



FICKCOACH
MANUALE OPERATIVO

1. OVERVIEW PROGETTUALE

Le Direzioni Tecniche di tutte le discipline a conclusione del complesso lavoro svolto nei mesi scorsi, hanno sviluppato un importante Progetto rivolto a tutto il territorio nazionale che consentirà un lavoro comune tra realtà societarie, regionali e nazionale.

Il progetto denominato “FICK COACH”, riguardante i test dedicati alle categorie giovanile (allievi/cadetti) ed alle categorie superiori (Ragazzi/Junior/Under/Senior) è inserito nell’ambito dell’attività invernale a livello territoriale per il biennio 2020-2022.

Tale progetto sviluppa la sua primaria attività attraverso le Società ed i loro tecnici per arrivare in modo sinergico al miglioramento delle prestazioni e dei risultati degli atleti ma anche all’innalzamento del livello delle competenze tecniche, attraverso un costante monitoraggio delle attività mediante l’uso degli ergometri già a disposizione delle medesime società recentemente acquistati grazie al contributo federale.

Principale novità del progetto è la realizzazione di un software gestionale appositamente sviluppato per consentire la ricerca, l’analisi e il monitoraggio trasversale e longitudinale della prestazione degli atleti e la raccolta di dati multi-fattoriali consentiranno la valutazione dell’allenamento.

L’obiettivo sarà valorizzare il baglio di esperienza dei tecnici societari, attraverso una sempre maggiore sinergia con le Direzioni Tecniche, per favorire il costante miglioramento delle prestazioni degli atleti a tutti i livelli. Attraverso l’utilizzo degli ergometri *Kayakpro* e *Dansprint*, strumenti principali del progetto, e l’organizzazione di test uniformi si avrà un confronto comune per il raggiungimento dei migliori risultati.

In sintesi, il progetto FICK COACH permetterà:

- Verifica della validità del programma di allenamento.
- Motivazione nel periodo preparatorio e non competitivo (stagione agonistica)
- Raccolta dati per migliorare la programmazione specifica dell’atleta (personalizzazione)

2. TIMELINE PROGETTUALE ALLIEVI E CADETTI (8-14)

- PERCORSO MULTIDISCIPLINARE NON VALUTATIVO PER L'ATTIVITÀ GIOVANILE

I Tecnici attraverso i Test potranno per ogni nuovo allievo della fascia giovanile verificare il bagaglio motorio per migliorare le possibilità di ciascuno e colmare le lacune più importanti. Le società potranno organizzare presso le loro sedi e nell'arco dei tre bimestri invernali (novembre/aprile), i test previsti.

- 1° TEST BIMESTRALE: entro il 31 dicembre 2020
- 2° TEST BIMESTRE: entro il 28 febbraio 2021
- 3° TEST BIMESTRE: entro il 30 aprile 2021



Al termine delle prove sarà cura e compito della Società provvedere all'invio della relazione finale e delle schede dei singoli atleti al coordinatore tecnico del progetto Ezio Caldognetto - international@federcano.it.

- AII. 1 SCHEDE OPERATIVA ATTIVITA' GIOVANILE
- AII. 2 SCHEDE SANITARIE
- AII. 3 INFORMAZIONI PER LA COMPILAZIONE SCHEDE SANITARIE

2.1 ATTIVITA' GIOVANILE 8-10

SCHEMA OPERATIVA ATTIVITÀ MULTIDISCIPLINARE NON VALUTATIVA

VELOCITA' - SLALOM - DISCESA - POLO

ETA'	SCHEMA OPERATIVA ATTIVITÀ GIOVANILE 8-10
8-10 ANNI	SALTO CON LA CORDA
	HOOLA HOP
	CAPRIOLA
	RUOTA
	CANDELA
	EQUILIBRIO DINAMICO SU SWISSBALL (SEDUTO E GINOCCHIO)
	ROTOLAMENTO SU DORSO E RITORNO IN PIEDI
	N° 5 BALZI IN AVANTI
	CORSA 30m
	LANCIO PALLA MEDICA DAL PETTO (IN PIEDI E SEDUTO)
	T.E.M. E P.A.E.M.
	TEST IN CANOA SU FONDAMENTALI TECNICI - MULTI BARCA

