

PROGETTO TALENTO

RESOCONTO RADUNO 9-12 OTTOBRE 2010

1 INTRODUZIONE

La seconda fase della selezione dei candidati ad entrare nel Progetto Talento della Federazione Italiana triathlon aveva come obiettivo principale la valutazione di capacità individuali fondamentali del talento per un atleta dalle qualità minime necessarie nel nuoto e nella corsa.

Nel corso dei tre giorni di raduno i ragazzi sono stati valutati su tre principali linee direttrici: capacità sportive (prestazioni atletiche, capacità di recupero, abilità tecniche specifiche del triathlon), capacità mentali (adattamento alla situazione, gestione dello stress, determinazione) qualità personali (serietà, rispetto del lavoro altrui, puntualità, lavoro nel gruppo).

Come specificato nel bando di concorso del "progetto talento" al termine del raduno è stato assegnato un punteggio variabile da zero a trenta punti come indicazione delle qualità prima sinteticamente descritte e attraverso una serie di verifiche in cui verranno valutate:

- a) le capacità tecniche e fisiologiche nel ciclismo
- b) il livello di adattamento ai lavori combinati
- c) le risposte ai carichi d'allenamento e allo stress
- d) le caratteristiche mentali e motivazionali
- e) la predisposizione al lavoro e al miglioramento.

Per la valutazione di alcune di queste capacità sono stati utilizzati dei questionari appositamente sviluppati ed utilizzati nella selezione del talento sportivo sull'ansia, lo stato dell'umore in relazione al carico, sulla percezione della fatica, sulla tenacia mentale e sulla predisposizione all'allenamento.

I punteggi finali saranno resi noti successivamente sul sito federale.

Il raduno aveva inoltre lo scopo di instaurare un primo legame concreto tra i tecnici personali dei ragazzi e lo staff federale poichè tra gli obiettivi principali del progetto talento vi è la crescita parallela delle capacità prestantive dei ragazzi con le conoscenze metodologiche degli allenatori.

1.1 Atleti e staff tecnico

Al raduno hanno partecipato i seguenti atleti:

DONNE

1. Bulgarelli	Emma	Torino 3	1996
2. Terrin	Chiara	Ligerteam keyline	1992
3. Visaggi	Silvia	Torino 3	1995
4. Petrini	Elena	TD Rimini	1992
5. Olmo	Angelica	pianeta Acqua	1996
6. Papais	Sara	ASD CUS Udine	1994
7. Titone	Ilaria	Torino3	1993
8. Grassi	Miriam	La fenice Tri	1994

UOMINI

9. Dalla Venezia	Marco	Ligerteam keyline	1994
10. Rigoni	Stefano	Asd Padova nuoto	1994
11. Molinari	Livio	Atl.Bellinzago	1992
12. Ladisa	Marco	Free Style tri	1994
13. Steinwandter	Matthias	Tri. Alta Pusteria	1993
14. Chitti	Dario	Cus Parma	1993
15. Borghini	Nicolò	Valle d'Aosta	1993
16. De Palma	Riccardo	Minerva Roma	1994
17. Stateff	Delian	Minerva Roma	1994

Staff tecnico

Lo staff tecnico è stato coordinato dal Responsabile Andrea Gabba, coadiuvato dai tecnici federali Mario Miglio, Alessandro Bottoni, Attilio Boni, Francesco Fissore e dai tecnici degli atleti presenti:

Massimiliano Biribò, Leonardo Beggio, Giorgio Viana, Andrea Compagnoni, Luigi Zanlungo, Leonardo Altamura, Romina Ridolfi, Massimiliano di Luca, Roberto Barsi, Massimo Galletti e Giovanni Stefania, sotto la supervisione del Direttore Sportivo Roberto Tamburri.

