

Linee Guida FICK 2018 settore giovanile



Staff Tecnico FICK Bologna 13-01-2018



Linee Guida Organizzative 2018

Indirizzi Educativi, Tecnici e Metodologici FICK 2018

Linee guida per i Rappresentanti Tecnici Regionali

- I Rappresentanti Tecnici Regionali.

in interazione con la Commissione Scientifica, lo Staff Tecnico Nazionale e il DT delle attività Giovanili, organizzati nella Consulta Tecnica Nazionale,

avranno il compito di

essere i Coordinatori dell'organizzazione, della formazione educativa tecnica e metodologica dell'attività giovanile territoriale.

Linee guida per i Rappresentanti Tecnici Regionali compiti (obiettivi)

- Fare sistema sul territorio e divulgare una linea comune sia dal punto di vista sociale, sia metodologico e sia tecnico
- Fare incontrare i nostri giovani. Quando si incontrano le società si fa socializzare il nostro mondo,
- Fare incontrare i nostri giovani, indirizzandoli sulle barche multiple per migliora la capacità di andare in equipaggio,
- Attraverso e per mezzo delle indicazioni Federali, Motivare i tecnici societari a vivere questi incontri come un momento di formazione e sviluppo di tutto il “Sistema Giovanile Italia” e non solo come interesse del proprio sistema individuale.
- Organizzare il calendario degli incontri di monitoraggio (Test) delle forze giovanile del territorio in accordo con il DT delle attività giovanili.
- Stimolare incontri tecnici tra gli allenatori territoriali e lo Staff Tecnico Nazionale (in queste occasioni il DT delle attività giovanili)
- Chiarire le linee metodologiche e le progressioni didattiche diversificate per età che dal settore giovanile portano all’alto livello

Linee guida per i Rappresentanti Tecnici Regionali organizzazione

- Tra i Rappresentanti Tecnici Regionali delle macroregioni, verrà nominato un responsabile che avrà i seguenti compiti operativi.
 - In accordo con il DT delle Attività Giovanili e Territoriali, stilerà il calendario di Test ed Incontri
 - In accordo con la Commissione Scientifica e con il Responsabile alla Formazione, indicherà il calendario dei Seminari Regionali rivolti alla formazione continua
- Gli appuntamenti tecnici che verranno proposti sul territorio saranno di tre tipi:
 - Test più sofisticati di controllo per i ragazzi più talentuosi
 - Monitoraggio e test base di tutta la nostra popolazione giovanile per identificare nuovi talenti
 - Giornate per barche multiple

Linee guida per i Rappresentanti Tecnici Regionali (Incontri Test)

- I Rappresentanti Tecnici Regionali organizzano, in accordo con il DT delle attività giovanili il calendario di test ed incontri territoriali per ambiti territoriali
- Test che la Commissione Scientifica sta individuando con l'intento di uniformarli sia nei materiali di utilizzo (ergometri ed ergopower) sia nelle prove da effettuare, sia nella modalità di esecuzione delle prove stesse
- **Bimensilmente:**
 - Il sabato Pomeriggio vengono convocati i migliori ragazzi per monitorarne il livello attraverso test completi
 - La sera si incontrano i tecnici degli atleti testati per illustrare e discutere gli indirizzi di tipo metodologico e tecnico derivati dalla Commissione Tecnica Nazionale
 - Inoltre si cercheranno di chiarire tutti i dubbi e verificare le proposte dei tecnici del territorio.
 - La domenica si incontrano tutti i ragazzi delle società disponibili per test in acqua ed esperienze in equipaggio. Con i controlli della domenica possiamo così monitorare tutti i ragazzi e identificare nuovi talenti da convocare la prossima volta il sabato con i migliori
 - Gli incontri della domenica servono anche per fare divertire i ragazzi
- Le categorie contemplate sono Cadetti ,Junior e U23

Formazione continua

Degli allenatori che portano atleti in nazionale

- Una fase frontale nei seminari Regionali in cui si auspica che tali allenatori siano presenti, per discutere le indicazioni federali e organizzare la formazione continua
- Una fase di tirocinio con la Squadra Nazionale Senior di una settimana per due volte l'anno per fare sì che nasca una unicità di indirizzo attraverso l'apprendimento di come le indicazioni teoriche vengono applicate alla pratica

