

Organizzazione: Federazione Italiana Triathlon

Manuale per l'organizzazione degli Open Day (Deliverable D2.2)

EUtriWEEK (n° 101133741)

"Co-finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per esse."

Indice dei contenuti

- 1. Panoramica Open day**
- 2. Informazioni generali**
- 3. Informazioni sulla logistica**
- 4. Manuale per le attività sportive**
 - 4.1 Modulo N°1: Nuoto (in palestra)**
 - 4.2 Modulo N°1: Nuoto (in piscina)**
 - 4.3 Modulo N°2: Bici (con bici)**
 - 4.4 Modulo N°2: Bici (senza bici)**
 - 4.5 Modulo N°3: Corsa**
 - 4.6 Modulo N°3: Area di transizione**
- 5. Attività di comunicazione**

1. PANORAMICA OPEN DAY

L'attività degli Open Day è una delle parti più importanti del progetto "EuTriWeek". Gli Open Day sono uno strumento fondamentale per avvicinare nuovi giovani alla pratica sportiva e rappresentano un momento di grande visibilità per la disciplina, capace di avere un effetto a cascata e imitativo su molti altri giovani.

Ogni Club ha ricevuto le Linee guida per l'organizzazione dell'Open Day con:

Informazioni generali: come registrare le presenze dei partecipanti, come compilare il report delle attività con modelli specifici, come utilizzare il Kit Open Day

Istruzioni logistiche: come scegliere la location per l'Open Day, la durata complessiva, il materiale necessario per le attività

Manuale per le attività sportive: esempi di attività sportive (sessioni di nuoto, bici, corsa) che ogni Club può modificare/adattare

Inoltre, ogni Club ha ricevuto le Linee guida delle attività di comunicazione che sono state illustrate:

- L'importanza di mostrare gli eventi dell'Open Day sui social media.
- Tipi di contenuti da produrre: foto, video, interviste video
- Contenuti, didascalie, hashtag, best practice per i POST e le STORIES sui social media

Le attività preparatorie comprendono: un corso di formazione a distanza (8 ore: 4 lezioni di 2 ore ciascuna) per gli allenatori dei Triathlon club per stabilire le priorità e gli obiettivi per l'Open Day e standardizzare la comunicazione per coinvolgere efficacemente i giovani dai 14 ai 16 anni durante l'evento; e 4 workshop di condivisione delle conoscenze online per fornire agli allenatori e allo staff tecnico dei club gli strumenti per coinvolgere efficacemente i giovani nella fascia di età 14-16 anni. Come risultato di questa attività, ogni Triathlon club coinvolto organizzerà un Open Day attraente, in grado di coinvolgere il pubblico target e soprattutto di "reclutare" nuovi giovani alla pratica permanente del triathlon.

Inclusione - il partenariato scelto, che comprende nazioni con diverse collocazioni geografiche, tradizioni, culture e religioni, è un segno dell'ampia inclusività del progetto. Infatti, sperimentando l'Open Day, i giovani potranno confrontarsi e superare gli ostacoli legati ai diversi sistemi educativi e formativi, alle barriere sociali, culturali e socio-economiche e, grazie allo sport, costruire un clima di sano e sereno confronto competitivo basato sull'uguaglianza e sul rispetto. La parità di genere sarà promossa nella partecipazione dei giovani al progetto, facilitando la partecipazione delle ragazze attraverso una rappresentanza paritaria.

2. INFORMAZIONI GENERALI

- L'European Open Day è stato organizzato da ciascun club nazionale selezionato dalle Federazioni Nazionali (NF) nel giugno 2024; la scelta della data sarà a discrezione di ciascun club e dovrà essere comunicata a ciascuna NF.
- Ogni club ha avuto l'obiettivo di coinvolgere almeno 40 giovani (14-16 anni) nell'Open day.
- Ogni club ha ricevuto il Kit Open Day con gadget per i partecipanti e materiale di comunicazione promozionale (bandiere, volantini, scrim).
- Ogni club deve ha registrato la presenza dei partecipanti all'open day utilizzando un modello che verrà inviato prima dell'open day.
- Ogni club ha elaborato un rapporto di attività utilizzando un modello che verrà inviato prima della giornata delle porte aperte.
- Prima dell'Open Day sono state inviate le linee guida per le attività di comunicazione dell'Open Day (ad esempio post social, hashtag e tag da utilizzare, foto e brevi video da produrre).

3. INFORMAZIONI LOGISTICHE

- L'Open Day può essere organizzato presso le sedi di allenamento dei club, o in qualsiasi luogo in cui sia possibile svolgere attività di ciclismo e corsa in sicurezza. L'uso della piscina è suggerito ma non obbligatorio.
- La durata complessiva dell'open day può essere compresa tra le 4 e le 5 ore.
- Materiale necessario per l'Open Day: biciclette, caschi, coni, palloni, borracce, boa, kick board, pettorali, "portapettorali", cuffie da nuoto.
- Presenza di almeno un allenatore per l'organizzazione e la gestione delle attività
- Ad ogni partecipante verrà rilasciato un certificato di partecipazione al progetto.
- Le attività sportive descritte nel manuale sono un esempio che ogni allenatore può modificare/adattare in base alle singole esigenze tecnico-logistiche.

4. MANUALE PER LE ATTIVITÀ SPORTIVE

Le attività sportive descritte nel manuale sono un esempio che ogni allenatore può modificare/adattare sulla base delle singole esigenze tecnico-logistiche. Il manuale è diviso in 4 sezioni, ognuna per ogni sport del triathlon (nuoto, bici, corsa) più quella di transizione.

