ALLENATRI

QUADERNO TECNICO SCIENTIFICO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON

ANNO X N°44

4° Convegno Nazionale Tecnico Scientifico

15 NOVEMBRE 2015 - PIACENZA

Best Western Park Hotel

NUMERO SPECIALE

LA PROGRAMMAZIONE NELL'ALLENAMENTO DEL TRIATHLON

A CURA DEL CENTRO STUDI E RICERCHE

FITRI Federazione Italiana Triathlon

SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

CENTRO STUDI E RICERCHE

ALLENATRI
QUADERNO TECNICO SCIENTIFICO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON
A CURA DEL SETTORE ISTRUZIONE TECNICA E DEL CENTRO STUDI E RICERCHE

Roberto Tamburri
General Manager Area Tecnica

Mario Miglio
Direttore Tecnico

Alessandro Bottoni
Coordinatore Scientifico
Direttore Tecnico Giovanile

Andrea Di Castro
Responsabile Centro Studi e Ricerche

Costantino Bertucelli
Responsabile Formazione SIT
Coordinatore Didattico SIT

Antonio Gianfelici
Medico Federale
Medico Squadre Nazionali

Comitato Tecnico-Scientifico
Costantino Bertucelli
Simone Biava
Alessandro Bottoni
Pietro Endrizzi
Antonio Gianfelici
Mario Miglio
Sergio Contin
Sergio Migliorini
Roberto Tamburri

Segreteria
Elena Canonico

Redazione e grafica
Andrea Di Castro

IN QUESTO NUMERO

RESOCONTO

LA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NEL TRIATHLON pag. 5

del Centro Studi e Ricerche

Settore Istruzion Tecnica
Federazione Italiana Triathlon

In questo numero…

Cari Colleghi,

ripercorriamo i momenti salienti che hanno caratterizzato il 4° Convegno Nazionale, soffermandoci sui contenuti formativi da attuare per la corretta programmazione dell'allenamento nel triathlon.

La prima relazione è stata presentata da Inigo Mujika, importante e riconosciuto ricercatore in tema di metodologia dell'allenamento, tapering, recupero e overtraining, temi sui quali ha prodotto letture e pubblicato articoli sulle più prestigiose riviste di scienza dello sport del mondo. Accanto all'attività di ricercatore, Mujika affianca quella sul campo, essendo allenatore di atleti di endurance e triatleti di alto livello. Come ha precisato lui stesso, infatti, è importante che la scienza dello sport e la pratica dell'allenamento riescano a trovare ponti di comunicazione in modo da risolvere le problematiche presenti sotto diverse vesti in entrambi i settori. Alla luce di questa premessa, sono state presentate le attuali applicazioni dei modelli di riferimento per l'allenamento di endurance di alto livello in riferimento alla periodizzazione, al tapering, alla preparazione in altura e all'acclimatamento al caldo. L'atleta di vertice, tuttavia, spesso necessita di esigenze specifiche che possono essere individualizzate solo attraverso un continuo monitoraggio di ciò che viene effettuato e di come lo si svolge precisando che i risultati sportivi eccellenti risiedono nella capacità dell'atleta di impostare uno stile di vita sportivo 24 ore al giorno.

Nella seconda parte della mattinata, Mario Miglio, Direttore Tecnico della squadra Nazionale Italiana di Triathlon ha chiarito come la corretta programmazione rappresenta un percorso continuo e progressivamente crescente, nel quale l'atleta stesso deve attraversare diverse tappe formative che partono dalle categorie giovanili, prima di giungere all'apice della sua carriera. Attraverso l'innumerevole esperienza accumulata sia dalla sua prima carica tecnica ai giochi di Atene 2004, lo stesso relatore ha descritto in maniera dettagliata e distinta il percorso che dovrebbero seguire gli atleti appartenenti alla fascia di età della Scuola di Alta Specializzazione (SAS). Solamente in seguito, quando gli obiettivi formativi e tecnici sono stati raggiunti sarà possibile trasferire l'atleta all'interno del programma di vertice in modo da esaltare le capacità prestative con elevati picchi di forma che si ripeteranno frequentemente nella sua carriera di massimo livello.

