COMUNICATO STAMPA 23 DICEMBRE 2020

**IL PROGRAMMA FIV-ISTITUTO DI SCIENZA DELLO SPORT DEL CONI SULLA PREPARAZIONE ATLETICA DELLE NAZIONALI GIOVANILI**

**Gli obiettivi del programma già avviato con il coinvolgimento di Zone e Circoli.**

**I dettagli, le date e i numeri di atleti e tecnici impegnati e il calendario.**

**Alessandra Sensini (FIV) e Giampiero Pastore (Direttore ISS): qualità e professionalità.**

L'importanza della preparazione atletica nello sport della Vela, la sua corretta programmazione e attuazione, ai fini della crescita fisica, della salute e della prevenzione degli infortuni dei giovani atleti, nell'approccio generale alle discipline moderne della vela: è questo l'obiettivo importantissimo di un nuovo programma sulla preparazione atletica delle nazionali giovanili, appena avviato dalla Federvela insieme all'Istituto di Scienza dello Sport del CONI.

Il programma punta a offrire un supporto alla metodologia dell'allenamento per i giovani atleti emergenti, ed è veicolato attraverso i Circoli affiliati, un passo ritenuto fondamentale per cambiare la mentalità e far crescere l'attenzione sul tema a tutti i livelli sul territorio.

L'elemento straordinario del programma è proprio l'interazione con il protocollo dell'ISS, che mette a disposizione le proprie conoscenze e strumentazioni e soprattutto i propri docenti ed esperti: il Dottor Antonio Gianfelici, responsabile Fisiologia dello sport e medico di riferimento dell'ISS, Andrea Cardone responsabile tecnico che coordinerà i preparatori atletici Andrea Di Castro e Francesca Ambruoso.

Da parte della FIV è coinvolto lo staff del settore Giovanile, con il DG Alessandra Sensini e quattro tecnici, Chicco Caricato, Gianluigi Picciau, Mauro Covre e Simone Vannucci, ai quali si aggiunge Luca Parisi, il preparatore atletico federale, il quale ha condiviso con i preparatori CONI le metodologie già usate nella vela.

Il programma nasce per sottolineare l'importanza della preparazione atletica nello sport della vela, e quindi far conoscere i suoi principi base ai giovani Under 19: cosa significa essere atleti, conoscere l'importanza del riposo, dell'alimentazione, dell'approccio psicologico; come e perchè si fanno certi esercizi; la prevenzione degli infortuni; la programmazione della preparazione fisica parallela all'allenamento tecnico in acqua in funzione degli obiettivi sportivi.

Una volta individuati i giovani atleti da parte dello staff tecnico giovanile, il programma è passato attraverso i Circoli affiliati di appartenenza, con i rispettivi allenatori e preparatori atletici e a seguire ai ragazzi, sempre con incontri a distanza. In presenza di allenatori o preparatori atletici si è stabilito un rapporto con i tecnici FIV e CONI, per dare continuità a eventuali programmi già avviati, con un coordinamento più stretto volto a creare standard di lavoro uniformi.

Agli atleti è chiesto di compilare un questionario iniziale di anamnesi e informazioni di base sul proprio stato di salute, abitudini, infortuni. Durante il programma tutti devono poi compilare un report ogni sera, che aiuterà i tecnici federali a seguire l'andamento di ciascuno, creando un archivio storico e riservato di ciascun atleta.

Per tre giorni a settimana i preparatori dell'ISS del CONI si collegano in videoconferenza a orari prestabiliti, per consentire l'incontro con gli atleti che si allenano in quella fascia, il controllo dello svolgimento delle schede di preparazione, intervenendo per correggere o commentare il lavoro. E' facile capire quanto sia importante, tanto più in un momento del genere con gli atleti costretti a casa e non in palestra, l'opportunità di questo supporto ad alto livello qualitativo dei tecnici dell'Istituto di Scienza dello Sport.

Si parte da test generici di valutazione funzionale dei ragazzi, su forza, elasticità, potenza, endurance, arti superiori e inferiori, core stability per procedere con schede settimanali e tabelle di lavoro progressive. Sono previsti poi incontri e lezioni con i dottori dell'ISS su temi come nutrizione, recupero, modelli funzionali e aspetti fisiologici dell'allenamento, aperte anche agli allenatori e preparatori di Circolo o dei ragazzi, in una logica di grande inclusività e condivisione, che è uno dei punti di forza del programma.

