

ATTIVITA' SQUADRA NAZIONALE ASSOLUTA C.O.

- Stagione 2006 -

Note

2003: 1° anno con Girardi, Arduini, Baccega, Pradel, Pruss, Zanetello, (WOC SUI).

2004: 1° anno del progetto "2-3 anni" (WOC SWE + EOC DAN + WC GER) stesso gruppo di tecnici

2005: 2° anno del progetto "2-3 anni" (WOC JPN + WC GBR + WC ITA); tecnici Pruss e Baccega (+ Corona junior 1° anno)

2006: 3° anno del progetto "2-3 anni" (Woc DAN + WC + EUC); tecnici Pruss, Baccega (Ass.), Corona (Jun).

PRESENTAZIONE

Il programma 2006 della squadra assoluta si sviluppa sul naturale proseguimento dell'attività cominciata nel 2003 dal gruppo di tecnici Arduini, Baccega, Pradel, Pruss e Zanetello e definita lo scorso anno negli obiettivi per il triennio 2004-2006.

In questa stagione la struttura tecnica vedrà Pruss allenatore di entrambe le squadre, assoluta e junior, con l'ausilio di Baccega per il settore Assoluto e Corona per la Junior. Girardi si occuperà dell'aspetto logistico e coordinamento mentre il sottoscritto sarà responsabile di tutta l'attività e referente presso il C.F.

Il parere ed i consigli degli altri tecnici che allenano gli atleti della nazionale saranno comunque considerati indispensabili per il miglior funzionamento della squadra nazionale.

Gli atleti come spiegheremo più avanti, sono stati divisi in tre gruppi a causa di diverse potenzialità ed obiettivi agonistici, per questioni organizzative e di bilancio. Novità per la prossima stagione sarà l'inizio di un progetto rivolto alla "specializzazione" per la distanza sprint.

Per la prossima stagione gli obiettivi agonistici saranno ancora una volta molteplici. Gli eventi internazionali principali saranno i Campionati del Mondo in Danimarca, i Campionati Europei in Estonia, la Coppa del Mondo in Francia, il Latinum Certamen in Belgio. Intorno a questi appuntamenti s'è cercato di sviluppare un'attività che vada a ricercare risultati di prestigio per un gruppo di atleti già maturi e contemporaneamente stimoli di crescita per chi ha ancora grossi margini di miglioramento.

Per stimolare gli atleti anche il prossimo anno si cercherà di porre obiettivi personali da raggiungere.

Sono previsti test atletici a partire da dicembre atti a monitorare la preparazione invernale degli atleti e a raccogliere dati da cui estrapolare ulteriori informazioni per formulare gli obiettivi personali di ogni atleta, obiettivi che verranno posti dagli allenatori in accordo con gli atleti interessati.

Dall'analisi dell'attività invernale e soprattutto dal curriculum di ogni atleta si cercherà di individuare la predisposizione soggettiva per le varie distanze in modo da attuare una preparazione focalizzata alle gare che caratterizzeranno gli obiettivi agonistici principali. Contemporaneamente attraverso dei campi d'allenamento si cercherà di offrire al gruppo di atleti più giovani la possibilità di crescita tecnica necessaria a raggiungere uno standard prestativo elevato, consapevoli comunque che gli impegni lavorativi degli atleti e i differenti obiettivi non sempre coincideranno per tutto il gruppo.

Il numero di atleti che parteciperanno ai vari eventi agonistici dipenderà dal livello di competitività internazionale. Il termine di paragone sarà fissato dal confronto con gli atleti di altre nazioni in considerazione del livello medio prestazionale raggiunto dai nostri migliori atleti negli ultimi anni.

Antonio Loss

ATTIVITA' SQUADRA NAZIONALE ASSOLUTA C.O.

