

# **IL PROGETTO SVILUPPO TALENTI MTB A ROVERETO (TN)**

**Paolo Garniga responsabile Commissione Fuoristrada MTB della Federazione Ciclistica Italiana**

Lo sviluppo delle potenzialità di un atleta è la fase più importante del processo di identificazione di individui che possano in prospettiva essere competitivi a livello internazionale (i cosiddetti talenti). Contribuire allo sviluppo del talento significa fornire ed ottimizzare tutti quegli stimoli ambientali che consentano alle doti innate di svilupparsi ma anche di esprimersi e rendersi evidenti. Questo anche nell'ottica di conservare (o mantenere) le risorse umane a disposizione per evitare che talenti inesperti escano dal sistema sportivo (abbandono). Per elaborare il progetto siamo partiti da alcune considerazioni ed un lavoro di squadra che ha coinvolto il Settore Fuoristrada MTB della Federazione Ciclistica Italiana, la Commissione Tutela Salute della Federazione Ciclistica Italiana ed un centro ricerche universitario (CeRiSM di Rovereto, Università di Verona) specializzato nello sport. Questa fase ha richiesto più di un anno, ma la definizione degli obiettivi e l'elaborazione di un progetto realistico e fondato su basi solide richiede attenzione e tempo.

Il movimento giovanile nella MTB ha mostrato una tendenza alla crescita negli ultimi anni di circa il 15% all'anno. Questo ha rafforzato l'idea di concentrarsi sulla gestione dei giovani atleti più che sul loro reclutamento dato che quest'ultimo non sembrava essere un punto critico prioritario. In termini temporali, essendo un progetto talenti, sono stati posti degli obiettivi a medio e lungo termine con una fase pilota fino alle Olimpiadi di Londra 2012, ed una fase di messa a regime fino alle Olimpiadi del 2020 passando dal Brasile 2016. Essendo uno dei punti "deboli" del nostro movimento l'abilità tecnica, quest'area è stata identificata come una priorità di intervento. Basandoci sulle informazioni derivate dalla letteratura ed esperienze estere è stato quindi elaborato un progetto che fosse fattibile ma potenzialmente efficace. I presupposti scientifici possono essere riassunti in due punti: 1) importanza degli stimoli ambientali e 2) programmazione deliberata.

Il progetto Sviluppo Talent MTB si pone quindi come l'obiettivo di fornire, specialmente agli atleti delle categorie Esordienti/ Allievi (categoria d'ingresso), degli stimoli ambientali adatti per favorire lo sviluppo delle doti innate ed un monitoraggio costante per seguirne i cambiamenti nel tempo:

1. SUPPORTO LOGISTICO;
2. SUPPORTO TECNICO;
3. SUPPORTO SCIENTIFICO;
4. SUPPORTO SOCIALE.

L'applicazione dei supporti deve però avvenire in modo organizzato e coordinato, ovvero attraverso la "Programmazione Deliberata" che consiste nella costruzione di un percorso strutturato (e non casuale).

Un punto importante del progetto sarà la raccolta dei dati. Verranno infatti raccolte informazioni fisiologiche e funzionali utilizzando test scientificamente validi e che permettano un confronto internazionale, ma fattibili e che non portino via troppo tempo agli atleti durante i ritiri collegiali. Verranno anche raccolte informazioni sul tipo e quantità di allenamento e sull'età biologica. Questa è una caratteristica importante del progetto perché raccogliere dati può essere relativamente facile ma il loro utilizzo può essere problematico senza le competenze necessarie. In particolare, come fanno altre nazioni, si vuole creare una banca dati che aiuterà a capire attraverso processi statistici quali sono le caratteristiche che si possono misurare o valutare sui giovani per identificare futuri talenti.

