



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# “GLI JUNIORES: CATEGORIA DI PASSAGGIO TRA SPORT LUDICO E PRESTATIVO”

Tacchino – 2011 – ✉ [fabrizio.tacchino@alice.it](mailto:fabrizio.tacchino@alice.it)





Le indicazioni della Federazione e dei Tecnici, sono di orientare gli atleti anche alla pista, come attività formativa e parte integrante della preparazione

Il vecchio detto LA PISTA FA MALE non esiste !



# L'atleta polivalente

SENNER  
SYNDI

- Si diverte di più
- Più stimoli allenanti
- Più obiettivi



*"Gli Juniores, categoria di passaggio tra sport  
ludico e prestativo"*



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

- Sono stati istituiti 4 week end per l'attività alternativa su tutto il territorio nazionale per le categorie Giovanissimi, Esordienti, Allievi, Juniores, che nel secondo weekend dei mesi di Aprile, Maggio, Giugno, Luglio avranno la possibilità di gareggiare solo su prove di abilità a specializzazione, come riportato:  
Giovanissimi: gimkana o primi sprint pista;  
Esordienti: pista e/o ciclocross;  
Allievi e Juniores: pista, cronometro e gare a frazione

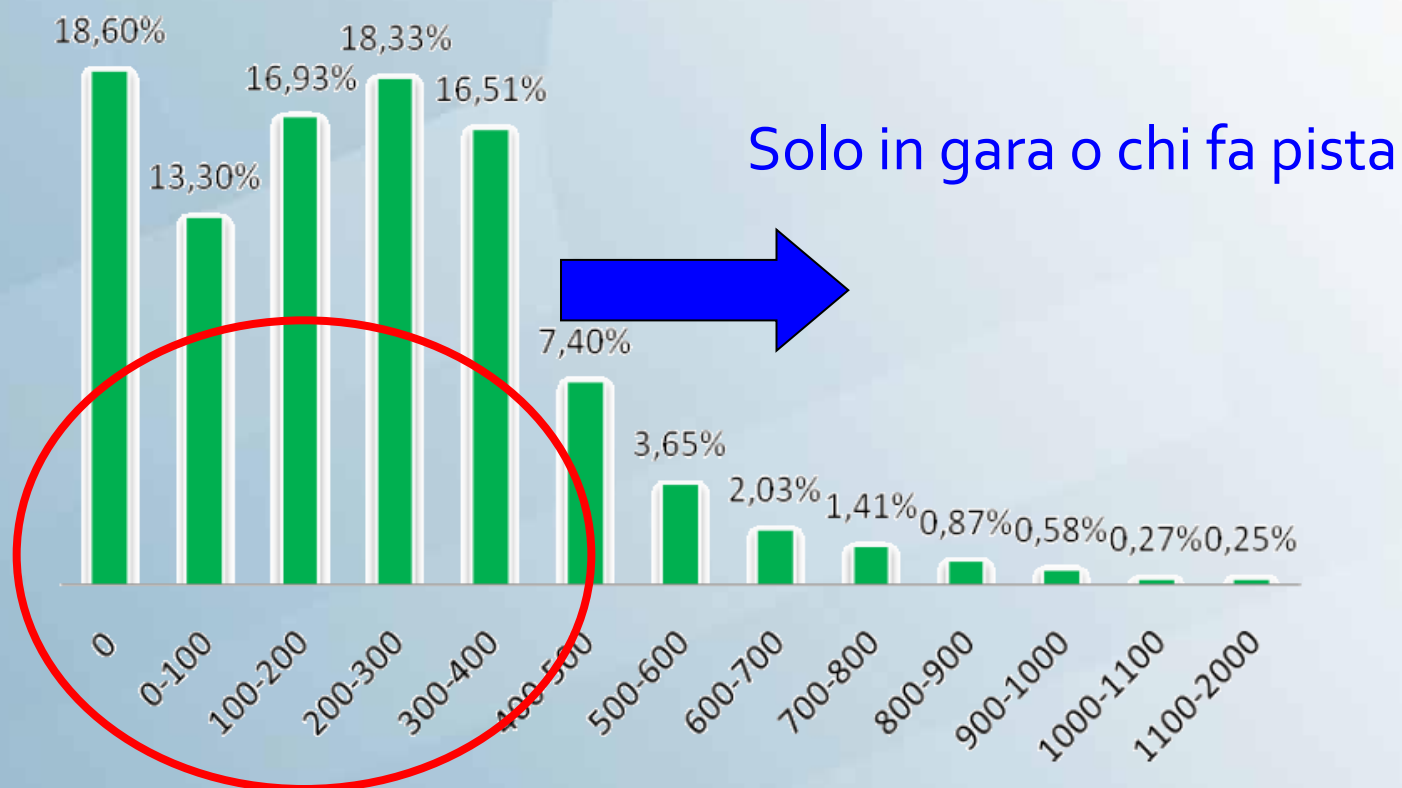


Table 1. Anthropometric and physiological characteristics of male road junior cyclists of different specialties (n = 132)