1.2 Programma

	PROGRAMMA GENERALE
Sabato 9	<p>POMERIGGIO-SERA</p> <p>Arrivo tecnici atleti - Illustrazione del programma</p> <p>QUESTIONARIO SG</p> <p>QUESTIONARIO MT48</p>
Domenica 10	<p>MATTINA</p> <p>2) DUATHLON - partenza ore 9.00 dal Centro Federale per trasferimento in pulmino</p> <p>QUESTIONARIO STAI 1</p> <p>Riscaldamento 30 min ciclismo + 15 min corsa</p> <p>2.5km corsa + 10km ciclismo + 2.5km corsa (strada)</p> <p>TEMPOD1 CLASSIFICA FINALE</p> <p>POMERIGGIO</p> <p>3) Prove tempi ciclismo</p> <p>Riscaldamento 30 min</p> <p>Partenza alle 15.30 a gruppi di 4 - 10 min ciclomulino</p> <p>TEMPOB2 CLASSIFICA FINALE</p> <p>QUESTIONARIO TDEQ</p>
Lunedì 11	<p>MATTINA</p> <p>4) Prove tempi corsa - partenza ore 9.30 dal Centro Federale</p> <p>Riscaldamento e attivazione 30 min</p> <p>1x 400m recupero 10min + SERIE STANDARD 4X1500 m (pista) (92/93/94U)</p> <p>1x 400m recupero 10min + SERIE STANDARD 4X1200 m (pista) (94D/95/N1)</p> <p>TEMPOC3 CLASSIFICA FINALE</p> <p>In caso di brutto tempo viene posticipata al pomeriggio</p>

	<p>POMERIGGIO</p> <p>6) <u>Prove tempi nuoto - ore 16.30 inizio riscaldamento</u></p> <p>Riscaldamento e attivazione 1500m</p> <p>1x100m recupero 10min + SERIE STANDARD 6X200</p> <p>TEMPO N4 CLASSIFICA FINALE</p> <p>In caso di brutto tempo viene anticipata al mattino,</p> <p>DOPO CENA QUESTIONARIO TDEQ</p>
<p>Martedì 12</p>	<p>MATTINA</p> <p>QUESTIONARIO STAI 1</p> <p>8) <u>ACQUATHLON ore 09.00 inizio riscaldamento</u></p> <p>Riscaldamento corsa 20 min</p> <p>Riscaldamento e attivazione nuoto 1500m</p> <p>800m nuoto + 4000m corsa (Villa Ada) (92/93/94U)</p> <p>800m nuoto + 2000m corsa (Villa Ada) (94D/95/96/N1)</p> <p>TEMPO TA5 CLASSIFICA FINALE</p> <p>QUESTIONARIO STAI 2</p> <p>POMERIGGIO</p> <p>9) <u>RIUNIONE TECNICI DEL PROGETTO TALENTO</u></p> <p>DISCUSSIONE RISULTATI (OBBLIGATORIA)</p>

2. RESOCONTI ALLENAMENTI E TEST

2.1 DUATHLON

Riscaldamento 30 min ciclismo + 15 min corsa

2.5km corsa + 10km ciclismo + 2.5km corsa (strada)

DUATHLON 2500m – 10km – 2500m						
	2500		10km ciclismo	2500		
Nome	tempo	media	Tempo	tempo TOT	tempo	media
Steinwandter Matthias	07.48,0	03.07,2	16.07,0	33.04,0	08.09,0	03.15,6
Stateff Delian	07.48,0	03.07,2	16.09,0	33.11,0	08.14,0	03.17,6
Chitti Dario	07.50,0	03.08,0	16.07,0	33.16,0	08.19,0	03.19,6
Borghini Nicolò	07.49,0	03.07,6	16.08,0	34.07,0	09.10,0	03.40,0