In ogni sezione sono descritti:

- obiettivi principali delle attività
- durata totale della sessione
- materiale richiesto
- descrizione dei contenuti/spiegazione delle attività proposte
- proposta ludica

I programmi sono strutturati come segue:

- **TITOLO:** è definito
 - il numero progressivo del modulo
 - la disciplina pertinente alla proposta tecnica (in base alla disponibilità logistica, per il "Nuoto" esiste un modulo "in palestra" e un modulo "in piscina"; per la "Bici" esiste un modulo "senza bici" e un modulo "con bici")
 - o 1° modulo: Nuoto
 - o 2° modulo: Bicicletta
 - o 3° modulo: Esecuzione
 - o 4° modulo: Zona di transizione/Attività finale
- **OBIETTIVI:** vengono definiti gli obiettivi didattici della lezione.
- **DURATA TOTALE DI OGNI LEZIONE:** 1h
- **ATTREZZATURE:** attrezzature necessarie (o consigliabili) per la realizzazione della proposta.
- **CONTENUTI:** proposta tecnica in cui si cercherà di affrontare e raggiungere gli obiettivi didattici prefissati con la relativa durata (approssimativa) dell'esercitazione.
- **PROPOSTA DI GIOCO** (dove presente): al termine della lezione viene proposta un'attività ludica che combina gli elementi trattati durante la lezione o le lezioni precedenti. Sarà compito dell'allenatore valutare se il gruppo ha le capacità per affrontare il gioco e di conseguenza adeguare la durata degli esercizi precedenti per dedicare un tempo adeguato a quest'ultima proposta.

Sebbene ogni programma sia strutturato con una prevista gradualità di attuazione, è importante che ogni allenatore/tutor presti la dovuta attenzione affinché le fasi di riscaldamento e raffreddamento vengano svolte correttamente durante le ore di lezione. In questo modo sarà possibile svolgere un adeguato lavoro di attivazione del sistema cardio-circolatorio e una successiva fase di ripristino di tutti i parametri corporei (frequenza cardiaca, respiratoria...) ai valori di partenza.

MODULO N°1: Nuoto (in palestra)

OBIETTIVI	Proporre una varietà di esercizi in grado di stimolare e gratificare gli atleti. Creare obiettivi non facili ma raggiungibili per creare entusiasmo e voglia di mettersi alla prova. L'attività fisica come scuola di vita.
------------------	---

DURATA	1h
---------------	----

ATTREZZATURE	Abbigliamento da ginnastica, tappetini, materassini, fit ball, bande elastiche
---------------------	--

DURATA	Circa 10' per esercizio
CONTENUTI	1- Circonvallazioni in senso contrario 2- Circoscrizioni della schiena con un solo braccio in posizione supina (quadrupede) 3- Circonvoluzioni di un braccio in posizione di mantenimento (plank) con le braccia dritte, possibilità di alternare i movimenti delle braccia. Da questo esercizio di base si possono introdurre diverse varianti (per esempio due giri del braccio destro, due giri del braccio sinistro, portare le gambe al petto e saltare in posizione di scivolamento).

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	Ictus: Con l'aiuto degli elastici, sensibilizzazione al "gomito alto" (fondamentale della bracciata) e alla fase finale della spinta. Possibilità di introdurre anche gli esercizi tipici del riscaldamento "a secco" del nuotatore attraverso gli elastici (fissaggio della fascia a terra, alzate laterali, fissaggio della fascia a un'asta, rotazioni interne ed esterne, ...).

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	Tavola: in posizione prona, con il peso appoggiato sugli avambracci, sui gomiti e sulle dita dei piedi. Piedi leggermente distanziati tra loro e ginocchia bloccate. Le spalle sono rilassate (lontano dalle orecchie). L'omero deve

	essere perpendicolare al pavimento. Creare una linea il più possibile retta con il corpo, mantenendo il collo ben esteso. Per mantenere la posizione, è essenziale che gli addominali e i glutei siano contratti senza trattenere il respiro (respirazione diaframmatica). A seconda del livello individuale, si possono proporre varianti più semplici o più difficili: con le ginocchia a terra, appoggio su una mano, appoggio su una gamba, laterale, ...
--	---

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	Burpees semplificati: da una posizione di attesa con le braccia distese, richiamare le gambe e saltare in avanti (possibilità di effettuare sfide individuali e/o di squadra in base alla velocità di esecuzione e/o alla lunghezza del salto). Se il livello lo consente, introdurre i "Push-up Burpees".

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	Utilizzando una fit ball (o in alternativa un grande materasso di altezza adeguata o più tappetini sovrapposti) si simula il calcio delle gambe tenendo le braccia distese a terra come sostegno e calciando energicamente sulla fit ball mentre un compagno tiene ferma quest'ultima.

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	Stile libero "al muro": Appoggiarsi con i palmi delle mani alla parete, eseguire cerchi di braccia o simulazioni a corpo libero. Più il peso è lontano dalla parete (e quindi i piedi più lontani da essa), più l'esercizio sarà difficile.

MODULO N°1: Nuoto (in piscina)

OBIETTIVI	Proporre agli atleti, in forma ridotta, molte delle possibili varianti che una frazione di nuoto del triathlon può offrirci. Saperlo proporre, in modo accattivante, toccando le corde degli atleti può accendere una bella passione che può trasformarsi nel primo passo di un sogno.
------------------	--

DURATA	1h
---------------	----

ATTREZZATURE	Abbigliamento da nuoto, salvagente, tavole, tubi galleggianti
---------------------	---

DURATA	Circa 10'. Da 4x25m a massimo 8x25m
CONTENUTI	Nuotare a stile libero e a dorso controllando e perfezionando la tecnica (anche 50 metri consecutivi per i gruppi che lo consentono). Possibilità di inserire brevi tratti (12,5/25 m) ad alta velocità.

DURATA	Circa 10'. Da 4x25m a massimo 8x25m
CONTENUTI	Nuotare con la tavola da calcio (con un solo braccio) ed eseguire la respirazione laterale. Variante: eseguire l'esercizio appoggiandosi a un pull buoy per ridurre la superficie di galleggiamento in appoggio.

DURATA	Circa 10'. Da 4x25m a massimo 8x25m
CONTENUTI	Inserimento della respirazione frontale nella nuotata a stile libero

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	Esercizi di nuoto con la tavola (braccia appoggiate alla tavola e testa sempre in fuori, testa in fuori solo quando si respira frontalmente, gambe sul dorso con braccia distese sopra la testa tenendo la tavola, calci a dorso con la tavola appoggiata sullo stomaco, calci a rana, calci a farfalla, ...)

