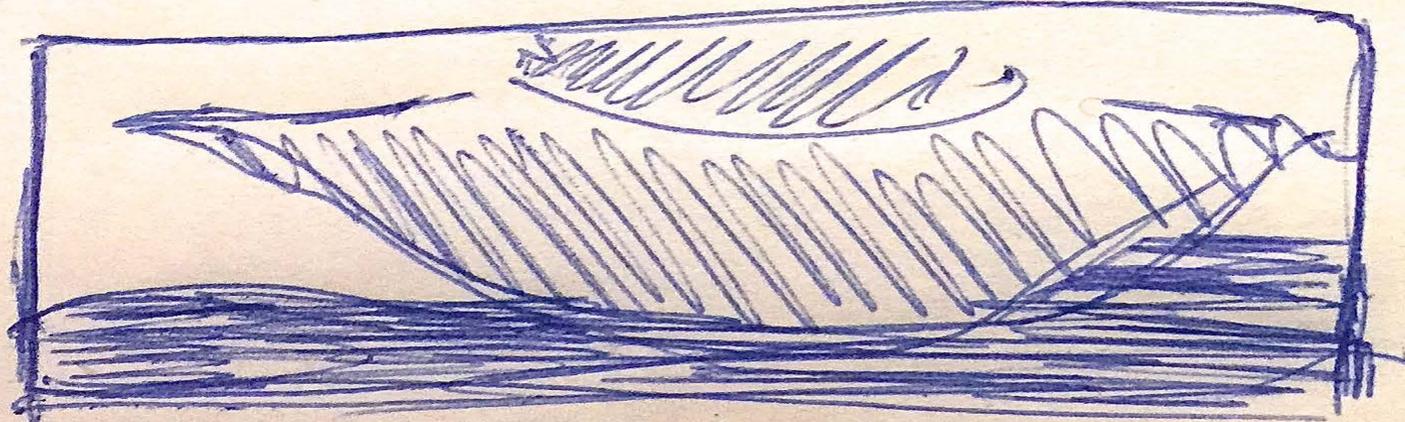
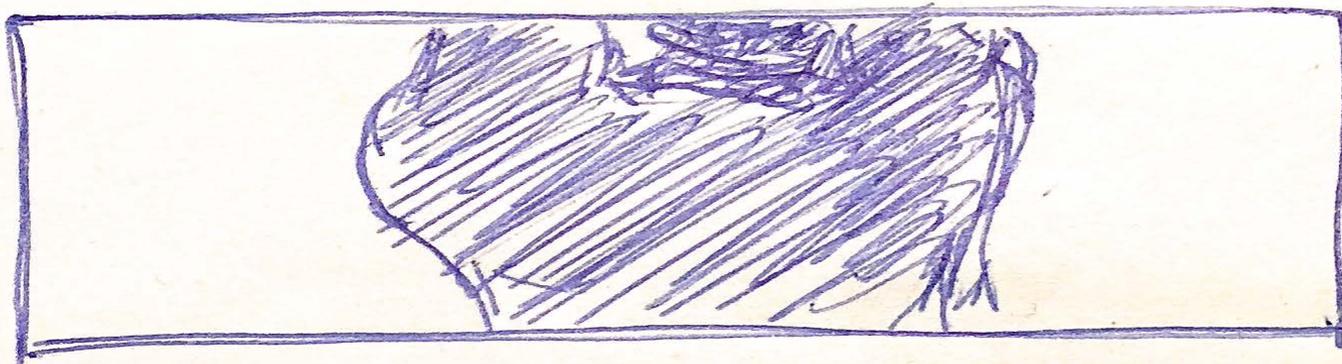
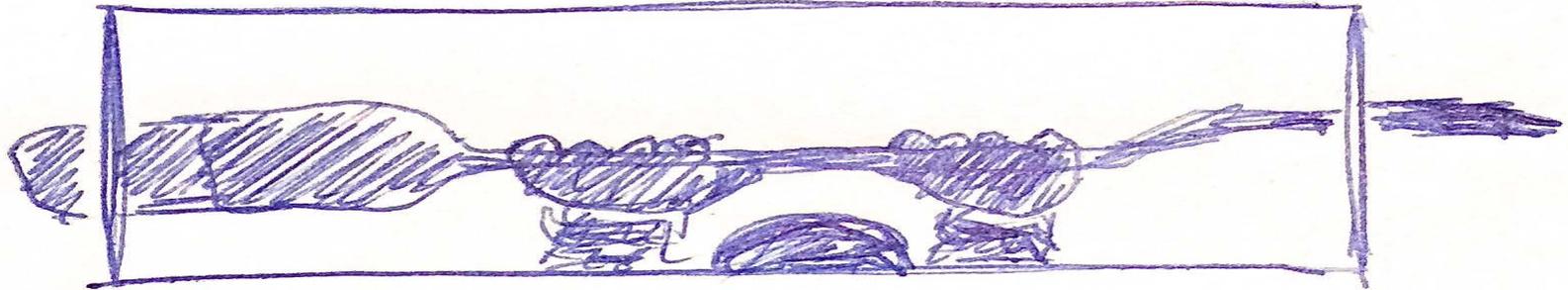


