

Fijlkam FVG – Circ. 05CR2023

Udine, 29 maggio 2023

AL CONI

Comitato regionale Friuli-Venezia Giulia

e, per conoscenza

Alle Società Fijlkam FVG

OGGETTO: Progetto “TalentO sportivo 2023 – attività 2022”, segnalazione.

In riferimento alla circolare CONI FVG datata 30 marzo 2023, come diffusa a tutte le società con la circolare 03CR2023 del 31 marzo scorso, questo Comitato regionale conferma e prosegue nel *Progetto unico per la valorizzazione del TalentO Sportivo* iniziato nel 2020, volto a valorizzare l'idea di unità identitaria e cooperativa dei tre settori federali di Judo, Lotta e Karate.

***Descrizione del Progetto Unico per la valorizzazione del
TalentO Sportivo Judo/Lotta/Karate 2020-2024***

- Il Comitato Regionale FIJLKAM FVG promuove un **Progetto Unico** per la **valorizzazione del TalentO Sportivo** per i settori Judo, Lotta e Karate.
- Il **Progetto Unico** si concretizza attraverso la condivisione ed il supporto dei progetti di settore Judo, Lotta e Karate, ne monitora l'applicazione ed il rispetto dei parametri indicati dai protocolli Coni FVG.
- Il Comitato Regionale FIJLKAM FVG condivide e supporta il **Progetto Unico** sostenendo le fasi di studio, ricerca e valutazione, riservando ai settori la prerogativa di selezione, schedatura, profilazione tecnica e analitica.
- I **Centri Tecnici Regionali** di Judo, Lotta e Karate sono gli organismi di riferimento del **Progetto Unico**, nell'ambito dei quali organizzare anche l'attività specifica ad individuare e valorizzare il TalentO Sportivo con i test o altri momenti di valutazione, come previsti dagli uniti progetti di settore.
- Il **Progetto Unico** vuole essere anche momento di incontro, condivisione e confronto dei tre settori, compatibilmente con l'attuale situazione, alcuni incontri nel corso dell'anno per le attività necessarie (presentazione atleti, elaborazione dati, test, studi, pubblicazioni, ecc.).
- Il **Progetto Unico** non pone vincoli al lavoro dei settori Judo, Lotta e Karate, si pone tuttavia l'obiettivo di essere punto di contatto per tre discipline olimpiche che condividono un'unica federazione nazionale, pur appartenendo a tre diverse federazioni internazionali.

Le proposte pervenute nei termini sono state valutate per la loro completezza, attinenza al progetto di settore e rispetto dei parametri indicati nelle norme di attuazione.

Letto il regolamento, si è ritenuto di proporre Rachele Moruzzi e Sara Salvadori direttamente al 3° punto, in considerazione dei loro notevoli miglioramenti, la costanza di risultati e le diverse convocazioni con la squadra nazionale.

In un'ottica inclusiva e con l'intento di valorizzazione quelli che sono i potenziali talenti, è stata compresa tra i nuovi ingressi la karateka triestina Emma De Pauli: classificatasi al 7° posto lo scorso anno ai Campionati italiani di categoria, a detta del tecnico in corsa per risultati ambiziosi nel corso di quest'anno.

	cognome	nome	disciplina	data di nascita	asd	precedente	proposto
1	TAVANO	Asya	judo	06/06/2002	Sport Team Udine	5	6
2	DE LUCA	Alessio	judo	14/08/2004	Società Ginnastica Triestina	3	4
3	STOPPARI	Emma	judo	12/05/2004	Società Ginnastica Triestina	3	3
4	MORUZZI	Rachele	judo	11/12/2008	Skorpion Club Pordenone	1	3
5	SALVADORI	Sara	judo	31/08/2006	DLF Yama Arashi Udine	1	3
6	COPAT	Leonardo	judo	09/03/2007	Skorpion Club Pordenone	2	2
7	COVRE	Laura	judo	26/02/2007	Polisportiva Villanova PN	1	2
nuovi							
8	GINI	Tommaso	judo	27/05/2008	Skorpion Club Pordenone	0	1
9	MAZZON	Francesco	judo	13/10/2008	Skorpion Club Pordenone	0	1
10	DE PAULI	Emma	karate	16/03/2006	Karate Do Trieste	0	1