DURATA	Circa 10'
---------------	-----------

CONTENUTI	Se si ha a disposizione una vasca piccola (o una vasca grande dove c'è un fondale non eccessivamente profondo), è possibile effettuare il "salto a delfino" , spingendo ripetutamente sul fondo, producendo un avanzamento imitando il classico procedere del delfino sulla superficie dell'acqua, per riprodurre un'abilità tipica alla partenza delle gare di triathlon
------------------	--

PROPOSTA LUDICA	"Il check-in": creare una "mini gara" con numeri scritti a pennarello sul braccio. Mettete in fila gli atleti e date loro il via (tuffo, dal bordo, dal bordo mentre galleggiano, ...). Dopo un breve sprint (12,5/25/37,5 m) devono uscire rapidamente dalla piscina. In questo modo vengono trattate tutte le abilità specifiche richieste in un triathlon, che vengono apprese attraverso il divertimento.
------------------------	--

PROPOSTA LUDICA	"Percorso di guerra": L'atleta inizia con un tuffo e raggiunge il centro della piscina, dove è posizionato un ostacolo (boa galleggiante/giubbotto salvagente/scheda) che deve aggirare, torna indietro al muro, passa nella corsia laterale e percorre l'intera piscina a stile libero. Alla fine della vasca sono posizionate alcune tavole, si passa sotto la corsia e si percorre una vasca con calci a stile libero (o a dorso). Al bordo lascia la tavola, passa sotto le corsie ed esce dalla scaletta, con la dovuta cautela corre per circa 5 metri fuori dal bordo vasca e poi si tuffa facendo una parte subacquea e cercando di correre in acqua fino alla fine. (la preoccupazione di correre sul bordo della piscina è comprensibile, ci sono tappetini antiscivolo che possono essere posizionati. Se non ci sono, appena si esce dalla piscina, ci si rituffa immediatamente). Alla fine della vasca l'atleta esce e dà il cinque all'allenatore. VARIANTI: Posizionare più ostacoli lungo la piscina e fare lo slalom o creare un minicorso, non solo per la parte "nuoto" ma anche per le altre parti del percorso. Invece di usare la tavola durante la nuotata a due gambe, si può fare senza tavola per rendere il test più difficile. Il percorso può essere svolto in mini gruppi di 2 o 3 atleti (non troppi per evitare infortuni dovuti a calci o colpi accidentali).
------------------------	---

MODULO N°2: Bici (senza bici)

OBIETTIVI	Mettere in atto capacità di coordinamento per affrontare le barriere. Stimolare le capacità di: ritmizzazione, differenziazione spazio-temporale, combinazione motoria e velocità (tutte abilità indispensabili anche sul mezzo specifico). Valutazione della velocità in relazione agli oggetti in movimento. Educazione respiratoria.
------------------	---

DURATA	1h
---------------	----

ATTREZZATURE	Abbigliamento da ginnastica, tappetini, travi, panche, tavolo svedese, palline
---------------------	--

DURATA	Circa 20'
CONTENUTI	"Percorso misto": All'interno dello spazio di gioco precedentemente delimitato, vengono disposti alcuni attrezzi per completare un percorso: ostacoli (altezza 30-40 cm) da superare correndo, attrezzi (ostacoli più alti o panchine) da superare passandoci sotto, tappetini per eseguire salti mortali, una serie di cerchi per eseguire salti con entrambi i piedi uniti, una serie di coni per eseguire una corsa a slalom, attrezzature per poter eseguire trasferimenti (spallette, travi d'equilibrio, ...). Per prima cosa, tutti gli atleti sono invitati a seguire un percorso libero, utilizzando tutte le attrezzature messe a disposizione. Successivamente, gli atleti seguiranno un percorso guidato, dopo averlo preventivamente concordato, e quindi rispettando l'ordine delle tappe stabilite.

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	"Velocità controllata": Un ragazzo lancia la palla davanti a sé a velocità variabile, l'altro ragazzo deve correre alla stessa velocità della palla accanto a lui. Dopo un paio di prove, i ruoli vengono cambiati. Lo stesso esercizio può essere proposto correndo più velocemente della palla, correndo dietro la palla, correndo più lentamente della palla, correndo davanti alla palla.

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	"Multisport": Gli atleti vengono divisi in coppie e con due palle/strumenti diversi effettuano passaggi (ad esempio, calciano un pallone da calcio con i piedi e allo stesso tempo passano una palla da tennis con le mani). Eseguire l'esercizio anche con la gamba e il braccio deboli.

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	"Il rimbalzo": Gli atleti vengono divisi in coppie. Uno si posiziona a due/tre metri di distanza (possibilità di variare la distanza). Dietro di lui c'è il compagno di squadra che lancia la palla contro il muro. Il primo, sorpreso dal lancio e dalla direzione, deve prenderla prima che tocchi terra. Possibilità di variare il tipo di palla per ottenere rimbalzi non uniformi sul muro.

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	"Il giocatore di basket": I ragazzi lanciano una palla (basket, pallavolo, calcio, tennis, ...) contro il muro. Allargare le gambe al momento del lancio, riunirle quando la palla rimbalza contro il muro e allargarle di nuovo al momento della ricezione.

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	"Educazione respiratoria": Gli atleti distesi a terra, in posizione supina, spengono l'analizzatore visivo e si concentrano sui rumori della palestra. Successivamente, agli atleti viene chiesto di aprire bene le narici e di inspirare ed espirare. Si può anche introdurre l'insegnamento della respirazione addominale/diaframmatica e toracica e successivamente la loro coordinazione (aiutatevi appoggiando le mani sull'addome). Allo stesso tempo, spiegare l'importanza di una buona educazione respiratoria e come, nello sport, un diaframma muscolare rigido e continuamente teso non permetta alla cassa toracica di espandersi in modo ottimale, requisito fondamentale nella pratica sportiva.