Characteristic	Mean ± SD				Main Effect P-level	Effect size Partial $\eta^2$	Effect size descriptor
	Uphill terrain (n = 39)	Flat terrain (n = 46)	All terrain (n = 22)	Sprinter (n = 25)			
Age (year)	16.7 ± 0.5	16.8 ± 0.7	16.8 ± 0.7	16.9 ± 0.6	0.815	–	–
<i>Anthropometric characteristics</i>							
Height (cm)	173 ± 5 <sup>*,†</sup>	181 ± 6 <sup>†,§</sup>	176 ± 5 <sup>*</sup>	178 ± 4 <sup>†</sup>	<0.001	0.23	Large
Body mass (kg)	59.7 ± 4.4 <sup>*,§,†</sup>	70.4 ± 5.5 <sup>†,§</sup>	64.5 ± 4.2 <sup>†,*,†</sup>	70.4 ± 4.7 <sup>†,§</sup>	<0.001	0.49	Large
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	20.0 ± 1.5 <sup>*,†</sup>	21.5 ± 1.5 <sup>†</sup>	20.9 ± 1.3 <sup>†</sup>	22.2 ± 1.0 <sup>†,§</sup>	<0.001	0.29	Large
Body fat (%)	6.6 ± 1.7 <sup>*</sup>	8.2 ± 2.3 <sup>†,§</sup>	6.4 ± 1.6 <sup>*</sup>	7.7 ± 2.3	0.003	0.11	Medium
<i>Aerobic characteristics</i>							
VO <sub>2max</sub> (L/min)	4.0 ± 0.5 <sup>*,§,†</sup>	4.4 ± 0.4 <sup>†</sup>	4.5 ± 0.3 <sup>†</sup>	4.4 ± 0.4 <sup>†</sup>	0.002	0.12	Medium
VO <sub>2max</sub> (mL/kg/min)	67.5 ± 5.0 <sup>*,†</sup>	62.8 ± 4.5 <sup>†,§</sup>	69.4 ± 3.6 <sup>*,†</sup>	61.9 ± 4.1 <sup>†,§</sup>	<0.001	0.34	Large
PPO (W)	368 ± 4 <sup>*,§</sup>	398 ± 46 <sup>†</sup>	408 ± 31 <sup>†</sup>	391 ± 35	0.010	0.09	Medium
PPO (W/kg)	6.2 ± 0.6 <sup>*,†</sup>	5.7 ± 0.5 <sup>†,§</sup>	6.3 ± 0.4 <sup>*,†</sup>	5.5 ± 0.4 <sup>†,§</sup>	<0.001	0.34	Large
VO <sub>2RCP</sub> (L/min)	3.3 ± 0.5 <sup>*,§</sup>	3.7 ± 0.4 <sup>†</sup>	3.7 ± 0.3 <sup>†</sup>	3.5 ± 0.4	0.003	0.11	Medium
VO <sub>2RCP</sub> (mL/kg/min)	55.3 ± 5.8 <sup>*,†</sup>	52.3 ± 4.9 <sup>†,§</sup>	57.7 ± 3.3 <sup>*,†</sup>	50.1 ± 4.8 <sup>†,§</sup>	<0.001	0.24	Large
PO <sub>RCP</sub> (W)	285 ± 40 <sup>*,§</sup>	311 ± 41 <sup>†</sup>	319 ± 27 <sup>†</sup>	302 ± 34	0.008	0.09	Medium
PO <sub>RCP</sub> (W/kg)	4.8 ± 0.5 <sup>*,†</sup>	4.4 ± 0.5 <sup>†,§</sup>	4.9 ± 0.3 <sup>*,†</sup>	4.3 ± 0.4 <sup>†,§</sup>	<0.001	0.30	Large
<i>Anaerobic characteristics</i>							
PO <sub>5s</sub> (W) <sup>¶</sup>	857 ± 134 <sup>*,§,†</sup>	1041 ± 141 <sup>†,†</sup>	1079 ± 116 <sup>†</sup>	1180 ± 95 <sup>†,*,*</sup>	<0.001	0.33	Large
PO <sub>5s</sub> (W/kg) <sup>¶</sup>	14.4 ± 1.7 <sup>§,†</sup>	14.9 ± 1.7 <sup>§,†</sup>	16.7 ± 1.1 <sup>†,*,*</sup>	16.6 ± 0.6 <sup>†,*,*</sup>	<0.001	0.22	Large
CAD <sub>max</sub> (revolutions/min) <sup>¶</sup>	140 ± 13 <sup>§,†</sup>	144 ± 13 <sup>§,†</sup>	156 ± 8 <sup>†,*,*</sup>	157 ± 5 <sup>†,*,*</sup>	<0.001	0.23	Large