**Seminario aggiornamento tecnico per Tecnici FICK
organizzato a Casalecchio di Reno BO dal Comitato
Regionale FICK Emilia-Romagna – 2018**





“Il risultato è la conseguenza logica di una serie di fattori che si costruiscono nel tempo e che devono assolutamente coincidere in quel preciso momento.

Il risultato non è solo la conseguenza di una volontà o di un desiderio ad ottenerlo”

- **OBIETTIVO DI QUESTO INCONTRO**

1. Elaborare l'idea di un SISTEMA NAZIONALE che parta dai giovani al fine di sviluppare un'idea comune che esce da una somma di esperienze messe a confronto.

Premettendo che sarà in continua evoluzione in relazione all'evolversi della realtà contingente.

2. Attivare un tavolo di confronto in continua evoluzione

3. Mettere i tecnici in una situazione che permetta loro di riuscire a percepire e quindi intervenire in relazione alla problematica specifica e non in base solo ed esclusivamente a dei modelli che diventano importanti per valutarne la crescita.





PREMESSA GENERALE

Siamo una Federazione Sportiva affiliata al Coni che ha tra i vari obiettivi quello di preparare atleti per i Giochi Olimpici, massimo traguardo sportivo per un atleta e per la sua Federazione.

Dobbiamo sempre considerare però l'aspetto Sociale dell'attività motoria e ci rendiamo conto dell'importanza che lo Sport può e deve avere nella formazione di un giovane oggi.

Non tutti devono diventare Campioni Olimpici, ma tutti devono avere l'opportunità di cimentarsi nell'attività sportiva.



FASI SENSIBILI NELL'ETA' EVOLUTIVA

Le fasi sensibili pertanto individuano quali **prestazioni godono del miglior margine di allenabilità e miglioramento nelle varie età**. La corretta e tempestiva stimolazione è quella che può portare i massimi benefici. Interventi tardivi invece non consentiranno un analogo sviluppo quando anche tempo ed impegno profuso fossero maggiori.

Hirtz nel 1979, Grosser nel 1981, Meinel e Martin nel 1982.



Uroš Kodelja l'anno scorso aveva affrontato il seguente tema:

“La progressione didattica dall'allenamento giovanile a quello evoluto, l'importanza della costruzione e controllo di una buona base tecnica negli atleti di Canoa Slalom”



La forza rapida mostra un incremento significativo a partire dai 9 anni fino ai 12 anni e va **sviluppata subito dopo la rapidità, utilizzando i carichi naturali.**

Nello sviluppo della forza rapida si può individuare un secondo picco presente nella fascia di età 14-15 anni.



In conclusione:

Il periodo di maggiore sviluppo della rapidità e della velocità è compreso tra i 7-8 anni ed i 12-13 anni



Andiamo a vedere la realtà che si può prospettare nella fascia di età dagli 8 ai 14 anni, chiedendoci quanto segue:

1. Da dove parte il vero stimolo e dove sono riposte le vere opportunità per un futuro sportivo di un giovane?

2. Quali sono le problematiche che dobbiamo affrontare nell'approccio educativo di uno sviluppo finalizzato al risultato sportivo?

3. Quindi in tutta questa realtà dove ci inseriamo e che cosa proponiamo? In sostanza quale deve essere il nostro ruolo all'interno di questo processo evolutivo?



