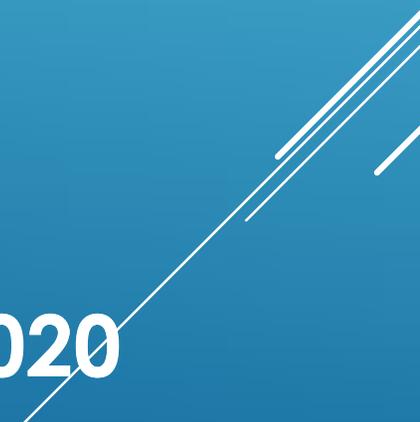


**TEST PER LA VALUTAZIONE DELLE
ABILITÀ TECNICHE NEGLI ATLETI
GIOVANILI DI CANOA POLO**

MARIO MOSCHETTI

TESI CORSO ALLENATORI F.I.C.K. 2020



ABSTRACT

L'obiettivo di questa tesi è quello di proporre uno strumento per valutare le abilità tecniche di conduzione del kayak negli atleti di canoa polo delle categorie giovanili (Under 16 e Under 18).

Con gli aggiornamenti al regolamento e la conseguente evoluzione del gioco, una degli aspetti fondamentali che ogni allenatore dovrebbe curare nella preparazione dei propri atleti sono le capacità tecniche e il saper manovrare in maniera corretta il kayak, con e senza palla.

Il test proposto è di tipo qualitativo: ad ogni manovra eseguita viene assegnato un punteggio da 0 a 5 che andrà moltiplicato per il coefficiente di quella specifica manovra. Per standardizzare la valutazione, è stata predisposta un'apposita tabella in cui è stato indicato quali siano i criteri che devono essere soddisfatti per l'assegnazione del punteggio.

INTRODUZIONE

L'obiettivo di questa tesi è quello di proporre uno strumento per valutare le abilità tecniche di conduzione del kayak negli atleti di Canoa Polo delle categorie giovanili (Under 16 e Under 18).

Negli ultimi anni è stato data grande importanza da parte del Direttore Tecnico del settore canoa polo Rodolfo Vastola alla valutazione tramite specifici test di tutti gli atleti di possibile interesse nazionale, a partire dalla categoria Under 16 fino alle categorie Senior.

I test vengono organizzati dai singoli comitati regionali ed eseguiti dai tecnici federali con l'aiuto dei tecnici societari, attenendosi alle indicazioni del DT e del Programma di Attività che viene pubblicato annualmente dalla F.I.C.K.

INTRODUZIONE

Attualmente i test per le categorie Senior Femminile, Under 21 Maschile e Under 21 Femminile sono:

- Test per la valutazione generale della forza resistente (trazioni, panca piana);
- Test in canoa dei 10 campi.

Per le categorie Under 16 e 18 Maschile e Femminile:

- Test per la valutazione della resistenza generale (trazioni, panca piana, 5.000m corsa);
- Test in canoa dei 10 campi (6 campi per la categoria Under 16);
- Test in canoa di velocità;
- Test coordinativo del “porta palla”.

INTRODUZIONE

Secondo Rodolfo Vastola la preparazione generale di un giovane atleta deve essere suddivisa al 50% con allenamenti mirati alla tecnica, per il 30% con allenamenti di tipo condizionali e per il 20% di tipo tattico.

Secondo Fabio Sauro «La corretta realizzazione di una qualunque tattica è fortemente condizionata dalla tecnica individuale del giocatore. Infatti, l'errata esecuzione tecnica di un movimento ritarda i tempi di occupazione degli spazi assegnati o funzionali al movimento della squadra.»

Risulta quindi importante poter valutare, oltre le capacità condizionali, anche le abilità tecniche degli atleti di possibile interesse nazionale.