## Physiological and anthropometric characteristics of junior cyclists of different specialties and performance levels

P. Menaspà, E. Rampinini, A. Bosio, D. Carlomagno, M. Riggio, A. Sassi



# Attenzione ! Età cronologica spesso non rispetta l'età biologica



*Federazione Ciclistica Italiana*

1° anno ...

NEL 2007	ETA'	ALTEZZA	PESO	W4mM	WMAX
U18 (30)	$17,9 \pm 0.3$	$177 \pm 6$	$66 \pm 7$	$4,45 \pm 0.6$	$17.7 \pm 2.0$
U17 (55)	$16,9 \pm 0.3$	$177 \pm 6$	$66 \pm 6$	$4,51 \pm 0.6$	$17.6 \pm 1.8$
U16 (57)	$16,1 \pm 0.3$	$178 \pm 6$	$66 \pm 6$	$4,41 \pm 0.6$	$17.1 \pm 1.7$
U15 (14)	$15,3 \pm 0.4$	$177 \pm 5$	$66 \pm 7$	$4,38 \pm 0.5$	$17.5 \pm 1.6$

L'età cronologica dei soggetti non sembra identica all'età biologica, in quanto i ragazzi del '92 hanno le stesse misure di quelli del 1989. Ciò ci induce a pensare che i soggetti del '92 siano attualmente selezionati per una età biologica più avanzata che consente loro di fare risultato, ma non è detto che siano i futuribili.

Dati del 2009

*Centro Studi*

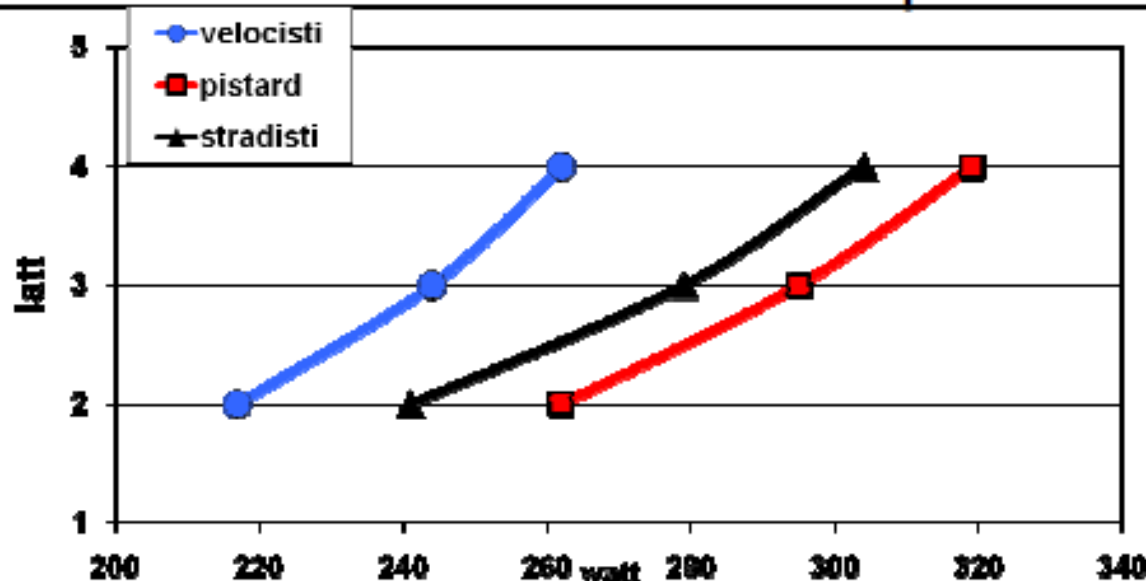






Federazione Ciclistica Italiana

## Test di Mader e selezione specialità



In base alla selezione svolta dai CT di specialità si nota come la caratteristica metabolica sia molto diversa per i velocisti, e poco differente in valore assoluto tra pistard endurance e stradisti.