Formazione continua



Degli allenatori che portano atleti in nazionale

- Attraverso l'organizzazione da parte dei Comitati Regionali di Seminari Territoriali per la formazione degli allenatori, si istituiranno momenti formativi per tutto il territorio nazionale, attraverso l'utilizzo di trasmissioni in diretta streaming che permettono di mantenere stretto contatto dello Staff Tecnico Nazionale con il territorio. I contenuti di interesse nazionale, dei Seminari Regionali, saranno divulgati anche attraverso il sito Federale; questi contenuti e quindi gli interventi dei relatori seguiranno le linee guida Nazionali tenendo in considerazione qualsiasi proposta migliorativa che viene dal territorio.

Formazione continua



Degli allenatori che portano atleti in nazionale

- I momenti di formazione continua per il 2018 saranno i seminari regionali (Emilia Romagna 13-14 gennaio 2018, Savona Settembre 2018? a febbraio '18, Verona Ottobre '18, Roma Aniene ?), in cui si auspica che gli allenatori che forniscono le squadre nazionali di atleti, siano presenti. Per il 2018 si pensa che ne vengano organizzati almeno tre/quattro in cui si illustreranno le linee guida rivolte a uniformare la tecnica e la metodologia di allenamento diversificata in base all'età;
- Verrà proposto al territorio un percorso metodologico che dall'avviamento alla canoa porti all'alto livello.

Formazione continua

Degli allenatori che portano atleti in nazionale



- **Fra gli allenatori che portano atleti in nazionale, quelli disponibili possono effettuare un tirocinio con le squadre nazionali, in gruppi di tre (uno per settore) per una settimana a (spese personali? Federali?) ma senza gettone di presenza (la formazione deve essere un'esigenza personale).**
- **Tra gli allenatori degli atleti convocati in nazionale e che hanno partecipato alla formazione nei seminari, sarà effettuato un elenco ed un calendario di presenze con la squadra Nazionale**

Linee Guida Tecniche



Le Slide che seguono:

Nella prima parte illustrano brevi concetti teorici che chiariscono le scelte metodologiche del lavoro che proponiamo dagli Esordienti ai Cadetti

Nella seconda parte illustrano il percorso metodologico che proponiamo per queste età

Per la parte tecnico pratica stiamo lavorando ad una guida ed a video clip che domani avranno una anticipazione

Staff Tecnico Nazionale

Il piano della carriera sportiva

Occorre conoscere:

- TASSO DI CRESCITA DELLA PROGRAMMAZIONE
- GRANDEZZA DELLE TAPPE
- PROPORZIONE FRA PARTI GENERALI e SPECIALI



- 1) **ETA' DELL AVVIAMENTO**
(schemi motori- capacita'- abilità)
Allenatore dedicato all'avviamento
TEM-PAEM
- 2) **PREPARAZIONE FISICA DI BASE (12 - 16)**
(indirizzi condizionali- indirizzi tecnici famiglia di abilità no specializzazione precoce!)
- 3) **PREPARAZIONE SPECIFICA DI BASE (16- 19)**
(inizio lavoro qualitativo orientato alla disciplina)
- 4) **REALIZZAZIONE DELLE MASSIME POSSIBILITA'**
- 5) **RICERCA DEI MASSIMI RISULTATI**

Quale tipo di allenatore in base ai livelli di ragazzi



1) Allenatori dell'avviamento allo sport

- **Compito sul territorio di scongiurare il disagio giovanile e favorire l'integrazione**
- **Sviluppare il percorso che dagli Schemi motori di base, Capacità Percettive, Coordinative e Condizionali;**
- **Seguire le motivazioni dei ragazzi , affiliazione, piacere e apprendimento;**
- **Sentirsi educatori**

2) Allenatori dell'avviamento allo sport specifico

- **Indirizzi condizionali tecnica del lavoro con i pesi,**
- **Sviluppo del sistema aerobico e periferico**
- **Indirizzi tecnici della disciplina**
- **Famiglia di abilità**
- **No specializzazione precoce**
- **Cultura della Prevenzione**
- **PREPARAZIONE SPECIFICA DI BASE**
- **inizio lavoro qualitativo orientato alla disciplina**

3) Allenatori dell'alto livello ... E' un altro mestiere

Capacità Coordinative ...