Molinari Livio	08.10,0	03.16,0	16.26,0	34.58,0	09.22,0	03.44,8
Dalla Venezia Marco	08.16,0	03.18,4	16.44,0	34.58,0	08.58,0	03.35,2
De Palma Riccardo	08.24,0	03.21,6	16.39,0	35.31,0	09.28,0	03.47,2
Rigoni Stefano	08.24,0	03.21,6	16.42,0	35.58,0	09.52,0	03.56,8
Petrini Elena	08.55,0	03.34,0	17.22,0	36.25,0	09.08,0	03.39,2
Ladisa Marco	08.58,0	03.35,2	16.58,0	36.54,0	09.58,0	03.59,2
Grassi Miriam	08.55,0	03.34,0	17.24,0	37.00,0	09.41,0	03.52,4
Titone Ilaria	09.18,0	03.43,2	18.01,0	38.00,0	09.41,0	03.52,4
Olmo Angelica	09.18,0	03.43,2	19.01,0	39.01,0	09.42,0	03.52,8
Visaggi Silvia	09.18,0	03.43,2	18.03,0	40.18,0	11.57,0	04.46,8
Papais Sara	10.10,0	04.04,0	18.45,0	41.18,0	11.23,0	04.33,2
Bulgarelli Emma	09.50,0	03.56,0	19.50,0	41.33,0	10.53,0	04.21,2
Terrin Chiara	10.35,0	04.14,0	20.09,0	43.40,0	11.56,0	04.46,4

2.2 10 min CICLOMULINO

Riscaldamento 30 min

10 min ciclo mulino alla massima potenza media

CICLISMO - 10 minuti al ciclo mulino alla massima potenza media

	media al 3° min	media al 5° min	media al 10° min	peso	W/kg
Bulgarelli Emma	200	192	196	53	3,7
Papais Sara	212	201	197	55	3,6
Visaggi Silvia	223	210	208	46	4,5
Olmo Angelica	234	230	224	52	4,3
Grassi Miriam	235	235	237	46	5,2
Terrin Chiara	235	226	214	62	3,5
Petrini Elena	273	266	260	57	4,6
Titone Ilaria	288	274	260	54	4,8
Dalla Venezia Marco	291	284	269	65	4,1
Rigoni Stefano	296	290	282	64	4,4
Ladisa Marco	330	331	331	68	4,9
Steinwandter Matthias	413	399	378	65	5,8
Chitti Dario	339	344	341	72	4,7
Borghini Nicolò	299	268	229	63	3,6
De Palma Riccardo	347	332	331	64	5,2
Stateff Delian	290	277	276	55	5,0
Molinari Livio	409	408	404	73	5,5

2.3 PROVA TEMPI CORSA

Riscaldamento e attivazione 30 min

1x 400m recupero 10min + **SERIE STANDARD 4X1500 m (pista) (92/93/94U)**

1x 400m recupero 10min + **SERIE STANDARD 4X1200 m (pista) (94D/95/N1)**

CORSA - 1x400m – rec.10min – 4x1500m con rec 4min

Nome	400m	1°-1500	2°-1500	3°-1500	4°-1500	Media
Steinwandter Matthias	01.00,2	04.49,1	04.45,3	04.49,8	04.45,6	04.47,4
Chitti Dario	00.56,4	04.50,0	04.45,7	04.49,8	04.45,7	04.47,8
Borghini Nicolò	01.00,0	04.49,0	04.45,3	04.49,8	04.46,1	04.47,5
De Palma Riccardo	01.01,5	04.51,0	04.56,0	05.09,0	05.06,8	05.00,7
Stateff Delian	00.59,7	04.49,6	04.45,3	04.49,8	04.45,7	04.47,6
Molinari Livio	01.01,0	04.51,0	04.54,0	04.54,4	04.58,5	04.54,5
Petrini Elena	01.08,9	05.16,8	05.21,4	05.22,3	05.18,0	05.19,6
Titone Ilaria	01.14,9	05.40,0	05.45,3	05.49,3	05.45,8	05.45,1