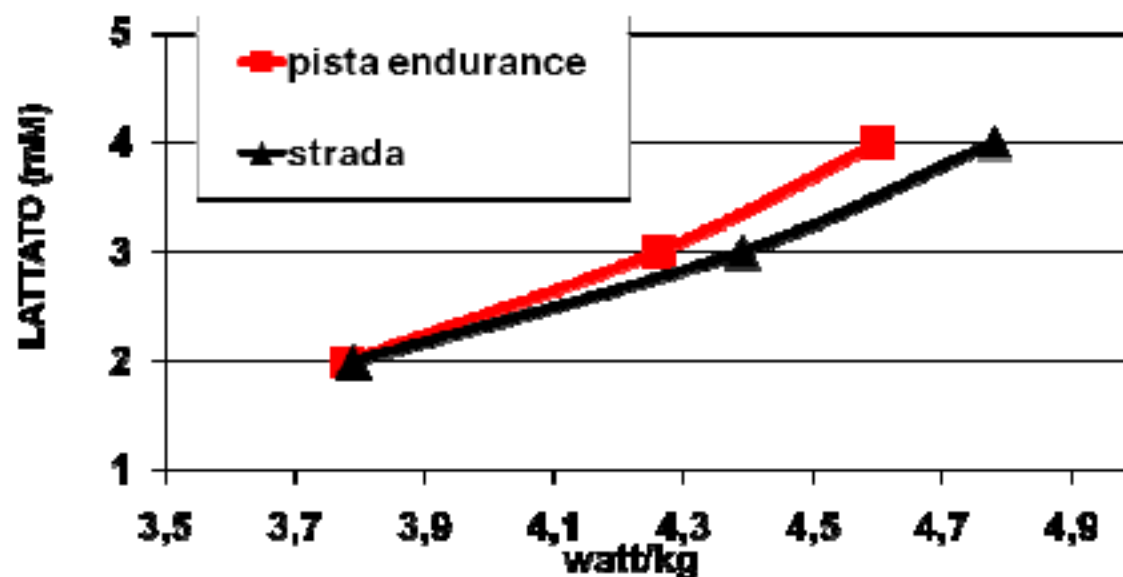
Centro Studi





Federazione Ciclistica Italiana

## DIFFERENZA STRADISTI – PISTA ENDURANCE

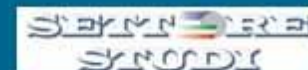


La differenza tra stradisti e pista endurance sta nel valore relativo della W 4mM, visto che gli stradisti sono più leggeri mediamente di 6kg.

Centro Studi



# Confronto migliori dilettanti 2011 – migliori junior 2010



POS	CORRIDORE	TEAM	PUNTI	1°	2°	3°	4°	5°
1	<a href="#">BATTAGLIN ENRICO</a>	A.S.D. G.S. ZALF DESIREE FIOR	P. 163	8	6	3	1	3
2	<a href="#">ARU FABIO</a>	U.C. PALAZZAGO ELLEDENT RAD LOGISTICA	P. 158	5	4	4	4	2
3	<a href="#">MOSER MORENO</a>	LUCCHINI-MANIVA SKI	P. 152	6	7	2	2	2
4	<a href="#">PUCCIO SALVATORE</a>	HOPPLA' TRUCK IT. MAVO VALDARNO PR.	P. 130	5	5	1	5	1
5	<a href="#">ANACONA GOMEZ WINNER ANDREW</a>	CAPARRINI LE VILLAGE VIBERT ITALIA	P. 112	6	6	4	0	1
6	<a href="#">BOEM NICOLA</a>	A.S.D. G.S. ZALF DESIREE FIOR	P. 103	5	5	2	1	1
7	<a href="#">TRENTIN MATTEO</a>	TEAM BRILLA PASTA MONTEGRAPPA	P. 102	6	2	1	2	3
8	<a href="#">COLBRELLI SONNY</a>	A.S.D. G.S. ZALF DESIREE FIOR	P. 101	2	5	6	0	3
9	<a href="#">LOCATELLI STEFANO</a>	TEAM COLPACK	P. 99	2	3	6	3	3
10	<a href="#">AGOSTINI STEFANO</a>	A.S.D. G.S. ZALF DESIREE FIOR	P. 96	5	1	4	0	1
11	<a href="#">SEREBRYAKOV ALEXANDER</a>	SAMMARINESE GRUPPO LUPI	P. 93	5	3	3	3	2
12	<a href="#">CATTANEO MATTIA</a>	U.C.TREVIGIANI DYNAMON BOTTOLI	P. 93	5	0	1	1	4
13	<a href="#">ZANOTTI MARCO</a>	CASATI NAMED A.S.D.	P. 87	4	6	4	0	1
14	<a href="#">FORTIN FILIPPO</a>	U.C.TREVIGIANI DYNAMON BOTTOLI	P. 83	8	4	1	3	0
15	<a href="#">ROSSI CRISTIAN</a>	CASATI NAMED A.S.D.	P. 79	9	2	2	0	0
16	<a href="#">DELLE STELLE CHRISTIAN</a>	U.C.TREVIGIANI DYNAMON BOTTOLI	P. 77	7	3	1	2	2
17	<a href="#">ANDRIATO DE MATTOS RAFAEL</a>	PETROLI FIRENZE-CYCLINGTEAM	P. 77	4	2	4	1	1
18	<a href="#">NOVAK JAKUB</a>	U.C.TREVIGIANI DYNAMON BOTTOLI	P. 67	3	1	2	1	2
19	<a href="#">PARRINELLO ANTONINO CASIMIRO</a>	HOPPLA' TRUCK IT. MAVO VALDARNO PR.	P. 66	5	2	3	3	0
20	<a href="#">KLIMANKOU KANSTANTIN</a>	A.S.D. TEAM GRIGOLIN SOLARIS PALAZZAGO	P. 66	2	2	2	1	2
21	<a href="#">NECHITA ANDREI</a>	U.C.TREVIGIANI DYNAMON BOTTOLI	P. 63	4	1	0	1	1
22	<a href="#">AMICABILE MARCO</a>	DELIO GALLINA S.INOX TONOLI	P. 62	4	3	4	0	2
23	<a href="#">BUSATO MATTEO</a>	A.S.D. G.S. ZALF DESIREE FIOR	P. 62	2	1	0	3	2
24	<a href="#">PAPOK SIARHEI</a>	HOPPLA' TRUCK IT. MAVO VALDARNO PR.	P. 59	4	2	0	0	1
25	<a href="#">GRAZIATO MASSIMO</a>	TREVIGIANI BOTTOLI	P. 55	2	1	2	2	1