MODULO N°2: Bici (con bici)

OBIETTIVI	Conoscenza della bicicletta e del corretto posizionamento sul veicolo
------------------	---

DURATA	1h
---------------	----

ATTREZZATURE	Abbigliamento da palestra, bicicletta, casco, borraccia, palline
---------------------	--

DURATA	Circa 5'
CONTENUTI	Introduzione alla sicurezza (casco, luci, ...) e illustrazione della bicicletta (telaio, ruote, freni, pedali, ...) e della sua meccanica/manutenzione. Possibilità di svolgere attività pratiche di smontaggio e assemblaggio di parti della bicicletta per insegnare la manutenzione di base e i controlli del proprio mezzo.

DURATA	Circa 5'
CONTENUTI	Guidare la bicicletta a mano (senza salire in sella) prima liberamente e poi all'interno di un circuito definito (tratti a piedi, tratti di corsa, breve percorso con coni stretti come uno slalom speciale, breve percorso con birilli come uno slalom gigante, ...).

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	Freno: Frenare in modo uniforme senza bloccare le ruote. Frenare a intervalli senza bloccare le ruote. Frenare bloccando la ruota posteriore. Inizialmente gli esercizi devono essere gestiti direttamente dall'allenatore, definendo tempi e distanze di frenata, utilizzando il freno anteriore, il freno posteriore ed entrambi i freni, modificando anche la posizione delle mani sul manubrio. Gli atleti possono poi essere lasciati liberi di eseguire gli esercizi.

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	Andare con una mano sola (o senza): L'allenatore valuterà se far interagire gli atleti con oggetti (ad esempio una bottiglia d'acqua da prendere, da appoggiare su supporti o da tenere in mano ai compagni) mentre procedono con una sola mano (o senza). Possono essere abbinati ad alcuni esercizi come lo slalom dei birilli, la frenata in punti specifici, l'accelerazione in punti specifici. La velocità di esecuzione sarà uno degli elementi che determinerà l'aumento del livello di difficoltà.

DURATA	Circa 35' (circa 5' per esercizio)
CONTENUTI	Il compito assegnato agli atleti è quello di pedalare occupando gli spazi vuoti della superficie delimitata, prevedendo le direzioni degli altri e agendo di conseguenza (stabilire la dimensione dello spazio delimitato in base al numero di biciclette presenti). VARIANTI: - Stessa situazione di prima, ora al fischio i ragazzi devono fermarsi sul posto, mantenendo l'equilibrio sul posto il più a lungo possibile senza appoggiare i piedi a terra ("surplace"). - Quando gli atleti pedalano sparpagliati all'interno della superficie delimitata, a un determinato segnale devono affiancarsi a coppie e continuare a pedalare fianco a fianco. - Al segnale di stop le varie coppie devono fermarsi contemporaneamente e aver occupato l'intera superficie di gioco. - Se il livello lo consente, gli esercizi di cui sopra, da eseguire a coppie affiancate, saranno eseguiti stringendo la mano tra le coppie, prima una e poi l'altra, e/o appoggiando la mano sulla spalla. - Il ciclo si stende a terra tenendo una pallina da tennis prima con una mano e poi con l'altra. - Ciclismo steso a terra, palleggiando con un pallone sia con la mano destra che con la sinistra. - Andate in giro sparpagliati su una superficie delimitata e passate una palla di mano in mano tra tutti.

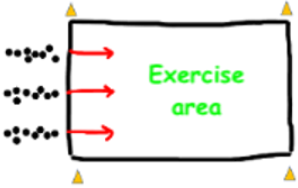
MODULO N°3: Esecuzione

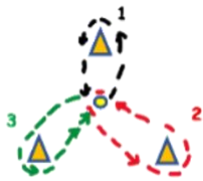
OBIETTIVI	Consolidamento degli schemi motori di base e delle capacità coordinative legate alla corsa, con rielaborazione del corpo in movimento per la crescita. Nell'organizzazione e nell'esecuzione degli esercizi è necessario considerare adeguatamente i fattori cognitivi-emotivi-comportamentali e gli eventuali deficit coordinativi dovuti alla crescita somatica. Considerare opportunamente anche le differenze di genere e le differenze di crescita, sviluppo e maturazione nella definizione degli impegni e del recupero, gestendo opportunamente l'organizzazione delle code.
------------------	--

DURATA	1h
---------------	----

ATTREZZATURE	Abbigliamento da ginnastica, coni.
---------------------	------------------------------------

DURATA	2 volte per esercizio. Circa 20' in totale.
CONTENUTI	Individuare un'area adatta di 20-25 m di lunghezza delimitata da coni. Disporre gli atleti in file parallele di 3 elementi che partono contemporaneamente. Al termine dell'esercizio ogni atleta si rimette in fila. Scegliere 6-8 esercizi tra i seguenti: 1- Frequenza di funzionamento. Numero massimo di supporti. 2- Corsa ampia. Numero minimo di supporti. 3- Alternanza di saltelli con uno o due piedi, sul posto, in avanti, lateralmente. 4- Corsa con spinta verso l'alto. 5- Corsa con spinta e inclinazione del busto in avanti. 6- Corsa a variazione di ampiezza/frequenza. Dividere il tratto in tre parti e proporre gli esercizi 1 e 2 in sequenza alternata. 7- Gara di slalom frontale. Disporre file di coni a distanza di 1-2 metri l'uno dall'altro. 8- Gara di slalom laterale. Eseguire una parte identificata dello slalom con movimenti laterali a destra e a sinistra. 9- Corsa avanti/indietro 1. Eseguire 3 coni in avanti e uno indietro.