1. Da dove parte il vero stimolo e dove sono riposte le vere opportunità per un futuro sportivo di un giovane?

- dalla Famiglia in primo luogo ed ecco quindi la necessità di educare, promuovere e seguire genitori ed affini al fine di codificare un cammino di crescita comune ed intelligente. Fare partecipi sempre i genitori coinvolgendoli nel progetto in maniera intelligente. Non dimentichiamoci che molto spesso per fare attività sportiva c'è il bisogno di un sostentamento economico importante da parte dello stesso giovane che può arrivare evidentemente solo dalla Famiglia;
- dalla Scuola con tutte le relative problematiche;
- dalle Società Sportive che come ben sappiamo vivono costantemente sulla buona volontà di dirigenti, allenatori e volontari;
- altri stimoli: amicizie, progetti specifici, casualità.





2. Quali sono le problematiche che dobbiamo affrontare nell'approccio educativo di uno sviluppo finalizzato al risultato sportivo?

Le strutture - non sempre nelle nostre società troviamo tutti gli elementi necessari per avviare al meglio il giovane allo slalom. Parliamo di canoa quindi significa avere spazi acqua adeguati: acqua piatta, primi elementi di corrente e incremento delle difficoltà. Porte in acqua piatta e in corrente. Disponibilità di una piscina per imparare la manovra dell'eskimo in tranquillità, palestra per giochi di gruppo e per attività a corpo libero.

I materiali - specialmente in fasce di età giovanili gli strumenti che andremo ad utilizzare diventano fondamentali per approcciarci allo sport in maniera corretta e produttiva.

I tecnici con disponibilità di tempo e con la voglia di mettersi in discussione per progredire nelle loro proposte di crescita didattica.



3. Quindi in tutta questa realtà dove ci inseriamo e che cosa proponiamo? In sostanza quale deve essere il nostro ruolo all'interno di questo processo evolutivo?

Diventare prima di tutto dei grandi osservatori della realtà e di tutto ciò che può e ruota attorno alla crescita del nostro giovane allievo, futuro potenziale atleta, atleta professionista, uomo, potenziale elemento di trasferimento di esperienze all'interno sempre del mondo slalom per il futuro (tecnico, dirigente, arbitro, volontario).

Dobbiamo sempre chiederci che cosa possiamo fare noi all'interno di questo processo di crescita, osservando in continuazione i nostri allievi, avendo la capacità di adattare le situazioni che si presentano (in continua evoluzione) e scegliere la proposta più adatta in funzione delle necessità di quel momento.

Esempio banalissimo: giornata in cui avevamo magari programmato di fare dei percorsi interi, ma siamo impossibilitati per le condizioni meteorologiche, cosa fare? Trovare una soluzione con allenamenti alternativi e non fossilizzarci sul programma prestabilito. La stessa cosa può succedere che dopo la prima discesa ci rendiamo conto che il giovane non risponde come dovrebbe cosa fare? Avere l'attenzione e la sensibilità di intervenire per capirne il motivo e trovare i mezzi per aiutarlo.

Anche se si lavora in gruppo prestiamo attenzione all'individualità.



offrire loro l'opportunità di cimentarsi e di provare in maniera ludica molte discipline sportive educandoli fin da subito alla percezione del ritmo attraverso la musica. Elemento essenziale che poi ritroveranno nel loro cammino sportivo, sociale e anche culturale

Costanza in questo lungo processo di stimoli a livello motorio e sensoriale.

In concreto dobbiamo accompagnare i giovani in questo cammino diventando degli esempi offrendo sicurezza e dettando le regole che poi per la canoa diventano una ragione di garanzia per svolgere l'attività nella massima sicurezza. Non dimentichiamoci mai di questo fattore.

Impariamo a controllare ogni situazione e trasmettiamo agli stessi allievi la capacità di controllare i compagni (semplice regola in una esercitazione di percorsi completi: ci deve essere sempre un compagno in acqua quindi alla fine della propria prova si aspetta il compagno che arriva prima di scendere dalla canoa).



Da subito per noi allenatori nasce un problema di identificare nei giovani la loro vera vocazione che può essere sì legata all'attività sportiva, ma anche no e quindi in questo caso usciamo dalle nostre competenze facendo appoggiare il giovane ad altre realtà. Con ciò voglio dire che i Tecnici impegnati nelle Società e in modo specifico in quella fascia di età compresa dai 10 ai 18 anni vanno a rivestire un ruolo importante non solo dal punto di vista sportivo, ma di vera e propria formazione futura. Per questo motivo dobbiamo avere idee chiare e precise sotto ogni punto di vista.

