

Il Progetto Tecnico:

Il progetto tecnico per la stagione 2016/17 si svilupperà in continuità ed armonia con quanto già proposto nella stagione precedente. Gli 11 raduni e le 7 gare disputate nella passata stagione (3 Fabianelli, 3 Pinocchio, 1 Trofeo Coni più relativa fase nazionale) hanno visto un buon riscontro di partecipazioni (fino a 60 atleti in gara e fino a 50 atleti al raduno).

Sulla base di quanto premesso, il gruppo dei Tecnici Regionali Emanuele Alberini, Alessandra Mosci, Alessandro Pone ed Andrea Toderi coordinati dal membro del consiglio regionale Ernesto Carucci presenta il seguente progetto tecnico.

All'interno dei raduni verranno introdotte lezioni mirate con esperti professionisti di settore. Nello specifico si parlerà di alimentazione con un esperto nutrizionista, dell'aspetto psicologico e della preparazione alla competizione con uno Psicologo, di materiali e messa a punto con l'ausilio di alcuni macchinari progettati ad hoc e di programmazione dell'allenamento con l'intervento di Atleti Nazionali di altre discipline sportive. Questo al fine di arricchire il bagaglio esperienziale dei giovani atleti, ampliando la visione dell'attività sportiva a 360 gradi ed al fine di arrivare più preparati e consapevoli agli appuntamenti stagionali importanti.

Il presente progetto ha già avuto inizio nella stagione in corso articolandosi in 3 raduni più una gara Fabianelli. Nei raduni sono stati approfonditi alcuni aspetti teorici (Alimentazione, Preparazione Fisica, Preparazione alla Gara) e la gara disputata ha riscontrato un buon numero di presenze (48 partecipanti). La formula del raduno Teorico + Pratico si è dimostrata efficace registrando un ottimo interessamento dei giovani atleti agli argomenti trattati. Per gli incontri dell'anno 2017 è in programma l'inserimento di una seduta di TRAINING AUTOGENO e RESPIRAZIONE e una sui MATERIALI E MESSA A PUNTO DI BASE.

All'interno del programma tecnico, come di consueto, si svolgerà il Torneo Fabianelli che si articolerà su 2 gare più la finale. Faranno inoltre parte del progetto le due Fasi Regionali del Trofeo Pinocchio, sia invernale che estiva.

Obbiettivi:

- ✓La crescita formativa e agonistica dei nostri atleti;
- ✓L'incremento del gruppo creato nella stagione precedente;
- ✓Il trasmettere loro l'importanza dell'attaccamento alla maglia della Regione;
- ✓Il miglioramento della preparazione alla competizione e al loro futuro come arcieri agonisti.

Raduni, incontri e Gare:

✓**Sabato 10 SETTEMBRE 2016** – PalaFitarco - 10,00/14,00

- INTRODUZIONE DEL PROGETTO
- A seguire: **RADUNO TECNICO**

✓**Domenica 9 OTTOBRE 2016** - PalaFitarco - 10,00/14,00

- **LEZIONE:** ALIMENTAZIONE NELLO SPORT (OSPITE: Dott. Manuel Moscati NUTRIZIONISTA)
- A seguire: **RADUNO TECNICO**

✓**Domenica 20 NOVEMBRE 2016** – PalaFitarco - 10,00/14,00

- **LEZIONE:** METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (OSPITE: Manolo Scianna ATLETA PRO MMA)



Gruppo Regionale FABIANELLI 2016 - 2017



- A seguire: RADUNO TECNICO

✓ **Domenica 11 DICEMBRE 2016** - PalaFitarco - 10,00/14,00

- TROFEO FABIANELLI: GARA 1

2017

Domenica 8 GENNAIO 2017 – Latina - 10,00/14,00

- RADUNO TECNICO

Domenica 12 FEBBRAIO 2017 –PalaFitarco 10,00/14,00 14,30/16,00

- TROFEO FABIANELLI: GARA 2

- A seguire: RADUNO TECNICO

Domenica 11 MARZO 2017 – PalaFitarco 10,00/14,00 14,30/16,00

- TROFEO PINOCCHIO: FASE INVERNALE 11/3/2016

- A seguire: RADUNO TECNICO

Domenica 2 APRILE 2017 - PalaFitarco (Soriano)

- TROFEO FABIANELLI: FINALE

- A seguire: RADUNO TECNICO

Sabato 6 MAGGIO 2017 - Arco Sport Roma - 12,00/18,00

- TROFEO PINOCCHIO: FASE ESTIVA 6/5/2016

- A seguire: RADUNO TECNICO

Domenica 11 GIUGNO 2017 Arco Sport Roma – Raduno Post Gara

Gara giovanile di VALUTAZIONE + RADUNO TECNICO: Preparazione alla Fase Nazionale

- FINALE NAZIONALE PINOCCHIO

Domenica 2 SETTEMBRE 2017 - Trevignano - 10,00/14,00 14,30/16,00

RADUNO TECNICO: Specialità Mista Targa + Hunter&Field

**Le date possono essere soggette a variazione in base al Calendario Fitarco e prontamente comunicate*

Come da riunione con I tecnici tenuta nell' ultima gara Fabianelli, si chiede alle società di inviare il nominativo di un tecnico che parteciperà ad un gruppo di lavoro insieme ai 4 tecnici della regione.

Il gruppo avrà l'obiettivo di condividere e sviluppare iniziative atte a migliorare l'attività su questo gruppo di atleti, le adesioni dovranno essere inviate a : segreteria@arcolazio.com



Gruppo Regionale FABIANELLI 2016 - 2017



N.B. I tecnici Regionali in accordo con lo scrivente Comitato garantiscono la possibilità di inserire ulteriori date e/o incontri in altre sedi o campi di allenamento, pertanto si comunica a tutte le società di far presente la propria disponibilità ad ospitare Raduni e/o Gare tramite l'apposita casella mail fabianelli@arcolazio.com

Si comunica inoltre che l'attività tecnica regionale è parte integrante del percorso formativo degli atleti e dei tecnici, pertanto verrà compilato un registro presenze per la partecipazione e la relativa attribuzione dei punti di Credito.

Il Coordinatore
Ernesto Carucci