	10- Corsa avanti/indietro 2. Precedente con inversione di direzione con traiettoria intorno al cono senza rotazione del corpo. 
--	--

DURATA	2 volte per esercizio. Circa 20' in totale.
CONTENUTI	Individuare un'area adatta di 20-25 m di lunghezza delimitata da coni. Disporre gli atleti in file parallele di 3 elementi che partono contemporaneamente. Al termine dell'esercizio ogni atleta si rimette in fila. Scegliere 6-8 esercizi tra i seguenti: 1- Corsa a variazione di ampiezza/frequenza. Dividere il tratto in tre parti e proporre gli esercizi 5 e 6 in sequenza alternata. 2- Gara di slalom frontale. Disporre file di coni a distanza di 1-2 metri l'uno dall'altro. 3- Gara di slalom laterale. Eseguire una parte identificata dello slalom con movimenti laterali a destra e a sinistra. 4- Corsa avanti/indietro 1. Eseguire 3 coni in avanti e uno indietro. 5- Corsa avanti/indietro 2. Precedente con inversione di direzione con traiettoria intorno al cono senza rotazione del corpo. 6- Combinazione di corsa in avanti, all'indietro, laterale su comando (fischio, numero, parola) 7- Combinazione degli esercizi precedenti proponendo diverse velocità, frequenze, intensità o ampiezza dei movimenti. 8- Corsa nel triangolo. Disporre 4 coni per identificare un triangolo e il suo centro. Viaggiare procedendo tra i vertici del triangolo in successione oraria o antioraria e passando sempre per il centro (figura). 

PROPOSTA LUDICA

"Trovare e correre per la squadra":

OBIETTIVO DEL GIOCO:

Stimolare e richiamare gli elementi già proposti negli esercizi nel contesto caratteristico e coinvolgente delle gare di Triathlon. La versione a staffetta rende la gara divertente e coinvolgente.

DESCRIZIONE:

Dividere gli atleti in squadre, ogni squadra ha un cono di colore diverso (squadra blu, squadra rossa, ...).

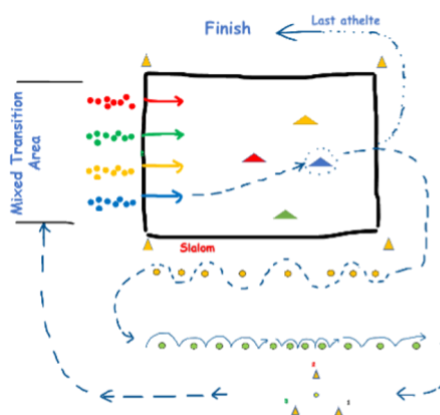
Creare una "zona di cambio" di spazio limitato in cui i coni sono disposti in modo casuale (uno per ogni colore/squadra). La posizione dei coni può essere cambiata anche durante la prova, all'insaputa degli atleti.

Disporre gli atleti della stessa squadra in una fila e le file delle altre squadre in parallelo, in modo che da 3 a 5 atleti di squadre diverse siano affiancati.

Al segnale, gli atleti delle diverse squadre disposti in parallelo (uno per squadra, da 3 a 5 atleti in totale) partono ed entrano nell'area di transizione, posizionano il cono sopra di esso e corrono via per completare il percorso di corsa che termina dando il cambio al compagno schierato alla partenza secondo le regole della Staffetta Mista (toccandolo in qualsiasi parte del corpo).

Il percorso di corsa è composto da un tratto di corsa libera e da diversi settori con 2 o 3 esercizi scelti tra quelli precedentemente spiegati e testati, adatti alle capacità complessive del gruppo di atleti. La lunghezza del percorso viene definita in base allo spazio disponibile e alle capacità degli atleti.

L'ultimo partecipante di ogni squadra completa il percorso sulla linea di arrivo precedentemente definita.



MODULO N°4: Area di transizione

OBIETTIVI	Simulare le transizioni nell'area di transizione nel modo più realistico possibile, inserendole in un contesto simile a quello della competizione.
------------------	--

DURATA	1h
---------------	----

ATTREZZATURE	Abbigliamento da ginnastica, coni/perni, pettorali da gara, "portapettorali", caschi, cuffie da nuoto, ostacoli di varie altezze, corda per saltare. Eventualmente: biciclette o monopattini
---------------------	--

DURATA	20'
CONTENUTI	"Area di transizione": Viene introdotto il concetto di zona di transizione (vedi immagine) intesa come quel momento che permette il passaggio da una disciplina all'altra senza interruzioni. Agli atleti viene mostrato l'aspetto di un'area di transizione. È possibile farlo in diversi modi: un disegno su una lavagna con gli atleti seduti in cerchio, un video (se possibile), oppure allestendo un'area di transizione più o meno semplificata in palestra (vedi immagine). Spieghiamo loro che ogni atleta ha una propria postazione contrassegnata da un numero corrispondente al suo pettorale di gara. Prima della "gara", ognuno ripone il proprio equipaggiamento nella propria postazione (pettorale, bicicletta, casco, scarpe, ...). L'area di transizione ha le sue caratteristiche-regole intrinseche: si entra sempre da un punto di "entrata" e si esce sempre da un altro di "uscita" diametralmente opposto per permettere a tutti gli atleti di percorrere la stessa distanza e quindi non favorire o svantaggiare nessuno; nell'area di transizione non è mai consentito salire sulla bicicletta così come non è consentito dalla linea di smontaggio all'ingresso dell'area di transizione e dall'uscita dell'area di transizione alla linea di montaggio; tutto l'equipaggiamento deve essere posizionato vicino alla bicicletta, dal lato della catena; quando si entra nell'area di transizione per prendere la bicicletta e iniziare la fase di ciclismo, l'ordine delle operazioni da seguire prevede di indossare e allacciare il casco, indossare la pettorina e poi

prendere la bicicletta; al ritorno dal ciclismo, prima si lascia la bicicletta e solo dopo si toglie il casco; ...

ESERCIZI:

- In piccoli gruppi si chiede agli atleti di indossare e togliere il casco in modo corretto e veloce. È possibile farli partire da una decina di metri di distanza e farli correre verso i caschi posizionati a terra, indossare il casco e tornare altrettanto velocemente alla posizione di partenza. Si può anche proporre il contrario, partendo dal casco.

Lo stesso tipo di esercizio può essere proposto con pettorine o scarpe o cuffie da nuoto.

- È possibile allestire (anche coinvolgendo gli atleti e facendosi aiutare) un'area di transizione con semplici attrezzature (nastro rosso/bianco, alcuni birilli per l'entrata e l'uscita e fogli di carta con scritti i numeri delle stazioni). L'allenatore assegna verbalmente un numero a ciascun ragazzo e gli viene chiesto di eseguire gli esercizi sopra citati iniziando a correre da un punto esterno all'area di transizione (partenza) e uscendo, correndo fino a un punto prestabilito (arrivo).