Con la presente si depositano quindi presso il Comitato regionale del CONI FVG l'elenco e il carteggio relativo al Progetto Talento riguardante i seguenti atleti:

L'occasione è gradita per porgervi i più distinti saluti

Sandro Scano

FIJLKAM, Comitato regionale Friuli Venezia Giulia

Sandro Scano, presidente
presidente.fvg@fijlkam.it
+39 3478598753

34139 Trieste, Stadio Nereo Rocco, via dei Macelli 5
33100 Udine, Stadio Friuli, piazz.le Argentina 3, entr. CS6

Progetto Talento “Target 2024”

Regolamento del settore Judo

Il **Progetto Unico per la valorizzazione del Talento Sportivo** organizzato e monitorato dal Comitato regionale FVG – area funzionamento vede coinvolti unitamente i settori Judo, Lotta e Karate.

In questo ambito, il settore **Judo** attribuisce al **Centro Tecnico Regionale** oltre l'attività ordinaria di coordinamento dell'attività preparatoria agonistica generale, anche quella specifica utile a **individuare e valorizzare il Talento Sportivo**, con i test o altri momenti di valutazione previsti, nel rispetto dei parametri indicati dai protocolli del Coni Fvg.

Per quanto attiene la nostra disciplina, proseguirà il progetto iniziato nel 2020, purtroppo interrotto dalle note drammatiche situazioni pandemiche, con l'affinamento del progetto quadriennale e rivolto agli **atleti FVG fra i 12 e i 20 anni** di età, con caratteristiche **fisiche generali, specifiche e psicologiche** che possano essere incluse in un atleta potenzialmente nei primi 5 posti nelle ranking list nazionali.

Il progetto intende monitorare i judoka che già hanno maturato lo status di Talenti nel 2019, aggiungendo a questi gli atleti di rilievo **segnalati dalle società** che abbiano ottenuto **almeno la qualificazione ai campionati italiani/finali nazionali negli anni successivi** nelle categorie **Esordienti, Cadetti e Junior**.

L'adesione al progetto Talento FVG è condizione essenziale per essere ricompresi nel progetto Talento del CONI del futuro quadriennio e implica un'adesione da parte dell'atleta e del proprio tecnico, con obbligo di partecipare agli eventi organizzati dal CTR. Eventuali assenze devono trovare concreta giustificazione.

Al fine di consentire una stima più corretta e differenziare i test nella parte specifica, nella valutazione si divideranno le categorie giovanili in due segmenti:

- Esordienti A-B
- Cadetti -Junior

Il protocollo prevede la loro analisi in tre passaggi, di seguito sintetizzati:

1. **Test psico/attitudinale**, in base a un questionario che raccoglierà dei dati, per una prima valutazione psico/attitudinale.
2. **test sulle qualità generiche dell'atleta**, mediante una serie di test appositamente predisposti
3. **test fisici specifici**, mirati a individuare le qualità specifiche della nostra disciplina.

Per lo sviluppo del protocollo e la somministrazione dei test è iniziata nel 2020 una collaborazione con la Scuola regionale dello Sport del CONI e la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Udine.

Questi protocolli di valutazione fanno seguito a una collaborazione iniziata lo scorso anno con il Dipartimento di Scienze Chimiche e Farmaceutiche dell'Università di Trieste, che sta sviluppando un progetto di monitoraggio dello stress psicologico e ossidativo cellulare in alcuni atleti di Judo di medio/alto livello agonistico della Regione FVG, volontariamente prestatisi all'attività di osservazione.

I dati raccolti sono utilizzati per alimentare una banca dati sempre più precisa e monitorare gli atleti di talento, nel tempo.