La vera scelta, per un giovane, dovrà essere fatta approssimativamente verso i 18 anni e cioè a conclusione delle scuole superiori, non dobbiamo però trascurare gli anni in cui si costruiscono le basi per uno sviluppo delle qualità coordinative e condizionali.

Ecco perché la Direzione Tecnica, in collaborazione con i tecnici dello staff nazionale, ha messo a punto una TABELLA SINOTTICA che vi presento e che diventa il nostro punto di partenza per confrontarci.





CATEGORIA	UNDER 10	UNDER 12	UNDER 14
OBIETTIVI GENERALI	Conoscenza regole di sicurezza primaria. Prendere confidenza con l'acqua e il mezzo.	Multilateralità sportiva. Apprendere i FONDAMENTALI in canoa.	Disponibilità personale all'apprendimento. Perfezionamento gesti tecnici.
OBIETTIVI MOTORI	Capacità coordinative per avanzamento e controllo del mezzo. Conoscenza della estensione dei movimenti del corpo in canoa.	Capacità coordinative per propulsione / avanzamento (spinta – piede). Capacità di movimenti completi per rotazioni su posto e in avanzamento.	Conoscenza delle andature (riscaldamento progressivo – ritmo gara – ritmo sottogara/controllato – defaticamento.) Attività propriocettiva e prevenzione infortuni.
OBIETTIVI TECNICI	Propulsione / Avanzamento linea retta. Controllo dei fianchi. Uscite in corrente con diverse posture.	Pieno controllo del mezzo in tutte le direzioni. Padronanza dell'eskimo in acqua ferma. Approccio risalite in aggancio e frenata.	Tecniche risalite (aggancio, propulsione, frenata, anticipata, ...) Concetto di "anticipo". Padronanza eskimo in acqua mosca.
CORREZIONE ERRORI	Individuale per prove - tentativi	Individuale e analitica	Individuale e analitica
OBIETTIVI TATTICI			Concetto di "strategia" di gara
METODI DIDATTICI	Globale	Analitico – Globale (di gruppo)	Globale - Analitico – Sintetico – Globale
ASPETTO FISIOLGICO	Poiché in acqua viene sviluppato in modo spontaneo la forza, l'aspetto fisiologico su cui "concentrarsi" è l'aerobico. (anche con altre attività sportive / gioco).		potenza-aerobica specifica
ASPETTO PSICOLOGICO	Curiosità come base di apprendimento Riuscita personale come valutazione apprendimento		Consapevolezza che il miglioramento soggettivo dipende dalla volontà e dalla determinazione personale
ASPETTO RELAZIONALE	Rispetto delle norme di coesistenza di un gruppo.		Appartenenza di un gruppo.
MESSAGGIO	Provare per conoscere.	Vi aiuto ad imparare.	Focalizziamo i miglioramenti e applichamoci per ottenerli
VARIE			
NUMERO ALLENAMENTI	3/4 settimana	4/5 settimana	6 settimana + 2 settimana palestra
DURATA ALLENAMENTI	90min	90min	90min
COMPETIZIONI	Competizione come momento di condivisione e "gioco" pratico di quanto provato.		Con obiettivo di riuscita a singoli obiettivi.