- Stagione 2006 -

1. PREMESSA

Analisi situazione

Dopo più di vent'anni di storia agonistica della corsa di orientamento in Italia si può dire che il nostro livello di vertice è molto migliorato, sia in termini di risultati che di prestazione. Se pensiamo ai primi tempi di Dellasega, Zanetello, Lantschner, ecc, a quelli successivi di Sacchet, Beltramba, Dalla Santa, Pradel, Vanzo, ecc, passando per i più recenti di Corona, Simoni, Troi, ecc, ci rendiamo conto che i valori assoluti della prestazioni degli atleti attuali, dopo i prestigiosi risultati conseguiti ai mondiali in Giappone nel 2005 con Tavernaro e Schgaguler, sono cosa ben diversa.

Tutti quelli che hanno vissuto le esperienze della squadra nel passato si ricordiamo che era quasi una regola per gli azzurri arrivare nelle gare di staffetta quando ormai gli organizzatori stavano smontando le infrastrutture dell'arrivo. Negli ultimi tempi invece - e nel 2004-2005 più che mai - siamo arrivati molto vicini al podio addirittura ai Campionati del Mondo!

Da un'attenta analisi comunque si realizza che poche individualità sono realmente ad alto livello internazionale, mentre il grosso del gruppo, pur migliorando, non riesce ad avere una grande costanza nei risultati. Ci mancano più persone sicure per la staffetta ed il settore femminile che ha dato molto negli anni scorsi manifesta segnali di "cedimento".

Sarà quindi dovere di tutto il gruppo, atleti e tecnici, ricercare ulteriori miglioramenti e stimoli per raggiungere nuovi risultati e colmare le lacune esistenti.

Obiettivi FISO

Come accennato sopra resta comunque ancora molto da migliorare considerato che l'obiettivo finale della FISO (settore agonistico) dovrebbe essere quello di vincere ai Campionati o in Coppa del Mondo.

Si spera possano essere gli attuali elite a poter realizzare tale sogno... o forse lo saranno quelli futuri: solo il tempo ci darà questa risposta.

Per questo traguardo è opportuno che i nostri attuali migliori atleti, maturi ed esperti, mirino ancora a finalizzare le loro capacità nell'arco dei prossimi anni.

Allo stesso modo bisognerà lavorare perché coloro che sono alle spalle (i nazionali B ed in prospettiva gli attuali junior) possano portarsi in un ragionevole lasso di tempo perlomeno ai livelli dei migliori per poi poter salire più in alto. Ciò significa che agli atleti della nazionale deve essere data ampia possibilità di aiuto (allenatori che li seguono e consigliano, campi di allenamento in Italia e all'estero, esperienza di gare internazionali) ma altrettanto seriamente devono essere posti, di comune accordo atleta - allenatore personale - allenatori squadra nazionale, dei traguardi intermedi e finali che possano soddisfare loro stessi e soprattutto gli obiettivi che la FISO si pone per la squadra nazionale.

2. ANALISI CAPACITA' DEGLI ATLETI DELLA SQUADRA NAZIONALE

Per poter migliorare le qualità di ciascun atleta in base alle caratteristiche personali e alle reali possibilità è necessario conoscere perfettamente le capacità che essi possiedono in ciascun momento della loro carriera. A tal fine come negli anni scorsi verrà realizzata per ogni atleta una tabella che evidenzia tutti i dati relativi alle capacità orientistiche ed atletiche.

a) Tabella Valore Tecnico

Curriculum individuale con migliori risultati e prestazioni orientistiche

b) Tabella Valore Atletico

Curriculum individuale con migliori risultati e prestazioni atletiche

3. PROGETTO 2-3 ANNI (2004-2006)

Pur lavorando con una progettazione annuale dettagliata, l'idea era quella di sviluppare una progressione agonistica in un'ottica di 2-3 anni. Siamo alla fine di questo periodo e quindi per alcuni si dovranno valutare i risultati e trarne delle conclusioni.

Analizzando i risultati e l'attività svolta dai migliori negli ultimi anni abbiamo suddiviso gli atleti in due gruppi:

Gruppo A: "risultati!"

Composizione:

Tavernaro Michele, Schgaguler Klaus, (Michael Mamleev)

Scaravonati Laura

Obiettivi:

Campionati del Mondo (Svezia 2004, Giappone 2005 già disputati), Danimarca 2006, Coppe del Mondo e Campionati Europei: in questi tipi di competizione vanno ricercati risultati di prestigio o comunque i migliori possibili per ciascuno di questi atleti!