Il progetto prevede “raduni” presso il CENTRO FEDERALE Mountaibike - cross country di ROVERETO (TN) per le categorie giovanili con particolare attenzione agli Esordienti/Allievi m/f, durante i quali verranno forniti tutti i supporti di cui sopra. La logistica verrà fornita dal Comune di Rovereto tramite le strutture del circuito di MTB permanente al BOSCO DELLA CITTA’ – Rovereto create con la società locale CARRARO TEAM TRENINO, oltre che l’accesso alle strutture del CeRiSM che fornirà la supervisione scientifica al progetto, le valutazioni in laboratorio e sul campo e l’analisi ed interpretazione dei dati raccolti. Durante i collegiali l’attenzione verrà concentrata sull’allenamento tecnico e ci saranno momenti educativi, anche con una psicologa dello sport, rivolti ai ragazzi e ai genitori, ai quali sarà consentito ed agevolato l’accesso ai ritiri. In questo progetto saranno coinvolti anche le società ed i loro tecnici così da non escludere componenti importanti che contribuiscono nei fatti allo sviluppo dei giovani biker. L’ingresso al progetto non avverrà solo in relazione ai risultati ma anche in base a scelte tecniche dello staff della nazionale di MTB dato che i risultati non sono un buon predittore del futuro successo di un atleta e favorirebbe la maturità biologica a cui spesso è associato la miglior prestazione a livello giovanile. I test fisiologici saranno di screening ma non selettivi. Questo pone lo staff che segue gli atleti delle squadre Nazionali al centro delle decisioni e vede le altre strutture come supporto alle loro scelte. Questo approccio è scientificamente ed eticamente corretto non essendo ancora possibile predire il futuro competitivo dei giovani atleti. Ne consegue che l’approccio più appropriato sia supportare lo sviluppo così da consentire ai talenti di mettersi in evidenza e permettere loro di massimizzare le potenzialità. Questa è l’essenza del progetto Sviluppo Talenti MTB.

Primo appuntamento, vacanze pasquali 28/30 marzo 2013

Secondo appuntamento a giugno finite le scuole

Terzo appuntamento a settembre, prima dell’inizio scuole

*Paolo Garniga*

## PROGETTO SVILUPPO TALENTI MTB

---

Elaborato in collaborazione tra:

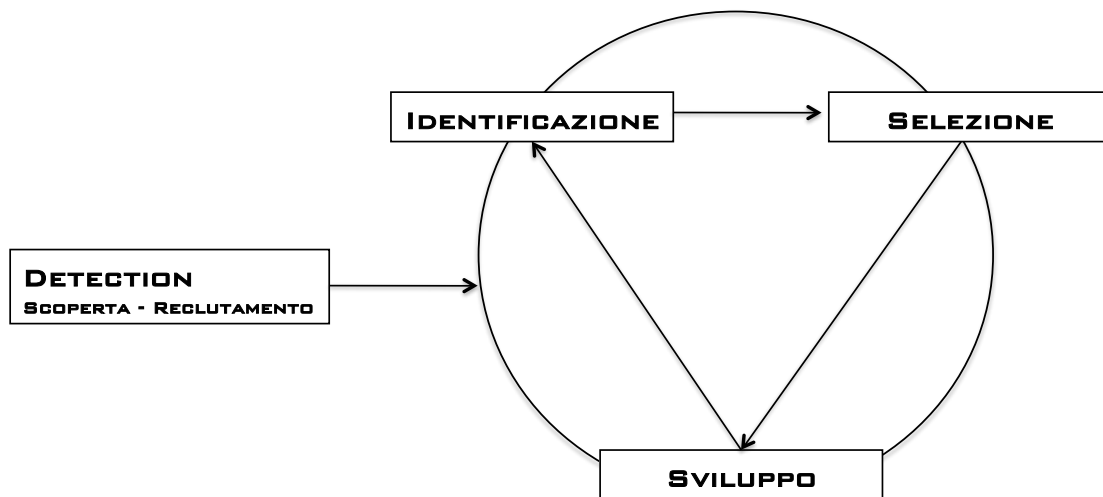
1. CeRISM, Centro di Ricerca Sport, Montagna e Salute - Università di Verona, Rovereto (TN)  
*Referente: Franco M Impellizzeri*
2. Commissione Tutela Salute della Federazione Ciclistica Italiana (FCI)  
*Referente: Dr. Luigino Simonetto*
3. Settore Fuoristrada Federazione Ciclistica Italiana (FCI)  
*Referente: Paolo Garniga*