POS	CORRIDORE	TEAM	PUNTI	1°	2°	3°	4°	5°
1	<a href="#">ZORDAN ANDREA</a>	WORK SERVICE BRENTA	P. 161	5	6	8	3	3
2	<a href="#">SIMION PAOLO</a>	GIORGIONE ALISEO VENTILCONV.	P. 144	10	6	3	4	5
3	<a href="#">MANFREDI ANDREA</a>	CYCLING TEAM AMBRA CAVALLINI VANGI	P. 121	8	6	4	2	4
4	<a href="#">MARINI NICOLAS</a>	A.S.D. ASPIRATORI OTELLI-CAS.ZANI	P. 117	10	5	4	4	1
5	<a href="#">ROSSI NICOLA</a>	WORK SERVICE BRENTA	P. 91	7	5	2	3	3
6	<a href="#">TROSINO MIRKO</a>	CYCLING TEAM AMBRA CAVALLINI VANGI	P. 91	5	2	5	3	0
7	<a href="#">SENNI MANUEL</a>	ASD G.S.SIDERMEC F.LLI VITALI	P. 90	7	1	6	2	2
8	<a href="#">COCCOLI MASSIMILIANO</a>	TEAM F.LLI GIORGI	P. 90	4	5	4	2	3
9	<a href="#">BERLATO GIACOMO</a>	A.D.FDB-CAR DIESEL-VC SCHIO 1902	P. 87	2	3	5	2	1
10	<a href="#">TURRIN ALEX</a>	VC G. BIANCHIN-MARCHIOL-PIZZOLON	P. 86	7	3	3	3	3
11	<a href="#">CONTI VALERIO</a>	GUAZZOLINI CORATTI FASSA BORTOLO	P. 85	5	3	2	3	2
12	<a href="#">TONIATTI ANDREA</a>	U.S. MONTECORONA	P. 83	7	3	3	1	1
13	<a href="#">CHIRICO LUCA</a>	S.C. BRUGHERIO SPORTIVA	P. 77	4	1	3	1	3
14	<a href="#">GAROSIO ANDREA</a>	A.S.D. S.C. CAPRIOLO	P. 76	5	4	3	2	0
15	<a href="#">TONIN STEFANO</a>	GS PRESSIX P3 MITO SPORT	P. 75	4	6	0	4	2
16	<a href="#">DI LUCA GRAZIANO</a>	EURO 90 - CICLI MASCIARELLI	P. 69	2	6	0	1	2
17	<a href="#">CEOLAN LUCA</a>	AUTOZAI TAGLIARO CONTRI BZ	P. 68	4	5	3	1	1
18	<a href="#">DI REMIGIO LORENZO</a>	TEAM 999 CAFFE' MOKAMBO	P. 65	1	3	2	5	5
19	<a href="#">MOSER IGNAZIO</a>	U.S. MONTECORONA	P. 58	3	2	1	2	1
20	<a href="#">MARTINELLI DAVIDE</a>	GRUPPO CICLISTICO FERALPI	P. 57	4	4	4	1	1
21	<a href="#">VIOLA MICHELE</a>	ASD FARNESE VINI	P. 57	4	3	0	1	1
22	<a href="#">MARCASSOLI MAURO</a>	TRISSA TEAM BORNATO	P. 57	1	3	3	2	2
23	<a href="#">WACKERMANN LUCA</a>	CICL.BIRINGHELLO	P. 56	4	3	2	3	1
24	<a href="#">STERBINI LUCA</a>	GUAZZOLINI CORATTI FASSA BORTOLO	P. 55	6	0	0	1	2
25	<a href="#">STERBINI SIMONE</a>	GUAZZOLINI CORATTI FASSA BORTOLO	P. 55	1	4	3	3	1





