

I VERI SUPEREROI VENETI: MINICUCCIOLI CUCCIOLI ESORDIENTI

Attività collettive ludico motorie organizzate dal Comitato Regionale Veneto dedicato alle categorie GIOVANISSIMI: ESORDIENTI, CUCCIOLI E MINI CUCCIOLI

La Commissione Giovani propone alle società venete un ciclo di incontri dedicato al settore giovanissimi che per il momento non ha accesso alle gare autorizzate solo per il settore agonistico. L'obiettivo è quello stimolare gli atleti allo sviluppo delle abilità tecnico-coordinative attraverso esercizi anche tecnici di corsa, conduzione della bici, e delle transizioni attraverso una proposta ludica.

E' previsto un contributo di adesione per l'intero programma di incontri €10,00 ad atleta (non sono previsti rimborsi parziali in funzione delle effettive presenze).

Le attività si svolgeranno nei seguenti impianti chiusi al pubblico in orario da definire in base al numero delle adesioni:

25/04/2021 Lago Le Bandie (TV)

23/05/2021 Ciclodromo Martellago (VE)

06/06/2021 Parco Quadrante Europa (VR)

Sarà cura del Comitato Veneto provvedere alla fornitura delle attrezzature necessarie per lo svolgimento delle attività, fatta eccezione ovviamente delle dotazioni personali che oltre al materiale tecnico indicato dovrà prevedere:

- mascherina chirurgica e gel sanificante (forniti dal CRV);
- borraccia personalizzata con il proprio nome scritto;
- zainetto o sacchetto per il contenimento degli indumenti personali;
- bicicletta pulita e funzionante
- casco omologato
- autocertificazione (ad ogni incontro, fornita dal CRV)


Gli incontri si configurano come allenamenti societari, prevedono quindi la presenza obbligatoria del tecnico societario accompagnatore che assisterà agli allenamenti fornendo supporto al team di tecnici organizzatori. Oltre alle informazioni di sintesi di seguito esposte, prima di ogni incontro verranno realizzate delle call tra i tecnici delle società partecipanti così da condividere anticipatamente tutte le informazioni relative alle attività come previsto dai protocolli federali, e definire in fase preliminare la formazione dei gruppi.

Gli atleti partecipanti devono essere regolarmente tesserati, le autocertificazioni dovranno essere raccolte dal tecnico societario.

Le adesioni dovranno essere preventivamente inviate, entro il 10 APRILE 2021 a presidente@veneto.fitri.it compilando il foglio elettronico in allegato alla mail, indicando:

- NOME COGNOME
- ANNO DI NASCITA
- SOCIETA' DI APPARTENENZA
- NUMERO DI TESSERA FEDERALE

1° INCONTRO DOMENICA 25 APRILE 2021 AL LAGO LE BANDIE (TV)

TITOLO SESSIONE	La Zona Cambio - imparo a conoscerla	
Tecnico	COMITATO REGIONALE VENETO	
Quando	Domenica 25/04/2021	
Dove	LAGO LE BANDIE (TV)	
Gruppo Atleti	MINI-CUCCIOLI - CUCCIOLI - ESORDIENTI	
Attrezzatura tecnica personale necessaria	<ul style="list-style-type: none"> • Scarpe RUN da triathlon (con elastici al posto dei normali lacci) • Casco • Elastico con numero • Cuffia e occhialini • Bicicletta 	
Tipo di allenamento	Esercitazioni ludico motorie che hanno come scopo l'insegnamento e il perfezionamento delle abilità tecnico-coordinative necessarie per gestire al meglio la T1 e la T2	



1° INCONTRO - TRANSIZIONI E ZONA CAMBIO - T1 e T2 - Mi diverto e imparo a gestire questa zona che rappresenta "l'essenza" del Triathlon

- Ritrovo e suddivisione in gruppi in base alle categorie di appartenenza
- 15'20' - Riscaldamento di base con corsa leggera ottenuta anche con esercitazioni tecniche (ricorsa tra i cinesini - dribbling tra birilli - salto di ostacolini etc), in questa fase si ha il primo "controllo" da parte dei Tecnici sulle reali abilità motorie dei ragazzi presenti

• GIOCO - Triatleta=Superman - cerchiamo la nostra cabina del telefono -

Ogni giocatore/Atleta posiziona un indumento (Casco - Numero con elastico - scarpe - occhiali da sole - occhialini da nuoto - Cuffia da nuoto) all'interno di un cerchio o vicino ad un cinesino predisposto dal Tecnico. Al via del tecnico il giocatore deve indossare gli indumenti nel minor tempo possibile.


