



PROGETTO VELOCITA' - OSTACOLI

1ª edizione del Trofeo SPEED RACER

1. PREMESSA

La FIDAL Puglia per la stagione agonistica 2023 organizza la prima edizione del Trofeo SPEED RACER.

Il settore tecnico "velocità-ostacoli", dopo un'attenta analisi fondata sulla metodologia d'allenamento e sui risultati ottenuti nelle categorie giovanili a livello nazionale, ritiene opportuno presentare un progetto che stimoli gli atleti delle categorie ragazzi /cadetti /allievi a sperimentare specialità apparentemente diverse, ma che praticate insieme completano la formazione fisica e tecnica degli stessi.

Ogni programma di allenamento prevede un passaggio obbligatorio che va dalla velocità ai salti, passando per gli ostacoli; noi riteniamo che questi strumenti di lavoro debbano essere ben assimilati dai giovani atleti che in prospettiva si ritroveranno con un patrimonio tecnico che faciliterà il progresso delle proprie prestazioni.

Il progetto si pone il duplice obiettivo di avvicinare i giovani atleti alle specialità della velocità e degli ostacoli e di aiutare chi già è riuscito a raggiungere dei livelli di eccellenza a rimanerci. All'interno, di questo contenitore, non mancheranno momenti formativi che favoriranno, attraverso il confronto, il miglioramento delle conoscenze tecniche e della formazione della persona. Riteniamo che la "costruzione" di un atleta debba avvenire non solo sulla base delle prestazioni fisiche, ma anche attraverso il consolidamento dell'autostima, dell'autocontrollo, dei comportamenti improntati ai principi di collaborazione e solidarietà, rispettando le regole, se stessi, gli altri e le cose altrui.

Pertanto, attraverso convegni e raduni, si creeranno i presupposti per mettere a confronto tecnici e atleti provenienti da esperienze diverse.

L'ultimo punto del progetto, ma non per importanza, riguarda la possibilità di inserire nel mondo dell'atletica alunni ed insegnanti che abbiano partecipato ai campionati studenteschi e che, per una qualsiasi ragione, non riescano a realizzare pienamente la loro "passione".

2. DESTINATARI

Per tutte queste ragioni, riteniamo quindi destinatari di questo progetto gli atleti individuati nelle categorie ragazzi, cadetti ed allievi; atleti che si trovano in un periodo di crescita importante e fondamentale dal punto di vista dello sviluppo psico-fisico. E' in questa fascia d'età che occorre fornire le basi per un corretto metodo di allenamento.

3. OBIETTIVI SPECIFICI E TECNICI

Utilizzare nella preparazione fisica giovanile gli ostacoli, nelle sue diverse altezze e distanze, può favorire il miglioramento delle abilità motorie degli atleti, di ogni specialità, in particolare nel settore velocità/ostacoli.

Riteniamo che l'utilizzo dell'ostacolo come mezzo allenante della velocità e degli ostacoli debba essere praticamente quotidiano. Questo è il motivo per il quale il progetto prevede un concreto riconoscimento per chi porta a termine, nella stessa stagione, sia gare di velocità che di ostacoli.

Ci rendiamo conto che nella categoria allievi la situazione inizia ad essere più forzata in quanto per molti risulterà difficile mettersi ai blocchi dei 110 hs, ma proprio per questo lanciamo la sfida a tecnici ed atleti che in qualche modo dovranno prepararli e quindi "lavorare" con l'ostacolo.

4. METODOLOGIE DIDATTICHE

La scelta metodologica, dei mezzi e degli strumenti che i tecnici useranno sarà sempre libera, ma per perseguire gli obiettivi del progetto, sarà inevitabile utilizzare l'ostacolo.

4.1 MEZZI E STRUMENTI

Sarà compito del Comitato Regionale favorire la partecipazione a gare e raduni, allenamenti individuali e di gruppo, verificando anche con prove oggettive la crescita delle competenze e delle abilità acquisite.

4.2 VERIFICHE

Occorrerà registrare i progressi compiuti da ciascun atleta e l'efficacia dell'intervento da parte del tecnico. Il confronto servirà da feed-back per gli atleti, ma anche per i tecnici che potranno, eventualmente, rivedere le strategie utilizzate. Strumenti di verifica potranno essere: test, conversazioni fra tecnici, risultati dei test e delle gare.

4.3 VALUTAZIONE

La valutazione finale del progetto e indirettamente dell'atleta deve accertare i risultati raggiunti dai ragazzi nelle singole categorie in termini di abilità e competenze e deve essere effettuata tenendo conto della situazione di partenza e delle difficoltà affrontate.