# Confronto primi anni U23 – migliori junior 2010

POS	CORRIDORE	TEAM	PUNTI	1°	2°	3°	4°	5°
1	<a href="#">SIMION PAOLO</a>	A.S.D. G.S. ZALF DESIREE FIOR	P. 22	2	0	3	1	1
2	<a href="#">EDMONDSON JOSHUA THOMAS</a>	TEAM COLPACK	P. 13	1	0	0	2	0
3	<a href="#">NIBALI ANTONIO</a>	G.S.MASTROMARCO - CHIANTI SENSI - BENEDETTI	P. 11	0	1	1	0	0
4	<a href="#">TONIATTI ANDREA</a>	LUCCHINI-MANIVA SKI	P. 10	0	1	1	0	0
5	<a href="#">BERTAZZO LIAM</a>	TREVIGIANI BOTTOLI DYNAMON	P. 8	0	2	0	0	0
6	<a href="#">SENNI MANUEL</a>	TEAM COLPACK	P. 7	0	1	1	0	0
7	<a href="#">WACKERMANN LUCA</a>	G.S.MASTROMARCO - CHIANTI SENSI - BENEDETTI	P. 7	0	1	0	1	1
8	<a href="#">MOSER IGNAZIO</a>	LUCCHINI-MANIVA SKI	P. 5	1	0	0	0	0
9	<a href="#">WARCHOL BARTOSZ</a>	VEGA PREFABBRICATI MONTAPPONE A.D.	P. 5	1	0	0	0	0
10	<a href="#">SHAYMANOV DENIS</a>	GALLINA COLOSIO TONOLI	P. 3	0	0	1	0	0
11	<a href="#">VIOLA MICHELE</a>	FARNESE VINI-DANGELO&ANTENUCCI-ARAN	P. 3	0	0	1	0	0
12	<a href="#">GASPARRINI RINO</a>	TREVIGIANI BOTTOLI DYNAMON	P. 3	0	0	0	0	3
13	<a href="#">FORMOLO DAVIDE</a>	PETROLI FIRENZE-CYCLINGTEAM	P. 3	0	0	0	0	2
14	<a href="#">DOVIGO ALESSANDRO</a>	MANTOVANI ROVIGO	P. 2	0	0	0	1	0
15	<a href="#">GOZIO MIRKO</a>	GS GAVARDO TECMOR	P. 2	0	0	0	1	0
16	<a href="#">MAGGI GLAUCO</a>	U.C. PALAZZAGO ELLEDENT RAD LOGISTICA	P. 1	0	0	0	0	1
17	<a href="#">TOCCO ANDREA</a>	U.C. PALAZZAGO ELLEDENT RAD LOGISTICA	P. 1	0	0	0	0	1
18	<a href="#">TONELLI ALESSANDRO</a>	GS GAVARDO TECMOR	P. 1	0	0	0	0	1
19	<a href="#">TOFFALI NICOLA</a>	MANTOVANI CYCLING FONTANA	P. 1	0	0	0	0	1
20	<a href="#">MALAGUTI MATTEO</a>	SC SERGIO DALFUME	P. 1	0	0	0	0	1
21	<a href="#">TURRIN ALEX</a>	TEAM BRILLA PASTA MONTEGRAPPA	P. 1	0	0	0	0	1
22	<a href="#">BEVILACQUA DIEGO</a>	S.I.T.E.- MARCHIOL - TASSULLO	P. 1	0	0	0	0	1
23	<a href="#">TONIN STEFANO</a>	A.S.D. G.S. ZALF DESIREE FIOR	P. 1	0	0	0	0	1