2.2 ATTIVITA' GIOVANILE 8-10

SCHEMA OPERATIVA ATTIVITÀ MULTIDISCIPLINARE NON VALUTATIVA PARACANOA

ETA'	SCHEMA OPERATIVA PARACANOA ATTIVITÀ GIOVANILE 8-10
8-10 ANNI	ESERCIZI DI EQUILIBRIO DINAMICO SU SWISSBALL KVL1 - KVL2 da seduti / KVL3 da seduti e in ginocchio
	ROTOLOAMENTO LATERALE IN POSIZIONE SDRAIATA DX e SX rientrando sul punto di partenza (KLV-2-3)
	CINQUE PIEGAMENTI CON BALZO in avanti sulle braccia (almeno 1m per KLV1-2-3)
	LANCIO DELLA PALLA MEDICA DA 2kg IN AVANTI E LATERALE (KLV1-2-3)
	CARRIOLA per 20m (max 40")
	SLALOM TRA LE BOE IN CANOA (100m - 10 boe)

2.3 ATTIVITA' GIOVANILE 10-14

SCHEMA OPERATIVA ATTIVITÀ MULTIDISCIPLINARE NON VALUTATIVA

VELOCITA' - SLALOM - DISCESA - POLO

ETA'	SCHEMA OPERATIVA ATTIVITÀ GIOVANILE 10-14
10-14 ANNI	SALTO CON LA CORDA
	HOOLA HOP
	CAPRIOLA
	RUOTA
	CANDELA
	EQUILIBRIO DINAMICO SU SWISSBALL (SEDUTO E GINOCCHIO)
	ROTOLOAMENTO SU DORSO E RITORNO IN PIEDI
	N° 5 BALZI IN AVANTI
	CORSA 30m
	LANCIO PALLA MEDICA DAL PETTO (IN PIEDI E SEDUTO)
	T.E.M. E P.A.E.M.
	TEST CORSA 2.000m

2.4 ATTIVITA' GIOVANILE 10-14

SCHEMA OPERATIVA ATTIVITÀ MULTIDISCIPLINARE NON VALUTATIVA PARACANOVA

ETA'	SCHEMA OPERATIVA ATTIVITÀ GIOVANILE 10-14
10-14 ANNI	ESERCIZI DI EQUILIBRIO DINAMICO SU SWISSBALL KVL1 - KVL2 da seduti / KVL3 da seduti e in ginocchio
	ROTOLAMENTO LATERALE IN POSIZIONE SDRAIATA DX e SX rientrando sul punto di partenza (KLV-2-3)
	CINQUE PIEGAMENTI CON BALZO in avanti sulle braccia (almeno 1m per KLV1-2-3)
	LANCIO DELLA PALLA MEDICA DA 2kg IN AVANTI E LATERALE (KLV1-2-3)
	CARRIOLA per 20m (max 40")
	SLALOM TRA LE BOE IN CANOVA (100m - 10 boe)
	TRAZIONI IN POSIZIONE SUPINA

3. TIMELINE PROGETTUALE RAGAZZI/JUNIOR/UNDER 23/SENIOR (15+)

3.1 PERCORSO DI VALUTAZIONE MOTORIA TRASVERSALE

TEST TRASVERSALI “COOPER TEST”

Le società dovranno organizzare nelle date indicate dalla Direzione Tecnica il Test di Cooper, quale test trasversale a tutte le discipline della canoa. Il Test potrà essere svolto nella propria sede societaria se in possesso dell'ergometro. Al fine di ottimizzare le risorse e creare sinergia, potranno unirsi anche più società limitrofe. In alternativa, le Società non ancora in possesso degli ergometri potranno effettuare i test secondo i seguenti raggruppamenti territoriali ed avranno a loro disposizione un referente federale dedicato. Al termine delle prove sarà cura e compito del tecnico societario nominato dalla rispettiva società oppure del referente federale caricare il risultato del nell'apposito software. Si sottolinea che per la disciplina della paracanoa è fondamentale che ogni atleta porti il proprio adattamento personale per poter utilizzare l'ergometro.

- a. 1° SESSIONE TEST SOCIETARI: caricamento dati dal 15 al 22 novembre 2020
- b. 2° SESSIONE TEST SOCIETARI: caricamento dati dal 13 al 20 dicembre 2020
- c. 3° SESSIONE TEST SOCIETARI: caricamento dati dal 24 al 31 gennaio 2021
- d. 4° SESSIONE TEST SOCIETARI: caricamento dati dal 21 al 28 febbraio 2021