Potenzialità che favoriscono l'apprendimento tecnico

Sono divise in due grandi settori: Generali e Speciali

Capacità Coordinative Generali: apprendimento di nuove coordinazioni

1. capacità di apprendimento
2. capacità di controllo motorio
3. capacità di trasformazione



La capacità di apprendimento

E' basata sulla quantità di tempo che occorre all'apprendimento (costruire, precisare e stabilizzare) e sul numero di ripetizioni che occorrono per raggiungere un certo livello di abilità.

La capacità di controllo motorio

E' la capacità di controllare, unire in maniera ordinata più elementi, collegarli poi contemporaneamente (difficoltà della coordinazione).

- più elementi da unire, più è difficile coordinare
- più gradi di libertà da controllare più è difficile coordinare
- più ampi i gesti di tutto il corpo più è difficile coordinare
- più il compito motorio richiede l'intervento massiccio delle capacità condizionali

Capacità di Trasformazione del movimento



E' la capacità di adattare l'azione programmata oppure di variarla; in base a situazioni attese, improvvise e completamente inattese.

Si fonda soprattutto sulla rapidità e precisione della percezione legata alle variazioni. E' in stretto collegamento con la capacità di anticipazione, differenziazione e reazione.

Tanto più ricche saranno le esperienze motorie, maggiori saranno le possibilità di adattamento.

E' importantissimo negli sport di squadra e nelle discipline individuali in cui le situazioni ambientali sono notevolmente variabili (discesa nello sci, canoa kayak slalom e velocità ecc..).

Capacità coordinative speciali

Le capacità coordinative speciali, nella loro specificità, sono legate più strettamente ad alcune discipline piuttosto che ad altre.

Esse sono:

- Capacità di combinazione ed accoppiamento
- Capacità di orientamento e differenziazione spazio temporale
- Capacità di differenziazione
- Capacità di equilibrio
- Capacità di reazione
- Capacità di anticipazione

Metodi di sviluppo delle capacità coordinative (1)

Le capacità coordinative si sviluppano: Lavorando sugli schemi motori di base attraverso la loro organizzazione e combinazione in condizione sempre più variate.

1) VARIAZIONI DELL' ESECUZIONE DEI MOVIMENTI

Accoppiamento di parti di sequenza motoria accelerandone o ritardandone alcune fasi

Per la canoa Variazione della Frequenza di Pagaiata razionalmente controllata e/o della forza nella fase di attacco, nella passata in ogni singolo ciclo, abbassare la FP mantenendo velocità (economia)

2) VARIAZIONE DELLE CONDIZIONI ESTERNE AMBIENTALI

Rete più alta - Porta più larga (portiere) stretta - Palla più piccola - Grande - Peso

Lunghezza, larghezza e peso di barca e pagaia uscire sempre con vento onde

3) COMBINAZIONE DI ABILITA' GIA' AUTOMATIZZATE

Abilità motorie già acquisite collegata tra loro. Occorre padroneggiarle perfettamente.

Cambio repentino di direzione, avanzare, arrestarsi, arretrare, spostamenti laterali da entrambi i lati, partenze con barche in arretramento ecc...

4) ESERCITAZIONI CON CONTROLLO DEL TEMPO

Coprire un percorso ben conosciuto con difficoltà distribuite con la pressione del tempo)

5) VARIAZIONE DELLE INFORMAZIONI

Aumentare le info con l'uso dei video, specchi agli ergometri e vasche, diminuire le info, pagaiare occhi chiusi anche in atleti evoluti

Metodi di sviluppo delle Capacità Coordinative (2)

6) ESERCITAZIONI IN STATO DI AFFATICAMENTO

E' un metodo da sviluppare solo in atleti pre juniores (15-17 anni), da non eseguire in momenti di modificazione ed apprendimento tecnico. All'atleta si richiede di eseguire alte difficoltà coordinative dopo un carico precedente. Gli esercizi richiesti devono essere automatizzati bene. L'esecuzione si interrompe con l'insorgere di errori coordinativi troppo marcati, dovuti alla stanchezza.

