



FCI
FEDERAZIONE
CICLISTICA
ITALIANA

ATTIVITA' JUNIORES

Montichiari 25 Marzo 2023





OBIETTIVI ANNUALI

- **OTTOBRE:** test di valutazione e scelta del nuovo gruppo di lavoro
- **NOVEMBRE/ GENNAIO:** controllo allenamento forza in palestra
- **DICEMBRE:** inizio allenamenti in pista a Montichiari
- **DA DICEMBRE AD APRILE:** allenamenti settimanali su gruppo allargato
- **DA MAGGIO A GIUGNO:** allenamenti su gruppo ristretto
- **LUGLIO:** Campionati Europei e allenamenti finalizzati
- **AGOSTO:** Campionati Mondiali e allenamenti finalizzati
- **DA FINE MARZO A OTTOBRE:** Osservazione gare strada e pista

CRITERI DI SELEZIONE PER I TEST DI VALUTAZIONE

- **Primi 5 classificati nei Campionati Italiani strada e crono individuale, primi 3 nella crono squadre**
- **Primi 5 classificati nei Campionati Italiani pista gare individuali e primi 3 nelle gare a squadre.**
- **Nominativi suggeriti dai tecnici regionali di atleti che non si sono classificati ma comunque ritenuti interessanti**

ORGANIZZAZIONE GIORNATA TEST DI VALUTAZIONE

- **Visita con medico della nazionale e valutazione antropometrica**
- **Test di valutazione in bici**
- **Spiegazione pratica degli esercizi fondamentali di forza in palestra**
- **Spiegazione pratica degli allenamenti sul cyclosimulatore**
- **Spiegazione organizzazione e obiettivi della Squadra Nazionale Junior**
- **Raccolta misure della bicicletta e disponibilità orari con impegni scolastici**
- **Consegna ai DS della dispensa con indicazioni per l'allenamento invernale**

PROTOCOLLO TEST DI VALUTAZIONE IN BICI

CURVA POTENZA/CADENZA (5 prove: 52x12-15-17 36x14-19)

TEST 2'+2' SPERIMENTALE (cadenza costante 112-115 rpm 6 w/kg per i primi 2' e ALL-OUT per i restanti 2')

ALLENAMENTI IN PISTA



OBIETTIVI DEL PRIMO PERIODO

- Dicembre e Gennaio
- Frequenza monosettimanale (martedì o giovedì)
- Durata: dalle 14 alle 18.30

Bici da Inseguimento:

- Adattamento posizione in bici
- Forza massimale (Partenze individuali brevi 70 mt)
- Metabolico (Lanciati a squadre per miglioramento tecnica)

Bici Corsa a Punti:

- Warm-up dietro moto
- Madison Dietro moto

OBIETTIVI DEL SECONDO PERIODO

- Da febbraio ad aprile
- Frequenza monosettimanale (martedì o giovedì)
- Durata: dalle 14 alle 18.30

Bici da Inseguimento:

- Forza massimale (Partenze individuali brevi 70 mt)
- Forza dinamica specifica (Partenze a squadre su distanza da 250 a 500 mt)
- Metabolico (Progressivi di Forza resistente 2000 mt , Intervall training a squadre e individuali)

Bici Corsa a Punti:

- Warm-up dietro moto
- Madison Dietro moto, Eliminazione, Tempo race

OBIETTIVI DEL TERZO PERIODO



- Da maggio ai primi di giugno
- Frequenza monosettimanale (martedì o giovedì)
- Durata: dalle 14 alle 18.30

Bici da Inseguimento:

- Richiami di Forza massimale (Partenze individuali brevi 70 mt)
- Richiami di Forza dinamica specifica (Partenze a squadre su distanza da 250 a 500 mt)
- Metabolico (Progressivi di Forza resistente dai 3000 ai 5000mt, Frazionati a squadre dai 2000 ai 3000 mt rapporto gara con partenza da fermo, prove inseguim. Indiv. 1000-2000mt)

Bici Corsa a Punti:

- Warm-up dietro moto
- Madison Dietro moto ritmo gara, Eliminazione, Tempo race
- Lanciati 500 mt max

OBIETTIVI DEL QUARTO PERIODO



- **Dalla fine della scuola ad agosto**
- **Raduni di 3-5 giorni**
- **Doppia seduta di allenamento quotidiana** (mattina e pomeriggio)

Bici da Inseguimento:

- Richiami di Forza massimale (Partenze individuali brevi 70 mt)
- Richiami di Forza dinamica specifica (Partenze a squadre su distanza da 250 a 500 mt)
- Metabolico (Progressivi di Forza resistente dai 3000 ai 5000mt, Frazionati a squadre dai 2000 ai 3000 mt rapporto gara con partenza da fermo, prove inseguim. Indiv. 1000-2000mt)
- Prove gara : distanza gara e assetto materiale da gara

Bici Corsa a Punti:

- Warm-up dietro moto
- Madison Dietro moto ritmo gara, Eliminazione, Tempo race
- Corsa a punti simulate con moto

SEDUTA DI ALLENAMENTO TIPO

WARM UP :

- 10-15' di esercizi di mobilizzazione e forza generale a corpo libero, serie di balzi pliometrici
- 10' bici da Corsa a punti dietro moto + 150 mt lanciati individuali
- 8' a quartetto con bici da inseguimento a metà pista + lanciati 4 tirate da 1 giro in progressione controllata con arrivo.

FORZA :

- Start individuali di scatto 70 mt
- Start TP da 375 a 500 mt
- Progressivi TP partenza da bassa velocità 2 tirate da 1 giro cad. ultimi 2 giri max

Metabolico:

- Intervall Training dietro moto 20' tot. (2000 a TP a 120 rpm tirate da 1 giro + 625 mt Indiv. In progressione max
- Gara di gruppo a scelta:
 - -Madison dietro moto a ritmo gara 45 giri con volata a -20 e arrivo
 - -Tempo race 15 giri + raggruppamento ed Eliminazione

Cosa potrebbero fare i centri di avviamento pista per noi?



Inseguimento Individuale :

- Imparare a tenere una posizione più aerodinamica possibile
- Imparare la giusta tecnica della partenza da fermo
- Imparare a gestire lo sforzo mantenendo ritmi costanti da lanciati
- Imparare a trovare la giusta velocità di crociera dopo una partenza

Inseguimento Squadre :

- Imparare la giusta tecnica dei cambi
- Imparare a gestire lo sforzo mantenendo ritmi costanti da lanciati
- Imparare a trovare la giusta velocità di crociera dopo una partenza

Gare di gruppo :

- Migliorare la tecnica della Madison
- Fare più allenamenti con situazioni simili alla gara
- Più eliminazioni e Tempo race
- Limitare il numero di prove Scratch

ALCUNI SUGGERIMENTI ...

- Creare una cultura di preatletismo generale (stretching, mobilizzazione, core, forza esplosiva..)
- Rendere autonomi i ragazzi per la gestione di alcuni allenamenti con contakm montati sulle bici.
- Nelle prove ad inseguimento utilizzare tablet per aiutare i ragazzi a gestire il ritmo. (sulle piste grandi anche due riferimenti di crono)
- Appena sarà possibile frequentare il velodromo di Montichiari per abituarsi a piste da 250 mt in legno
- Nelle gare organizzate nei centri favorire l'eliminazione, Corsa a Punti e Madison a scapito dello Scratch

- Spiegare sempre ai ragazzi cosa ci si aspetta da ogni esercizio che si andrà ad svolgere, poche consegne chiare.
- Dopo ogni esercizio svolto, abituare i ragazzi ad raggrupparsi velocemente per fare l'analisi delle cose giuste e sbagliate che si sono fatte.
- Utilizzare semplici riprese video per correggere errori (video da condividere con gruppo di ragazzi presenti)









FCI
FEDERAZIONE
CICLISTICA
ITALIANA





FCI
FEDERAZIONE
CICLISTICA
ITALIANA