## PREMESSE TECNICO-SCIENTIFICHE

Lo sviluppo delle potenzialità di un atleta è la fase più importante del processo di identificazione di atleti che possono in prospettiva essere competitivi a livello internazionale (i cosiddetti talenti). Contribuire allo sviluppo del talento significa fornire ed ottimizzare tutti quegli stimoli ambientali che consentono alle doti innate di svilupparsi ma anche di esprimersi e rendersi evidenti. Quest'ultimo punto rappresenta il cuore del progetto, che ha come scopo quello di fornire il supporto scientifico e tecnico per consentire ai giovani biker che sono potenzialmente "talenti" di esprimere le proprie doti. Queste doti si manifestano solo quando i giovani atleti sono sottoposti ad adeguati stimoli esterni che sono rappresentati dall'allenamento e dal supporto sociale ed educativo. Questo anche nell'ottica di conservare (o mantenere) le risorse umane a disposizione per evitare che talenti inespressi escano dal sistema sportivo (abbandono).



Schema 1. Step chiave nel processo d'identificazione e sviluppo dei talenti



Dallo schema 1 si evidenziano diverse fasi nel processo di identificazione del talento. Il progetto Sviluppo Talenti MTB si concentrerà sullo sviluppo che è uno degli elementi essenziali per l'identificazione. Nonostante ci sia un rinnovato interesse sul tema dell'identificazione del talento, c'è una certa confusione sulla terminologia utilizzata. Per "talento" si deve intendere un individuo con maggiore potenziale per eccellere in un particolare sport rispetto agli altri atleti già coinvolti nella disciplina. Recentemente sono stati presentati nuovi e più completi modelli concettuali (Vaeyens et al., 2008) che definiscono il talento in modo più preciso e cioè come l'abilità di un individuo di saper utilizzare delle capacità sviluppate in modo sistematico ad un livello tale da posizionarlo nel 10% migliore rispetto agli altri partecipanti. Questa definizione mette in evidenza la popolazione di riferimento che è rappresentata da "altri individui della stessa età GIA' coinvolti nella disciplina specifica" e non la popolazione potenziale (come spesso si pensa). Quindi quando si parla d'identificazione del talento ci si riferisce (o ci si dovrebbe riferire) a quel processo di selezione di atleti già praticanti e con potenzialità per eccellere. Quando ci si riferisce all'identificazione di nuovi talenti,



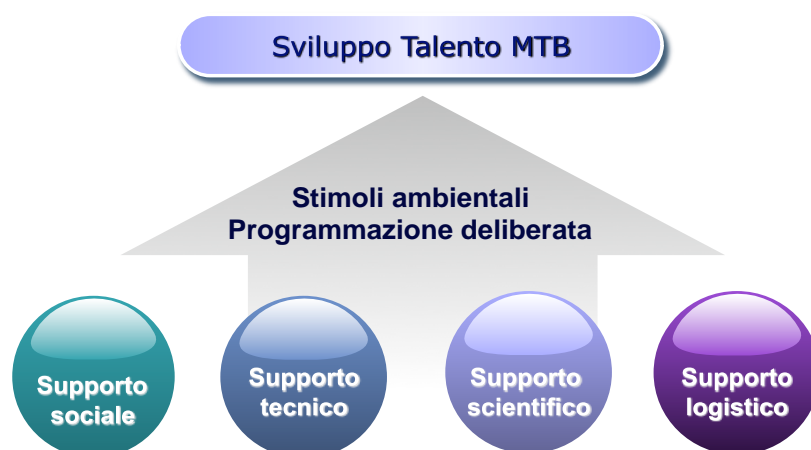
cioè selezionati dalla popolazione di non praticanti, si dovrebbe utilizzare il termine “reclutamento di talenti” o “scoperta di talenti (talent detection)”. Il secondo concetto base su cui è strutturato questo progetto è quello dello “sviluppo del talento (talent development)”, cioè quel processo che consente ad individui dotati di diventare veri talenti (prodotto finale del processo di sviluppo). In questo caso per dotati si intende individui con doti innate (genetiche) che li posizionano nel miglior 10% di tutta la popolazione potenziale (simile per età). Di conseguenza lo sviluppo è parte integrante ed essenziale del processo di identificazione e selezione del talento.