7) IMITAZIONI DI SEQUENZE MOTORIE

Un compagno guida l'altro segue, da dietro, lateralmente , equipaggio il capovoga guida, due equipaggi e un capovoga guida le FP, Tutte questi esercizi anche all'opposto)

8) ESECUZIONE DA ENTRAMBI I LATI

E' ormai appurato che eseguire con l'arto non sensibile, gesti tecnici ben conosciuti, aumenta notevolmente la padronanza del programma motorio.

Avvicinarsi sempre ai pontili dalle due parti, Partenze sempre alternate, uso di pagaie opposte alla pagaia utilizzata Eskimo da ambedue le parti

9) RITMICA Esercitazioni ritmiche in equipaggio con momenti di diversificazione della pagaiata ... tocco dietro, tocco avanti In equipaggio lasciare correre la barca ogni tre, cinque sette colpi, decide il capovoga,

10) EQUILIBRIO In equipaggio lasciare correre la barca con uno dei componenti o, due per il K4, che fanno un colpo in più

Questi metodi possono/devono essere combinati fra loro.

Scelti in base alle capacità coordinative da sviluppare; ricordando che gli adattamenti saranno sempre più elevati solo variando continuamente gli stimoli.



Quindi Cosa Proponiamo

Dagli Esordienti Allievi A/B ai Cadetti A/B

(8/14 anni)

- **Test di Educazione Motoria (TEM)** (sviluppo delle capacità Percettive e Coordinative Generali) vedi Guida CONI che verrà distribuita dalla Federazione alle nostre Società Sportive
- **Test di Educazione Motoria in Acqua** (Sviluppo delle Capacità Percettive e Coordinative Specifiche): utilizzo di una barca da Canoa Polo o da Slalom.
- Fune di 30 mt con boe ogni 3 mt, (prima – sesta – undicesima boa Rossa) altre bianche, utilizzo di canoe da polo e pagaie piatte, svolgere il percorso tre volte con richieste specifiche (a tempo?):
- **Prima proposta**
 - 1° tratto da fare a slalom boe e giro di 360° alla sesta boa (rossa)
 - 2° tratto da fare lineare a velocità massima
 - 3° tratto da fare 15 mt all'indietro, rotazione di 180° e finale in avanti
- **Seconda proposta** è da svolgere sempre con canoa polo ma con impostazione sulle due ginocchia con monopala avviamento alla canadese



Dai Cadetti A ai Ragazzi B 12-16 anni



- Oltre alla slide precedente
- Lavorare molto sulla **Tecnica del Colpo** attraverso esercitazioni dedicate durante i lavori aerobici (vedi preatletica generale)

Esercitazioni rivolte a sviluppare: vedi lavoro di Stefano Loddo e Antonio Cannone

- 1) Le linee di forza ed i punti nodali della tecnica (da uniformare sul territorio)
- 2) L'equilibrio in barca (In rapporto anche a pagaiare per avanzare e non per restare in equilibrio)
- 3) La ritmica per le barche multiple

- Lavorare sulla **tecnica di sviluppo della forza** attraverso una educazione dei tecnici e degli atleti

Esercitazioni rivolte a sviluppare la tecnica degli esercizi di forza fondamentali attraverso il rapporto con la Federazione Pesistica

- **Sviluppare una cultura della prevenzione**

Esercitazioni rivolte a curare le parti deboli del corpo per un futuro degli atleti più sano e quindi duraturo

JUNIOR

- **Forza Dovrebbero essere capaci di eseguire le Alzate Olimpiche e degli esercizi fondamentali della ns cultura**
- **Dovrebbero avere una tecnica corretta e comune per migliorare gli equipaggi**
- **Dovrebbero avere una cultura della prevenzione**
- **Dovrebbero avere iniziato un percorso di alto livello giovanile completo di sviluppo delle capacità condizionali e tecniche**
- **.....**