3.2 PERCORSO DI VALUTAZIONE MOTORIA **SPECIFICO** PER DISCIPLINA

TEST SPECIFICI SOCIETARI

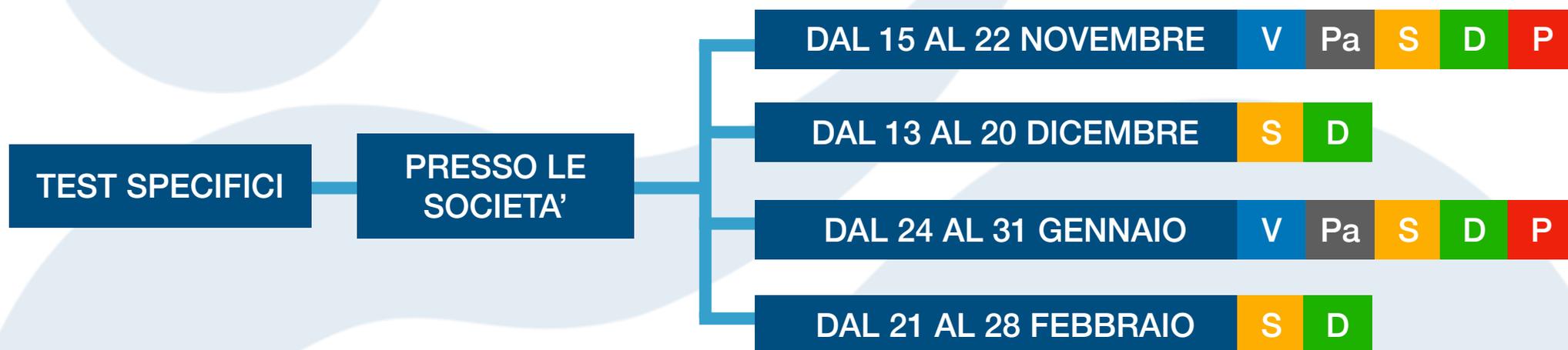
Per i test societari specifici del settore ciascuna società dovrà attenersi alla programmazione ed ai protocolli di svolgimento dei test presentati. Al termine delle prove sarà cura e compito del tecnico societario nominato dalla sua società inviare il risultato dei Test specifici caricando i dati attraverso l'apposito software.

VELOCITA - PARACANOVA - POLO

- a. 1° SESSIONE TEST SOCIETARI: caricamento dati dal 15 al 22 novembre 2020
- b. 2° SESSIONE TEST SOCIETARI: caricamento dati dal 24 al 31 gennaio 2021

SLALOM - DISCESA

- a. 1° SESSIONE TEST SOCIETARI: caricamento dati dal 15 al 22 novembre 2020
- b. 2° SESSIONE TEST SOCIETARI: caricamento dati dal 13 al 20 dicembre 2020
- c. 3° SESSIONE TEST SOCIETARI: caricamento dati dal 24 al 31 gennaio 2021
- d. 4° SESSIONE TEST SOCIETARI: caricamento dati dal 21 al 28 febbraio 2021



TEST SPECIFICI TERRITORIALI/NAZIONALI

VELOCITA - PARACANOVA - POLO

Sarà compito dei Centri Federali e dei Centri di Riferimento Territoriali organizzare nelle date indicate dalle Direzione Tecnica i test valutativi previsti. Al termine delle prove sarà cura e compito del referente federale designato caricare i risultati ottenuti nei rispettivi test attraverso il software. La partecipazione ai test potrà essere considerata elemento di ulteriore valutazione (oltre alle selezioni calendarizzate) ai fini delle convocazioni nelle squadre nazionali.

- a. 1° SESSIONE TEST TERRITORIALI: caricamento dati dal 13 al 20 dicembre 2020
- b. 2° SESSIONE TEST TERRITORIALI: caricamento dati dal 21 al 28 febbraio 2021



SLALOM - DISCESA

Le sessioni dei test societari saranno utili alle ai fini delle valutazioni per l'attività nazionale federale coordinati dalle Direzioni Tecniche di Settore e comunicati nei rispettivi programmi di attività.

3.3 SCHEDA OPERATIVA **SPECIFICA** RAGAZZI/JUNIOR/UNDER 23/SENIOR

ETA'	TEST SPECIFICI SOCIETARI CANOA VELOCITA'
15 + ANNI	TEST DI CORSA 5000m
	TEST TRAZIONI SBARRA (PULL UP) IN UN MINUTO
	COOPER TEST

ETA'	TEST SPECIFICI TERRITORIALI CANOA VELOCITA'
15 + ANNI	TEST DI CORSA 5000m
	TEST TRAZIONI SBARRA (PULL UP) IN UN MINUTO
	EFFICIENZA DELLA PAGAIATA - 200m
	2000m IN KAYAK/CANADESE (se maltempo COOPER TEST)