POS	CORRIDORE	TEAM	PUNTI	1°	2°	3°	4°	5°
1	<a href="#">ZORDAN ANDREA</a>	WORK SERVICE BRENTA	P. 161	5	6	8	3	3
2	<a href="#">SIMION PAOLO</a>	GIORGIONE ALISEO VENTILCONV.	P. 144	10	6	3	4	5
3	<a href="#">MANFREDI ANDREA</a>	CYCLING TEAM AMBRA CAVALLINI VANGI	P. 121	8	6	4	2	4
4	<a href="#">MARINI NICOLAS</a>	A.S.D. ASPIRATORI OTELLI-CAS.ZANI	P. 117	10	5	4	4	1
5	<a href="#">ROSSI NICOLA</a>	WORK SERVICE BRENTA	P. 91	7	5	2	3	3
6	<a href="#">TROSINO MIRKO</a>	CYCLING TEAM AMBRA CAVALLINI VANGI	P. 91	5	2	5	3	0
7	<a href="#">SENNI MANUEL</a>	ASD G.S.SIDERMEC F.LLI VITALI	P. 90	7	1	6	2	2
8	<a href="#">COCCOLI MASSIMILIANO</a>	TEAM F.LLI GIORGI	P. 90	4	5	4	2	3
9	<a href="#">BERLATO GIACOMO</a>	A.D.FDB-CAR DIESEL-VC SCHIO 1902	P. 87	2	3	5	2	1
10	<a href="#">TURRIN ALEX</a>	VC G. BIANCHIN-MARCHIOL-PIZZOLON	P. 86	7	3	3	3	3
11	<a href="#">CONTI VALERIO</a>	GUZZOLINI CORATTI FASSA BORTOLO	P. 85	5	3	2	3	2
12	<a href="#">TONIATTI ANDREA</a>	U.S. MONTECORONA	P. 83	7	3	3	1	1
13	<a href="#">CHIRICO LUCA</a>	S.C. BRUGHERIO SPORTIVA	P. 77	4	1	3	1	3
14	<a href="#">GAROSIO ANDREA</a>	A.S.D. S.C. CAPRIOLO	P. 76	5	4	3	2	0
15	<a href="#">TONIN STEFANO</a>	GS PRESSIX P3 MITO SPORT	P. 75	4	6	0	4	2
16	<a href="#">DI LUCA GRAZIANO</a>	EURO 90 - CICLI MASCIARELLI	P. 69	2	6	0	1	2
17	<a href="#">CEOLAN LUCA</a>	AUTOZAI TAGLIARO CONTRI BZ	P. 68	4	5	3	1	1
18	<a href="#">DI REMIGIO LORENZO</a>	TEAM 999 CAFFE' MOKAMBO	P. 65	1	3	2	5	5
19	<a href="#">MOSER IGNAZIO</a>	U.S. MONTECORONA	P. 58	3	2	1	2	1
20	<a href="#">MARTINELLI DAVIDE</a>	GRUPPO CICLISTICO FERALPI	P. 57	4	4	4	1	1
21	<a href="#">VIOLA MICHELE</a>	ASD FARNESE VINI	P. 57	4	3	0	1	1
22	<a href="#">MARCASSOLI MAURO</a>	TRISSA TEAM BORNATO	P. 57	1	3	3	2	2
23	<a href="#">WACKERMANN LUCA</a>	CICL.BIRINGHELLO	P. 56	4	3	2	3	1
24	<a href="#">STERBINI LUCA</a>	GUZZOLINI CORATTI FASSA BORTOLO	P. 55	6	0	0	1	2
25	<a href="#">STERBINI SIMONE</a>	GUZZOLINI CORATTI FASSA BORTOLO	P. 55	1	4	3	3	1

- Nelle categorie Juniores i **parametri di prestazione** sono già definiti per essere competitivi
- E' necessario sapere quali sono e il livello di partenza dell'atleta mediante **Tests di valutazione**
- Consapevolezza che **l'età cronologica spesso non coincide con quella biologica**
- Categoria Juniores importante per proporre atleti alle categorie U23 con un **potenziale di partenza sufficiente** per "partecipare" alle competizioni
- Occorre un **progetto di continuità** tra categorie Allievi – Juniores – U23