Dall'analisi dei punti forti e deboli, dalle motivazioni, dalle possibilità pratiche di allenamento possono essere stabiliti gli obiettivi concreti per ogni atleta.

Il lavoro consisterà principalmente in campi di allenamento in preparazione delle specifiche gare.

- I test atletici e le gare di selezione saranno il metro di valutazione interna alla squadra nazionale per monitorare l'andamento del progresso agonistico progettato per ciascun atleta;
- I risultati nelle gare ufficiali della squadra nazionale il responso definitivo.

Gruppo B: "crescita,"

Composizione:

H: Corona Emiliano, Negrello Manuel, Seppi Marco, Tenani Alessio, Seidenari Giacomo, Pagliari Daniele,

H23: Bertolini Dario, Giovannelli Nicola

D: Fauner Renate, Kirchlechner Christine, Rottensteiner Sabine, Bertoldi Helga, Sbaraglia Maria Novella.

Junior

Dallavalle Luca, Pittau Lorenzo, Salvioni Gianluca, Seppi Andrea, Simion Giancarlo, Rass Jonas

Maggioni Federica, Sambì Sara, Scalet Nicole, Simion Marina

Obiettivi:

Sarà fondamentale per questo gruppo un'assistenza nella crescita tecnico-agonistica. Chi più chi meno, chi in una direzione (tecnico/mentale) chi in un'altra (fisica) hanno ancora molto bisogno di lavorare. Come detto nella premessa: grande supporto ma anche scalini da superare, alcuni sono atleti ben maturi e quindi dovranno necessariamente dimostrare competitività internazionale.

I migliori che si qualificheranno potranno effettuare la stessa attività di allenamento e gare della squadra A.

I test atletici e le gare di selezione saranno il metro di valutazione interna alla squadra nazionale sull'andamento del progresso agonistico progettato per ciascuno e aiuteranno a valutare l'opportunità di selezionare questi atleti per gli eventi internazionali.

Da questi atleti e da altri che ne dimostreranno le capacità atletiche sarà selezionato un gruppo per le distanze sprint.

Apertura a nuovi inserimenti

Altri atleti che possono difendere degnamente i colori azzurri o giovani che non hanno finora potuto dedicarsi intensamente alla preparazione agonistica o hanno avuto problemi di vario tipo possono in ogni momento essere considerati per l'attività della squadra nazionale: è sufficiente andare forte alle gare!

4. OBIETTIVI PERSONALIZZATI

- In base alle conoscenze sulle capacità individuali acquisite dagli atleti
- considerando le loro potenzialità
- tenendo conto degli anni che l'atleta prevede di dedicare ancora allo sport di alto livello
- considerando le risorse di tempo ed economiche a disposizione per l'attività
- valutando soprattutto le motivazioni che spingono l'atleta al duro sacrificio dell'allenamento quotidiano e dei periodi lontano da casa
- ed altro ancora

andrà definita innanzitutto la predominanza tra gli obiettivi agonistici finalizzati (le gare immediatamente prossime!) e gli obiettivi di crescita generale-specifica (per emergere nelle gare, a medio-lungo termine!)
Si dovranno quindi definire gli obiettivi specifici su cui puntare e andrà progettato per ciascun atleta il lavoro pratico da eseguire.

Dal gruppo di lavoro degli allenatori verranno posti a ciascun atleta:

a) Obiettivi atletici

b) Obiettivi tecnici

c) Obiettivi tattico/mentali

5. ATTIVITA' E GARE

In considerazione del budget a disposizione, considerati gli impegni personali degli atleti e vista l'esperienza degli anni scorsi nella gestione degli atleti elite, si ritiene utile mantenere l'impostazione del passato per ciò che riguarda l'organizzazione dell'attività e la partecipazione alle gare del programma della squadra nazionale. Gli atleti della squadra nazionale potranno allenarsi in proprio e in collegamento con le proprie società, tenendo nella dovuta considerazione la preparazione atletica completa e quella tecnica avanzata.

La squadra nazionale offrirà una struttura di tecnici ed attività in grado di supportare gli atleti di interesse nazionale sotto tutti gli aspetti.

