



PROGETTO TALENTO

Fase centri territoriali

TIPOLOGIA E PROCEDURE PROVE DI VALUTAZIONE

In questa fase sono previsti 6 test e 2 misurazioni (statura e peso).

4 test sono di tipo attitudinale:

- 1. Partenze da fermo su 80 metri**
- 2. Curva Watt/RPM**
- 3. Sergeant test**
- 4. 200 metri lanciati**

2 test sono di tipo metabolico:

- 1. Test incrementale Watt/frequenza cardiaca**
- 2. Prova di endurance su 2.000 o 3.000 metri**



FCI
FEDERAZIONE
CICLISTICA
ITALIANA

Settore Tecnico Nazionale Giovanile

TEST ATTITUDINALI

PARTENZE DA FERMO SU 80 METRI

DENOMINAZIONE

PARTENZE DA FERMO (alzati di sella) CON BICI DA PISTA RAPPORTI: 48:16 PER GLI ESORDIENTI MASCHILI E FEMMINILI E 48:15 PER GLI ALLIEVI MASCHILI E FEMMINILI

IMPIANTO CONSIGLIATO

Velodromo

DESCRIZIONE

L'atleta, posizionato con la ruota anteriore della bicicletta da pista, dietro la linea prefissata per la partenza, esegue uno sprint di 80 metri, partendo da fermo.

COMPORAMENTO DEI RILEVATORI

L'atleta dovrà essere sostenuto da una persona che dovrà fare attenzione che la ruota anteriore non sopravanzi la riga designata per la partenza.

Proponiamo una breve spiegazione per l'atleta prima della partenza:

“Quando parti stai alto con il busto e tira il manubrio verso il petto, guardando davanti a te, senza flettere il busto in avanti. Devi eseguire tutta la prova in piedi sui pedali.”

L'atleta partirà al segnale del rilevatore, la persona che sostiene l'atleta non dovrà spingere o trattenere l'atleta: se la partenza avviene fuori sincrono rispetto al segnale bisognerà ripetere la prova.

Prima della prova cronometrata è necessario far eseguire una partenza da fermo (20-30 metri sono sufficienti) per dar modo di correggere eventuali gravi errori nella posizione del corpo nelle prime pedalate. Dopo 2-3 minuti è possibile far eseguire la prova cronometrata.

MISURE

Vengono presi due tempi: un intertempo a 40 metri ed il finale agli 80 metri.

CURVA WATT/RPM

DENOMINAZIONE

TEST CURVA Watt/RPM CON DRIVO O CICLOMULINO.

IMPIANTO CONSIGLIATO

Luogo chiuso possibilmente con temperatura compresa tra i 15 ed i 18°

DESCRIZIONE

L'atleta posizionato sullo strumento (Drivo o Ciclomulino) con la propria bicicletta da strada, effettua una fase di riscaldamento (almeno 15 minuti) ad una potenza di circa 1,5 watt/kg e ad una frequenza di pedalata di circa 90-95 r.p.m.

Dopo tale fase l'atleta esegue 5 accelerazioni massimali da seduto in sella, partendo da una cadenza di pedalata compresa tra le 35/40 rpm, della durata di circa 8-12 secondi con i seguenti rapporti a scalare:

1. 52:12
2. 52:15
3. 52:17
4. 39:15
5. 39:17

Tra una prova e la successiva è previsto un recupero attivo di 3 minuti (rapporto libero) a 95-100 r.p.m.

COMPORTAMENTO DEI RILEVATORI

L'operatore, prima di ogni accelerazione, dovrà controllare sia che il rapporto utilizzato dall'atleta corrisponda a quello previsto nello step, sia che la cadenza di partenza sia compresa tra le 35 e le 40 rpm.

Successivamente dovrà selezionare lo "start" sul software e darà il "via" all'atleta che stando sempre seduto eseguirà l'accelerazione massimale.

Dopo 8/12 secondi l'operatore selezionerà lo stop e comunicherà la fine dello sprint all'atleta.

In automatico il software mostrerà il countdown di 3 minuti previsti per il recupero.

MISURE

La misurazione avviene tramite l'utilizzo del software.

Questi gli strumenti necessari:

- DRIVO o CICLOMULINO,
- CHIAVETTA ANT
- FASCIA CARDIO BLUTH/ANT
- SENSORE CADENZA CON CALAMITA



FCI
FEDERAZIONE
CICLISTICA
ITALIANA

Settore Tecnico Nazionale Giovanile

SALTO CON CONTRO MOVIMENTO (SERGEANT TEST)

DENOMINAZIONE

SERGEANT TEST

IMPIANTO CONSIGLIATO

Luogo chiuso possibilmente con temperatura compresa tra i 15 ed i 18°

MATERIALE NECESSARIO

Bandella metrica (poggiata alla parete) e gesso

DESCRIZIONE

L'atleta si sistema in posizione eretta lateralmente al muro con il braccio verso l'alto e la mano poggiata sulla bandella che è stata applicata sulla parete. In questo modo viene presa la misura di partenza.

L'atleta si dispone nuovamente lateralmente al muro ed eseguito un veloce piegamento sulle gambe (durante il quale il braccio viene abbassato per aiutarsi nello slancio) esegue un salto verso l'alto toccando la bandella con la mano nel punto più alto possibile.

COMPORAMENTO DEI RILEVATORI

Segnare sulla scheda la misura di partenza, quindi inserire il risultato ottenuto in ciascuno delle 3 prove.

Tra una prova e l'altra è necessario prevedere almeno 30 secondi di pausa nel corso dei quali eseguire esercizi di stretching e allungamento.