IL TEST

Il test proposto è un percorso da svolgere all'interno di un campo da canoa polo, nel quale vengono eseguite in successione 5 diversi tipi di manovre sia dal lato destro che dal lato sinistro. Le 5 manovre che si è scelto di valutare in quanto ritenute fondamentali nel gioco moderno della canoa polo sono:

- Pagaiata circolare
- Richiamo di punta
- Perno di coda
- Aggancio
- Perno di punta

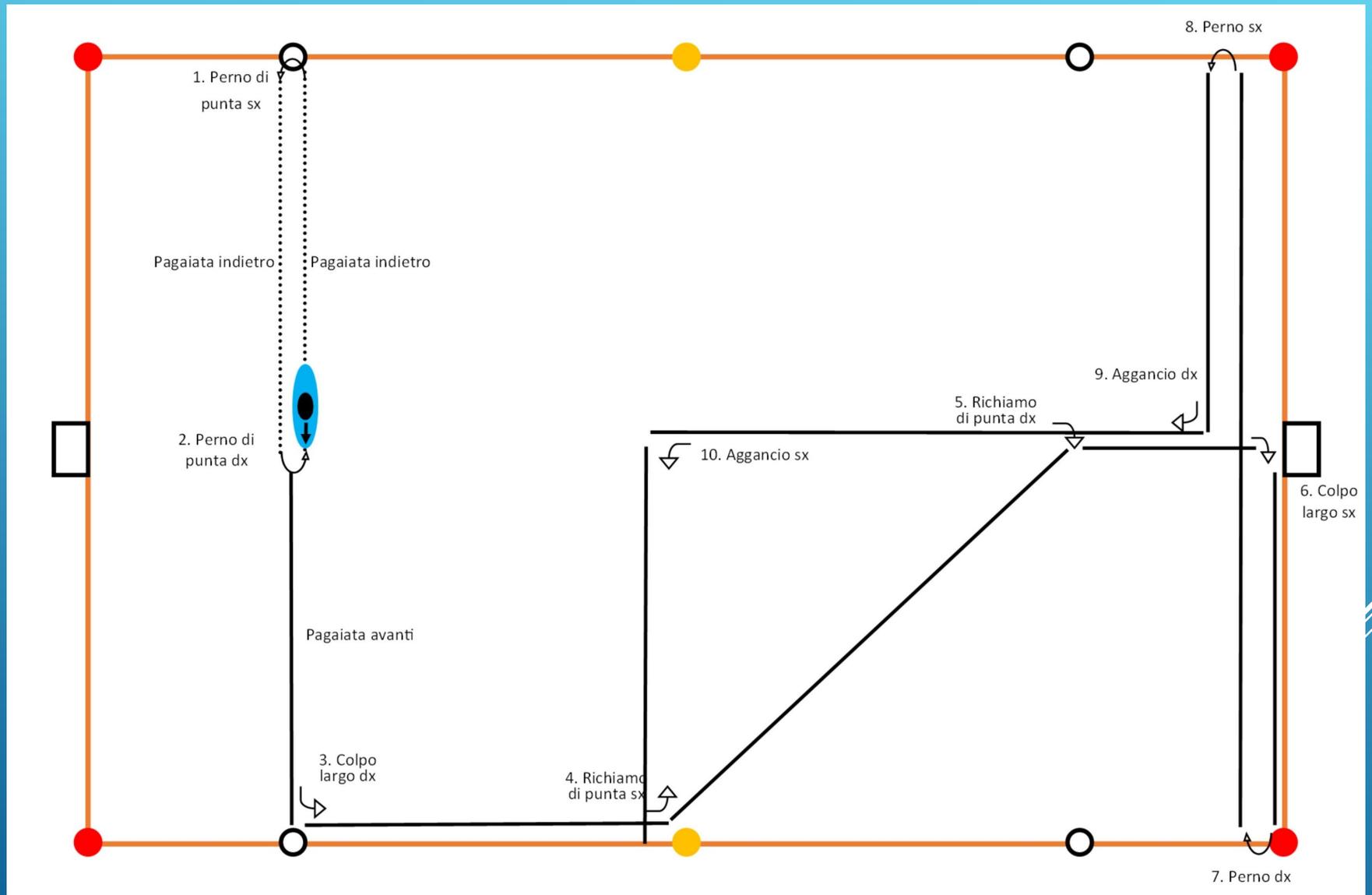
A queste, si è deciso di aggiungere la valutazione della tecnica di pagaiata.

