



Home > News > News > Archivio News
> Giovani
> Il resoconto del raduno RTC Nord ovest a
Cadimare

Il resoconto del raduno RTC Nord ovest a Cadimare



Categoria: [Giovani](#) 14 Dicembre 2016

Stampa



Nel periodo 8/11 dicembre si è svolto a Cadimare (SP) il Raduno giovanile territoriale del nord/ovest, giunto alla 5^a edizione in questa location. Ormai consueta la preziosa ospitalità offerta in loco dall' Istituto O.N.F.A. dell' Aeronautica Militare, dal Centro Nautico e Sommozzatori della Polizia di Stato, sede di sezione giovanile FF.OO. Triathlon, nonché dal Comune di La Spezia, in un sinergico e ormai consolidato dispositivo.

Venti gli atleti convocati e 5 i tecnici dello staff: il coordinatore di macroarea Roberto Barsi , gli

RGT Federico Angelini per la Liguria e Fabrizio Pitonzo per la Lombardia ed i Tutor giovani Nadia Cortassa ed Alessandro Lambruschini. Con loro hanno fattivamente collaborato i tecnici societari Lorenza Bernardi (CNM), Roberto Donora (Torino Triathlon) ed Alessandro Rastelli (DDS), nell'ottica di condividere un importante momento di confronto con i tecnici federali. L'intera delegazione è stata ospitata nella bella struttura sul mare dell'A.M., degna di un Centro federale di eccellenza, mentre gli impianti del Centro sportivo della Marina e quelli comunali, in un unico comprensorio multidisciplinare, hanno fatto da teatro alle sedute di allenamento. Per quelle di ciclismo è invece bastato l'ideale contesto ambientale ed il clima davvero mite.

Sotto il profilo tecnico, coerentemente con il periodo della preparazione, si è optato per una proposta prioritariamente orientata verso gli aspetti tecnico-coordinativi ed alla didattica delle esercitazioni per la forza generale e speciale, concorrenti con lavori di resistenza aerobica/potenza aerobica estensiva. Per il ciclismo si è data prevalente attenzione alla sicurezza di conduzione del mezzo, proponendo esercitazioni in pianura nelle differenti andature di gruppo ed alla tecnica di guida. Modulo ormai consolidato e funzionale, l'inserimento di un tecnico bici-montato in ogni gruppo, che potesse coordinare l'esercitazione in tempo reale, interagendo con i ragazzi. Per la corsa, particolare enfasi è stata data agli aspetti propriocettivi ed alla forza nelle sue espressioni più funzionali alla meccanica del gesto. Analogamente, anche nel nuoto, per le esercitazioni dedicate alla tecnica ed alla forza specifica, con valenza didattica, sono stati introdotti ed impiegati specifici strumenti di ausilio. Relativamente alla preparazione atletica, sono state previste esercitazioni di forza generale e mobilità articolare, sia nell'ambito delle sedute dedicate alla corsa che preliminarmente a quelle di nuoto, con particolare attenzione agli esercizi di stabilità posturale.

Nel raduno sono stati altresì collocati dei momenti di incontro atleti-tutor, nonché una lezione teorico-pratica per la manutenzione ordinaria della bici, i controlli di sicurezza ed i

piccoli interventi emergenti di necessario bagaglio dei giovani atleti.

In un sereno rapporto di gruppo, i ragazzi, molti dei quali già precedentemente coinvolti nei raduni federali, hanno evidenziato partecipe coinvolgimento in tutte le attività proposte, non soltanto sotto il profilo strettamente tecnico ma anche comportamentale, peraltro sempre adeguato al doveroso rispetto del contesto militare di svolgimento del raduno, dimostrando di aver maturato la consapevolezza di dove fossero a fare cosa... Un obiettivo basilare!

(Fonte Staff Tecnico raduno)



Elezioni rinnovo Commissione Nazionale Giudici di Gara e Responsabili Regionali: le candidature

Uffici chiusi alle 15,00 lunedì 12 dicembre

Festa finale alla Fortezza Vecchia a Livorno. I nomi dei premiati.

Campionati Italiani di Triathlon Cross Country 2017

Triathlon toscano, la festa di fine anno sabato 3 dicembre

Attività giovanile territoriale del mese di novembre

Raduno giovani RTC Nord Est 'Progetto Talento' a Nove (Vi) dal 18 al 20 novembre

Duathlon Castel Fusano MTB

Archivio



Download

[Login](#)

[Disclaimer](#)

[Contatti](#)

[Sitemap](#)

[Feed](#)

Cerca...



INAIL

Federazione Italiana Triathlon
presso Stadio Olimpico, Curva Sud - 00135 Roma
Uffici FITRI
Partita Iva 04515431007