

SQUADRA NAZIONALE JUNIOR CO**PREMESSA**

Dopo tre anni di attività con la Squadra Junior si ritiene che il gruppo sia ormai consolidato e con sensibili variazioni possa essere in netto miglioramento tecnico atletico e pronto a ben figurare in campo internazionale.

OBIETTIVI

L'obiettivo della Federazione è quello di migliorare i risultati ottenuti dai ragazzi in campo internazionale e quindi preparare un programma specifico finalizzato ai Campionati del Mondo junior che si svolgeranno in Australia. Sicuramente i costi della trasferta andranno ad incidere sul budget totale e non permetterà lunghe trasferte. Per ovviare a tale problema si è pensato di effettuare allenamenti tecnici più corti rispetto al passato sfruttando dei Week end liberi da impegni di competizioni nazionali.

SELEZIONATI

MASCHILE	FEMMINILE
DALLA VALLE Luca	SCALET Nicole
RASS Jonas	MAGGIONI Federica
SEPPI Andrea	
SIMION Giancarlo	
BENINI Jacopo	
PITTAU Lorenzo	

ATTIVITÀ, GARE e SELEZIONI

Come per le passate stagioni saranno individuati dei periodi ciclici di quattro settimane dove lavorare con il gruppo selezionato. Nei diversi periodi saranno sviluppate le tecniche orientistiche ed atletiche non dimenticando in fine l'aspetto psicologico.

Nel primo periodo viene valutata la preparazione della forza massima e della capacità fisica, sviluppando l'aspetto psicologico di base. Saranno predisposti dei programmi tecnico tattici in preparazione dei JWOC

09/10 dicembre - Training Camp – Test a Casalmaggiore (CR)

Sarà presentata l'attività della Squadra con i riferimenti del lavoro svolto negli ultimi tre anni con attenzione ai test ed alle gare effettuate.

Presentazione del programma 2007.

Predisposizione degli allenamenti per il primo periodo di preparazione con tipologie e metodologie.

Test capacità funzionale (test Shirinjan-Pruss)

Test in bosco

Test, capacità di forza

Analisi nuovi test

04/07 gennaio - Training Camp a Sgonico

Analisi allenamenti effettuati durante il primo periodo di preparazione.

Predisposizione nuovi allenamenti e esercizi per periodo successivo (forza speciale, allenamenti tecnici durante l'allenamento atletico)

Allenamenti Tecnici

11/19 febbraio - Training Camp – Portogallo

Analisi allenamenti effettuati durante il periodo di preparazione precedente.

Predisposizione nuovi allenamenti e esercizi per periodo successivo.

Allenamenti tecnici e gare su terreni simili ai Campionati del Mondo.

16/18 marzo - Training Camp – Refrontolo

Analisi allenamenti effettuati durante il periodo di preparazione precedente.

Predisposizione nuovi allenamenti ed esercizi per periodo successivo

Esercizi Tecnici speciali di movimento in bosco

05/11 aprile – Training Camp – Monte Amiata

Preparazione tecnico-tattica speciale

15 aprile - Coppa Italia Long - Monteferrato

Partecipazione gara Coppa Italia (terreno simile Australia)

21/22 aprile – Test bosco – Trentino (località da definire)

Test per verificare lo stato di forma.

27 maggio – Test – gara long di selezione

Gara di selezione per Squadra Assoluta ed in abbinamento Squadra Junior.

30 giugno 15 luglio - JWOC – Australia

Partecipazione Campionati del Mondo Junior

CRITERI E GARE DI SELEZIONE

Le gare di selezione per poter partecipare ai Campionati Mondiali Junior sono previste nelle categorie (D-H 20):

1. 15.04 3^a prova Coppa Italia – Monteferrato (PO)
2. 21–22.04 Test di Corsa nel bosco
3. 06.05 Campionato Italiano Middle Finali A – Val Vigezzo (VB)
4. 19.05 Campionato Italiano Sprint – Fusine Laghi (UD)
5. 20.05 4^a prova Coppa Italia – Fusine Laghi (UD)
6. 27.05 Gara Long di selezione
7. 02.06 Campionato Trentino Middle - Barricata (TN)
8. Test atletico

Di fondamentale importanza sarà inoltre il risultato di una prova atletica (cross-gara di corsa) da svolgere entro la fine di maggio. La prova in questione potrà essere anche affrontata individualmente con il supporto del proprio allenatore purché sia una gara ufficiale (provinciale, regionale, nazionale), chiaramente comunicando i risultati ottenuti, e inviando le classifiche.

Le distanze indicative sono:

H 20 : 10-12.000m

D 20 : 7-8.000m

Per i ragazzi giovani che volessero partecipare alle gare di selezione per i mondiali juniores (cioè categoria D-H 20) i loro risultati saranno comunque considerati anche come prova di selezione per i campionati europei giovanili attraverso una valutazione complessiva (sia “matematica” che tenendo conto dell'età del concorrente).

I criteri di selezione si baseranno:

- sulla valutazione della somma dei 5 migliori risultati sulle 6 gare di selezione in base alla percentuale del distacco (penalità individuale della lista base) + test di corsa nel bosco 21/22.04 - partecipazione obbligatoria.
- sul risultato della prova atletica.

Per i Mondiali Junior saranno selezionati 4 atleti (1 D + 3 H)

I nomi dei ragazzi selezionati per i due importanti appuntamenti internazionali saranno comunicati agli interessati (e loro allenatori) direttamente sul campo gara dopo la conclusione della finale dei campionati Trentino middle che si svolgerà ad Andalo il 3 giugno e saranno subito pubblicati sul sito FISO.

La nostra Federazione infine parteciperà alla Coppa de paesi latini "Latinum Certamen" possibilmente con una Squadra competitiva che vede 4 atleti Junior e due atleti Assoluti. Questa competizione ormai diventata appuntamento fisso dove la nostra Nazione ne è stata fondatrice, probabilmente necessita di maggiore attenzione anche in virtù della prossima assegnazione all'Italia nell'organizzazione dell'evento 2008.

Oltre a questo appuntamento dovrà essere considerata la collaborazione con gli eventi Universitari in collaborazione con il CUSI di Roma.

Le spese di tutti gli eventi internazionali in calendario saranno inserite totalmente nel budget di spesa federale mentre i campi di allenamento prevedono un contributo pari al 25 % delle spese totali.

La Federazione stipulerà un contratto specifico con Andrei Pruss secondo quanto già effettuato nell'anno precedente.

Tutti gli atleti convocati saranno messi a conoscenza del documento CONI sulle norme comportamentali delle Squadre Nazionali nonché sarà chiesto loro di controfirmare il documento stesso in riferimento alle attività Federali per convocazioni ad allenamenti e gare.

Qualora gli atleti non potessero partecipare agli eventi di convocazione dovranno darne giusta motivazione scritta alla Segreteria Federale.

Il Responsabile della Commissione Squadre nazionali
Antonio Loss