CORSA - 400m – rec.10min – 4x1000m con rec 3min

Nome	400m	1°- 1000	2°- 1000	3°- 1000	4°- 1000	Media
Dalla Venezia Marco	00.59,8	03.20,0	03.15,0	03.15,0	03.11,0	03.15,2
Rigoni Stefano	01.02,9	03.21,0	03.16,0	03.18,0	03.19,0	03.18,5
Ladisa Marco	01.08,8	03.21,0	03.24,0	03.27,0	03.21,0	03.23,2
Bulgarelli Emma	01.10,7	03.49,0	03.57,0			03.53,0
Papais Sara	01.13,7	03.45,0	03.43,0	03.42,0	03.48,0	03.44,5
Visaggi Silvia	01.12,4	03.45,0	03.38,0	03.28,0	03.26,0	03.34,3
Olmo Angelica	01.10,3	03.30,0	03.29,0	03.28,0	03.25,0	03.28,0
Grassi Miriam	01.09,4	03.28,0	03.27,0	03.27,0	03.25,0	03.26,7
Terrin Chiara	01.18,4	03.48,0	03.56,0	04.01,0	04.04,0	03.57,3

2.4 PROVA TEMPI E SERIE STANDARD NUOTO

Riscaldamento e attivazione 1500m

1x100m recupero 10min + **SERIE STANDARD 6X200**

NUOTO - PROVA TEMPI 100m

Dalla Venezia Marco	94	00.58,0
Molinari Livio	92	00.59,2
Rigoni Stefano	94	00.58,6

De Palma Riccardo	93	00.59,2
Ladisa Marco	94	01.00,5
Chitti Dario	93	01.01,0
Steinwandter Matthias	93	01.01,4
Stateff Delian	94	01.02,0
Borghini Nicolò	93	01.03,2
Bulgarelli Emma	96	01.04,4
Visaggi Silvia	95	01.05,6
Papais Sara	94	01.06,3
Terrin Chiara	92	01.08,3
Petrini Elena	92	01.08,7
Titone Ilaria	93	01.09,2
Olmo Angelica	96	01.10,5
Grassi Miriam	94	01.16,5

NUOTO - SERIE STANDARD 6X200 rec. 20''

Nome	1	2	3	4	5	6	media
Dalla Venezia Marco	02.13,1	02.15,0	02.15,8	02.15,5	02.14,0	02.15,6	02.14,8
Rigoni Stefano	02.13,3	02.15,9	02.17,1	02.17,3	02.17,0	02.13,5	02.15,7
De Palma Riccardo	02.18,1	02.19,2	02.18,8	02.17,9	02.18,0	02.18,8	02.18,5
Ladisa Marco	02.19,0	02.23,0	02.19,0	02.21,7	02.26,4	02.24,0	02.22,2
Stateff Delian	02.21,0	02.25,0	02.28,0	02.22,0	02.22,0	02.21,0	02.23,2
Molinari Livio	02.16,8	02.23,6	02.25,0	02.30,0	02.31,0	02.28,6	02.25,8
Papais Sara	02.30,0	02.31,0	02.32,0	02.33,0	02.33,0	02.32,0	02.31,8
Chitti Dario	02.30,0	02.33,0	02.35,0	02.33,0	02.32,0	02.33,0	02.32,7
Borghini Nicolò	02.27,0	02.33,0	02.35,0	02.35,0	02.32,0	02.34,0	02.32,7
Bulgarelli Emma	02.33,0	02.37,0	02.38,0	02.36,0	02.35,0	02.30,0	02.34,8
Visaggi Silvia	02.35,0	02.36,0	02.36,0	02.35,0	02.35,0	02.33,0	02.35,0
Terrin Chiara	02.32,0	02.36,0	02.36,0	02.36,0	02.36,0	02.36,0	02.35,3
Petrini Elena	02.37,0	02.38,0	02.37,0	02.37,0	02.36,0	02.35,0	02.36,7
Titone Ilaria	02.36,0	02.38,0	02.38,0	02.39,0	02.36,0	02.36,0	02.37,2
Steinwandter Matthias	02.30,0	02.37,0	02.38,0	02.38,0	02.43,0	02.43,0	02.38,2
Olmo Angelica	02.50,0	02.49,0	02.46,0	02.46,0	02.49,0	02.42,0	02.47,0
Grassi Miriam	02.54,0	03.04,0	03.01,0	03.00,0	03.01,0	03.00,0	03.00,0