Si può scegliere, in base alle abilità coordinative dimostrate dai ragazzi sul campo, se inserire un indumento alla volta o più indumenti assieme fino ad arrivare al vero obiettivo del gioco: IMPARARE A INDOSSARE GLI INDUMENTI O GLI ACCESSORI che servono per affrontare una gara di Triathlon nel minor tempo possibile anche in condizioni di difficoltà imposta (esempio dopo una corsa)

Il gioco si può fare individualmente - a coppie - a squadre (tipo staffetta) o in gruppo (i ragazzi corrono attorno ad un percorso stabilito (attorno ad un grande cerchio, lungo un breve percorso dove, ad esempio, possono essere inseriti degli ostacoli o dei birilli) e al segnale vanno verso i loro indumenti (che possono essere messi in una zona ben definita o all'interno del cerchio dove prima correvano.

- Individuazione degli Atleti per fare squadre più possibile "equilibrate"
- Staffetta finale mettendo in pratica le abilità imparate dai giochi individuali



2° INCONTRO DOMENICA 23/05/2021 A MARTELLAGO (VE)

TITOLO SESSIONE	La BICICLETTA - abilità di guida	
Tecnico	COMITATO REGIONALE VENETO	
Quando	Domenica 23/05/2021	
Dove	CICLODROMO DI MARTELLAGO (VE)	
Gruppo Atleti	MINI-CUCCIOLI - CUCCIOLI - ESORDIENTI	
Attrezzatura tecnica personale necessaria	<ul style="list-style-type: none"> • Scarpe RUN da triathlon (con elastici al posto dei normali lacci) • Casco • Elastico con numero • Cuffia e occhialini • Bicicletta 	
Tipo di allenamento	Esercitazioni ludico motorie che hanno come scopo insegnare o approfondire le abilità di guida dei piccoli Atleti: guidare dritto - curvare - frenare - frenare con precisione - accelerare - decelerare - pedalare seduti - pedalare fuori sella - accelerare da seduti - accelerare fuori sella - pedalare con una mano sola - curvare con una mano sola	

2° INCONTRO - LA BICICLETTA - ABILITA' DI GUIDA -

- Ritrovo e suddivisione in gruppi in base alle categorie di appartenenza
- 15'20' - Riscaldamento di base con giri liberi in bicicletta, in questa fase si ha il primo "controllo" da parte dei Tecnici sulle reali abilità motorie dei ragazzi presenti
- L'obiettivo dell'incontro è insegnare o approfondire le abilità di guida dei piccoli Atleti: guidare dritto - curvare - frenare - frenare con precisione - accelerare - decelerare - pedalare seduti - pedalare fuori sella - accelerare da seduti - accelerare fuori sella - pedalare con una mano sola - curvare con una mano sola... sono tutte proposte/abilità che ogni triatleta dovrebbe saper fare; per insegnare queste abilità per prima cosa si possono proporre circuiti semplici ottenuti con birilli e cinesini dove si propongono slalom lineari - slalom sfalsati - slalom con birilli posti a distanze diverse - curve a "otto" - curve tra cinesini - percorsi a spirale - percorsi circolari - percorsi circolari concentrici -
- Altra importante abilità da insegnare è salire e scendere dalla bici, questa capacità coordinativa importantissima per il Triatleta, va insegnata in maniera graduale, all'inizio basta semplicemente proporre di far scorrere la bici rimanendo in piedi con i pedali orizzontali, poi con un pedale basso e uno alto, proporre il monopattino e, successivamente, raggiungere con gradualità la posizione di "equilibrio" con la gamba che oltrepassa la sella per poi arrivare a scendere "al volo".
- Altra importante abilità che caratterizza le abilità del Triatleta è caratterizzata dal saper "correre" con la bici. Imparare a correre con tutte e due le mani sul manubrio, con una mano sul manubrio e una sulla sella oppure spingendo la bici solo con una mano sotto alla sella....