---- INSERIMENTO DELLA BICICLETTA/SCOOTER (se presente)----

PREMESSA

Anche l'uso di una bicicletta può essere incluso negli esercizi precedenti (o l'alternativa potrebbe essere un monopattino).

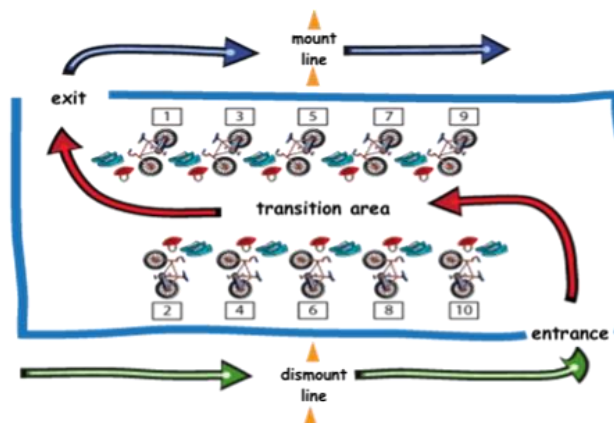
Durante tutti gli esercizi che prevedono l'uso della bicicletta/scooter, anche da fermi, gli atleti devono indossare il casco correttamente allacciato!

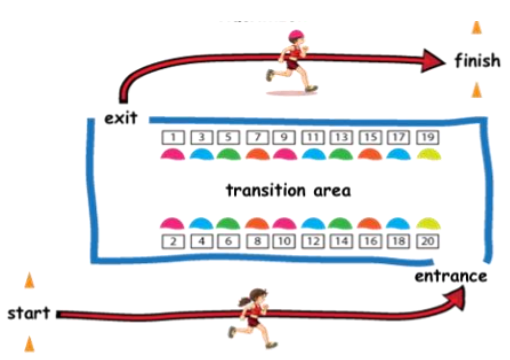
- Agli atleti viene chiesto di camminare/correre con la bicicletta al fianco (sia a destra che a sinistra), mentre entrambe le mani devono essere tenute saldamente sul manubrio. Con l'aumentare della pratica in questa configurazione, è possibile effettuare percorsi per simulare i movimenti nell'area di transizione e i relativi cambi di direzione. Questi esercizi possono essere svolti individualmente, a coppie o in piccoli gruppi o tutti insieme, se le condizioni lo consentono.

- Agli atleti viene insegnato a salire e scendere dalla bicicletta in modo corretto; entrambe le mani devono essere tenute saldamente sul manubrio e, mentre si fa perno a terra su un piede, si sale in sella facendo passare l'altra gamba sopra la ruota posteriore e non sopra il tubo orizzontale del telaio. L'esercizio deve essere eseguito sia in piedi a destra

che a sinistra della bicicletta (con il tempo e la pratica, ogni atleta troverà la posizione (destra o sinistra) che gli è più congeniale).

- Agli atleti viene insegnata la tecnica del "monopattino", cioè quella fase in cui il ciclista si pone lateralmente alla bicicletta e appoggia il piede esterno al veicolo su un pedale, mentre tiene saldamente il manubrio con entrambe le mani, con il piede libero spinge la bicicletta facendo perno sul pavimento e mantenendosi in equilibrio sul lato del veicolo. Contemporaneamente all'apprendimento di questa tecnica, agli atleti viene insegnato a salire e scendere dalla bicicletta mentre è in movimento.



DURATA	Circa 20'
CONTENUTO	"Aquathlon": Nell'area di transizione vengono distribuiti dei fogli con dei numeri scritti sopra. Agli atleti viene assegnato un numero per ciascuno di loro. A ogni atleta viene consegnata una cuffia (potrebbe anche essere di proprietà dell'atleta) e gli viene chiesto di entrare nell'area di transizione, utilizzando l'apposito ingresso, in modo ordinato e senza correre. In questa fase l'allenatore può sostare all'ingresso dell'area di transizione e consentire l'accesso a un ragazzo alla volta che deve dichiarare il proprio numero (check) prima di entrare. Gli atleti possono recarsi alla postazione contrassegnata dal proprio numero e posizionare la cuffia accanto ad essa. Sempre in modo ordinato, gli atleti sono invitati a lasciare l'area di transizione attraverso l'uscita. Una volta usciti, gli atleti si recano alla partenza e al segnale dell'allenatore escono e corrono verso l'area di transizione passando dall'ingresso, si recano alla postazione contrassegnata dal proprio numero e indossano il cappellino. Successivamente, con il cappellino in testa, escono dall'area di transizione e solo a questo punto, simulando la bracciata a stile libero, corrono verso il traguardo. VARIANTI: - L'atleta parte già con la cuffia in testa e simulando la corsa a stile libero corre verso l'area di transizione, si toglie la cuffia davanti alla sua postazione e dopo aver lasciato l'area di transizione corre fino al traguardo. - Gli atleti partono senza cappellini, corrono fino all'area di transizione e indossano i cappellini, escono e percorrono uno/due/tre giri dell'area di transizione e poi rientrano, si tolgono i cappellini e corrono fino al traguardo. 

