

**IL ROSA**  
**È SOLO UN**  
**COLORE**

**CORSO ALLENATORI**  
**F.I.C.K. 2022**

**TESINA DI**

**Nina Roggiery**



PROMOSSO DA  **SPORT**  
**E SALUTE**

Il progetto «Il Rosa è solo un Colore» è nato per dare l'opportunità a 60 ragazze, nate tra il 2006 e il 2010, di partecipare gratuitamente a un corso di canoa e kayak della durata di un intero anno.

L'obiettivo principale del progetto è stato quello di far conoscere il mondo della canoa slalom sul territorio cuneese, in particolar modo ad un pubblico femminile che all'interno del nostro sport è nettamente inferiore rispetto a quello maschile.



**Il Rosa è solo un colore** ha lo scopo di creare un processo di crescita psicologico-individuale, organizzativa, di comunità e sportiva sia delle bambine e ragazze individualmente, sia di loro come gruppo, basato sull'incremento della stima di sé, dell'autoefficacia e dell'autodeterminazione per far emergere risorse latenti e portarle ad appropriarsi consapevolmente del proprio potenziale.

Il progetto si sviluppa su 12 mesi (Aprile 2022 - Marzo 2023), durante i quali le bambine/ragazze: impareranno, attraverso le mille

sfaccettature dello sport della Canoa Slalom, il concetto che prima di sfidare qualche avversario bisogna, ogni giorno, sfidare un po' se stessi per affrontare e superare piccoli o grandi limiti personali; impareranno il valore del Team, perché in gruppo si cresce meglio e più velocemente; impareranno che il dialogo ed il confronto costanti e continuativi sono elementi fondamentali per conoscere e comprendere gli altri ma anche e soprattutto se stessi; acquisiranno autonomia e indipendenza.



# Struttura generale del progetto

- Il percorso di allenamento prevede due incontri a settimana della durata di 1h 30 min  
Nella prima parte del percorso gli incontri sono stati svolti presso i laghi Tetti del Lupo dove si trova la sede operativa del Granda Canoa Club. In questi primi due mesi di progetto le ragazze hanno appreso le tecniche di base della canoa e kayak per poter affrontare nei prossimi mesi le rapide del fiume Stura di Demonte.
- Nei mesi di settembre e ottobre verrà proposto alle ragazze di partecipare a n° 3 competizioni di canoa slalom che avranno lo scopo di far percepire il percorso didattico svolto da aprile fino a quel momento. L'obiettivo dell'esperienza non sarà il risultato in termine di classifica ma la prestazione individuale come risultato dell'impegno, della costanza e degli obiettivi soggettivi definiti all'inizio del percorso di ogni singola bambina e ragazza.
- Nel corso del progetto le ragazze verranno coinvolte in n° 3 laboratori di Team Building (Discesa in Canoa, Mindfulness, Naturalistico- Ambientale) che farà capire a bambine e ragazze che in gruppo si cresce più velocemente. La caratteristica dello sport della canoa kayak è quella di essere uno sport individuale ma fatto in gruppo. I momenti di Team Building saranno fondamentali per far percepire l'importanza del gruppo come catalizzatore ed acceleratore d'apprendimento tecnico e crescita individuale.



# Modalità di accesso al Progetto

Essendo il progetto a numero chiuso abbiamo inserito delle selezioni di accesso a cui tutte le ragazze ad oggi iscritte hanno partecipato.

Le selezioni si sono svolte in due date e hanno avuto come obiettivo principale quello di incontrare le ragazze interessate al progetto e poter far svolgere loro prove di equilibrio, coordinazione, propriocezione e resistenza.

Tutte le prove svolte hanno avuto come fine primo quello di creare gruppi eterogenei volti a una crescita, sportiva e sociale, ottimale per ogni partecipante.

Nella stessa giornata è stato condiviso con le partecipanti il percorso che sarebbe stato affrontato nei mesi successivi per avere con loro, sin da subito, la massima comunicazione e condivisione.



