppo Losanna B2,1,0 serie centrale donne 1900mt, serie centrale uomini 2700 mt. Tot 5300mt
Gruppo Zilina: pre gara serie centrale 900mt
Gruppo Riga: forza-A2

Giorno 7 *Mercoledì 14 agosto*

Corsa gruppo Losanna: 4 x 3' x 4 lavoro incrementale tra i blocchi, rec surplace 90"
Gruppo uomini: blocco 1 passo 3'25, blocco 2 passo 3'18, blocco 3 passo 3'10, blocco 4 passo 3' + 90" rec passivo
Gruppo Donne: blocco 1 passo 3'40, blocco 2 passo 3'33, blocco 3 passo 3'25, blocco 4 passo 3'15 + 90" rec passivo + 5' rec passivo + 6 x 200 passo gara rec 70"
Gruppo Riga: fondo generico da 40' / 60' con all'interno 3 x 30" progressione-30" lento al 20°, 30°, 40°, 50°.
Gruppo Zilina: Riscaldamento pre gara 35' + 6/8 x 60' fondo + 30" passo gara
Nuoto: Gruppo Losanna A1/tec 3600mt
Gruppo Riga: test forza/riscaldamento con Umberto Missaglia

Giorno 8 *giovedì 15 agosto*

Ciclismo: gruppo Losanna/Riga, 1h15 riscaldamento + 4 x 12" sprint C, con rapporto a scalare + 4 x 4' fondo medio in leggera pendenza rec 2' + 9km con 8 x 30"> 120rpm
Gruppo Zilina: Riscaldamento 60km + 4 x 12" sprint C, con rapporto a scalare + 1 x 9km (30"passo gara/3'30 fondo + 45" passo gara/3'15" fondo)

Giorno 9 *venerdì 16 agosto*

Gruppo Zilina: corsa, 30' fondo + allunghi + viaggio
Gruppo: Brighi, Strada, Ingrilli, Crestani progressivo 40'/50'
Gruppo: Mallozzi, Arpinelli, Prestia, Seregni, Mercatelli, Crociani- tecnica + esercitazioni a carattere di forza con utilizzo di salite brevi + trasformazione con variazioni di velocità.
Nuoto: gruppo Youth Forza + A2
Gruppo Junior: velocità + C1 serie centrale uomini 1050mt, serie centrale donne 950 mt

Giorno 10 *Sabato 17 agosto*

Mattino

gruppo Losanna
Combinato: ciclismo (ciclomulino)- nuoto (open water), standardizzazione riscaldamento pre gara +
2/3 x 200mt nuoto con variazioni di velocità + 6' ciclomulino con le seguenti variazioni:
60" veloci-30" R
45" veloci-15" R
30" veloci-1'15 R
1'15 pro dal passo gara al ritmo sostenuto
gruppo Y/J: esercitazioni di gruppo in open water

Pomeriggio

Combinato ciclismo (tot 51km)-corsa
Gruppo Losanna: 2 x 5000 mt passo gara su percorso misto rec 5' + 2km (300 passo gara-200 rec)
4 x 300, 3 passo gara 1 progressione dal passo gara a veloce rec 70".
Gruppo J: 3 x 5000 mt passo gara su percorso misto rec 5' + 5'/4'/3'/2' progressivo dal FM al sostenuto rec attivo 30"
Prestia: 2 x 5000 mt passo gara su percorso misto rec 5' + 4'/3'/2' progressivo dal FM al sostenuto rec attivo 30"
Youth: 2 x 5000 mt passo gara su percorso misto rec 5' + 3km (300 passo gara, 200 rec, 200 passo gara 300 rec) + 4 x 200 passo gara facoltativi

Giorno 11 ***Domenica 18 agosto***

Uomini: 115km fondo lungo, dislivello 1700mt, Angelini 2h30
Donne: 86km fondo lungo dislivello 1500mt

Giorno 12 ***Lunedi 19 agosto, recupero attivo***

Mattino

Gruppo A: 15' risc + 20' tecnica/rapidità + 35" fondo estensivo con compiti tecnici
Gruppo B: 15' risc + 20' tecnica/rapidità + 50' con variazioni metaboliche (Gazzina-Toppi)
Gruppo C: 15' risc + 20' tecnica/rapidità + 50' fondo lento estensivo (Brighi, Strada, Ingrillì)
Tutti: preparazione fisica generale + prevenzione e mobilità (60')
Mobilità articolare e scarico

