



Comitato Regionale Pugliese

PROGETTO PISCINE

Note introduttive

Il Triathlon è uno sport multidisciplinare nel quale tre frazioni di gara si succedono senza soluzione di continuità e dove il risultato finale è dato dalla somma dei tempi effettuati nelle singole tre specialità.

Ogni frazione è unita alla successiva da un intervallo, detto transizione, durante il quale gli allievi/atleti indossano l'abbigliamento adatto a percorrere la frazione successiva.

La piscina come punto di partenza

Il comitato Regionale Pugliese della Federazione Italiana Triathlon (FITri), tra le varie azioni atte a propagandare questo sport tra i giovani ed i meno giovani, ha definito un progetto indirizzato alle piscine, luogo dove normalmente si pratica uno dei tre sport attori della nostra disciplina.

Il Progetto prevede un percorso che, partendo dall'esecuzione separata delle tre discipline, attraverso una serie di combinazioni tra di loro, step dopo step, porterà gli allievi/atleti a poter sostenere una prova di Triathlon.

Parlando di Piscine e quindi di nuoto, il percorso da realizzare consta di 3 Tappe:

1^ Tappa

N. 2 incontri iniziali col seguente programma:

1. Prove separate di Nuoto e Corsa con intervallo;
2. Prove separate di Corsa e Nuoto con intervallo;
Rilevamento dei tempi nelle singole prove effettuate in ognuno dei due incontri, da utilizzare come valori di riferimento.

N. 4 lezioni pratiche preparatorie:

3. Lezione pratica di attività motoria all'aperto N. 1;
4. Lezione pratica di attività motoria all'aperto N. 2;
5. Lezione pratica di attività motoria all'aperto N. 3;
6. Lezione pratica di attività motoria all'aperto N. 4;

N. 2 incontri finali:

7. Prove separate di Nuoto e Corsa con intervallo;
8. Prove separate di Corsa e Nuoto con intervallo;
Rilevamento dei tempi nelle singole prove e confronto con i valori di riferimento.

Al termine di questa Tappa si farà partecipare gli allievi/atleti ad una gara giovanile di Aquathlon Promozionale (Nuoto+Corsa) che potrebbe anche essere organizzata nella stessa piscina dove viene svolto il progetto.

Nelle lezioni pratiche all'aperto, si effettuano prevalentemente delle esercitazioni dette a circuito per iniziare a preparare gli allievi ad uno sforzo progressivamente più impegnativo, sia del punto di vista organico che muscolare.

Da non tralasciare la ricaduta di tali esercitazioni sull'aspetto coordinativo che assieme agli altri due (organico e muscolare) produrranno negli allievi/atleti un miglioramento delle condizioni generali prestantive da utilizzare nelle loro normali attività di nuoto.

Già in questa fase, nelle lezioni pratiche numero 2 e 3 si potranno inserire delle esercitazioni con la bici da usare sia come mezzo preparatorio che come occasioni di approccio al mezzo tecnico.

Frequenza degli incontri : 1 a settimana da aggiungere alle normali sedute per il nuoto.

Totale durata della Tappa 8 settimane

Al termine di questa prima Tappa gli allievi/atleti saranno in grado di effettuare una gara promozionale detta trofeo Primavera che consiste in una prova di Nuoto ed una di Corsa con pausa adeguata di recupero tra le due prove.

Dall'Aquathlon al Duathlon

A questo punto, se l'attività svolta avrà raccolto consensi, si potrà procedere con la 2^a Tappa, durante la quale gli allievi faranno un percorso che li dovrà portare ad affrontare una prova agonistica di Aquathlon (Corsa/Nuoto/Corsa) ed una di Duathlon (Corsa/Bici/Corsa).

2^a Tappa

1. Lezione pratica di attività motoria all'aperto N. 1;
2. Lezione pratica con prove di Bici + Corsa e Corsa + Bici;
3. Lezione pratica di attività motoria all'aperto N. 2;
4. Prova di Corsa + prova di Nuoto senza intervallo di riposo;
5. Lezione pratica con prove di Bici + Corsa e Corsa + Bici;
6. Lezione pratica di attività motoria all'aperto N. 3;
7. Prova di Nuoto + prova di Corsa senza intervallo di riposo;
8. Lezione pratica di attività motoria all'aperto anche con bici N. 4;
9. Prova di Corsa + prova di Nuoto senza intervallo di riposo + fase di riposo + prova finale di corsa;
10. Lezione pratica di attività motoria all'aperto anche con bici N. 5;
11. Prova di Corsa+Bici+Corsa
12. Prova di Corsa+Nuoto+Corsa senza intervallo di riposo.

In questa seconda fase si inseriranno nelle lezioni pratiche all'aperto in maniera costante le esercitazioni con la bici, da usare a questo punto come mezzo preparatorio fondamentale per le gare di Duathlon.

Frequenza degli incontri : 1 a settimana da aggiungere alle normali sedute per il nuoto.

Durata della 2^a Tappa: 12 settimane

Al termine di questa Tappa si farà partecipare gli allievi/atleti ad una gara giovanile di Aquathlon e ad una gara di Duathlon.

Successivamente, per quanti volessero continuare con l'esperienza, si potrà effettuare una 3^a ed ultima Tappa nella quale gli Allievi/Atleti si prepareranno a partecipare ad una gara di Triathlon vera e propria. Questa Tappa avrà una durata di 2/3 settimane al massimo e terminerà in coincidenza di una gara di Triathlon Giovanile del Calendario Regionale 2013.

3^ Tappa

1. Lezione pratica di attività motoria all'aperto N. 1;
2. Lezione pratica di attività motoria all'aperto N. 2;
3. Gara di Triathlon

Scansione temporale

1^ Tappa: Gennaio/Febbraio

2^ Tappa: Marzo/Aprile/Maggio

3^ Tappa: Giugno