CATEGORIA	UNDER 16	UNDER 18	UNDER 23
OBIETTIVI GENERALI	Impostazione scuola/allenamento con obiettivi. Concetto di "allenamento". Specializzazione sportiva. Appartenenza alla Nazionale come valore.	Concetto di "professionalità". Organizzazione scolastica/agonistica. Appartenenza alla Nazionale come valore.	Ottimizzazione delle proprie qualità. Mono-idea. Appartenenza alla Nazionale come valore.
OBIETTIVI MOTORI	Conoscenza e uso del protocollo fisico. Potenziamento specifico muscolare. Sviluppo forza resistente e potenza aerobica.	Consapevolezza programmazione. Capacità di auto-valutazione condizionale. Sviluppo forza massima, forza resistenze e potenza aerobica.	Ricerca massime prestazioni. Ottimizzazione delle proprie qualità. Valutazioni fisico-attitudinali.
OBIETTIVI TECNICI	Affinamento spazi tra le porte. Padronanza in sicurezza del mezzo su 3' e 4' grado. Affinamento tecnica per caratteristiche morfologica.	Affinamento personalizzazione tecnica. Completa padronanza del proprio corpo e mezzo. Capacità di verbalizzare e metter in pratica il gesto.	Affinamento personalizzazione tecnica.
CORREZIONE ERRORI	Individuale e analitica		
OBIETTIVI TATTICI	Concetto di controllo "emotivo".	Motivazione personalizzata.	Affinamento personalizzazione strategia.
METODI DIDATTICI	Ricerca di automatismi tecnici.	Gestione Istintiva del moment-solving.	
ASPETTO FISIOLGICO	Capacità aerobica specifica, Potenza Aerobica.	Capacità specifiche disciplina.	Personalizzazione.
ASPETTO PSICOLOGICO	La mia crescita dipende dalla mia volontà.	La prestazione non arriva da sola ma va ricercata quotidianamente.	Io sono chi voglio essere. La motivazione personale smuove montagne.
ASPETTO RELAZIONALE	Io sono responsabile della mia prestazione. Posso apprendere dai miei avversari e dallo staff che lavora al mio fianco.		Rispetto del professionismo. Correlazione allenamento-prestazione.
MESSAGGIO	Comprendere l'errore è il primo passo per la crescita. Vince chi sbaglia meno.	Focalizziamo i miglioramenti e applichamoci per ottenerli	Sono padrone delle mie scelte e del mio futuro.
VARIE			
NUMERO ALLENAMENTI	6 settimana + 3 palestra / settimana	6 settimana + 4 palestra / settimana	9 settimana + 4 palestra /settimana
DURATA ALLENAMENTI	90min	90min	90min
COMPETIZIONI	Competizione come momento di verifica.	Momento di dimostrazione potenzialità.	Con obiettivi soggettivi e consapevoli con periodizzazione.

In sostanza la creazione ormai attuale di due Centri Federali (Valstagna per i settori ragazzi/junior e Ivrea per le squadre U23 e Senior), con il prossimo inserimento di un Centro a Verona nel nascente campo di slalom per le categorie giovanili, ci porterà ad avere dei punti di riferimento precisi e puntuali dove lavorare in maniera coordinata tra tecnici impegnati nei vari settori. Lo scambio di informazioni e il lavoro coordinato diventerà patrimonio di tutti con un interscambio costante e duraturo. Questo permetterà alle Società e ai giovani Atleti di accumulare molte ore di allenamento e tutte con precisi riferimenti tecnici. Non ultimo investire tutte le risorse economiche al meglio.



2. Attivare un tavolo di confronto in continua evoluzione attraverso i Centri Federali e sfruttare al meglio i mezzi tecnologici per restare in contatto costantemente. L'idea di creare una sorta di Forum per confrontarci costantemente e per portare avanti le varie necessità.



3. Mettere i tecnici in una situazione che permetta loro di riuscire a percepire e quindi intervenire in relazione alla problematica specifica e non in base solo ed esclusivamente a dei modelli che diventano importanti per valutarne la crescita. Diventa un punto fondamentale, ricordandoci che i tempi di maturazione di ogni atleta sono diversi (specialmente nelle categorie giovanili), la capacità del tecnico nel valutare i tipi di lavoro da ragazzo/a a ragazzo/a, considerando pure la diversa specialità C1 o K1.

In relazione a questo voglio farvi riflettere su alcuni dati ...



2017	Bratislava/SVK	Kacper SZTUBA	POL
2016	Krakow/POL	Marko MIRGORODSKY	SVK
2015	Foz de Iguazu/BRA	Marko MIRGORODSKY	SVK
2014	Penrith/AUS	Florian BREUER	GER
2013	Liptovsky Mikulas/SVK	Cedric JOLY	FRA
2012	Wausau/USA	Cedric JOLY	FRA
2010	Foix/FRA	Kirill SETKIN	RUS
2008	Roudnice nad Labem/CZE	Sideris TASIADIS	GER
2006	Solkan/SLO	Dawid BARTOS	POL
2004	Lofer/AUT	Martin UNGER	GER
2002	Nowy Sacz / Wietrznice/POL	Timo WIRSCHING	GER
2000	Bratislava/SVK	Alexander SLAFKOVSKY	SVK
1998	Lofer/AUT	Lukas PRINDA	CZE
1996	Lipno/CZE	Jan MASEK	CZE
1994	Wausau/USA	Michal MARTIKAN	SVK
1992	Sjoa/NOR	Simon HOCEVAR	SLO
1990	Tavanasa/SUI	Danko HERCEG	YUG
1988	La Seu d'Urgell/ESP	Gareth MARRIOTT	GBR
1986	Spittal/AUT	Jed PRENTICE	USA