DURATA	20'
---------------	-----

CONTENUTI	"Triathlon": L'atleta indossa un cappello ed esegue un salto a piedi pari, fa una flessione, si rialza, fa un altro salto e un'altra flessione e così via fino al muro. Tocca il muro e corre verso l'estremità opposta della palestra; nel frattempo si toglie il cappello e lo ripone in un contenitore adiacente all'angolo della palestra. Si mette le scarpe e le allaccia. Prende la corda e la salta camminando/correndo lungo il percorso indicato. Alla fine del percorso, lascia la corda, si toglie le scarpe e le rimette, e corre lungo il percorso successivo fino alla fine. Nel frattempo, chi non ha fatto il percorso, lascia il cappello alla partenza. Al termine del primo giro, riparte indossando il cappello. Per un totale di due o tre giri. VARIANTI: - Nella parte di nuoto, invece di fare un salto, se ne possono fare due e poi due flessioni. Se gli atleti non sono abbastanza forti per le flessioni, fategliene fare una o mettetevi in ginocchio. L'obiettivo è fare il minor numero possibile di salti per raggiungere la fine della palestra. - Quando si va in bicicletta, cambiare il percorso a piacimento; eseguire diversi modi di saltare la corda. Per coloro che non sanno saltare la corda, fategli camminare girando la corda lateralmente con una mano o fategli camminare girando la corda. - Quando ci si toglie le scarpe e poi le si rimette, bisogna slacciarle e poi allacciarle di nuovo. Per chi ha due paia di scarpe, la seconda scarpa (non allacciata) può essere appoggiata e cambiata. - Durante la corsa, cambiare il percorso, toccare i marcatori con una mano. Fategli correre in vari modi. - Aumentare il numero di giri, aumentare la difficoltà degli esercizi da proporre (il primo giro in un modo, il secondo in un altro, eseguire il percorso al contrario). - Scrivere numeri sul cinese e toccare il cinese per comporre una cifra predefinita. - Fate completare il percorso a due o tre persone. - Seguite il percorso in tempo per stilare una classifica.
-------------------------	---

	- Indossare occhiali di protezione per ridurre la visibilità durante il "nuoto". - Indossare il casco durante la parte ciclistica e toglierlo prima della parte podistica.
--	---

DURATA	20' (da svolgere al posto dell'esercizio "Triathlon" se vengono rispettate tutte le richieste elencate nella "premessa")
CONTENUTI	"Triathlon, versione da campo" PREMESSA: 1- Deve essere disponibile uno spazio sufficientemente ampio per poter svolgere tutto correttamente. 2- Gli atleti hanno accesso alle biciclette. 3- Sanno mettersi le scarpe e allacciarle facilmente (in alternativa sanno tenere sempre le scarpe). 4- Si può usare la palestra per simulare il nuoto; se c'è una porta, far uscire gli atleti per la parte di ciclismo e corsa. 5. Il tempo deve essere favorevole e il terreno privo di asperità. 6- Dovrebbe essere presente una rastrelliera o un supporto per le biciclette (se le biciclette hanno un cavalletto possono essere utilizzate). Nuotare: Iniziare a correre, raggiungere il tappetino ed eseguire una capovolta in avanti. Strisciare supini fino alla parete, toccarla e camminare in posizione quadrupede prona, girare intorno al cono e tornare alla parete in posizione quadrupede supina. Raggiungete di nuovo il muro e correte fino al tappeto, eseguite una capriola all'indietro, rialzatevi e uscite a prendere la bicicletta. VARIANTI: Modificate il percorso in base agli spazi, inserendo ostacoli o addirittura effettuando più cambi di direzione non solo verso il muro, ma aggirando il segnalino. Invece di strisciare si può usare il "passo del leopardo" o rotolare in una direzione e nell'altra. Si possono inserire elementi come i salti a rana (da 2 a un massimo di 5), la camminata con la massima ampiezza del passo, il

"passo del bruco" (tocco i piedi, mi allungo fino a raggiungere la posizione prona e distesa, risalgo con i piedi e mi ritrovo in piedi con le mani a terra).

Fate la parte di nuoto anche senza scarpe e poi indossatele prima di uscire dalla palestra.

Bicicletta:

Indossare il casco e prendere la bicicletta, seguire il percorso prestabilito tra gli indicatori/coni, tornare al punto di partenza e posare la bicicletta, togliere il casco e iniziare a correre.

VARIANTI:

Introdurre elementi di destrezza come il superamento di un ostacolo. Fate prendere una bottiglia d'acqua in un punto del percorso, portatela e riponetela in un altro punto. Se gli atleti sono in grado, il percorso può essere fatto con una sola mano sul manubrio.

Correre:

Correre alla massima velocità. Eseguendo lo stesso percorso della bicicletta e tornando al punto di partenza (con una leggera variazione della posizione) si conclude il percorso.

VARIANTI:

È possibile creare un percorso alternativo alla bicicletta inserendo elementi di abilità come lo slalom intervallato dal superamento di ostacoli sopra o sotto. Se si dispone di una corda per saltare, si può fare la prima parte saltando mentre si cammina o fare 10 salti.

5. ATTIVITÀ DI COMUNICAZIONE

Le attività di comunicazione sono fondamentali per il successo degli Open Day. Le attività di comunicazione devono essere sviluppate su due punti principali:

- la promozione e la pubblicità dell'Open Day, che mira ad attirare il maggior numero possibile di partecipanti alle attività
- la comunicazione e la diffusione delle attività svolte durante l'Open Day con l'obiettivo di mostrare la vivacità e l'inclusività della nostra comunità di triathlon e di aumentare la consapevolezza di questo sport, nonché di celebrare il successo di ogni evento Open Day

Per raggiungere questi obiettivi, a tutti i club che hanno organizzato gli Open Day sono state fornite le linee guida per lo svolgimento delle attività di comunicazione in modo da avere un modello uniforme per diffondere l'Open Day con maggiore impatto.

Linee guida per le attività di comunicazione

Informazioni generali

L'importanza di mostrare gli eventi dell'Open Day sui social media

- I social media sono uno strumento potente per raggiungere un vasto pubblico e mostrare la vivacità e l'inclusività della nostra comunità di triathlon.
- Condividendo contenuti multimediali di alta qualità, possiamo attirare più partecipanti, aumentare la consapevolezza dello sport e celebrare il successo di ogni evento Open Day.

Obiettivo: raccogliere contenuti mediatici di alta qualità da promuovere

- Abbiamo bisogno del vostro aiuto per catturare contenuti multimediali coinvolgenti durante il vostro Open Day.
- Questi contenuti saranno utilizzati sia sui canali di social media del club che sulla pagina ufficiale del progetto per creare una presenza online coesa e d'impatto.