2.5 PROVA TEMPI NUOTO + CORSA

Riscaldamento e attivazione nuoto 1500m

800m nuoto

riscaldamento corsa 20 min

4000m corsa (Villa Ada) (92/93/94U)

2000m corsa (Villa Ada) (94D/95/96/N1)

NUOTO - PROVA TEMPI 800m															
1x800m	100	200	300	400	500	600	700	800							
Nome	ritmo	ritmo	ritmo	ritmo	ritmo	ritmo	ritmo	ritmo	ritmo	ritmo	ritmo	ritmo	totale	ritmo	
Rigoni Stefano	01.09,1	02.18,7	01.09,6	03.28,0	01.09,3	04.37,6	01.09,6	05.47,5	01.09,9	06.57,0	01.09,5	08.07,5	01.10,5	09.15,3	01.07,8
Dalla Venezia Marco	01.10,1	01.20,1	00.10,0	03.31,7	02.11,6	04.43,6	01.11,9	05.54,8	01.11,2	07.04,8	01.10,0	08.14,8	01.10,0	09.22,1	01.07,3
Ladisa Marco	01.08,4	02.18,7	01.10,3	03.29,2	01.10,5	04.40,8	01.11,6	05.52,2	01.11,4	07.09,5	01.17,3	08.14,0	01.04,5	09.24,0	01.10,0
De Palma Riccardo	01.07,0	02.17,8	01.10,8	03.30,2	01.12,4	04.41,5	01.11,3	05.53,6	01.12,1	07.06,2	01.12,6	08.18,6	01.12,4	09.28,2	01.09,6
Molinari Livio	01.07,1	02.17,8	01.10,7	03.30,5	01.12,7	04.43,4	01.12,9	05.57,6	01.14,2	07.12,5	01.14,9	08.27,7	01.15,2	09.40,7	01.13,0
Stateff Delian	01.08,7	02.22,6	01.13,9	03.36,9	01.14,3	04.52,9	01.16,0	06.10,0	01.17,1	07.26,8	01.16,8	08.42,2	01.15,4	09.55,3	01.13,1
Borghini Nicolò	01.11,2	02.27,8	01.16,6	03.45,5	01.17,7	05.04,1	01.18,6	06.21,8	01.17,7	07.37,0	01.15,2	08.54,8	01.17,8	10.08,9	01.14,1
Papais Sara	01.14,3	02.32,3	01.18,0	03.50,6	01.18,3	05.08,2	01.17,6	06.25,6	01.17,4	07.41,6	01.16,0	08.56,8	01.15,2	10.13,0	01.16,2
ChittiDario	01.12,4	02.29,0	01.16,6	03.46,3	01.17,3	05.05,2	01.18,9	06.23,9	01.18,7	07.40,9	01.17,0	08.57,9	01.17,0	10.14,7	01.16,8
Steinwandter Matthias	01.12,6	02.29,1	01.16,5	03.46,7	01.17,6	05.05,0	01.18,3	06.24,0	01.19,0	07.42,3	01.18,3	09.00,4	01.18,1	10.15,4	01.15,0
Bulgarelli Emma	01.15,9	02.34,8	01.18,9	03.52,1	01.17,3	05.09,0	01.16,9	06.28,0	01.20,7	07.46,9	01.18,9	09.04,5	01.17,6	10.19,6	01.15,1
Visaggi Silvia	01.16,6	02.35,4	01.18,8	03.53,3	01.17,9	05.11,6	01.16,9	06.30,8	01.19,2	07.49,9	01.19,1	09.07,0	01.17,1	10.21,3	01.14,3
Terrin Chiara	01.16,4	02.35,6	01.19,2	03.54,9	01.19,3	05.15,0	01.20,1	06.34,8	01.19,8	07.55,2	01.20,4	09.15,0	01.19,8	10.37,4	01.22,4
Petrini Elena	01.18,5	02.39,9	01.21,4	04.00,8	01.20,9	05.21,7	01.20,9	06.42,4	01.20,7	08.02,5	01.20,1	09.22,9	01.20,4	10.41,9	01.19,0
Titone Ilaria	01.20,4	02.42,9	01.22,5	04.05,4	01.22,5	05.28,1	01.20,9	06.50,8	01.20,7	08.13,3	01.20,1	09.36,2	01.20,4	10.57,1	01.19,0
Olmo Angelica	01.21,0	02.46,4	01.25,4	04.10,9	01.24,5	05.36,2	01.25,3	07.00,0	01.23,8	08.26,0	01.26,0	09.49,0	01.23,0	11.10,4	01.21,4
Grassi Miriam	01.26,3	02.58,3	01.32,0	04.31,0	01.32,7	06.03,5	01.32,5	07.36,7	01.33,2	09.07,9	01.31,2	10.39,5	01.31,6	12.10,1	01.30,6