CAMPIONATI DEL MONDO JUNIOR – C1 MEN



Tony ESTANGUET (FRA)

Category: C1

born in: 1978

Medals

	gold	silver	bronze
Olympic Games	3		
World Championships	5	6	1
World-Cup Final Ranking	2	1	1
European Championships	4	3	3
Junior World Championships		1	1
European Championships (Juniors)		1	1

Denis GARGAUD CHANUT (FRA)

Categories: C2 C1

born in: 1987

Medals

	gold	silver	bronze
Olympic Games	1		
World Championships	3	3	2
European Championships	1	1	3
European Championships - Under 23	1	1	2
European Championships (Juniors)	1		1



2017	Bratislava/SVK	Antonie GALUSKOVA	CZE
2016	Krakow/POL	Kludia ZWOLINSKA	POL
2015	Foz de Iguazu/BRA	Michaela HASSOVA	SVK
2014	Penrith/AUS	Ana SATILA	BRA
2013	Liptovsky Mikulas/SVK	Amalie HILGERTOVA	CZE
2012	Wausau/USA	Jessica FOX	AUS
2010	Foix/FRA	Jessica FOX	AUS
2008	Roudnice nad Labem/CZE	Eva TERCELJ	SLO
2006	Solkan/SLO	Ursa KRAGELJ	SLO
2004	Lofer/AUT	Jasmin SCHORNBERG	GER
2002	Nowy Sacz / Wietrznice/POL	Katharina VOLKE	GER
2000	Bratislava/SVK	Jennifer BONGARDT	GER
1998	Lofer/AUT	Hana PESKOVA	CZE
1996	Lipno/CZE	Helen REEVES	GBR
1994	Wausau/USA	Stanislava KOVACOVA	SVK
1992	Sjoa/NOR	Cristina GIAI PRON	ITA
1990	Tavanasa/SUI	Angela RADERMACHER	FRG
1988	La Seu d'Urgell/ESP	Sandra BERGER	FRG
1986	Spittal/AUT	Anouk LOUBIE	FRA

CAMPIONATI DEL MONDO JUNIOR – k1 WOMEN



Emilie FER (FRA)

Category: K1

born in: 1983

Medals

	gold	silver	bronze
Olympic Games	1		
World Championships	3		1
European Championships	1	2	3
European Championships - Under 23			2

Maialen CHOURRAUT YURRAMENDI (ESP)

Category: K1

born in: 1983

Medals

	gold	silver	bronze
Olympic Games	1		1
World Championships		1	1
European Championships	1	2	
European Championships - Under 23		1	



K1-men - individual

2017	Bratislava/SVK	Felix OSCHMAUTZ	AUT
2016	Krakow/POL	Ruslan PESTOV	UKR
2015	Foz de Iguazu/BRA	Jakub GRIGAR	SVK
2014	Penrith/AUS	Mario LEITNER	AUT
2013	Liptovsky Mikulas/SVK	Jakub GRIGAR	SVK
2012	Wausau/USA	Miroslav URBAN	SVK
2010	Foix/FRA	Giovanni DE GENNARO	ITA
2008	Roudnice nad Labem/CZE	Martin HALCIN	SVK
2006	Solkan/SLO	Mateusz POLACZYK	POL
2004	Lofer/AUT	Alexander GRIMM	GER
2002	Nowy Sacz / Wietrznice/POL	Grzegorz POLACZYK	POL
2000	Bratislava/SVK	Jan SAJBIDOR	SVK
1998	Lofer/AUT	Miha TERDIC	SLO
1996	Lipno/CZE	Sam OUD	NED
1994	Wausau/USA	Pavol HRIC	SVK
1992	Sjoa/NOR	James CROFT	GBR
1990	Tavanasa/SUI	Alexandr ADAMEK	TCH
1988	La Seu d'Urgell/ESP	Scott SHIPLEY	USA
1986	Spittal/AUT	Marko CERNE	YUG

CAMPIONATI DEL MONDO JUNIOR – K1 MEN



Thomas SCHMIDT (GER)

Categories: K1 C2 C1

born in: 1976

Medals

	gold	silver	bronze
Olympic Games	1		
World Championships	1		1
World-Cup Final Ranking	1	1	
European Championships	3		
Junior World Championships			1