#### DEFINIZIONI

- Reclutamento talenti: scoperta e reclutamento di individui potenzialmente performanti non ancora inseriti nel sistema sportivo.
- Identificazione del talento: identificazione di partecipanti che possono potenzialmente diventare atleti di elite.
- Selezione del talento: identificazione dei talenti nelle diverse fasi del processo di sviluppo per l’inserimento in squadre (nazionali, team, etc.) o altri programmi di sviluppo.
- Sviluppo talento: programmi per consentire ai talenti di sviluppare il loro potenziale.

E’ ormai opinione comune tra gli scienziati che il talento è dato dalla combinazione di doti genetiche e fattori ambientali, e si ritiene anche che un atleta con “minor doti genetiche” possa raggiungere livelli di eccellenza attraverso l’esposizione agli stimoli appropriati (Davids et al, 2007). Un individuo più dotato ha ovviamente più probabilità di raggiungere livelli di eccellenza, ma anch’esso solo se sottoposto a stimoli adeguati: le doti genetiche da sole non bastano.

#### IL PROGETTO SVILUPPO TALENTI MTB



Date le premesse della precedente sezione è chiaro come la fase di sviluppo sia fondamentale per ogni progetto di identificazione del talento. Per questo motivo è stato sviluppato il progetto Sviluppo Talenti MTB che si pone come obiettivo quello di fornire, specialmente agli atleti della categoria Allievi, degli stimoli ambientali adatti per favorire lo sviluppo delle doti innate ed un monitoraggio costante per seguirne i cambiamenti nel tempo. Per stimoli ambientali si intendono tutti quei fattori esterni all’atleta che nell’ambito del presente progetto sono classificati in 5 punti:

1. SUPPORTO LOGISTICO PER ALLENAMENTI COLLEGIALI;

2. ALLENAMENTO TECNICO;
3. VALUTAZIONI FISIOLOGICHE;
4. SUPPORTO SOCIALE (MOMENTI EDUCATIVI);
5. SUPPORTO AI TECNICI DELLE SOCIETÀ SU ASPETTI DELL'ALLENAMENTO.

L'applicazione dei supporti deve però avvenire in modo organizzato e coordinato, ad esempio seguendo le metodologie utilizzate dall'Australian Institute of Sport (il modello di riferimento internazionale), ovvero attraverso la "Programmazione Deliberata" che consiste nella costruzione di un percorso strutturato (e non casuale) finalizzato allo sviluppo dei talenti e sviluppato con obiettivi a medio e lungo termine.

#### 1. Supporto logistico

I ritiri verranno organizzati a Rovereto utilizzando le strutture messe a disposizione dal Comune come foresterie ed il percorso permanente di MTB che riaprirà nel 2011.

#### 2. Supporto tecnico

Durante i collegiali verrà data molta importanza agli aspetti tecnici, caratteristica fondamentale dei biker e che deve essere allenata in giovane età. Con questo fine il direttore e collaboratore tecnico (DT e CT) insieme a mountain biker di elevata esperienza (selezionati dal settore fuoristrada MTB) metteranno a disposizione le loro capacità insegnando e mostrando ai giovani biker come allenare le componenti tecniche della MTB.

#### 3. Supporto scientifico (valutazioni fisiologiche)

Le valutazioni verranno eseguite prevalentemente durante i ritiri collegiali ma sarà possibile effettuare valutazioni in altri momenti su segnalazione dei tecnici. Obiettivo delle valutazioni è avere dati fisiologici su atleti promettenti per favorire un monitoraggio pluriennale su biker che potranno diventare di potenziale interesse nazionale nelle categorie superiori. Questo consentirà di valutare i cambiamenti fisiologici che avverranno nel corso degli anni e di costruire dei valori nazionali di riferimento che potranno servire per iniziative di reclutamento. Inoltre, essendo la valutazione legata a segnalazioni da parte dei tecnici nazionali, si ritiene che possa diventare un atto esplicito di attenzione verso le categorie giovanili che può favorire il rapporto con l'atleta stesso ma anche con società e famiglie.

I test di valutazione che verranno effettuati nei laboratori del CeRiSM sono:

1. Test di massimo consumo di ossigeno e soglie ventilatorie;
2. Test di potenza anaerobica (Wingate).

I test sono stati scelti selezionando prove di valutazione eseguibili in tempi brevi (2 ore) ed in accordo con la prassi internazionale così da avere norme di riferimento e confronto.