Ai migliori atleti, compatibilmente con le disponibilità e gli obiettivi della Federazione, verrà data la possibilità di lavorare per la loro crescita generale (in particolare agli atleti del gruppo B) e di preparare al meglio gli eventi internazionali in cui saranno chiamati a difendere i colori azzurri (in particolare agli atleti del gruppo A).

Le **SELEZIONI** degli atleti che parteciperanno ai vari eventi verranno effettuate tenendo conto principalmente del consolidato valore tecnico-atletico dell'atleta. Particolare riguardo verrà dato comunque alle gare indicative previste nel programma e ai test atletici come sotto specificato.

In caso di dubbio potranno essere appositamente organizzate eventuali gare di selezione.

I **TEST ATLETICI** sono aperti ai componenti delle squadre A e B. Sarà nella facoltà del gruppo di allenatori consentire la partecipazione di altri atleti della squadra junior ed elite (con più di 70 punti in lista base per i maschi e 60 per le donne) che lo richiedano, valutato il loro impegno ad allenarsi molto intensamente per la stagione in corso.

Nell'ottica degli obiettivi della Federazione menzionati nella premessa di questo documento, i test atletici consentiranno di capire quali atleti saranno in possesso delle capacità che possono metterli in grado di ben figurare nel panorama internazionale richiesto dai vari eventi. Ciò significa che un estemporaneo risultato di rilievo ottenuto in campo nazionale, magari a causa di una situazione eccezionale, non sarà automaticamente sinonimo di convocazione alle gare. Sarà invece indispensabile che le buone prestazioni orientistiche siano confortate da promettenti prestazioni atletiche o vengano altresì ottenute in campo internazionale.

Per talune attività è prevista la **PARTECIPAZIONE ALLE SPESE** da parte dei singoli atleti nella misura dal 10 al 50% dei costi dell'attività.

6. STRUTTURA TECNICA

Responsabile:

Antonio Loss	Consigliere	Imer	347-2240530	antonio.loss@fiso.it
--------------	-------------	------	-------------	----------------------

Coordinatore attività allenatori, aspetti logistici, comunicazioni e sito web:

Girardi Luigi	Gronlait O Team	Castello di Fiemme (TN)	347-7708568	stegir@tin.it
---------------	-----------------	-------------------------	-------------	---------------

Allenatore assoluta e Junior:

Pruss Andrey	O.L.I.	Merano	335-5439583	prouss.a@dnet.it
--------------	--------	--------	-------------	------------------

Aiuto allenatore Assoluta:

Baccega Antonio	GS Fiamme Gialle	Grigno (TN)	348-3181639	antbac@interfree.it
-----------------	------------------	-------------	-------------	---------------------

Aiuto allenatore Junior:

Corona Pierpaolo	U.S. Primiero	Imer (TN)	3498189075	net03413@cr-surfing.net
------------------	---------------	-----------	------------	-------------------------

Medico:

Mattiotti Stefano			3356054376	
-------------------	--	--	------------	--

NB come consulente per anti-doping e come riferimento in caso di infortuni o altri problemi di carattere medico

PROGRAMMA 2006

N°	ATTIVITA' e LOCALITA'	DATA	PARTECIPAZIONE MAX E SPESE	SELEZIONI (ATTIVITA' INDICATIVE)
1	Test Conconi Pruss – Val dobiadone	17-18 dicembre 2005	A ,B, J pasti a spese proprie	
2	Training camp Spagna	28 gennaio 5 febbraio	10 atleti+1 tec. A e B + U23 + junior	Risultati 2005, Test 17-19.12.05
3	Test Conconi Pruss +Test Sprint Sesto Calende	11-12 febbraio 2006	A ,B, J + open a spese proprie	
4	Training camp Italia Junior	25 febbraio 05 marzo	8-10 atleti + 1 tec. Contributo atleti	Test 11-12 feb.,
5	Training camp Danimarca	24 marzo 02 aprile	7 atleti A e B + 1-2 tec. Contributo atleti	Test 11-12 feb., tempi distanze di riferimento entro 12 marzo*