Benoit PESCHIER

Nations: FRA GRE

Category: K1

born in: 1980

Medals

	gold	silver	bronze
Olympic Games	1		
World Championships	1		1
World-Cup Final Ranking			1
Junior World Championships			1



Daniele MOLMENTI (ITA)

Categories: K1 C2

born in: 1984

Medals [↗](#)

	gold	silver	bronze
Olympic Games	1		
World Championships	2	2	2
World-Cup Final Ranking	1	2	1
European Championships	3	2	3
European Championships - Under 23	1	2	2
Junior World Championships			1
European Championships (Juniors)	1		

Joseph CLARKE (GBR)

Category: K1

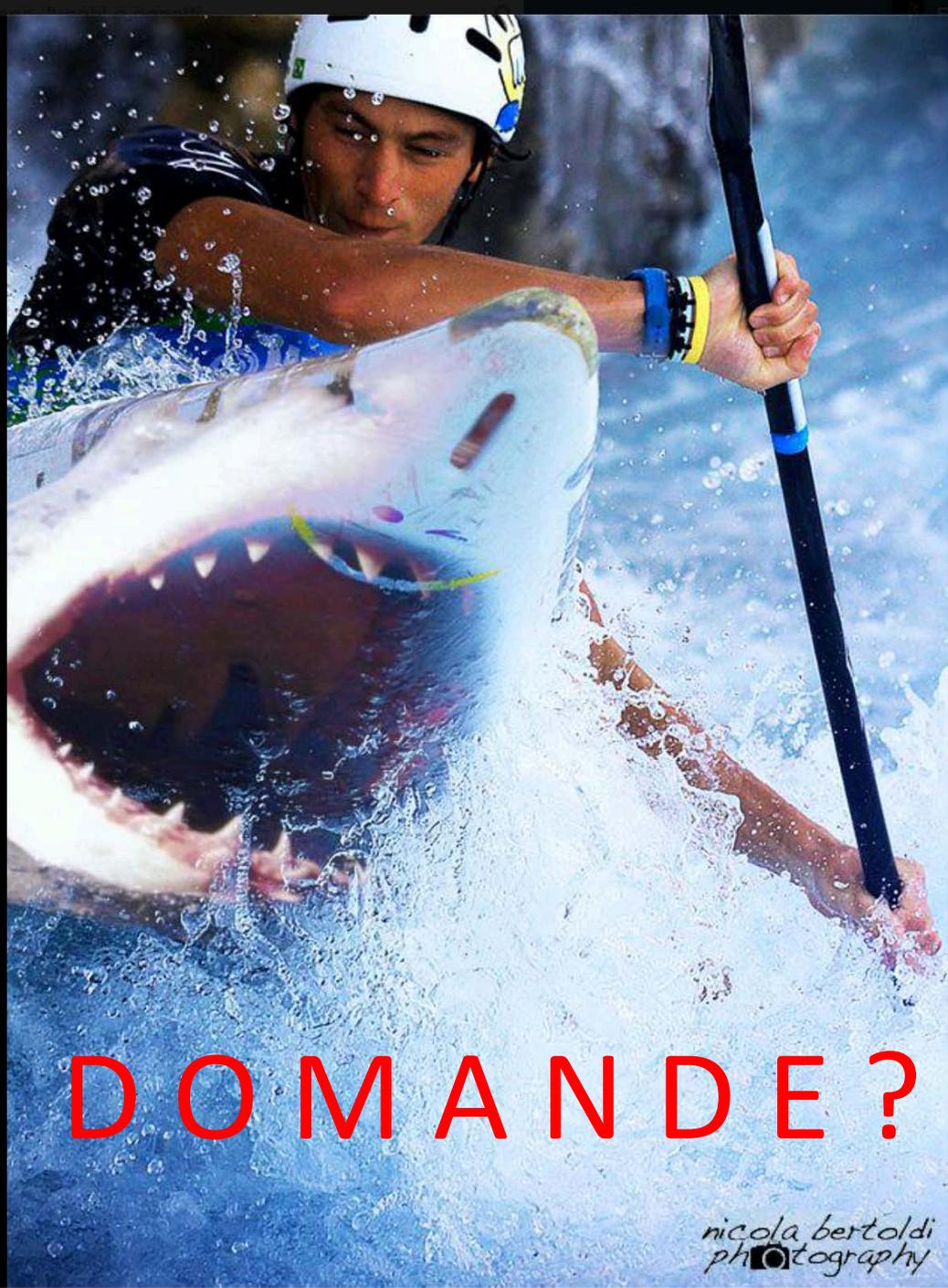
born in: 1992

Medals

	gold	silver	bronze
Olympic Games	1		
World Championships			2
European Championships		2	
World Championships - Under 23		2	
European Championships - Under 23		1	
European Championships (Juniors)		2	