SVOLGIMENTO DEL PROGETTO	
ATLETI COINVOLTI	<p>Alla fine della stagione agonistica, verranno stilate le seguenti classifiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Categoria ragazzi/e • Categoria cadetti/cadette • Categoria Allievi/e • Alunni partecipanti ai campionati studenteschi

ATTRIBUZIONE DEI PUNTEGGI INDIVIDUALI		
• Posizione nelle graduatorie nazionali di ogni specialità (velocità, ostacoli)	Dal posto 1 a 10	100 punti
	Dal posto 11 al 30	50 punti
	Dal posto 31 a 50	10 punti
• Posizione nelle graduatorie regionali di ogni specialità (velocità, ostacoli)	Dal posto 1 a 10	10 punti
	Dal posto 11 al 30	5 punti
	Dal posto 31 a 50	1 punti

• Posizione campionato italiano (anche più gare)	Prima posizione	100 punti
	Seconda posizione	90 punti
	A scalare di 10 punti fino alla decima posizione (10 punti) e di un punto fino alla ventiquattresima posizione	1 punti
• Posizione campionato italiano indoor (anche più gare)	Prima posizione	50 punti
	Seconda posizione	40 punti
	A scalare di 10 punti fino alla quinta posizione (10 punti) e di un punto fino alla ventesima posizione	1 punti
• Posizione campionato regionale (considerare massimo due gare)	Prima posizione	20 punti
	Seconda posizione	15 punti
	terza posizione	10 punti
	A scalare di 1 punti fino alla decima posizione	1 punti
• Partecipazione ai raduni nazionali	30 punti per ogni raduno	30 punti
Bonus extra:	50 punti a fine stagione all'atleta che risulta in graduatoria in tutte le gare outdoor del settore velocità ed ostacoli e nello specifico: Ragazzi/e: (60 m, 60 hs, 200 hs, 300 m.) Cadetti/e: (80 m., 80/100 hs – 300 m., 300 hs) Allievi/e (100 – 200 – 400 – 100/110 hs – 400 hs)	
Partecipazione di atleti a convegni, raduni e test organizzati da FIDALPUGLIA (comunicati all'occorrenza sul sito della FIDALPUGLIA)	10 punti per ogni evento	10 punti
TECNICI PARTECIPANTI A RADUNI E CONVEGNI	<p>Ai tecnici che parteciperanno a raduni e convegni organizzati dalla federazione gli verranno riconosciuti dei punti che andranno a sommarsi ai punteggi derivanti dai risultati tecnici dei propri atleti. Nello specifico i punteggi attribuiti saranno i seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 punti per ogni raduno nazionale • 50 punti per ogni convegno organizzato dalla FIDAL • 20 punti per ogni raduno regionale 	

5. ALUNNI DEI CAMPIONATI STUDENTESCHI

Gli alunni che non sono mai stati tesserati con la federazione FIDAL avranno l'attenzione del Comitato Regionale per favorire un eventuale inserimento nel mondo dell'Atletica Leggera. Attraverso il parere della struttura tecnica della FIDAL Puglia, verranno individuati 5 atleti ai quali verrà consegnata una borsa di studio in materiale tecnico; gli atleti in questione, alla fine dell'anno agonistico, dovranno risultare presenti in almeno 3 graduatorie fra le gare di velocità ed ostacoli. Gli stessi atleti, parteciperanno alla classifica finale e agli eventuali premi di questo progetto.

Inoltre, questi atleti, avranno un supporto tecnico/logistico per aiutarli a raggiungere i risultati richiesti.

GARE CHE DANNO ULTERIORE PUNTEGGIO	Festival della velocità e degli ostacoli	• 20 PUNTI per ogni gara a cui si partecipa
	Partecipazione a Meeting Nazionali 30 punti	• Brixia meeting • Criterium ci/e • Trofeo Bravin • Meeting Pratizzoli
	Partecipazione a Meeting interregionali 20 punti	• Trofeo Musacchio • Ecc

6. PREMIAZIONI A CARICO DEL C.R. FIDAL PUGLIA

Al termine della stagione agonistica verranno invitati gli atleti a presentare autocertificazione dalla quale, dopo attenta verifica, verrà determinata una classifica con i vincitori del primo Trofeo SPEED RACER.

Atleti

- R/i-e 1° class. Trofeo, 2° e 3° class. targa o coppa
- C/i-e 1° class. Trofeo 2°-3° class. targa o coppa
- A/i-e 1° class. Trofeo + € 50,00 2°-3° class. targa o coppa

Tecnici

Saranno assegnati 3 premi da € 100,00 per i primi tre tecnici che conseguiranno il maggior punteggio, sommando il punteggio riportato dagli stessi atleti, sulla somma delle sei classifiche allieve e giovanili, maschili e femminili.

Ulteriore punteggio verrà aggiunto dalla partecipazione a convegni e raduni su velocità ed ostacoli regionali e nazionali.

Bari, 15 Dicembre 2022

Il Caposettore Velocità

Vito Nacci

Il Caposettore Ostacoli

Antonio Catalano



Il Fiduciario Tecnico

Ottavio Andriani