Il timing prevede la chiusura di un primo ciclo in cinque settimane: a fine gennaio 2021 verrà fatto un punto della situazione e aggiornato il programma. In questa prima fase il programma ha già coinvolto un totale di 85 atleti (46 Under 19 e 39 del programma Youth Olympic), per sei classi giovanili comprendenti derive in doppio, in singolo, tavole e catamarano (420, Nacra 15, 29er, Laser, windsurf e kite) oltre quelle olimpiche, e di 67 tecnici di Circolo (38 allenatori e 29 preparatori atletici).

DICHIARAZIONI

**Giampiero Pastore, Direttore Istituto di Scienza dello Sport CONI:** *"Come Istituto di Scienza dello Sport a noi fa molto piacere iniziare queste collaborazioni anche perchè rispecchiano esattamente quello che è il nostro ruolo e ciò che vogliamo essere in rapporto con le federazioni, cioè cercare di dare il supporto tecnico-scientifico laddove è possibile. Inoltre far partire un progetto del genere, con un coinvolgimento così largo di tutte le nazionali giovanili e con tutti i loro tecnici è bellissimo, perchè da modo di monitorare la costante crescita degli atleti anche di chi si affaccia all'attività nazionale o internazionale. Noi daremo come sempre il massimo sostegno.*

*La FIV è la prima federazione che parte con un programma di questo tipo così importante, posto poi in essere anche in alcuni settori assoluti e giovanili di altri sport, e altre federazioni si stanno organizzando perchè è piaciuto molto. In questo momento le piattaforme sono un ideale mezzo di comunicazione per lavorare e ci consente di seguire costantemente tutti."*

**Alessandra Sensini, Direttore Giovanile FIV:** *" La Vela ormai da anni è uno sport nel quale la preparazione atletica è sempre più importante e fondamentale per l'agonismo, per questo va proposta nel migliore dei modi sin dall'inizio dell'attività, è decisivo un approccio corretto per la costruzione del fisico adatto alle caratteristiche prestative che serviranno poi per le discipline olimpiche.*

*Sono particolarmente contenta perchè questa è un'occasione per iniziare una crescita culturale dentro al nostro sport. Ho sempre creduto nella forza della condivisione delle conoscenze, e oggi con il CONI abbiamo la possibilità di accedere a competenze eccezionali e scambiare informazioni anche con altre federazioni. Iniziare a tessere una rete è importante già nell'età giovanile, perchè l'età agonistica si sta abbassando.*

*"La forza di questo progetto è anche la capacità di dare motivazioni e obiettivi ai ragazzi e al loro ambiente, un aspetto fondamentale specialmente in un periodo come quello che stiamo vivendo. Quando ho parlato ai ragazzi ho cercato di far capire bene che l'istituto di Scienza dello Sport è una eccellenza del mondo sportivo italiano conosciuta a livello internazionale, artefice di tanti grandi successi e record, di grandi personaggi ed eventi che hanno fatto la storia. Sono professionalità straordinarie di solito riservate a pochi atleti del club olimpico, avere oggi questa apertura dell'ISS è una opportunità unica da cogliere. E sono doppiamente felice perchè tutto ciò potrà aiutare la crescita della base, a partire dai nostri Circoli."*

**Francesco Ettorre, Presidente FIV:** *"Lavorare sullo sport oggi è sempre più una questione di programmazione e saper anticipare i tempi e le esigenze diventa basilare. Siamo orgogliosi di essere la prima Federazione a dare avvio a un programma ambizioso rivolto al comparto giovanile che beneficia dell'estrema professionalità ed esperienza di uomini e strutture dell'Istituto di Scienza dello Sport. E' la conferma dell'impegno del nostro settore tecnico e degli ottimi rapporti con le eccellenze del Comitato Olimpico nazionale."*

**Domenico Foschini, Consigliere FIV:** *"Quando Alessandra Sensini mi ha prospettato questo possibile intervento per il Settore Giovanile attraverso il CONI sono rimasto entusiasta e l'idea di avere a disposizione un'eccellenza quale l'Istituto di Scienza dello Sport per il nostro movimento giovanile territoriale. Con questa collaborazione di assoluto livello si ottiene una sinergia di valori tecnici, culturali e di etica sportiva, necessari per la crescita sia fisiologica che mentale dei giovani e degli stessi tecnici e preparatori."*