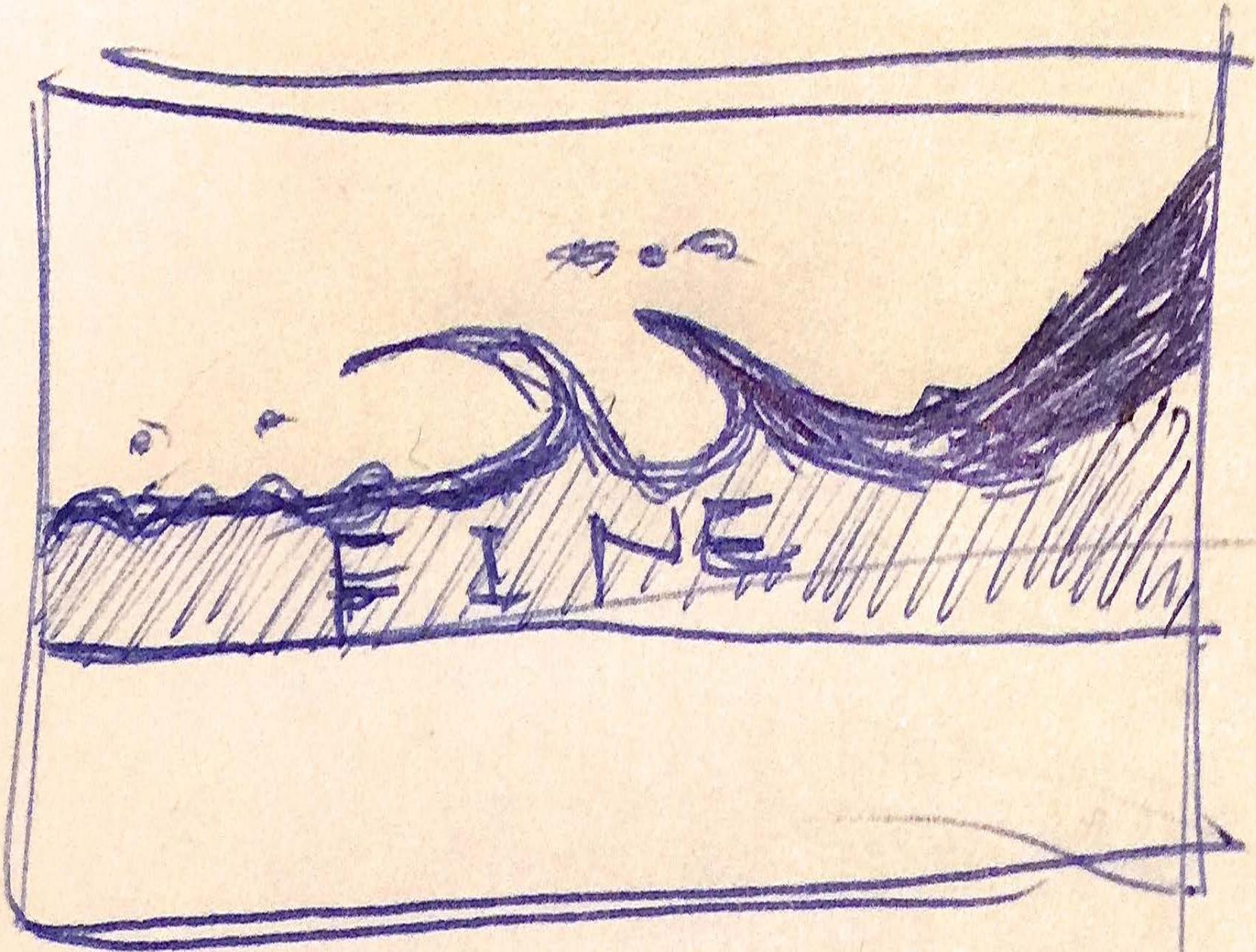
DOMANDE?

nicola bertoldi
photography

Daniele Molmenti

Jesus Perez Dani Marzo

Miroslav Stanovsky



FINE