Nel primo pomeriggio, sono ripresi i lavori con l'intervento da parte dell'azienda SRM, leader mondiale per la strumentazione di supporto nel ciclismo e nel triathlon, con il quale la nostra federazione ha stipulato una collaborazione tecnica per supportare la squadra olimpica verso Rio 2016. Il suo rappresentante italiano Simone Stilli, ha illustrato la funzionalità dell'apparecchio e le ricadute applicative per migliorare l'allenamento nel ciclismo.

A seguire Luca Bianchini, preparatore fisico della squadra nazionale, ha presentato alcuni dati ottenuti nella frazione ciclistica delle principali gare di coppa del mondo grazie all'impiego di questa strumentazione. E' stato spiegato come queste misurazioni saranno utilizzate per soddisfare le esigenze prestative di quegli atleti orientati l'evento principale della stagione: i giochi olimpici. Luca Bianchini ha inoltre presentato l'utilizzo dei testi effettuati con la Scuola di Alta Specializzazione attraverso le strumentazioni della MagneticDays con cui è in atto una collaborazione FITRI.

E' stato poi il momento di Antonio La Torre, che oltre a rivestire importanti cariche scientifiche nel mondo sportivo, è stato allenatore di Ivano Brugnetti, campione olimpico della 20 km di Atene e campione del mondo della 50 Km di marcia nel 1999. La sua professionalità accademica ha permesso ai partecipanti di comprendere gli aspetti molecolari e biologici dell'allenamento della forza e di quanto sia validamente provato introdurre questa componente motoria all'interno della programmazione del triatleta per migliorare la sua performance.
Applicando questi concetti all'atto pratico dell'allenamento, sono state sottolineate le collocazioni temporali e le strategie metodologiche più idonee a massimizzare gli effetti sulla prestazione in concomitanza agli allenamenti di resistenza.

Il responsabile del Settore Istruzione Tecnica, Costantino Bertucelli, ha concluso gli interventi in programma presentando una relazione inerente la corretta identificazione degli obiettivi, procedimento necessario per la formulazione di una efficace programmazione

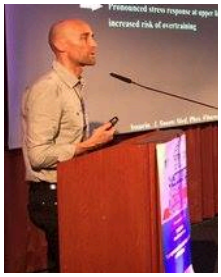
Buona Lettura.

Andrea Di Castro
Responsabile del Centro Studi e Ricerche

Centro Studi e Ricerche

LA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NEL TRIATHLON
Resoconto del 4°Convegno Nazionale Tecnico Scientifico

1.ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO DEL TRIATLETA VERSO L'OLIMPIADE



Inigo Mujika,
Dottorato di ricerca in Biologia molecolare dell'esercizio fisico e nelle scienze sportive

2.LA PERIODIZZAZIONE DEL CICLO OLIMPICO

Mario Miglio,
Direttore Tecnico squadra nazionale FITri

3.STRUMENTI DI VALUTAZIONE PER LA PERFORMANCE NEL CICLISMO

Ing.Simone Stilli, *Software developer -SRM Italia Manager*

4.L'UTILIZZO DELLA TECNOLOGIA PER IL MONITORAGGIO NEL CICLISMO
Esperienza con le Squadre Nazionali

Luca Bianchini,
Preparatore Fisico squadre nazionali FITri

5.L'ALLENAEMNTO PER LA FORZA NEGLI SPORT DI ENDURANCE

Antonio La Torre,
Professore Associato presso la Scuola di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano

6.LA CORRETTA IDENTIFICAZIONE DEGLI OBIETTIVI

Costantino Bertucelli,
Responsabile Formazione SIT-FITri