Esercitazioni semplici e progressive... ad esempio iniziare CAMMINANDO con la bici utilizzando le soluzioni appena proposte per poi iniziare correndo, ma con gradualità

- **GIOCO - Triatleta=Grillo - il vero triatleta scende e sale dalla sua bici come un grillo -**

Ogni giocatore/Atleta posiziona la sua bici e il suo casco in un punto predisposto dal tecnico, al via indossa il casco, prende la bici e corre fino a un punto preciso (Mounth Line) e sale sulla bici, pedala per qualche decina di metri, fa un'inversione attorno a un birillo predisposto e torna al punto di partenza smontando in un punto preciso (Desmounth Line) e rimettendo la bici nel punto in cui l'ha trovata, si toglie il casco e taglia il traguardo.

(Il percorso ovviamente si può arricchire di ostacoli, slalom etc)



- **GIOCO - Triatleta=RAZZO - il vero triatleta guida la bici come Valentino Rossi.... Va forte ma è bravo anche nelle curve -**



Ogni giocatore/Atleta deve affrontare un percorso allestito dal Tecnico (vedi il percorso proposto dal CT Giovanile Alessandro Bottoni).

Tale percorso si può arricchire di tutte le abilità imparate fino adesso... salire e scendere dalla bici, correre con la bici, guidare con una mano (prendo una borraccia e faccio canestro, etc)

GIOCO - STAFFETTA FINALE - SUPER MINIMINI DUATHLON -

Prima di passare al vero e proprio Duathlon si può proporre una staffetta che ha lo scopo di esaltare le abilità acquisite fino ad oggi:

- Indossare velocemente casco e numero
- Saper correre con la bici
- Saper salire e scendere con la bici

Quindi percorsi brevi e facili dove l'unico scopo è esaltare le abilità COORDINATIVE appena citate.

Se si dispone di un ciclodromo o di un percorso ben delineato si può procedere posizionando ogni atleta di ogni squadra in un punto ben preciso lungo il percorso stesso.

Al via il 1° atleta parte di corsa e dopo 10 metri troverà il suo casco e la sua bici, correrà per altri 10 metri, salirà farà un breve tratto pedalando, scenderà si toglierà il casco appoggerà a terra anche la sua bici e correrà verso il compagno toccandolo sulla schiena, a sua volta il compagno rifarà le stesse operazioni e l'ultimo della squadra taglierà il traguardo.

Se non si dispone di un circuito lo stesso gioco si può fare su un tratto frontale a bastone (avanti e indietro) suddiviso in settori dove si individueranno le parti da pedalare, spingere la bici, salire e scendere dalla bici.

GIOCO - STAFFETTA FINALE - CORRO CON LA BICI -

Questa staffetta avrà come obiettivo quello di correre con la bici, capacità coordinativa abbastanza complicata per atleti di queste età.

Il passaggio del testimone potrebbe essere la stessa bici (1 bici per squadra) oppure ogni atleta utilizza il proprio casco e la propria bici.

Il cambio tra un concorrente e l'altro può avvenire tramite tocco sulla schiena oppure suonando una campana.