CORSA - 1x 4200m a Villa Ada su percorso sterrato da 1050m

Nome	media	1° giro 1050			2° giro 2100			3° giro 3150			4° giro 4200		
		tempo	ritmo	giro	tempo	ritmo	giro	tempo	ritmo	giro	tempo	ritmo	giro
Steinwandter Matthias	03.20,7	03.20,0	03.10,5	03.20,0	06.50,0	03.20,0	03.30,0	10.28,0	03.27,6	03.38,0	14.03,0	03.24,8	03.35,0
Stateff Delian	03.25,5	03.30,0	03.20,0	03.30,0	07.12,0	03.31,4	03.42,0	10.58,0	03.35,2	03.46,0	14.23,0	03.15,2	03.25,0
Borghini Nicolò	03.27,4	03.31,5	03.21,4	03.31,5	07.12,0	03.30,0	03.40,5	10.58,0	03.35,2	03.46,0	14.31,0	03.22,9	03.33,0
Chitti Dario	03.29,3	03.29,0	03.19,0	03.29,0	07.12,0	07.12,0	03.43,0	10.58,0	03.35,2	03.46,0	14.39,0	03.30,5	03.41,0
Molinari Livio	03.38,8	03.35,0	03.24,8	03.35,0	07.25,0	03.39,0	03.50,0	11.25,0	03.48,6	04.00,0	15.19,0	03.42,9	03.54,0
De Palma Riccardo	03.41,9	03.41,0	03.30,5	03.41,0	07.37,0	03.44,8	03.56,0	11.37,0	03.48,6	04.00,0	15.32,0	03.43,8	03.55,0
Petrini Elena	03.52,4	03.55,0	03.43,8	03.55,0	08.01,0	03.54,3	04.06,0	12.11,0	03.58,1	04.10,0	16.16,0	03.53,3	04.05,0
Titone Ilaria	04.16,0	04.17,0	04.04,8	04.17,0	08.42,0	04.12,4	04.25,0	13.23,0	04.27,6	04.41,0	17.55,0	04.19,0	04.32,0

CORSA - 1x 2100m a Villa Ada su percorso sterrato da 1050m

Nome	media	1° giro 1000			2° giro 2100		
		tempo	ritmo	giro	tempo	ritmo	giro
Visaggi Silvia	03.57,6	04.07,0	03.55,2	04.07,0	08.19,0	04.00,0	04.12,0
Grassi Miriam	03.42,4	03.54,0	03.42,9	03.54,0	07.47,0	03.41,9	03.53,0
Olmo Angelica	03.44,3	03.55,0	03.43,8	03.55,0	07.51,0	03.44,8	03.56,0
Ladisa Marco	03.45,7	03.54,0	03.42,9	03.54,0	07.54,0	03.48,6	04.00,0
Bulgarelli Emma	04.01,0	04.16,0	04.03,8	04.16,0	08.26,0	03.58,1	04.10,0
Papais Sara	04.04,3	04.14,0	04.01,9	04.14,0	08.33,0	04.06,7	04.19,0
Terrin Chiara	04.15,2	04.21,0	04.08,6	04.21,0	08.56,0	04.21,9	04.35,0
Dalla Venezia Marco		Non eseguito					
Rigoni Stefano		Non eseguito					