3.4 SCHEDA OPERATIVA **SPECIFICA** RAGAZZI/JUNIOR/UNDER 23/SENIOR

ETA'	TEST SPECIFICI SOCIETARI E TERRITORIALI PARACANOA
15 + ANNI	TEST DEI 500m - PAGAIERGOMETRO
	TEST TRAZIONI SBARRA (PULL UP) IN UN MINUTO
	REMATORE CON BILANCIERE SU PANCA IN UN MINUTO
	DISTENSIONE DELLE BRACCIA CON BILANCIERE SU PANCA IN UN MINUTO
	DEFINIZIONE DELLA 1RM (RIPETIZIONE MASSIMALE) - REMATORE CON BILANCIERE SU PANCA IN UN MINUTO - DISTENSIONE DELLE BRACCIA CON BILANCIERE
	EFFICIENZA DELLA PAGAIATA - 200m

Si sottolinea che per la disciplina della paracanoa è fondamentale che ogni atleta porti il proprio adattamento personale

3.5 SCHEDA OPERATIVA **SPECIFICA** RAGAZZI/JUNIOR/UNDER 23/SENIOR

ETA'	TEST SPECIFICI SOCIETARI CANOA SLALOM
15 + ANNI	DEFINIZIONE DELLA 1RM (RIPETIZIONE MASSIMALE) - PULLEY BASSO - PRESA SULLA MANIGLIA VERTICALE - DISTENSIONE DELLE BRACCIA CON BILANCIERE
	DISTENSIONE DELLE BRACCIA CON BILANCIERE SU PANCA IN UN MINUTO
	PULLEY BASSO IN UN MINUTO - PRESA SULLA MANIGLIA VERTICALE
	TEST TRAZIONI ALLA SBARRA PULL UP IN UN MINUTO
	TEST DEI 500m - PAGAIERGOMETRO

3.5 SCHEDA OPERATIVA **SPECIFICA** RAGAZZI/JUNIOR/UNDER 23/SENIOR

ETA'	TEST SPECIFICI SOCIETARI CANOA DISCESA
15-16 ANNI	TEST DEI 500m - PAGAIAERGOMETRO
	TEST DEI 3000m - PAGAIAERGOMETRO
	TEST DI CORSA 3000m
	TEST TRAZIONI ALLA SBARRA PULL UP IN UN MINUTO
	PIEGAMENTI SULLE BRACCIA IN UN MINUTO
16+ ANNI	TEST DEI 500m - PAGAIAERGOMETRO
	TEST DEI 3000m - PAGAIAERGOMETRO
	TEST DI CORSA 3000m
	TEST TRAZIONI ALLA SBARRA PULL UP IN UN MINUTO
	PIEGAMENTI SULLE BRACCIA IN UN MINUTO
	DEFINIZIONE DELLA 1RM (RIPETIZIONE MASSIMALE) <ul style="list-style-type: none"> - REMATORE CON BILANCIERE SU PANCA IN UN MINUTO - DISTENSIONE DELLE BRACCIA CON BILANCIERE

3.6 SCHEDA OPERATIVA **SPECIFICA** RAGAZZI/JUNIOR/UNDER 23/SENIOR

ETA'	TEST SPECIFICI SOCIETARI CANOA POLO
15-16 ANNI	VALUTAZIONE DELLE ABILITÀ DI BASE DELLA CANOA POLO (A.B.C. TEST)
	PIEGAMENTO SULLE BRACCIA IN UN MINUTO
	TEST TRAZIONI ALLA SBARRA (PULL UP) IN UN MINUTO
	TEST DUE PORTE
	TEST DI CORSA 2000m

ETA'	TEST SPECIFICI TERRITORIALI CANOA POLO
15-16 ANNI	TEST DEI TIRI (LUNETTA)
	3 DA 8 CAMPI CON UN MINUTO
	3 DA 2 CAMPI (70 METRI) CON UN MINUTO

ETA'	TEST SPECIFICI SOCIETARI CANOA POLO
16+ ANNI	VALUTAZIONE DELLE ABILITÀ DI BASE DELLA CANOA POLO (A.B.C. TEST)
	TEST DEI TIRI (LUNETTA)
	3 DA 8 CAMPI CON UN MINUTO
	TEST TRAZIONI ALLA SBARRA (PULL UP) IN UN MINUTO
	DISTENSIONE DELLE BRACCIA CON BILANCIERE IN UN MINUTO
	TEST DI CORSA 2000m

ETA'	TEST SPECIFICI TERRITORIALI CANOA POLO
16+ ANNI	TEST DEI TIRI (LUNETTA)
	10 DA 2 CAMPI (70 METRI) CON 30' DI RECUPERO

4. IL RUOLO DEI TECNICI SOCIETARI ED IL SOFTWARE DEDICATO

Al Progetto FICK COACH potranno partecipare fattivamente i tecnici societari che, a seguito della loro specifica e personale adesione, riceveranno un'apposita username con password che gli consentirà, attraverso il software, di inserire i dati degli atleti e quindi di monitorare, di studiare e migliorare, le loro prestazioni. Inoltre, a questa fase di studio, si affiancherà anche il confronto con i referenti tecnici federali.



