

PROGETTO TECNICI 2016

Nell'ambito del progetto di formazione continua dei tecnici di Puglia e Basilicata e della costruzione continua dei giovani atleti delle due regioni, l'RGT in collaborazione con il Comitato Regionale Puglia ha intenzione di organizzare una serie di raduni/allenamenti collegiali riservati alle categorie giovanili, itineranti presso vari impianti, nel periodo da novembre 2015 a aprile 2016 con date ancora da stabilire in relazione ai calendari nazionali e regionali Fitri, Fidal e Fin per evitare concomitanze di eventi che potrebbero interessare i giovani atleti. Le sedute di allenamento potranno essere svolte di sabato pomeriggio o preferibilmente la domenica (mattina o pomeriggio o entrambi).

Solitamente è l'RGT o la componente tecnica del Comitato a programmare le tipologie e i contenuti delle sedute, ma per la stagione 2015/16 si è pensato di stimolare i tecnici a farlo liberamente secondo precise indicazioni. Negli ultimi anni, oltre ai corsi di formazione per istruttori realizzati in Puglia, sono stati organizzati seminari di aggiornamento per i tecnici con importanti relatori specialisti per i settori giovanili che hanno trattato le diverse tematiche, per cui si ritiene che le conoscenze siano abbastanza strutturate e che i tecnici possono mostrare sul campo le loro competenze.

Considerando che gli incontri potrebbero essere previsti già dal mese di novembre, si chiede ai tecnici di preparare delle sedute di allenamento seguendo i sottoelencati criteri:

- Le sedute di allenamento possono essere specifiche su nuoto, ciclismo e corsa e anche sulle transizioni;
- Devono essere indirizzate ad atleti della fascia di età dai 13 ai 18 anni;
- Le sedute di allenamento devono contenere elementi tipici del periodo di preparazione;
- Possono essere previste sedute di allenamento con contenuti prevalentemente tecnici, metabolici, tattici o misti, adeguatamente verificabili;
- Possono essere utilizzati attrezzi;
- Possono essere coinvolti altri tecnici al momento o le sedute potrebbero essere preparate da due o più tecnici in collaborazione tra loro.

Le sedute possono contenere come obiettivi:

- Tecnica e capacità neuro muscolari;
- Resistenza generale e specifica;
- Velocità breve e prolungata;
- Esercitazioni di gara;
- Esercitazioni sulle transizioni;
- Preparazione fisica generale e specifica;
- Esercitazioni combinate su più elementi.
- ...

Coloro che vorranno dare il contributo alla programmazione delle sedute che avranno luogo da novembre 2015 a aprile 2016 potranno prendere accordi con l'RGT Domenico Ruggieri mimmoruggieri@gmail.com, per concordare i contenuti e il momento opportuno per l'effettuazione

tenendo presente che in caso di un numero di richieste elevato potranno essere effettuate due sedute nella stessa giornata.

I tecnici potranno proporre le location ideali per le sedute oppure concordare col Comitato e l'RGT l'ambiente migliore per i raduni in base ai contenuti e alle sedi disponibili. Anche le società potranno intervenire nella programmazione di questi raduni mettendo fin d'ora a disposizione i loro impianti, piscine, piste di atletica, percorsi sicuri per il ciclismo, mezzi, attrezzi, ecc. In modo da rendere ottimale da subito l'organizzazione degli eventi.

Si fa presente che in assenza di proposte i raduni avranno luogo ugualmente, organizzati dal Comitato e dall'RGT, per favorire la collegialità degli allenamenti nel maggior numero di situazioni, per vedere i ragazzi all'opera insieme, per evidenziare potenzialità e favorire discussioni in merito ai metodi, poichè si crede molto nello sviluppo delle competenze sul campo, ma rimane questa una occasione importante per mettersi alla prova, provare a migliorare in maniera critica e costruttiva, per essere sempre più bravi con gli atleti e per favorire il loro sviluppo tecnico e prestativo.

In allegato un programma dei raduni ipotizzato in base agli impegni agonistici e federali, che potrebbe subire modifiche sostanziali man mano che gare e altri impegni verranno inseriti in calendario, il prospetto può essere una forma di linea guida da seguire per l'organizzazione delle sedute. Per ora è stata programmata la sola data dell'8 novembre in quanto molto prossima.

Si ringrazia anticipatamente per la collaborazione

| DATA | LUOGO/IMPIANTO | OBIETTIVI DELLA SEDUTA/MEZZI | CONTENUTI (da specificare nel dettaglio allegando il file dell'allenamento programmato) |
|----------|----------------|--|---|
| 08.11.15 | Mercadante | Resistenza generale corsa | Corsa continua o con variazioni |
| novembre | Noci - Otrè | Nuoto: tecnica e forza | Allenamento in circuito o altro |
| dicembre | | Resistenza generale corsa o ciclismo | Corsa o ciclismo continuo o con variazioni |
| dicembre | | Forza | circuit training - corsa |
| dicembre | | Resistenza generale e specifica | Nuoto o corsa con variazioni (es. tecnica + B1-B2) |
| 19.12.15 | Lecce | Prove PSN corsa | Test e allenamento tecnico |
| gennaio | | Resistenza generale e specifica corsa | Corsa continua o con variazioni |
| gennaio | | Tecnica e resistenza nuoto | (es. tecnica + A2 + B1 e C3) |
| gennaio | | Resistenza generale e specifica | Corsa o ciclismo continuo collinare o con variazioni |
| Febbraio | | Resistenza generale e specifica nuoto o ciclismo | Uscita di gruppo collinare o con variazioni |
| Febbraio | | Tecnica e resistenza specifica nuoto | es. B2-C3 |
| Febbraio | | Resistenza specifica corsa | Ritmi lunghi e medi |
| Marzo | | Resistenza generale e specifica ciclismo e corsa | Es. combinato ciclismo/corsa |

| | | | |
|--------|--|--|------------------------------|
| Marzo | | Resistenza specifica nuoto | Es. B2-C1 |
| Marzo | | Resistenza generale e specifica ciclismo e corsa | Es. combinato ciclismo/corsa |
| aprile | | Resistenza generale e specifica ciclismo e corsa | Es. combinato ciclismo/corsa |
| aprile | | Resistenza specifica corsa | Ritmi brevi e medi |
| aprile | | Resistenza generale e specifica nuoto e corsa | Es. combinato nuoto/corsa |
| Ecc. | | | |

Tocca ai tecnici riempire questo schema con programmi e contenuti tenendo presente che lo schema non è assolutamente vincolante.

Buon lavoro

Ruggieri Domenico (RGT Puglia e Basilicata – Fiduciario Tecnico Regionale)