Andrea Piccinini

*Vicepresidente Fijlkam Judo FVG
settore Judo*



COMITATO REGIONALE F.V. Giulia sett. KARATE – Via Morpurgo, 34 33100 – UDINE UD
telefono 0432-502353 - FAX 0432-511449

v. Presidente dr Roberto Ruberti: roberto.ruberti@studiruberti.it Segreteria
Meri Facini : mericla1@mail.conecta.it 338 5030 157

Spett. FIJLKAM
Comitato Regionale FVG
Via dei Macelli 5
Trieste

UDINE 26/07/2021

OGGETTO : proposta nuova formula “PROGETTO TALENTO” da inoltrarsi a Coni Regionale.

Gentili Signori,

Vista la Vs richiesta in merito a proposte di modifiche sostanziali inerenti al “PROGETTO TALENTO” da porre all'attenzione della giunta Regionale del Comitato Olimpico ;

Convinti che un contributo “una tantum” non crea le condizioni per individuare un “talento”;

Per una comune proposta fatta dai tre settori del Comitato Regionale nella sua interezza;

Visto che un intervento dello stesso CONI FVG oltre che ad onorarci, dallo scrivente settore è considerato un mezzo per rafforzare il continuo aggiornamento in campo tecnico, scientifico atto a far emergere atleti d'élite che possano rappresentare il Friuli e l'Italia in contesti Internazionali;

di seguito si elencano

I PUNTI FONDAMENTALI

di un percorso che attualmente viene già svolto in parte dal settore KARATE atto a far emergere atleti di “talento” che possano aspirare ad eccellere nelle competizioni.

PRINCIPI FODAMENTALI DELL'EVENTUALE nuovo "PROGETTO TALENTO" DA SVILUPParsi ALL'INTERNO DEL SETTORE KARATE DEL COMITATO FVG.

- 1) Individuare un appuntamento di medio/lungo periodo da porre come traguardo all'attività pluriennale da svolgere (esempio Olimpiadi Giovanili Dakar 2022, etc.)
- 2) UTILIZZARE IL Centro Tecnico Regionale COME MOMENTO ALTAMENTE FORMATIVO della specialità, con la presenza dei tecnici sociali che DEVONO POI PROSEGUIRE E RIPORTARE LE DIRETTIVE IMPARTITE presso le Asd.
- 3) Successivamente trasformare il CTR in Centro Tecnico di Alta Specializzazione (CASK) selezionando mediante test oggettivi una schiera di soggetti che rispondano positivamente per caratteristiche psico-fisiche a carichi di lavoro maggiori.
- 4) Sancire con le asd e gli atleti selezionati l'impegno sostanziale a frequentare i CASK mediante incontro formale dove viene spiegata l'attività da svolgere.
- 5) Verifica graduale con prove in gare di alto profilo O Campionato Nazionale per Regioni.
- 6) COLLABORAZIONE FRA SOCIETÀ E DIREZIONE TECNICA CASK CON RIUNIONI TECNICO-TEORICHE e PRATICHE (con intervento di specialisti del settore quali il prof. ASCHIERI PIERLUIGI etc.)

Certi di aver fatto cosa gradita, si porgono Distinti Saluti.



IL PRESIDENTE COMITATO REGIONALE
FIJKAM- F.V.G.
Settore Karate

M^o Roberto Ruberti



COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

Alle società di lotta del
Friuli Venezia Giulia

Udine, 14 luglio 2021

Prot. N. CRL01/21

Oggetto: Progetto "TALENTO SPORTIVO 2021-202502"

Di seguito i punti chiave del progetto:

- 1) Durata: il Progetto ha una visione quinquennale (2020/2025)
- 2) Età: il Progetto è riservato ad atleti agonisti di età fra i **12 e i 20 anni** (Esordienti A-B / Cadetti / Juniores) con la volontà di intraprendere un percorso formativo con impegno.
- 3) Programmazione: il Progetto prevede un numero di sedute minime nell'arco dell'anno (una a trimestre idealmente) sotto la guida di tecnici federali e/o adeguatamente qualificati.
- 4) Obiettivi: raggiungimento, attraverso la formazione, di qualità tecniche e fisiche di pregio.

SVILUPPANDO I VARI PUNTI:

1) Durata

Il programma accompagna il ragazzo dall'età adolescenziale all'età in cui lo sport si lega maggiormente all'agonismo (18/20 anni), per cui deve costruire l'atleta fatto e finito.