Il software gestionale sviluppato è dedicato al monitoraggio e archiviazione dei dati agonistici, specificatamente strutturato per essere gestito a più livelli (societario, regionale e nazionale), che avrà la sua conclusione nella creazione di un database unico in cui sarà possibile caricare con facilità le metriche risultanti dai test ed i dati antropometrici degli atleti, con funzione grafica di consultazione.

5. RIFERIMENTI TERRITORIALI PER TEST TRASVERSALI

REGIONI	LOCALITA'	REFERENTI	DISCIPLINE
Piemonte, Liguria Valle d'Aosta	C.F. Ivrea	Lorenzo Biasioli	S D
	Lago di Candia	Matteo Tontodonati	V Pa
	<i>Da definire</i>	<i>Da definire</i>	P
Lombardia, Emilia Romagna	C.F. Idroscalo Milano	Daniele Bronzini	V Pa S D P
Friuli Venezia Giulia, Veneto, Trentino	C.F. Valstagna	Matteo Pontarollo	S D
	Canoa San Giorgio	Paolo Scrazzolo	V Pa
	<i>Da definire</i>	<i>Da definire</i>	P
Toscana, Marche Umbria, Abruzzo	C.C. Firenze	Marco Guazzini	V Pa S D P
Lazio, Campania, Puglia	C.F. Castel Gandolfo	Stefano Grillo	V Pa P
Calabria, Sicilia	Palermo / Catania	<i>Da definire</i>	V Pa P
Sardegna	C.K.C Le Saline / C.N. Oristano	Paolo Pani Andrea Lilliù	V Pa P

6. GUIDE E PROTOCOLLI UTILI ALLO SVOLGIMENTO DEI TEST

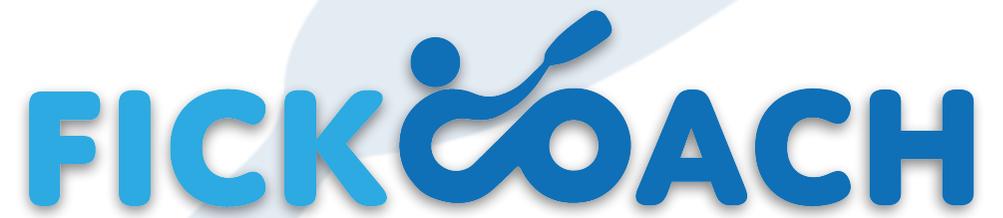
Per comprendere meglio le potenzialità del pagaiaergometro, della piattaforma di caricamento dati e per avere le indicazioni operative dei test è possibile scaricare le guide apposite cliccando su “SCARICA”.

Per lo sviluppo del Progetto FICK COACH ed il raggiungimento degli obiettivi, il coordinatore nazionale Ezio Caldognetto sarà a disposizione delle Società e dei tecnici societari per ogni informazione utile.

CONTATTI: e-mail international@federcanoa.it

AREA DOCUMENTALE SITO FEDERALE: <http://www.federcanoa.it/home/attività-agonistica/fick-coach.html>

AII. 1 - <u>SCHEDE OPERATIVA ATTIVITA' GIOVANILE</u>	<u>SCARICA</u>
AII. 2 - <u>SCHEDE SANITARIA</u>	<u>SCARICA</u>
AII. 3 - <u>INFORMAZIONI PER LA COMPILAZIONE DELLA SCHEDE SANITARIA</u>	<u>SCARICA</u>
AII. 4 - <u>GUIDA AL PAGAIAERGOMETRO “DANSPRINT”</u>	<u>SCARICA</u>
AII. 5 - GUIDA AL SOFTWARE “COACH FEDERCANOA”	<u>SCARICA</u>
<u>ALL. 6 - PROTOCOLLO DI ESECUZIONE COOPER TEST</u>	<u>SCARICA</u>



FICKCOACH

The logo features the word "FICKCOACH" in a bold, blue, sans-serif font. The letter "C" is replaced by a stylized blue icon of a person in a dynamic, athletic pose, possibly performing a backflip or a similar movement. The background consists of several overlapping, wavy, light blue shapes that create a sense of motion and depth. At the top, there are horizontal bands of varying shades of blue, suggesting a sky or a horizon. The overall aesthetic is clean, modern, and energetic.