IL TEST

Il test prevede l'esecuzione in successione delle seguenti manovre:

- Perno di punta con rotazione verso sinistra
- Perno di punta con rotazione verso destra
- Pagaiata circolare a destra
- Richiamo di punta a sinistra
- Richiamo di punta a destra
- Pagaiata circolare a sinistra
- Perno di coda con rotazione verso destra
- Perno di coda con rotazione verso sinistra
- Aggancio a destra
- Aggancio a sinistra

IL TEST



IL TEST – PROTOCOLLO OPERATIVO

Prima di far eseguire il test, lo stesso è stato illustrato agli atleti a terra: si è posto particolare accento sul fatto che il test serva per valutare le capacità tecniche e non le capacità condizionali degli atleti e che di conseguenza il tempo totale del test non sia un elemento di valutazione.

Al termine della spiegazione è stato fatto effettuare un riscaldamento a secco e in kayak e successivamente è stato fatto provare una volta il percorso del test senza valutazione per agevolare la memorizzazione del percorso. Sia durante la prova che durante l'esecuzione del test non sono state fornite correzioni sull'esecuzione delle manovre, ma solo sul corretto svolgimento del percorso.

IL TEST – TABELLA DEI PUNTEGGI

Per ogni manovra sono state individuate 5 diverse milestones che attribuiscono 1 punto ogni volta che viene soddisfatta la richiesta.

PAGAIATA AVANTI

Coefficiente: 1

- Rotazione del busto 1 punto
- Postura corretta (non cifotica) 1 punto
- Braccio di spinta teso 1 punto
- Braccio di spinta all'altezza degli occhi 1 punto
- Braccio di trazione teso in aggancio 1 punto

PAGAIATA CIRCOLARE

Coefficiente: 1,5

- Rotazione del busto 1 punto
- Braccio di trazione teso 1 punto
- Rotazione della canoa di 90° 1 punto
- Affondamento della coda 1 punto
- Canoa non frenata in uscita 1 punto

IL TEST – TABELLA DEI PUNTEGGI

RICHIAMO DI PUNTA

Coefficiente: 2

- Rotazione del busto 1 punto
- Braccio di trazione teso 1 punto
- Braccio di spinta all'altezza degli occhi 1 punto
- Rotazione della canoa tra 15° e 45° 1 punto
- Canoa non frenata in uscita 1 punto

PERNO DI CODA

Coefficiente: 3

- Rotazione del busto 1 punto
- Braccio di trazione teso 1 punto
- Manovra effettuata con 1 movimento 1 punto
- Rotazione della canoa di 180° 1 punto
- Canoa non frenata in uscita 1 punto

IL TEST – TABELLA DEI PUNTEGGI

AGGANCIAMENTO

Coefficiente: 4

- Rotazione del busto 1 punto
- Pagaia verticale 1 punto
- Braccio di spinta all'altezza degli occhi 1 punto
- Rotazione della canoa di 90° 1 punto
- Canoa non frenata in uscita 1 punto

PERNO DI PUNTA

Coefficiente: 5

- Rotazione del busto 1 punto
- Braccio di trazione teso 1 punto
- Manovra effettuata con 1 solo movimento 1 punto
- Rotazione della canoa di 180° 1 punto
- Affondamento della punta 1 punto

IL TEST – GRIGLIA DI VALUTAZIONE

Ogni atleta è stato filmato e successivamente è stata effettuata la valutazione analizzando il video.

E' stata creata una tabella Excel all'interno della quale inserire il punteggio ottenuto in ogni manovra con cui calcolare il punteggio finale del test. Il punteggio massimo che è possibile ottenere è 165: 5 punti per la tecnica di pagaiata, 80 punti per i fondamentali tecnici eseguiti dal lato destro e 80 punti per quelli eseguiti dal lato sinistro.