6	Training camp Svezia	12- 19 aprile	8-10 atleti junior + B +1tec. Contributo atleti 25%	Test 11-12 feb. tempi distanze di riferimento entro 12 marzo* (solo per assoluti) Coppa Italia 19.03.06
7	EOC - Estonia	5 – 14 maggio	4 atleti + 1 tec.	Test 11-12 feb., tempi distanze di riferimento entro 12 marzo*, risultati gare di orientamento in Scandinavia (elitserien in aprile 17 o 22-23, Tio Mila)
8	Test Conconi Pruss Trentino/Asiago	27-28 maggio	A ,B, J + open a spese proprie	
9	Training camp Danimarca	8-14 giugno	8 atleti + 1 tec Contributo atleti 25%	Camp. It. Middle finale A C.I. 21 maggio Test 27-28 maggio tempi distanze di riferimento entro 1 giugno**
10	EYOC Slovenia junior	28 giugno 2 luglio	12 atleti + 2 tec. (HD 16 3 + 3 HD 18 3 + 3)	C.I. 9 aprile, Camp. It. Middle finale A, C.I. 21 maggio, Camp.Trentino 03.06 Andalo, Test atletico
11	CAMPIONATI DEL MONDO JUNIOR LITHUANIA	29 giugno -9 luglio	10 atleti +2 tec. (H 20 – 6 + D 20 – 4)	Camp. It. Middle finale A, C.I. 21 maggio, Test 27-28 maggio, Camp.Trentino 03.06 Andalo, Test atletico
12	5 – Giorni Subiaco	11 – 16 luglio	8-10 atleti + 1-2 tec.	Camp. It. Middle finale A, C.I. 21 maggio, Test 27-28 maggio, tempi distanze di riferimento entro 1 giugno**, Camp. It. Sprint
13	CAMPIONATI DEL MONDO DANIMARCA	26 luglio 07 agosto	Max 8 atleti + 2 tec.	Camp. It. Middle finale A, C.I. 21 maggio, Test 27-28 maggio, tempi distanze di riferimento entro 1 giugno**, Camp. It. Sprint, C.I. 25 giugno, Altre gare internazionali
14	Camp. del Mondo Universitari Slovacchia	14 – 20 agosto		
15	Latinum Certamen	30 agosto - 3 sett	6 atleti + 1 tec. HD assoluti – 1, HD 20 – 1, HD 18 - 1	1Coppa Italia – 19.03, C.I. 9 aprile, Camp. It. Middle finale A, C.I. 21 maggio, Camp. It. Sprint, C.I. 25 giugno
16	Coppa del Mondo Francia	1 –9 ottobre	4 atleti +1 tec Contributo atleti	risultati delle primi tappe WC Altre gare internazionali

*Risultati atletici entro il 12 marzo (solo assoluti) :

long dist	uomini	mezza maratona	1ora 18'
	donne	15000m	1 ora 05'
middle dist	uomini	10000m	35'00"
	donne	8000m	32'30"
Sprint	uomini	5000m	16'30"
		3000m	11'15"
donne			

**Risultati atletici entro il 1 giugno (solo assoluti) :

long dist	uomini	mezza maratona	1ora 14'
	donne	15000m	1 ora 00'
middle dist	uomini	10000m	33'30"
	donne	8000m	32'30"
Sprint	uomini	5000m	16'00"
	donne	3000m	10'40"

Junior

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 purchè sia una gara ufficiale (provinciale, regionale, nazionale), chiaramente comunicando i risultati ottenuti, e inviando le classifiche.

Per chi avesse problemi, gli allenatori sono disponibili ad organizzare un cross il 27 maggio. Chi è interessato lo comunichi agli allenatori.

Le distanze indicative sono:

- **H 20** : 10.000m
- **D 20** : 6-8.000m
- **D 18 / H16** : 5-6.000m
- **D16** : 4.000 m

Durante il corso della stagione agonistica l'allenatore A. Pruss organizzerà delle giornate d'allenamento presso i vari comitati regionali. Tali raduni saranno aperti ed entreranno nell'attività di tutti gli atleti coinvolti nell'attività squadre nazionali.