- Importanza **dell'allenamento invernale** dedicato allo sviluppo della forza con metodologia dell'allenamento funzionale (attenzione !! Uso limitato di pesi con metodiche corrette)
- Allenamento della **forza e potenza** in bici (non solo SFR !!!)
- **Passaggio** da allenamento a sensazioni ad allenamento gestito con strumenti di monitoraggio
- Attenzione a volume e intensità in funzione del **livello qualificativo dell'atleta**
- La Pista e Gare/preparazione Cronometro come "mezzo" di allenamento
- Misura della prestazione (Test, tempi in pista/salita) con l'obiettivo del miglioramento personale



- ◉ Al Direttore Sportivo E' Affidata La Conduzione Tecnica E Tattica Della Squadra Con Il Compito Di Orientare, Disciplinare E Dirigere L'attivita' Educativa Ed Agonistica Dei Corridori Che Ne Fanno Parte
- ◉ Tutelare E Valorizzare Il Potenziale Atletico Della Squadra
- ◉ Prestare Alla Squadra Una Continua Assistenza, Curando La Formazione Tecnica E La Preparazione Fisica Dei Corridori
- ◉ Collaborare Con La Famiglia, La Societa' E Le Altre Figure Interne Alla Societa Per L'educazione E La Formazione Globale Del Corridore
- ◉ Coordinare L'operato Di Tutte Le Figure Professionali Che Operano Nella Squadra E Per La Squadra' : Medico Sociale, Massaggiatori, Meccanici, Posturologhi, Preparatori Atletici E Specialisti Vari.
- ◉ Collaborare Con La Figura Del Giudice Di Gara, Del Direttore Di Corsa E Con Gli Organizzatori Durante La Gara Per La Migliore Intesa Al Fine Di : Educare Al Meglio Gli Atleti, Per La Riuscita Della Gara E Per La Sicurezza Ed Incolumita' Di Tutti I Partecipanti Della Manifestazione
- ◉ Egli E' Tenuto, Costantemente Ed In Qualunque Circostanza, Al Rispetto Dei Principi Della Lealta' E Della Correttezza Morale E Ad Ispirare La Sua Condotta, Sia Nei Rapporti Con I Colleghi Sia Nei Rapporti Con I Terzi In Genere (Pregara, Gara, Dopo Gara, Allenamenti, Premiazioni E Riunioni)



## • DS JUNIORES

- E' in primis un educatore
- Riconoscere, far maturare e valorizzare il potenziale atletico
- Importanza all'attività ciclistica multidisciplinare
- Insegna le basi necessarie per gestire il potenziale :  
allenamento, capacità tecnico/tattiche, corretta alimentazione
- Gestione dei rapporti atleta/famiglia/società

## • DS U23

- Valgono tutti i concetti degli Junior
- Più consapevolezza dell'allenamento e delle metodologie
- Molta importanza all'aspetto motivazionale
- Utilizzo consapevole di strumentazione di monitoraggio della performance

**FORTE IMPEGNO EDUCATIVO NEL RISPETTO DELL'ETICA DELLO SPORT**

- Ambiente nuovo, si gareggia con atleti maturi anche di 5 – 6 anni più grandi
- Meno “coccolati” che da Junior
- Meno attenzione alla persona e più alla prestazione
- Spesso società poco propense a risolvere problemi più autonomia dell’atleta
- Numero maggiore di atleti (affiliazioni plurime)
- Fatica ad adattarsi ad una maggiore richiesta di prestazione
- Limitata possibilità nel riconfermare il proprio potenziale dimostrato negli junior
- Pressione da parte delle società U23
- Conflitto tra impegni scolastici (maturità) e tempo necessario per allenarsi
- Difficoltà ad ambientarsi, continui impegni di gare e trasferte anche in settimana
- Abbandono precoce, perché ?
- Difficoltà ad ambientarsi con atleti più grandi



# Il bravo DS è :

- Fa risultati con più atleti
- Li fa migliorare dal punto di partenza
- Trasmette passione
- Li porta in condizione di poter affrontare la categoria successiva
- Crea nella squadra armonia e forte senso di appartenenza
- La squadra si costruisce anche senza bici



# Arrivare agli Under preparati

- Livello atletico sufficiente a gestire gare e allenamenti della categoria
- Nozioni sulle metodologie dell'allenamento
- Ordine nella personale documentazione (Test, analisi ematiche, diario preparazione anni precedenti)
- Buoni doti tecniche e di abilità in bici
- Polivalenza nelle specialità
- Saper usare strumenti e software per il monitoraggio dell'allenamento
- Saper fare squadra
- Conoscere i regolamenti



Il Settore Studi ringrazia il Prof. Fabrizio TACCHINO  
per aver ricercato e fornito i materiali  
utilizzati per la stesura e la presentazione  
di questo documento

