



PROGETTO Winter Triathlon 2021 Kids & Youth



PREMESSA

Multilateralità: “La variazione del gesto e delle discipline sportive praticate in età giovanile permettono di espandere il bagaglio motorio dei ragazzi, creando mappe motorie plastiche e movimenti adattabili e trasformabili”



Partendo da questo presupposto fondamentale, che già applichiamo con la disciplina multipla del triathlon, vorremmo introdurre un nuovo elemento di allenamento: lo *sci di fondo*. Questo sport è un ottimo allenamento cardiovascolare e l'esercizio frequente migliora in modo considerevole le prestazioni del cuore e dei polmoni.

Grazie al gesto motorio differenziato, unito all'equilibrio, alla propriocezione, e all'orientamento, si possono ampliare le capacità coordinative. Inoltre, attraverso le due tecniche di sciata, avremo un impegno muscolare differenziato:

- nel 'pattinato' si usano particolarmente i glutei, i quadricipiti e i polpacci (lo stesso coinvolgimento che troviamo nel ciclismo e nella corsa)
- nel 'classico' si usano le spalle, le braccia e il dorso (parallelismo con il nuoto)

Il progetto parte dall'assunto che le uscite di sci di fondo potrebbero diventare una buona alternativa invernale per allenare gli stessi distretti muscolari già coinvolti nel triathlon.

IL PROGETTO

“Winter Triathlon 2021 – Kids & Youth” prevede una serie di uscite sciistiche organizzate nel periodo invernale (dicembre /febbraio) da proporre a tutte le società interessate. In queste uscite verranno previste sessioni di allenamento guidate da istruttori/maestri di sci di fondo qualificati, abbinate ad esercitazioni con la mountain bike e la corsa in modo da creare il legame con la nostra disciplina (e ovviamente per incrementare il divertimento). Le esercitazioni di mountain bike e corsa saranno su fondo innevato, in modo da acquisire le tecniche specifiche necessarie per muoversi in tale elemento.

Le sessioni di allenamento propedeutiche al winter triathlon prevedono:

- a. Riscaldamento generale con massima attenzione all’allungamento dei distretti muscolari potenzialmente impegnati, sempre senza raggiungere livelli di innalzamento della temperatura corporea tali da produrre sudorazione. Stare fermi con evidente sudorazione e basse temperature sarebbe deleterio
- b. Sessioni di tecnica, guida in MTB e sci di fondo. Fondamentale far provare ai ragazzi le variazioni di guida a seconda della pressione delle ruote
- c. Prove di transizione
- d. Allenamento combinato



OBIETTIVI

- avvicinare i giovani atleti alla neve e socializzare in un ambiente rilassante. Lo sci di fondo, infatti, ha anche effetti antistress (silenzio e tranquillità dei boschi) riuscendo a trasformare l'allenamento in un momento di socializzazione e condivisione tra ragazzi, società e famiglie.



- partecipare alla gara di Winter Triathlon di Cogne del 31 gennaio ed ai Campionati Italiani di Asiago, nel caso si fossero presentate particolari capacità (per Youth B e Junior).
- partecipare ad una o più gare promozionale di Winter Triathlon organizzate ad hoc, su distanze adattate all'età (per esordienti fino a Youth A)



PROGRAMMA E SEDE

La sede individuata per questa prima stagione è l'Altopiano di Asiago, già sede negli ultimi anni di importanti eventi di Winter Triathlon a livello nazionale ed internazionale.

La location individuata è il Centro Fondo Asiago, situato presso il Golf Club, dove è già stata approntata un'apposita e riservata zona dedicata a questa attività.

La società incaricata dell'organizzazione in loco è la Triathlon 7C asd che vanta grande esperienza nella disciplina ed è dotata di tutte le dotazioni necessarie per organizzare gli allenamenti.

Tappa	Data	Luogo	Contenuti
1	17/01/2021	Centro Fondo Asiago	Tecnica di base sci d fondo + mtb e corsa
2	24/01/2021	Centro Fondo Asiago	Tecnica di base sci di fondo + mtb e corsa
3	31/01/2021	Centro Fondo Asiago	Tecnica di base sci di fondo +mtb e corsa
4	07/02/2021	Centro Fondo Asiago	Tecnica base di sci di fondo + transizioni
6	14/02/2021	Centro Fondo Asiago	Tecnica di base sci di fondo + simulazione gara
7	21/02/2021	Centro Fondo Campolongo	Gara – campionati ita Yb /J – eventuale promozionale per le altre categorie

Le sessioni di allenamento avranno sempre durata di due ore, con inizio alle ore 11:00. Si consiglia di arrivare in loco per tempo per provvedere all'eventuale noleggio dell'attrezzatura.



N.B. Il numero di incontri previsti può variare in base ad eventuali disposizioni normative che limitino la libertà di spostamento ed in base alle condizioni meteo.

ETA': Categoria Esordienti / Ragazzi / Youth / Junior / U23

NUMERO DI PARTECIPANTI: da individuare in base alle adesioni.

