



Zunino

Un evento importante che permette a tanti giovani di mettersi a confronto e di lavorare insieme su tanti aspetti tecnici e condizionali, individuali e di gruppo.

Per quanto riguarda il nuoto abbiamo riscontrato un livello di mobilità e stretching migliore nelle donne rispetto agli uomini anche se nel complesso è un aspetto su cui ci sarebbe da lavorare per migliorare.

Il livello natatorio nel complesso è medio, a parte qualche atleta, c'è da lavorare sull'aspetto tecnico dello stile, sullo stile adattato al triathlon, ma anche sull'aspetto condizionale.

L'applicazione dei ragazzi è buona sproniamoli ad esercitazioni tecniche sempre più complesse e stimoliamoli dal punto di vista condizionale per ricercare una prestazione nel nuoto che sia di più rilievo.

Bertolini e Malcotti

Giornata intensa e di grande soddisfazione.

Il gruppo in generale ha risposto bene a tutti i lavori che abbiamo fatto, bisogna cercare di porre più attenzione alla mobilità con la ginnastica e lo stretching, fondamentali per ottenere delle posture più corrette con minor compensi.

Gli esercizi in bicicletta in percentuale sono stati buoni anche se bisognerebbe cercare di lavorare di più in gruppo cioè vicini l'uno all'altro e riuscire a rimanere in mezzo al plotoncino senza avere particolare stress e/o tensioni, bisogna imparare a pensare anche con la testa dell'avversario per riuscire a tirar fuori il loro risultato migliore.

Giornate di questo genere permettono di radunare un numero considerevole di atleti che ci permette di eseguire delle esercitazioni importanti che migliorano il livello di gestione della bicicletta, imparando a gestire nel migliore dei modi situazioni stressanti e che si traduce in un risparmio energetico a livello psicologico e muscolare.

Lavorare in doppia fila e imparare a gestire le dinamiche di gruppo è importante, impararlo in pista è una dinamica che non presenta difficoltà elevate, saperlo fare poi su strada diventa ancor più importante, perché bisogna gestire l'asfalto quando è sconnesso e in generale il tracciato del percorso.

Fondamentale in questa età è il posizionamento in bici che bisogna tenere monitorato per tutto lo sviluppo dell'atleta.

Altro aspetto fondamentale è le luci, almeno posteriori, sulla bici per la sicurezza in strada dell'atleta.

RGT Antonio Serratore

Vorrei ringraziare gli esperti che hanno condotto l'attività e che hanno sicuramente dato nuovi spunti e abilità da continuare a perfezionare a casa con i propri tecnici e compagni di squadra.

Abbiamo coinvolto 40 atleti, ma vorremmo fare ancora di più e magari ci arriveremo. Questa giornata è stata importante perché ci ha fatto capire che possiamo farlo, se organizzati. Da questa attività vorrei portare un messaggio alle società, ma soprattutto ai tecnici.

Abbiamo coinvolto 40 Youth-A ma avremmo potuto coinvolgerne di più; con la categoria Youth-B non ci saremmo riusciti e, ancor meno, con la categoria Junior!

Dobbiamo lavorare in questo senso: dobbiamo portare i nostri giovani atleti a compiere un percorso che arrivi alle categorie Junior. Per creare movimento, aspettative, prospettive

dobbiamo avere la capacità di coinvolgere e “legare” a noi l’atleta, creando passione e coinvolgimento. Sono certo che tutti questi aspetti sono conosciuti, ma se il drop-out dei nostri atleti, visibile dalle classifiche del nostro circuito è quello che vediamo, dobbiamo cambiare e/o modificare il nostro modo di operare.