# Svolgimento delle selezioni

| TEST                  | DESCRIZIONE  | CAPACITÀ OSSERVATE  |
|-----------------------|--|---|
| Pallina da tennis     | Lanciare per n° 20 volte la pallina da tennis davanti a se facendola passare da una mano all'altra senza farla cadere. | Coordinazione oculo - manuale<br>Controllo della forza nel lancio |
| Hula Hoop             | Far girare per n° 10 volte attorno al bacino l'hula hoop (cerchio) senza farlo cadere.                                 | Mobilità del bacino<br>Coordinazione<br>Ritmo                     |
| Salto della corda     | Effettuare 20 saldi a piè pari della corda senza mai fermarsi.   | Coordinazione<br>Propriocezione<br>Ritmo                          |
| Corsa                 | ½ test di Cooper, ovvero 6 minuti di corsa.  | Resistenza<br>Coordinazione<br>Gestione delle energie             |
| Palla Svizzera        | Restare in equilibrio su palla svizzera, seduti e inginocchiati, per il maggior tempo possibile.                       | Equilibrio  |
| Lancio palla da rugby | Lanciare con una sola mano la palla da rugby il più lontano possibile.   | Coordinazione   |

# Monitoraggio del progetto

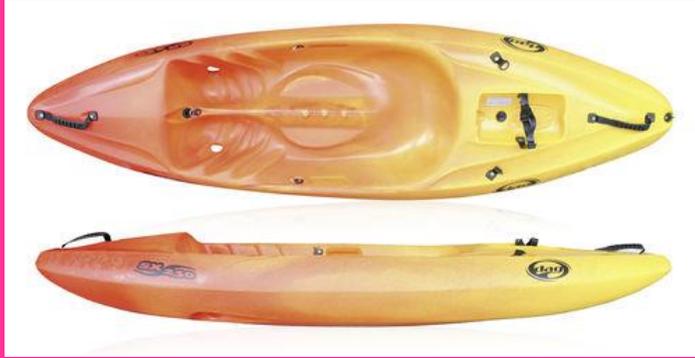
Per garantire un percorso coerente e adatto agli obiettivi di ogni singola ragazza abbiamo pensato di utilizzare un sistema di monitoraggio che coinvolge non solo le atlete ma anche le famiglie di ogni singola partecipante.

Il monitoraggio avverrà in 3 modi:

- 1) Verranno consegnati alle bambine/ragazze nei mesi di Maggio, Settembre e Marzo dei questionari (anonimi) in cui dovranno relazionare le attività svolte attraverso domande tipo:
  - come ti senti al termine dell'allenamento (male, bene, benissimo)
  - ti senti a tuo agio nel gruppo in cui sei inserita? (no, si)
  - hai instaurato un buon rapporto con l'istruttore che ti allena? (no, si)
  
- 2) Verranno consegnati alle famiglie delle bambine/ragazze nei mesi di Maggio, Settembre e Marzo dei questionari (anonimi) in cui dovranno relazionare le attività svolte attraverso domande tipo:
  - il percorso sportivo che sta svolgendo sua figlia risponde alle sue aspettative? (no, si)
  - ritiene che il percorso sportivo che sta svolgendo sua figlia sia formativo? (no, si)
  - sua figlia manifesta entusiasmo nel partecipare alle attività proposte dall'a.s.d. Granda Canoa Club? (no, si)
  
- 3) A Maggio, Settembre e Marzo la psicologa del Team dell'a.s.d. Granda Canoa Club relazionerà per iscritto gli sviluppi individuali di ogni giovane atleta



# Materiale utilizzato: Kayak



Kayak Dag sit on top sx 230 propedeutico all'attività fluviale. Abbiamo scelto questa imbarcazione in quanto è un kayak leggero, compatto, facile da manovrare e che permette in totale sicurezza di apprendere la tecnica base della canoa e kayak. Inoltre è un kayak molto versatile che permette di fare attività con allievi/e



Kayak Rainbow Vector da torrente. Abbiamo scelto questo tipo di kayak in quanto è ideale per apprendere la gestione dell'imbarcazione su acque bianche. Il suo scafo arrotondato permette all'allievo/a di percepire a pieno i movimenti dell'acqua e di imparare molto velocemente la gestione dei fianchi in acqua mosca. Inoltre permette di divertirsi con le onde in quanto è perfetto per imparare la tecnica Del «surf»



kayak Dragorossi sl max 350, kayak da slalom in polietilene. Abbiamo scelto questo tipo di kayak in quanto ci da la possibilità di far apprendere alle ragazze la tecnica della canoa slalom con un kayak non eccessivamente costoso. Inoltre avremo la possibilità di creare un assetto per poterle utilizzare come K1 e come C1 in modo tale da dare più stimoli possibili alle ragazze e poter partecipare alle competizioni in entrambe le categorie.