Pomeriggio

Nuoto: 3700mt, esercitazioni a carattere di forza e trasformazione + esercitazioni di gruppo base A2 con variazioni di velocità.
Serie centrale 2 x (50 mas-6 x 25 pro 1/3 + 200 pull + 2x30 veloci a gruppi) 1^ serie Laccio, 2^ serie Drag Belt

Giorno 13 *Martedì 20 agosto*

Mattino

Ciclismo: Salite Forza Resistente-Tecnica + trasformazione tecnica
Gruppo Uomini: 77km tot, Serie Centrale SFRT: 3/4 x 4' (40/45 rpm) / 3' recupero attivo
Trasformazione tecnica: 2 lap da 12km: 1° Fondo con 4/5 progressioni da 30" ad alte frequenze, 2° Fondo sostenuto a RPM >di 110 doppia fila
Gruppo Donne: Salite Forza resistente tecnica/ dinamica + trasformazione tecnica
4 x (2' a 45 RPM, 1' a 55rpm, 1' libero)
Youth: 3-4 x 3' SFRT
Trasformazione tecnica: 1 lap da 12km: Fondo sostenuto a RPM >di 110 doppia fila
Mobilità articolare e scarico

Pomeriggio

Nuoto B0-1-2
Uomini + Seregni tot 5km, serie centrale 2500mt
Donne tot 5km, serie centrale 1500mt

Giorno 13 ***Mercoledì 21 agosto***

Mattino

Corsa: Passo gara/potenza aerobica frazionata
Gruppo uomini 2 x (1200 di cui 400 passo gara, 400 rec attivo, 400 passo gara) rec 90" + 3 x 400 Vo2Max rec 90/2'. 5' rec tra le serie
Gruppo donne 2 x (1200 di cui 200 passo gara, 200 rec attivo) rec 90" + 3 x 400 Vo2Max rec 90/2'. 5' rec tra le serie
YBF
1200 (di cui 200 passo gara, 200 rec attivo rec 90") + 3 x 400 Vo2Max rec 90/2'. 5' rec tra le serie
800 (di cui 200 passo gara, 200 rec attivo rec 2'30) + 2 x 400 Vo2Max rec 90/2'. 5' rec tra le serie

Pomeriggio:

4km A1-2, tec individuale tec di gruppo.

Giorno 14 *Giovedì 22 agosto*

Mattino

Ciclismo: Sessione di 2h15 totali con lavoro a gruppi a 1600m ad intensità di fondo medio e compiti tecnici di scia/cambio/gestione del vento
Uomini: 5x (4' a FM + 1' progressione), recupero 2' FL
Donne: 5x (4' a FM), recupero 2' FL
A seguire 15km a ritmo di Fondo Lento e alte rpm, doppia fila

Pomeriggio

Nuoto: sessione prevalentemente aerobica con forza resistente e uso di pull e palette
Serie centrale da ripetere due volte: 300 aerobico a bassa frequenza/3x100 aerobico sostenuto/4x50 (aerobico/sostenuto)

Giorno 15 *Venerdì 23 agosto*

Mattino:

Fondo di corsa per la durata da 50' a 60'
A seguire allunghi tecnici e sessione di preparazione fisica

Pomeriggio:

Sessione di nuoto con focus sui ritmi di gara
Serie principale: blocco da eseguire due volte
2x75 a 1'20 (primo con tuffo) + 60" rec
4x50 a 45" + 60" rec

Giorno 16 *Sabato 24 agosto*

Gruppo Losanna donne:

Mattino

Combinato Ciclismo-Corsa:
Ciclismo: attivazione e riscaldamento per 40'
12km sostenuti con ritmi gara e una salita di 800m con azioni individuali di 15"
Corsa a seguire:
opzione1 : 2' ritmo gara /1'FL/2x1'30 ritmo più sostenuto del precedente/ rec 1'FL /3x 45" ritmo più sostenuto del precedente/rec 1' FL
opzione : 12' fondo progressivo fino ai ritmi gara

Pomeriggio

Sessione di nuoto non impegnativa di 4000m, con focus sulla tecnica ed i ritmi aerobici

Giorno 17 *Domenica 25 agosto*

Gruppo Losanna donne: ciclismo, fondo non impegnativo per 1h40