OPEN DAY - FOTO

Tipi di foto necessari

SCATTI D'AZIONE	• Cattura i partecipanti in azione durante i segmenti di nuoto, ciclismo e corsa. • Evidenziare i movimenti dinamici e l'eccitazione delle attività
FOTO DI GRUPPO	• Scattare foto dei partecipanti, degli allenatori e dei volontari insieme. • Enfatizzare lo spirito di comunità e di squadra dell'evento.
MOMENTI DI INTERAZIONE	• Mostrare i partecipanti che interagiscono con gli allenatori, ricevono indicazioni o socializzano. • Concentratevi sull'ambiente favorevole e coinvolgente.

<i>SPECIFICHE</i>	
RISOLUZIONE MIN	• 1080p (1920x1080 pixel) • Assicuratevi che le foto siano sufficientemente chiare e dettagliate per l'utilizzo sui social media.
ORIENTAMENTO	• Orientamento verticale
STILE	• Scatti naturali e spontanei • Puntate su momenti autentici piuttosto che su foto in posa per catturare meglio l'atmosfera e l'energia dell'evento.

GIORNATA APERTA - VIDEO

Tipi di video necessari

FILMATI DI ATTIVITÀ	• Brevi clip (30-60 secondi) di partecipanti impegnati in varie attività di triathlon come nuoto, ciclismo e corsa. • Cercare di catturare l'energia e il movimento dei partecipanti.
PANORAMICA DELL'EVENTO	• Un video di 1-2 minuti che riassume l'intero evento dell'Open Day. • Includere i punti salienti delle diverse attività, interazioni e momenti chiave per fornire una visione completa dell'evento.
INTERVISTE	• Brevi interviste (1-2 minuti ciascuna) a partecipanti, allenatori e volontari. • Concentrarsi sulle esperienze personali, sulle motivazioni e sull'impatto del triathlon sulla loro vita.

<i>SPECIFICHE</i>	
RISOLUZIONE MIN	• 1080p • Assicuratevi che i video siano chiari e di alta qualità per la condivisione sui social media.
ORIENTAMENTO	• Orientamento verticale
QUALITÀ AUDIO	• Libero

OPEN DAY - INTERVISTE VIDEO

Tipi di video necessari

PARTECIPANTI	• Intervistare i partecipanti sulla loro esperienza durante l'Open Day. • Concentratevi su ciò che hanno apprezzato di più e su come l'evento li ha colpiti.
ALLENATORI	• Intervistate gli allenatori per discutere dei benefici del triathlon. • Chiedere gli obiettivi dell'Open Day e le loro osservazioni sul coinvolgimento dei partecipanti.
ORGANIZZATORI	• Panoramica dell'evento e dei suoi obiettivi.

SPECIFICHE	
DURATA	• 1-2 minuti per intervista • Mantenere le interviste concise e focalizzate sui punti chiave per mantenere il coinvolgimento degli spettatori.
QUALITÀ AUDIO	• Chiaro, con un rumore di fondo minimo
FRAMMENTAZIONE	• Primo piano medio (dalla vita in su) • Inquadrare l'intervistato in modo da catturare le sue espressioni e le sue emozioni senza distrarre troppo lo sfondo.
DOMANDE SUGGERITE: COSA VI È PIACIUTO DI PIÙ DELL'EVENTO DI OGGI? CHE IMPATTO HA AVUTO IL TRIATHLON SULLA SUA VITA? PERCHÉ PENSA CHE GLI ALTRI DOVREBBERO ISCRIVERSI A UN CLUB DI TRIATHLON?	

OPEN DAY - POST SUI SOCIAL MEDIA

Contenuti pronti per essere pubblicati:

- Foto e video: Selezionare le foto e i video di migliore qualità dell'evento.
- Didascalie: Scrivete didascalie accattivanti e informative che descrivano i punti salienti dell'evento e i momenti chiave.
- Hashtag: Utilizzate hashtag pertinenti per aumentare la visibilità e il coinvolgimento.

Didascalie:

- Mantenete le didascalie brevi e pertinenti.
- Evidenziare l'entusiasmo e il successo dell'Open Day.
- Includere citazioni o feedback di partecipanti, allenatori o organizzatori.

Esempio: "Che giornata fantastica al nostro Open Day di Triathlon! 🏠🚴🏃 Grazie a tutti coloro che si sono uniti a noi e hanno reso il tutto un successo! #EUTriWeek #OpenDay #TriathlonProject #EuropeanTriathlon #EuropeanProject #SportInEurope

MIGLIORI PRATICHE:

- Tag: Taggate la pagina ufficiale del progetto (@eutriweek) e la vostra federazione nazionale di riferimento.
- Tagging dei collaboratori: Aggiungete la pagina ufficiale del progetto (@eutriweek) come collaboratore nei post di Instagram per aumentare la visibilità.
- Tempi: Pubblicare durante i momenti di maggior coinvolgimento (mattina presto, ora di pranzo o sera).

OPEN DAY - STORIE SUI SOCIAL MEDIA

CONTENUTO DELLA STORIA

AGGIORNAMENTI IN TEMPO REALE:

- Condividere aggiornamenti in tempo reale durante l'Open Day.
- Brevi video o foto che mostrano momenti e attività chiave

CONTENUTO DELLA STORIA

- Foto e video: Utilizzate un mix di foto e video per mantenere la storia dinamica.
- Video: Manteneteli brevi (10-15 secondi).
- Foto: Utilizzate immagini di alta qualità con una grafica accattivante.

MIGLIORI PRATICHE:

- Frequenza: Pubblicare storie in modo coerente durante la giornata.
- Puntate su un mix di 5-10 storie per tenere il pubblico impegnato senza sopraffarlo.
- Tag: Taggate la pagina ufficiale del progetto (@eutriweek) e la vostra federazione nazionale di riferimento.
- Incoraggiate i partecipanti a taggare le loro storie personali sulla pagina ufficiale del progetto @eutriweek
- Salva i punti salienti: Salva le storie come punti salienti sul profilo del club.
- Creare un filmato per la giornata delle porte aperte per mantenere il contenuto accessibile.

