

COMITATO REGIONALE PIEMONTE E VALLE D'AOSTA

PROGETTO "TEAM TUFFI"

CLINIC – AGGIORNAMENTO

In occasione dei Campionati Italiani Assoluti di Torino che si svolgeranno dal 12 al 14 aprile 2013, nella serata di mercoledì 10 aprile dalle ore 18.30 alle ore 20.30, il Tecnico Federale Oscar Bertone terrà un aggiornamento aperto a tutti i Tecnici.

ALLENAMENTI COLLEGIALI

FINALITÀ

- Incrementare la difficoltà del programma per gli Atleti tesserati agonisti.
- Raggiungere il programma tecnico utile a permettere, agli atleti tesserati propaganda, il passaggio all'attività agonistica.

OBIETTIVI

Il lavoro è orientato al raggiungimento del programma base in vista della prossima stagione.

- Per la categoria ESORDIENTI C2 è fondamentale impostare, dai trampolini di uno e tre metri, i tuffi ordinari dei primi quattro gruppi (100 avanti, 200 indietro, 300 rovesciato, 400 ritornato) e, successivamente, del quinto gruppo (5000 avvitamenti), più complesso nella gestione vista la dipendenza, nella fattispecie dovuta all'impostazione, dai quattro gruppi precedenti.

- Per la categoria ESORDIENTI C1 è importante l'inserimento delle rotazioni dei gruppi 200 e 300, rispettivamente indietro e rovesciato, in quanto obbligatori per gareggiare nella categoria Ragazzi. Questi due gruppi rappresentano il primo grande scoglio per i tuffatori, affrontabile attraverso il lavoro, sia in acqua che a secco, di "orientamento visivo" che ne rende la gestione estremamente più semplice.

- Per la categoria RAGAZZI si propone il primo vero approccio con la piattaforma, fissando come obiettivi l'inserimento dei tuffi obbligatori da dieci metri, o comunque una parte di questi, e l'impostazione delle partenze da cinque metri, per lo sviluppo dei tuffi liberi miratamente alla prossima stagione. Questo lavoro che sarebbe di più facile gestione con l'utilizzo intermedio della piattaforma dei sette metri e mezzo, rappresenta un grande passo in avanti nella crescita del tuffatore che impara a gestire il rapporto con l'altezza dei dieci metri, disciplina impegnativa sotto molti punti di vista.

- Per le categorie PROPAGANDA viene fatta un'attenta valutazione del livello di preparazione, cercando di valorizzare gli aspetti tecnici già presenti e le qualità fisiche dell'Atleta. Anche in questo caso il programma di lavoro è analogo ai precedenti delle categorie C1 e C2, dando come prioritario l'inserimento dei tuffi ordinari dei gruppi mancanti, di fondamentale importanza in queste categorie.

CRITERI DI SELEZIONE

- Primi due classificati dei "Campionati Regionali" per le categorie femminili e maschili, ESORDIENTI C2, ESORDIENTI C1 E RAGAZZI (12 atleti).
- Primo classificato della "Coppa Piemonte" per le categorie ESORDIENTI C1 e C2 (4 atleti).

Per gli atleti agonisti si considera la somma dei punteggi di tutte le prove previste dal regolamento e per la propaganda la classifica dell'unica prova dal trampolino di un metro.

TECNICO RESPONSABILE

Claudio Leone

TECNICI CONVOCATI

Due / tre tecnici delle Società Affiliate.

DATE

- 19-21 aprile 2013;
- 28-30 giugno 2013.

SEDI DI ALLENAMENTO

- Piscina "Stadio Monumentale"
c.so Galileo Ferraris 294 – Torino
- Palestra Reale Società Ginnastica

PROGRAMMA TIPO

Venerdì

- 14.00 – 15.00 riscaldamento in palestra (piscina Stadio)
- 15.10 – 17.40 allenamento in acqua.
- 18.00 – 19.00 allenamento a secco in palestra (piscina Stadio).

Sabato

- 10.00 – 12.00 allenamento a secco in palestra (piscina Stadio)
- 12.00 – 13.30 allenamento in acqua.

Pausa pranzo

- 16.00 – 18.00 allenamento a secco (piscina Stadio o palestra Reale Società Ginnastica).

Domenica

- 9.00 – 10.00 riscaldamento palestra (piscina Stadio)
- 10.00 – 13.00 allenamento acqua (piscina Stadio)