



## **Polo di Specializzazione di Ivrea**

# **15 e 16 novembre 2014**

### **Introduzione**

In seguito alle richieste delle società partecipanti al C.R.T.T. Nord-Ovest di un maggior numero di incontri ed allenamenti nelle acque mosse dello Stadio della Canoa di Ivrea, si è voluto organizzare e mettere a calendario, con un cadenza di circa due weekend al mese, un ritrovo per gli slalomisti del Nord Ovest e per tutti coloro che fossero interessati.

Le società interessate, attraverso l'iscrizione alle giornate di lavoro, dovranno:

- confermare la loro presenza con il numero degli atleti partecipanti
- definire indicativamente per ognuno dei loro atleti su quali carenze ritengono di dover lavorare

In base al numero dei partecipanti, il Polo di Specializzazione organizzerà i vari gruppi di lavoro e di conseguenza il numero dei tecnici necessari.

I gruppi di lavoro saranno divisi in:

- Gruppo A: atleti in grado di scendere l'intero canale
- Gruppo B: atleti in grado di scendere solo la parte alta del canale e di eseguire l'eskimo con sicurezza.
- Gruppo C: atleti alle prime esperienze in fiume e/o non ancora in grado di compiere un eskimo con sicurezza. Il lavoro verrà svolto nelle altre zone del fiume con corrente e porte da slalom.

Le società al momento dell'iscrizione, dovranno comunicare a quale gruppo iscrivere i propri atleti.



## Verifiche

Ogni incontro del Polo di Specializzazione sarà motivo di confronto tra gli atleti. Attraverso l'ausilio dei tempi e delle riprese video ogni atleta potrà verificare costantemente il proprio lavoro e discutere con i tecnici dove e come migliorare le proprie prestazioni.

Inoltre lo scambio di esperienze ed il confronto fra i responsabili delle società rappresentanti offrirà ulteriori possibilità di crescita per migliorare il lavoro dei propri atleti anche e soprattutto nelle società di appartenenza.

## Programmazione

Il programma generale per le date del **15 e 16 Novembre** è il seguente:

### Sabato 15

- Ore 9.30: Ritrovo
- Ore 10: 1° Allenamento
- Ore 12.30: Pranzo
- Ore 13.30: 1° Ora di studio\*
- Ore 15: 2° Allenamento
- Ore 17.30: 2° Ora di studio\*
- Ore 19.30: Cena
- Ore 21: Visione video degli allenamenti o Libero

### Domenica 16

- Ore 9.30: 3° Allenamento
- Ore 12 Pranzo
- Ore 13: 3° Ora di studio\*
- Ore 14 30: 4° Allenamento
- Ore 16.30: Congedo

\* Le ore di studio scolastico verranno svolte all'interno dei locali forniti dall'Ivrea Canoa Club e saranno totalmente facoltative e autogestite dagli atleti. Questa attività extra viene introdotta per aiutare ulteriormente i ragazzi nello svolgere il nostro sport, in modo che l'attività sportiva non influisca negativamente sul rendimento scolastico.

**N.B:** Le prenotazioni vanno eseguite tramite e-mail a entrambi i seguenti indirizzi:

[francesco720@tiscali.it](mailto:francesco720@tiscali.it) (Francesco Bellini) e [ivreacanoaclub@fastwebnet.it](mailto:ivreacanoaclub@fastwebnet.it) entro 3 giorni prima dell'inizio dell'attività, al fine di poter organizzare al meglio l'utilizzo degli impianti e le convocazioni dei tecnici.

Per prenotazioni presso l'ostello si rimanda ai siti: [www.ivreacanoaclub.info/attivita-sportiva/centro-di-specializzazione](http://www.ivreacanoaclub.info/attivita-sportiva/centro-di-specializzazione) e [www.ostelloivrea.it](http://www.ostelloivrea.it)