3° INCONTRO DOMENICA 06/06/2021 A VERONA

TITOLO SESSIONE	IL DUATHLON	
Tecnico	COMITATO REGIONALE VENETO	
Quando	Domenica 06/06/2021	
Dove	PARCO QUADRANTE EUROPA (VR)	
Gruppo Atleti	MINI-CUCCIOLI - CUCCIOLI - ESORDIENTI	
Attrezzatura tecnica personale necessaria	<ul style="list-style-type: none"> • Scarpe RUN da triathlon (con elastici al posto dei normali lacci) • Casco • Elastico con numero • Cuffia e occhialini • Bicicletta 	 
Tipo di allenamento	Esercitazioni ludico motorie che hanno come scopo insegnare e approfondire le abilità degli atleti nell'affrontare una "competizione" di Duathlon o Triathlon	

3° INCONTRO - IL DUATHLON -

- Ritrovo e suddivisione in gruppi in base alle categorie di appartenenza
- 15'20' - Riscaldamento di base con giri liberi in bicicletta, salita e discesa dalla bici, correre con la bici...in definitiva un ripasso delle lezioni precedenti
- in questa fase si ha il primo "controllo" da parte dei Tecnici sulle reali abilità motorie dei ragazzi presenti
- L'obiettivo dell'incontro è insegnare e approfondire le abilità degli atleti nell'affrontare una "competizione" di Duathlon o Triathlon ma anche quello di "verificare" quanto imparato dagli incontri precedenti dando prova di saper conoscere e rispettare le basi dei regolamenti, di saper organizzare la propria postazione e di sapersi muovere in maniera precisa e ordinata in ZC, nonché di saper superare le difficoltà tecniche e coordinative durante la frazione Bike con particolare riferimento alla salita e discesa dalla Bike passando per l'abilità di correre accompagnando la bici.
- L'attività può essere svolta proponendo dei MINI-DUATHLON caratterizzati da distanze brevi o, addirittura frazionate, cioè solo corsa-bici o solo bici-corsa in modo da favorire i giusti automatismi motori senza affaticare troppo l'atleta prima della staffetta/gioco finale, oppure si possono eseguire delle prove di Duathlon con batterie di 5-6 atleti per volta



5

GIOCO - DUATHLON A SQUADRE - Sfida tra SUPEREROI

Ogni squadra ha un nome di un super eroe e ogni Atleta che compone la squadra è anch'esso un super eroe.

Si tratta di organizzare un duathlon a staffetta dove, in base alla risposta e preparazione degli atleti, si può proporre anche una staffetta "frazionata" cioè ogni atleta percorre una parte del Duathlon (chi fa la bici, chi la corsa e così via) così facendo si ha la possibilità di rendere ancora più entusiasmante la prova dando la possibilità a tutti di alternarsi nelle prove



RACCOMANDAZIONI

Gli incontri si configurano come allenamenti societari, prevedono quindi la presenza obbligatoria del tecnico societario accompagnatore che assisterà agli allenamenti fornendo supporto al team di tecnici organizzatori.

Gli atleti partecipanti devono essere regolarmente tesserati, le autocertificazioni dovranno essere raccolte dal tecnico societario e consegnate al responsabile della giornata. Si raccomanda di seguire sempre le direttive date dai protocolli federali per lo svolgimento degli allenamenti in ambito di "Emergenza Covid-19 che alleghiamo alla presente mail.

Le adesioni dovranno essere preventivamente inviate, entro il 10 APRILE 2021 a presidente@veneto.fitri.it compilando il foglio elettronico in allegato alla mail.

Successivamente dovranno essere confermate le adesioni ai singoli incontri seguendo le scadenze indicate:

- entro il 16/04/2021 per il PRIMO APPUNTAMENTO DEL 25/04/2021
- entro il 14/05/2021 per il SECONDO APPUNTAMENTO DEL 23/05/2021
- entro il 28/05/2021 per il TERZO APPUNTAMENTO DEL 06/06/2021

ALLENAMENTO COLLETTIVO CATEGORIE MINICUCCIOLI - CUCCIOLI - ESORDIENTI data: Luogo:						
Società:						
Tecnico:						
	NR° TESSERA	COGNOME	NOME	SESSO	DATA NASCITA	CATEGORIA
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Timbro della Società

Firma del Presidente
Che dichiara che gli atleti sono tesserati
e in regola con la normativa sanitaria per

Firma del Tecnico accompagnatore