COORDINATORE: Leonardo Franco al quale segnalare le adesioni **entro il 15/01/2021**.

CONTATTI: presidente@veneto.fitri.it – tel. 347 6898418

INQUADRAMENTO ATTIVITA': il corso viene considerato **allenamento collettivo** con la necessaria **presenza del tecnico societario** di riferimento.

CONTRIBUTO FORFETTARIO: € 50,00 per atleta

TRASPORTO ATLETI: individuale – non è prevista l'organizzazione di un eventuale trasporto collettivo, in quanto le attuali restrizioni anti COVID non lo consentono.

RIMBORSO SPESE: alle società partecipanti sarà riconosciuto un rimborso spese che sarà determinato in base alla distanza dalla sede della Società stessa e la sede dell'allenamento, ed al numero degli atleti partecipanti.

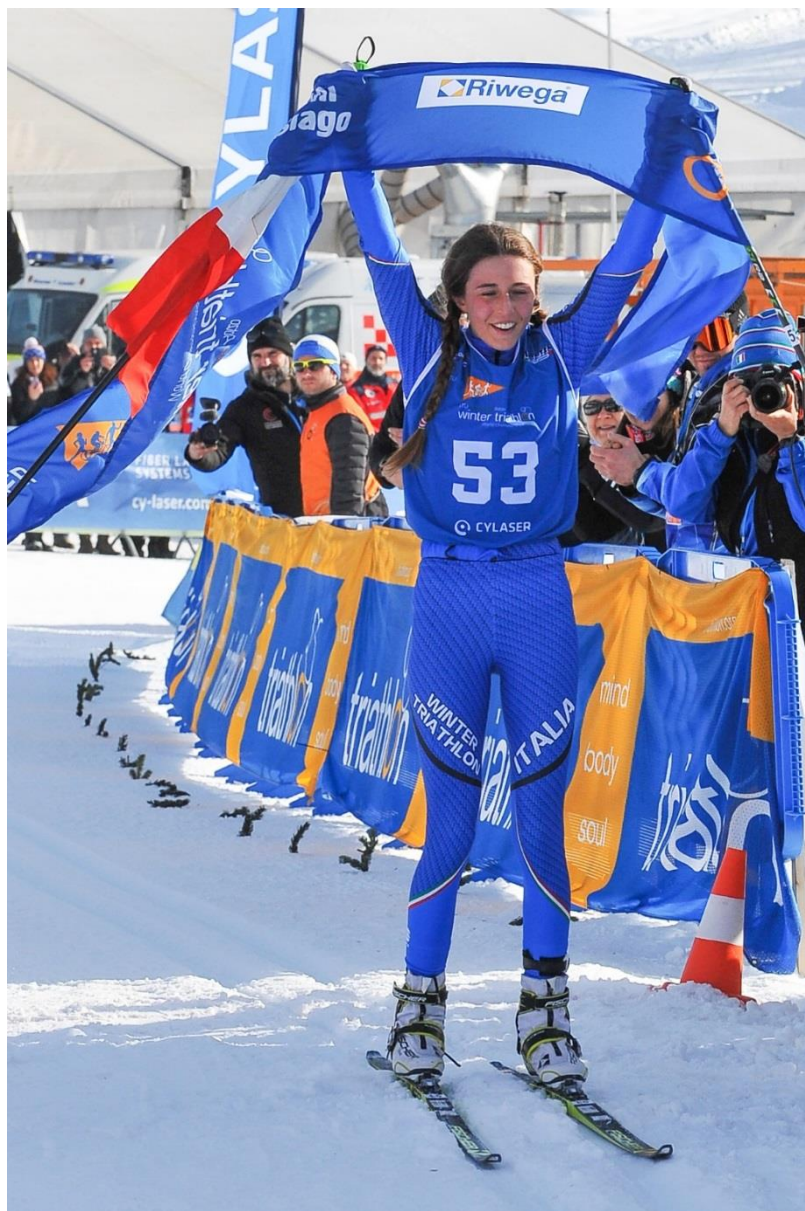
Le sessioni di sci di fondo saranno tenute da maestri FISI. Le sessioni di MTB, corsa e transizioni saranno tenute da istruttori FITRI.

A carico del partecipante l'ingresso al centro fondo e, se necessario, il noleggio dell'attrezzatura (sci, scarpe da fondo e bastoncini).

Ai partecipanti il Centro Fondo Asiago ha riservato le seguenti condizioni:

- ingresso al centro fondo € 3,00
- ingresso al centro fondo, comprensivo del nolo dell'attrezzatura € 8,00

Per questa attività il Comitato Veneto ha previsto contributo economico ed organizzativo, al fine di promuovere l'attività del Winter Triathlon tra le categorie giovanili, in accordo con



TI ASPETTIAMO!!



COMITATO REGIONALE VENETO
Viale Nereo Rocco, 60
35135 PADOVA
Tel. 347 6898418 – presidente@veneto.fitri.it