Si procede quindi per gradi strutturando l'allenamento in maniera progressiva consentendo all'atleta di apprendere nel tempo la maggior quantità di movimenti con esercitazioni varie, alternate e soprattutto polivalenti. La multilateralità deve essere il principio guida nelle prime fasi.

Nelle successive fasi (anni) l'attività programmabile sarà più complessa poiché di volta in volta, si andranno ad aggiungere elementi tecnico fisici più evoluti.

2) Età

L'idea di partire con il progetto con giovani dell'età di 12/15 anni è proprio mirata al traghettaggio degli stessi verso il mondo dell'agonismo degli adulti (Juniores/Seniores) salvo ovviamente deroghe sull'età (16/17/18 anni) per motivi sportivi validi.

3) Programmazione

Dando per assodato che il lavoro di preparazione fisica sarà progressivo e commisurato allo sviluppo degli atleti, la tecnica sarà al centro del progetto. Per tecnica intendiamo l'insieme di attività pratiche basate su eventi motori più o meno complessi ed organizzati nella loro struttura tali da far adattare il comportamento dell'atleta alle caratteristiche degli avversari e delle regole sportive.

Nella fase iniziale di apprendimento la tecnica è un fine, per poi diventare un mezzo con cui esprimersi agonisticamente. Il concetto importante è che l'apprendimento della tecnica avvenga attraverso la proposta di semplici progressioni didattiche, insistendo su posizioni fondamentali. Il passo successivo sarà quello di dare il giusto contenuto ritmico al gesto tecnico. I ritmi di esecuzione evolvono naturalmente man mano che l'atleta migliora la sua capacità tecnica, e quindi l'allenatore dovrà verificare che ritmo e tecnica si uniscano perfettamente e si realizzino attraverso esecuzioni armoniche.

3.1) Come procedere con l'insegnamento

Il metodo di insegnamento sarà globale ed utilizzerà l'insieme più grande di movimenti parziali, senza interrompere la struttura di base e rispettando le coordinate spazio-temporali del movimento. Esso prevede le seguenti operazioni:

- A. Comprensione dello scopo dell'azione e del relativo programma motorio. (Dimostrazione globale, spiegazioni)
- B. Realizzazione dell'intera azione motoria, con rispetto della struttura di base e delle caratteristiche strutturali complesse;
- C. Riflessione sul movimento ed analisi dei dettagli (video).

Per insegnare la tecnica, bisogna inoltre analizzare il movimento puntando sulle sue caratteristiche base:

- caratteristiche strutturali complesse ossia l'accoppiamento dei movimenti;
- caratteristiche elementari come la forza, la velocità e l'ampiezza del movimento (da sviluppare in via specifica).

3.2) L'allenamento della tecnica

La tecnica può essere allenata attraverso tre fasi:

PRIMA FASE- acquisizione della tecnica e apprendimento delle sequenze motorie secondo una logica biomeccanica adeguata;

SECONDA FASE- allenamento imitativo attraverso l'avvicinamento al modello teorico. Eliminazione dei fattori che provocano limitazioni (paura, insicurezza);

TERZA FASE-allenamento applicativo, organizzare volutamente l'esecuzione degli schemi motori prima meccanizzati variandone le condizioni.

In sintesi utilizzare tutti i sistemi che costringono a variare l'esecuzione dei movimenti; utilizzare tutti i sistemi che si basano sulla variazione delle condizioni di esercitazione; utilizzare esercitazione in condizione di gara; introduzione di allenamenti speciali complessi che sollecitano il livello delle capacità tecniche e coordinative più di quanto non avvenga durante la competizione.

4) Obiettivi

Gli obiettivi, qualsiasi questi siano, sono facilmente misurabili, sia a livello agonistico/sportivo (piazziamenti nelle gare) sia a livello di crescita tecnica e fisica (analisi dei movimenti con software, video, test specifici).

Distinti saluti.

Il Responsabile regionale Lotta FVG

Martino Moroldo