Essendo il movimento molto veloce si consiglia di far sporcare le dita della mano dell'atleta con polvere di gesso onde poter valutare bene l'altezza del salto. Oppure l'atleta terrà in mano il gesso per segnare il punto di contatto con la parete.

MISURAZIONI

Verrà presa la misura in centimetri di ciascuno dei 3 salti previsti.

200 METRI LANCIATI

DENOMINAZIONE

200 METRI CRONOMETRATI CON FASE DI LANCIO

IMPIANTO CONSIGLIATO

Velodromo

DESCRIZIONE

Vengono effettuate due prove da eseguire con la bici da pista all'interno di un velodromo con il rapporto massimo consentito per le categorie Esordienti (48:16) ed Allievi (48:15).

In ogni prova l'atleta, dopo aver effettuato due giri di pista, percorsi alla balaustra, effettua il lancio sul rettilineo opposto all'arrivo.

Tra un prova e la successiva è previsto un recupero di almeno 10/15 minuti nel corso del quale vengono eseguiti esercizi di allungamento.

COMPORAMENTO DEI RILEVATORI

Il rilevatore, posizionato al centro campo/parterre, prenderà il tempo dalla linea dei 200 m. fino alla linea di arrivo (tempo totale). Dovrà essere anche preso il tempo intermedio al passaggio sulla linea degli ultimi 100 metri.

Importante sarà anche l'esecuzione tecnica del lancio (fase di preparazione, traiettoria di lancio, mantenimento alla corda ecc.). Eventuali errori andranno evidenziati all'atleta tra una prova e la successiva.

MISURE

Intertempo dei 100 mt e tempo totale sui 200 mt.

Si consiglia di evidenziare con un oggetto ad alta visibilità (cinesini o coni di colore flou) i punti interessati alla rilevazione dei tempi (200 metri e 100 metri all'arrivo).



TEST METABOLICI

TEST INCREMENTALE

DENOMINAZIONE

TEST INCREMENTALE WATT/FREQUENZA CARDIACA CON RULLO ELITE DRIVO.

IMPIANTO CONSIGLIATO

Luogo chiuso possibilmente con temperatura compresa tra i 15 ed i 18°

DESCRIZIONE

L'atleta posizionato sullo strumento (Drivo) con la propria bicicletta da strada, effettua una fase di riscaldamento (almeno 15 minuti) ad una potenza di circa 1,5 watt/kg e ad una frequenza di pedalata di circa 90-95 r.p.m.

Dopo tale fase l'atleta esegue il primo step della durata di 3 minuti ad una potenza corrispondente a: 2,5 Watt/kg. (per le donne) – 3 Watt/kg. (per gli uomini).

Senza soluzione di continuità vengono eseguiti gli altri step ad 1 minuto di distanza l'uno dall'altro incrementando la potenza di 10 Watt dopo ogni step, fino ad esaurimento.

Al termine del test l'atleta deve rimanere immobile sulla bicicletta almeno per 120 secondi, per consentire il calcolo del recupero cardiaco.

COMPORAMENTO DEI RILEVATORI

Il rapporto sarà libero ma occorre verificare che l'atleta riesca a mantenere una frequenza di pedalata compresa tra 90 e 105 r.p.m. Si consiglia, almeno per i primi step, di far utilizzare la corona anteriore più piccola.

L'operatore tramite il software dovrà sempre monitorare:

- Il mantenimento della frequenza di pedalata (90-105 r.p.m.)
- L'andamento della frequenza cardiaca che dovrà salire in ogni step
- Il raggiungimento e mantenimento della potenza prevista in ogni step

Il test si conclude quando l'atleta avrà raggiunto una frequenza cardiaca vicina al massimale che rimane costante per i successivi 2 step.

MISURE

La misurazione avviene tramite l'utilizzo del software.

Questi gli strumenti necessari:

- DRIVO,
- CHIAVETTA ANT
- FASCIA CARDIO BLUTH/ANT



FCI
FEDERAZIONE
CICLISTICA
ITALIANA

Settore Tecnico Nazionale Giovanile

PROVE ENDURANCE SU 2.000 E 3.000 METRI

DENOMINAZIONE

PROVA DI ENDURANCE (con partenza da fermo) CON BICI DA PISTA

IMPIANTO CONSIGLIATO

Velodromo

DESCRIZIONE

L'atleta, posizionato con la ruota anteriore della bicicletta da pista dietro la linea di partenza, percorre 2.000 metri (categoria Donne Allieve) – 3.000 metri (categoria Allievi) (Numero di giri differente parametro alla lunghezza del velodromo)

COMPORAMENTO DEI RILEVATORI

L'atleta dovrà essere sostenuto da una persona che dovrà fare attenzione che la ruota anteriore non sopravanzi la riga designata per la partenza.

Proponiamo una breve spiegazione per l'atleta prima della partenza:

“Cerca di raggiungere, nel più breve tempo possibile, una velocità non troppo elevata (velocità di crociera) che possa essere mantenuta per gran parte della prova. Nell'ultima parte, se ti rendi conto che hai la possibilità di aumentare l'andatura, effettua una accelerazione graduale per giungere all'arrivo avendo speso tutte le tue energie.”

L'atleta partirà al segnale del rilevatore, la persona che sostiene l'atleta non dovrà spingere o trattenere l'atleta: se la partenza avviene fuori sincrono rispetto al segnale bisognerà ripetere la prova.

Prima della prova cronometrata è necessario far eseguire un riscaldamento di 10-15 minuti ad andatura costante ad una frequenza cardiaca corrispondente a quella prevista nel riscaldamento del TEST INCREMENTALE.

MISURE

Viene preso solo il tempo totale sulla distanza prevista per la propria categoria maschile o femminile.