

Ai responsabili
Progetto Talenti Trentini
Andro Ferrari
Cristian Sala

Progetto TALENTI TARENTINI 2.0
proposta di fattibilità del Comitato FIN Trentino

La seguente proposta non ha alcuna presunzione di sostituire l'attuale Progetto Talenti Trentini ma al contrario ha lo scopo di renderlo più consono e fruibile alle specificità della disciplina del nuoto.

Il progetto **Talenti Trentini 2.0** avrà una durata di due anni per ogni gruppo coinvolto ma verrà proposto ad ogni nuova stagione (quindi a pieno regime avremmo coinvolti due diversi gruppi di età). In questi due anni si accompagneranno i giovani selezionati nella loro crescita sotto l'aspetto formativo e tecnico mettendo a disposizione di atleti e tecnici (...e famiglie) alcuni fondamentali strumenti. Strumenti che possano esaltare le potenzialità di questi giovani atleti e limitarne le distrazioni, cercando così di evitare quegli errori macroscopici, nel percorso agonistico del nuoto, che portano troppo spesso all'abbandono precoce. Il progetto sarà parte integrante dell'attività del Comitato Provinciale Trentino della FIN, i ragazzi selezionati faranno parte della rappresentativa che parteciperà al Trofeo dell'Euregio e di altre eventuali manifestazioni a cui il Comitato riterrà essere presente con propri rappresentanti.

L'età dei ragazzi selezionati corrisponderà all'ultimo anno della categoria Esordienti A: maschi 13 anni e femmine 12 anni (per questa prima stagione: maschi 2002 e femmine 2003). Il gruppo sarà formato in numero max di 12/15 atleti; il criterio di selezione prenderà in considerazione il percorso di avvicinamento al Trofeo delle Regioni a squadre Esordienti A senza dimenticare ovviamente il valore dei risultati tecnici e la disponibilità a seguire il cammino previsto dal progetto.

Il programma si svilupperà durante due stagioni agonistiche FIN (da settembre ad agosto) durante il quale saranno organizzati 4 incontri per ogni anno con i ragazzi e un primo incontro iniziale con tecnici, dirigenti e genitori da tenersi nel mese di settembre/ottobre per la presentazione del progetto **Talenti Trentini 2.0**.

Gli incontri con i ragazzi saranno suddivisi in questo modo:

1. **Test sul campo** durante un meeting extra regionale (con almeno un pernottamento) secondo il percorso educativo/formativo definito dall'equipe legata al progetto:
 - Formazione psicologica
 - Formazione alimentare

2. **Test in acqua** con la presenza del responsabile delle nazionali giovanili FIN, Walter Bolognani, si tratta di una progressione di esercizi proposti per porre l'attenzione su idrodinamicità/streamline, lavoro di gambe, progressione/gestione delle andature con monitoraggio di parametri molto utili al tecnico.
 - Scivolamento
 - Scivolamento dopo virata
 - Scivolamento dopo tuffo
 - Tempo al via di 1x15 misurazione al passaggio della testa
 - 50 gambe max vel
 - 6x50 in progressione a 2' contando nr. bracciate (non cicli), tempo finale e frequenza di bracciata.
 - Tempo sui 200 mx con rilevamento Tempi parziali e numero cicli ogni 50mt

3. **Analisi** presso il CERISM dove effettuare i seguenti test:
 - Peso – altezza
 - Lunghezza arti inferiori
 - Circonferenza braccio e addome
 - Tempo sprint (corsa 20 mt)
 - Balzo e balzo con contro movimento SIT and Reach Core Stability (mezza sfera) Sebt (stella con appoggio monopodalico)
 - Stiffness età biologica

4. **Stage** di due giorni in una località trentina dove proseguire il percorso educativo/formativo definito dall'equipe legata al progetto con la possibilità di interagire con altri gruppi delle altre discipline coinvolte nel progetto Talenti Trentini. È previsto solo per nel primo anno del percorso.

I periodi in cui organizzare i diversi incontri potrebbero essere i seguenti:

- meeting extraregionale: nel mese di ottobre:
lo scopo: conoscere i ragazzi fuori dal proprio contesto proponendo loro i momenti formativi (psicologico ed alimentare) in una situazione che dovrebbe "rendere" maggiormente rispetto ad una situazione di aula– a regime due gruppi ca 20/25 atleti.
- test analisi in acqua: durante le vacanze di Natale:
lo scopo: fidelizzazione del gruppo, condividere con atleti e rispettivi allenatori gli strumenti di controllo per la loro crescita tecnica, saranno richiesti ai tecnici societari report di controllo sui miglioramenti – a regime due giornate una per gruppo
- test analisi al CERISM: durante le vacanze di Pasqua:
lo scopo: fornire dati statistici ed usufruibili dai tecnici, vengono proposti come ultimo incontro in modo da poter testare atleti "selezionati" e "fidelizzati"; i risultati potrebbero essere confrontati con quelli già in archivio dei ragazzi dei Talenti (nazionali) 2020 - a regime due giornate una per gruppo.
- stage di "confronto" nel primo anno del percorso: durante il mese di maggio/giugno:
lo scopo: proseguire il percorso educativo/formativo anche confrontandosi con atleti di discipline diverse comunque partecipanti al progetto Talenti Trentini – a regime un gruppo.

A conclusione ritengo fondamentale l'aspetto "comunicazione". Un'opera congiunta CONI e Comitato FIN Trentino sui media e sull'amministrazione Comunale di riferimento dovrebbe garantire una visibilità degna di un progetto che per il solo motivo di essere rivolto a potenziali "bravi atleti" Trentini ha un valore grandissimo.

Vi ringrazio fin d'ora per l'attenzione che vorrete dare a questa proposta e rimango in attesa di un vostro cenno al riguardo, disponibile ad approfondire nel dettaglio le diverse fasi del progetto esposto.

Cordiali saluti.

Massimo Eccel
Referente Tecnico Nuoto FIN