#### 4. Supporto sociale

Il supporto sociale è importante perchè riflette l'ambiente in cui il giovane si troverà ad interagire per potersi allenare e dedicare all'attività sportiva. Per ovvi motivi non è possibile interagire direttamente con l'ambiente sociale del giovane

in modo tale da influenzarlo, ma è possibile altresì identificare situazioni di difficoltà per segnalarli a società e famiglie. Di conseguenza i collegiali saranno anche l'occasione per discutere in modo informale con i giovani per rilevare eventuali problematiche (percepite) per lo più legate alle tematiche relative all'allenamento (fattori che favoriscono od ostacolano). Non si avrà la pretesa di risolvere queste problematiche, ma rimarranno in ogni caso delle criticità di cui bisognerà tener presente nella valutazione del giovane.

La famiglia svolge un ruolo fondamentale nella crescita dei giovani talenti, sia diretto che indiretto. Per quanto le famiglie non potranno presenziare agli allenamenti sarà comunque necessario e doveroso coinvolgerli dato che sono e saranno coloro che dovranno affrontare sacrifici per consentire ai figli di effettuare l'attività sportiva e dovranno tentare di risolvere eventuali problematiche emerse. Si tenterà, quindi, di attivare convenzioni con Alberghi ed Hotel a Rovereto presso i quali i genitori dei giovani potranno soggiornare. Saranno previsti momenti socializzanti in cui saranno presenti i genitori. I giovani dovranno invece alloggiare presso le foresterie messe a disposizione nell'ambito del progetto, di per sé momento socializzante ed educativo.

#### Supporto ai tecnici delle società

Tramite la struttura di ricerca CeRiSM già autorizzata dalla CTS dell'FCI per la valutazione ed il supporto scientifico delle squadre Nazionali MTB dell'FCI, i tecnici dei giovani coinvolti in modo stabile nel progetto potranno usufruire di supporto tecnico-scientifico da parte del CeRiSM per tematiche inerenti valutazione e allenamento, qualora fosse richiesto.

#### ATLETI COINVOLTI NEL PROGETTO

##### Categoria Allievi

Il cuore del progetto sono i giovani della categoria Allievi a cui verranno dedicate la maggior parte delle risorse. Verranno coinvolti indicativamente cinque atleti maschi e cinque femmine. Gli atleti saranno selezionati ed indicati dallo staff tecnico. A differenza di altre iniziative non si porrà l'accento solo sui risultati ottenuti ma si estenderà il progetto anche ad Allievi che il DT e CT riterranno di interesse in base a valutazioni tecniche soggettive. Tra i parametri di valutazione verrà preso in considerazione anche il rendimento scolastico. Come linea guida si ipotizza la convocazione di 3 atleti in base ai risultati e 2 in base ai suggerimenti dello staff tecnico. Di volta in volta sarà lo staff tecnico a decidere se le posizioni "libere" (non dipendenti dai risultati) saranno estese ad altri atleti.

##### Categorie Juniores, U23 ed Elite

Per le categorie da Juniores ed Elite verrà *offerto* il supporto valutativo e scientifico del CeRiSM in base alle indicazioni del DT e CT. Per le categorie internazionali UCI (>16 anni) sono già previsti ritiri. Di conseguenza l'offerta dei servizi (supporto scientifico e test di valutazione) si configura così come previsto dall'accordo in essere tra CeRiSM e CTS della FCI, che identifica il CeRiSM come Centro di Valutazione Ufficiale degli Atleti delle Squadre Nazionali di MTB.

##### Orizzonte ed obiettivo temporale

Il progetto ha diversi obiettivi ed orizzonti temporali a secondo della categoria. Uno a breve-medio termine (in funzione delle Olimpiadi di Londra 2012 e Brasile 2016) costituito dal supporto prevalentemente valutativo per atleti dalla categoria Juniores ad Elite della nazionale, che potranno accedere ai servizi erogati dal CeRISM (valutazione e supporto scientifico) in funzione delle richieste del CT e dello staff che già segue gli atleti.

Un secondo obiettivo è a lungo termine e vede coinvolti soprattutto gli della categoria Allievi in prospettiva Olimpiadi 2020. E' questo il punto centrale del progetto perchè il processo di sviluppo è lungo e richiede anni di attività di supporto e preparatoria per poter ottenere dei risultati sostanziali.