## Pagaie



Pagaia Swift Junior – Egalis per bambini e giovani con pale asimmetriche più piccole e diametro del manico ridotto.  
Lunghezza 190 cm

\* Tutto il materiale tecnico è stato messo a disposizione dalla società Granda Canoa Club.

## Abbigliamento tecnico



Salvagente Hiko Swift



Paraspruzzi hiko nylon



Casco Kayak Decathlon

# Programmazione

Per il Progetto «Il Rosa è solo un colore» abbiamo optato per una programmazione a obiettivi settimanali o bi-settimanali.

L'obiettivo degli allenamenti è quello di portare le ragazze partecipanti al progetto da neofite a scendere il fiume Stura di Demonte in totale sicurezza e partecipare a una o più competizioni di canoa slalom nel giro di pochi mesi.

Essendo ogni ragazza diversa dalle altre abbiamo scelto di stilare una check list di obiettivi tecnici che ogni ragazza dovrà raggiungere con i propri ritmi e tempi di apprendimento, seguendo un programma personalizzato e disegnato su ognuna di loro.



# Obiettivi settimana 1

- Nomenclatura materiali;
- Tecnica della pagaiata;
- Tecnica Imbarco e Sbarco dal kayak;
- Pagaiata semicircolare avanti;
- Pagaiata semicircolare indietro;



## Obiettivi settimana 2

- Spostamento laterale;
- Pagaia indietro;
- Ripasso di tutte le manovre apprese nella settimana precedente.



## Obiettivi settimana 3 e settimana 4

- Giochi di equilibrio;
- Appoggio;
- Aggancio.



# Obiettivi settimana 5 e settimana 6

- Aggancio;
- Acquaticità e equilibrio;
- Test 400 m ( 2 giri del lago), griglia di valutazione:

| TEST 400 m               | 1  | 2   | 3  |
|--------------------------|--|---|--|
| Conduzione del Kayak     | Non ha il controllo del kayak              | Ogni tanto perde il controllo del kayak   | Ha il pieno controllo del kayak  |
| Impugnatura della pagaia | Impugna sempre la pagaia in modo scorretto | A volte perde la corretta posizione delle mani                                      | Impugna la pagaia in modo corretto   |
| Sguardo                  | Guarda la punta del kayak e/o la pagaia    | A volte perde lo sguardo dall'obiettivo   | Guarda dove deve andare  |
| Resistenza               | Si ferma spesso per riprendere fiato       | Non riesce a mantenere un ritmo costante e adeguato per l'intera durata della prova | Non si ferma mai e mantiene un ritmo costante e adeguato per l'intera durata della prova |

## Obiettivi settimana 7 e settimana 8

- Gestione del ribaltamento con il paraspruzzi;
- Gestione del Kayak pieno di acqua per stimolare l'equilibrio e l'utilizzo delle gambe all'interno del kayak;
- Ripasso di tutte le manovre apprese nelle lezioni precedenti in previsione degli allenamenti in fiume.



## Giugno / Luglio 2022

Nei mesi di Giugno e Luglio le ragazze faranno un solo incontro a settimana che durerà l'intera giornata.



Le ragazze svolgeranno attività di canoa e kayak in fiume e attività di team building e mindfulness con la psicologa Michela Cesano.

## Giugno / Luglio 2022

Nei mesi estivi le ragazze inizieranno il vero e proprio percorso di canoa fluviale.

Le prime lezioni saranno incentrate sull'acquaticità e la conoscenza del fiume in prima persona fino a arrivare ad affrontare le rapide con il kayak.

Nella prima parte del loro percorso fluviale sarà fondamentale far conoscere alle ragazze la morfologia del fiume e far capire loro come il corpo si muove in acqua attraverso percorsi da affrontare a nuoto.

Una volta apprese le tecniche di sicurezza a nuoto si inizierà ad utilizzare il kayak e ad apprendere le manovre di auto recupero del materiale in caso di ribaltamento per poter affrontare le rapide in totale sicurezza e garantendo il divertimento.



# Preparazione alle gare

Durante il percorso estivo le ragazze si avvicineranno alla pratica della canoa e kayak slalom in previsione delle competizioni che si terranno nei mesi di settembre e ottobre.

Le partecipanti che dimostreranno di avere interesse verso le gare seguiranno un percorso specifico volto all'apprendimento della tecnica corretta per affrontare le combinazioni di porte nel modo più efficace possibile.