Per semplificare la valutazione è stato trasformato il valore in un indice che esprime il rapporto in decimi del risultato: ovvero ottenendo un risultato pari a 165 la valutazione è 10/10.

IL TEST

NOME	COGNOME	PERNO DI PUNTA SX	PERNO DI PUNTA DX	PAGAIATA CIRCOLARE DX	RICHIAMO DI PUNTA SX	PAGAIATA AVANTI	RICHIAMO DI PUNTA DX	PAGAIATA CIRCOLARE SX	PERNO DX	PERNO SX	AGGANCIO DX	AGGANCIO SX	TOTALE	VALUTAZIONE
F.	S.	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	110	6,7
L.	S.	2	2	5	5	3	5	5	5	4	5	5	125	7,6
M.	L.	4	4	5	5	2	5	5	3	4	4	4	130	7,9
C.	P.	1	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	66	4,0
F.	N.	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	113	6,8
D.	E.	3	2	3	4	5	4	3	4	4	3	4	107	6,5

CONCLUSIONI

A causa del COVID-19 non è stato possibile somministrare il test durante uno stage della nazionale Under 18 come programmato; di conseguenza sono stati raccolti i dati durante un allenamento collegiale organizzati a Lerici tra giocatori di varie società piemontesi e liguri.

La possibilità di incrementare maggiormente il numero di atleti a cui somministrare il test permetterà di verificare l'effettiva affidabilità dello stesso e le correlazioni con i risultati dei test federali.

Inoltre sarà possibile eventualmente determinare quale potrà considerarsi un punteggio di soglia minimo per una valutazione positiva del test.

Questo test può essere inoltre uno strumento di autovalutazione per i tecnici societari. Il tecnico potrà assegnare un punteggio «live», quindi durante l'esecuzione della prova, e poi confrontarlo con il punteggio che verrà assegnato in un secondo momento riguardando il video. In questo modo il tecnico potrà auto-valutare se la sua valutazione diretta del test fosse sufficientemente accurata o meno.

BIBLIOGRAFIA

- Vastola R., 2006, Canoa Polo: dalla tecnica alla tattica, Nuova Canoa Ricerca, 60: 3-5, 8.
- Sangiorgio D., Vastola R., 2008, Aggiornamento Allenatori 2008: specialità canoa polo, Nuova Canoa Ricerca, 23: 5-12.
- Guazzini M., Sizzi M., 2008, Canoa polo: dal modello di prestazione funzionale fisiologico all'organizzazione dell'allenamento, Nuova Canoa Ricerca, 65: 21-22.
- Vastola R., 2013, Organizzazione e programmazione dell'allenamento del giovane canoista di canoa polo, Nuova Canoa Ricerca, 64: 9-14, 17-20, 25-28.
- Sauro F., 2014, Definizione e scelta della tattica offensiva, Nuova Canoa Ricerca, 74: 3-5.
- Cusmai A., 2017, Analisi del movimento e delle prestazioni fisiologiche nell'atleta di canoa polo.

CURRICULUM

Mario Moschetti

Laureato in Scienze Motorie e Sportive

Curriculum sportivo da atleta:

- 2007: 2° posto Campionato Italiano Under 21
- 2004-2007: Nazionale Italiana Under 21
- 2004, 2005: 1° posto Deutschland Cup
- 2008, 2010, 2018: 1° posto Campionato Italiano A1 Nord

Curriculum sportiva da tecnico:

- 2016: 3° posto Campionato Italiano Under 18
- 2018: 1° posto Campionato Italiano A1 Nord
- 2018: 1° posto Coppa Italia Femminile
1° posto Campionato Italiano Under 21 Femminile
2° posto Campionato Italiano Femminile
- 2019: 3° posto Coppa Italia Femminile
3° posto Campionato Italiano Femminile
3° posto Campionato Italiano Under 21