Le ragazze si avvicineranno sia al mondo del kayak che al mondo della canoa slalom con l'obiettivo principale della multilateralità e multidisciplinarietà che garantiscono uno sviluppo motorio corretto e funzionale.

Le gare previste all'interno del progetto saranno:

- Gara Nazionale Limena 4 settembre
- Gara Nazionale Verona 17-18 settembre
- Gara Nazionale Sacile 8-9 ottobre



## Periodo Invernale (Novembre 2022- Gennaio 2023)

Nel periodo invernale la preparazione proseguirà con una maggiore attenzione alla tecnica dei fondamentali visti nei mesi precedenti. Inoltre, si svolgerà una parte importante di preparazione atletica in palestra incentrata su esercizi a corpo libero volti a sviluppare equilibrio, propriocezione, coordinazione e life skills per ottenere un miglioramento globale di tutte le capacità motorie e un ampio apprendimento di un'elevata quantità di movimenti (bagaglio motorio). Tutto con il fine ultimo di creare un gruppo coeso e dinamico capace di crescere in gruppo e di esprimersi al massimo delle sue potenzialità



# L'importanza della psicologia all'interno del progetto

Durante l'intero percorso le ragazze saranno affiancate, oltre che dai tecnici di Canoa e Kayak slalom, anche dalla psicologa Michela Cesano con l'obiettivo comune di una crescita personale, individuale e di gruppo di ogni singola ragazza.

L'obiettivo è quello, attraverso lo sport, di insegnare alle ragazze a conoscere, esprimere e gestire le proprie emozioni; di insegnargli che le sconfitte sono molte più delle vittorie e che tutte le volte che perdiamo impariamo molto di più rispetto a quando vinciamo.

Sarà fondamentale il ruolo di Michela durante le prime uscite in fiume in quanto le situazioni e emozioni che le ragazze si troveranno ad affrontare saranno innumerevoli.

Altro aspetto importante, se non fondamentale, in cui ci aiuta la psicologa è la comunicazione tra il team e tutti i partecipanti; necessaria per garantire un'esperienza di crescita non solo per le ragazze ma anche per noi allenatori.

Proprio per questo motivo è stato inserito all'interno del progetto un monitoraggio che coinvolge non solo le atlete ma anche i genitori in modo tale da garantire il 100% in ogni attività.

# Osservazioni

A seguito dei primi due mesi di progetto abbiamo riscontrato un notevole interesse da parte delle 45 ragazze che hanno intrapreso con noi la prima parte di questo percorso.

Ad oggi tutte le partecipanti hanno il pieno controllo del kayak su acqua piatta e stanno consolidando tutti i fondamentali appresi per poterli trasferire e utilizzare al meglio nel momento in cui ci avvicineremo all'acqua mosca.

Abbiamo osservato che il gruppo e la sinergia che si è creata tra le ragazze sono state fondamentali per raggiungere, in modo divertente e dinamico, tutti gli obiettivi prefissati.

Oltre ad essere un percorso stimolante per le ragazze è stata una vera e propria sfida per noi tecnici che ci siamo messi in gioco dal primo momento di ideazione del percorso, al momento della presentazione nelle scuole, alle selezioni fino ad arrivare nel vivo del progetto.

Avere un gruppo di ragazze da allenare che sono partite tutte dallo stesso punto e nello stesso momento ci ha dato la possibilità di creare il percorso che secondo noi era ed è il più adatto per ogni partecipante ma soprattutto di modificare e aggiornare in corso d'opera la programmazione in base alle esigenze di ognuna di loro.

La speranza per i prossimi mesi è quella di proseguire il percorso iniziato e continuare a raggiungere gli obiettivi scelti.



# Il team del progetto



Nina Roggiery  
Responsabile del progetto  
Istruttrice Canoa e Kayak



Michela Cesano  
Psicologa



Fulvio Fina  
Allenatore Canoa e Kayak  
Coordinatore dei Tecnici

# Curriculum candidato corso allenatori

## Roggiery Nina

- Diploma di scuola superiore Liceo delle scienze umane indirizzo economico sociale opzione sportivo;
- Laureanda in scienze delle attività motorie e sportive presso l'Università degli studi di Torino;
- Istruttrice Canoa e Kayak dal 2019;
- Guida Rafting IV/A livello dal 2022 ;
- Campionessa Italiana U23 canadese monoposto 2016



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

