



SETTORE DISCESA

PROGRAMMA TECNICO 2015 SQUADRE GIOVANILI



INDICE

COORDINATE DEL PROGETTO	3
1) Coordinate di tipo culturale	3
2) Coordinate tecnico-metodologiche	3
a) Aspetti tecnici	3
b) Aspetti metodologici e didattici	3
PROGRAMMAZIONE	4
CARATTERISTICHE	4
OBIETTIVI SPORTIVI	4
FINALITÀ	4
METODI DI SELEZIONE	5
RADUNI PROGRAMMATI	6

COORDINATE DEL PROGETTO

1) Coordinate di tipo culturale

a) La dimensione culturale . La dimensione culturale delle attività sportive canoistiche affonda le sue radici nella storia e nell'evoluzione dell'uomo e delle civiltà.

La canoa è stato il primo mezzo di trasporto sull'acqua e ancora oggi è utilizzato da alcune popolazioni quale strumento di vita e di lavoro.

b) La dimensione sociale ed ambientale . Lo sport della canoa riporta l'uomo moderno in questo ambiente naturale . È oggi evidente il grande valore ecologico, ambientale ma anche sociale che questo sport assume. I ragazzi che vanno in canoa, sui fiumi, sui laghi, sul mare diventeranno inevitabilmente i tutori dell' ambiente del domani.

c) La dimensione educativa. Gli aspetti educativi dello sport canoistico si possono considerare su diversi piani. Su quello motorio si ha un forte coinvolgimento delle capacità condizionali con un privilegiato utilizzo della resistenza soprattutto aerobica con i vantaggi conosciuti sul piano funzionale e organico.

Inoltre, vengono sollecitate alcune importanti capacità coordinative quali equilibrio, senso del ritmo, anticipazione motoria.

Sul piano cognitivo la pratica di questo sport consente un notevole ampliamento delle conoscenze sia teoriche, sia pratiche per quanto riguarda organizzazione e strutturazione delle sequenze motorie.

Inoltre, sul piano emotivo, la pratica di questa disciplina offre momenti e situazioni di controllo e gestione delle proprie azioni ed emozioni anche in relazione all'ambiente, ai compagni di squadra, agli avversari.

2) Coordinate tecnico-metodologiche

a) Aspetti tecnici

Si ritiene quindi opportuno che i soggetti interessati, a seconda della diversa età, vengano a contatto con le varie specialità del nostro sport che tradotte in termini di impostazione metodologica didattica utilizzano vari tipi di attrezzature.

Le modalità di avvicinamento con le diverse specialità canoistiche sono perfettamente in linea con i più moderni principi di metodologia sportiva circa la multilateralità ed un approccio iniziale non specialistico.

b) Aspetti metodologici e didattici

L'impostazione generale che questo progetto prevede è modulata a seconda della fascia di età. Si abbandona così definitivamente una metodologia addestrativa per costruire l'apprendimento attraverso la scoperta attiva delle componenti dell'attività stessa: dal fare al sapere.



PROGRAMMAZIONE

La programmazione si svilupperà nel seguente modo:

a) Raduni : saranno organizzati alcuni raduni dedicati al Progetto Nazionale Giovanile;

CARATTERISTICHE

Fondamentali per la selezione degli atleti saranno:

- Forti motivazioni da parte dei ragazzi e quindi disponibilità ad identificarsi nel progetto e perseguire gli obiettivi da raggiungere.
- Forti motivazioni da parte dei genitori per la loro collaborazione con le società sportive.

OBIETTIVI SPORTIVI

Raggiungere un grado di abilità nella canoa, vuol dire capacità di elaborazione di una tecnica canoistica, di sensibilità del mezzo, di adattamento alle diverse situazioni, di strutturazione di un allenamento lungo il corso di tutto l'anno, di specifici accorgimenti per quanto riguarda i diversi settori, la categoria e le specialità.

Uno degli obiettivi sarà quello di coinvolgere le società presenti sul territorio, facendo loro parte del progetto, che proponga ad atleti con determinate caratteristiche tecniche e forti motivazioni una direzione comune con la possibilità di continui confronti costruttivi sia in situazioni di allenamento che di gara / test.

FINALITÀ

Riteniamo che la canoa possa costituire un valore educativo non solo nell'attività sportiva, ma anche al di fuori di essa, perseguendo come obiettivo il collegamento con una realtà quotidiana insidiosa, per i ragazzi in fase adolescenziale.

Attraverso il progetto si intendono raggiungere le seguenti finalità agonistiche:

1. arrivare ad avere più atleti juniores che si confrontano a livello nazionale per ottenere migliori risultati, e maggiore competitività;
2. sviluppare i settori femminile e canadesi.

VERIFICHE E VALUTAZIONI

Avverranno attraverso l'osservazione degli atleti alle gare delle categorie di riferimento ed ai raduni della SQUADRA NAZIONALE GIOVANILE con il tecnico responsabile.

Verifiche periodiche con tecnici societari.



Su richiesta delle società verrà redatto un report contenente i risultati delle verifiche e della valutazione, che servirà come base per la riprogrammazione annuale della attività.

ATLETI DI INTERESSE NAZIONALE

I programmi dei raduni giovanili che seguono, saranno un'indicazione di massima di quello che vorremo mettere in atto avendo una selezione di cadetti e ragazzi sia maschile che femminile.

Tenendo conto della differenza di sviluppo sia fisiologico che di tecnica, in base al sesso e all'età stessa dei ragazzi, li divideremo in 3 gruppi omogenei.

La suddivisione in gruppi differenti nasce dalla necessità di poter seguire al meglio ogni singolo atleta partecipante al raduno e di fornire standard di sicurezza tramite la convocazione di ulteriori collaboratori tecnici. Inoltre saranno fornite adeguate informazioni sul lavoro che si sta svolgendo ai tecnici societari al seguito.

Per quanto riguarda i due raduni che si svolgeranno punteremo soprattutto l'attenzione su questi argomenti:

- Acquaticità
- Sicurezza in fiume
- Metodi di allenamento in acqua
- Ritmi di allenamento diversi in funzione delle qualità allenabili attraverso la verifica delle frequenze rilevate mediante cardiofrequenzimetro
- Tecnica di pagaia e concetto di avanzamento per colpo
- Riscaldamento pre-allenamento e pre-gara e defaticamento
- Approccio alla preparazione atletica in palestra a carico naturale
- Concentrazione come mezzo per migliorarsi. Non solo quantità ma anche qualità nella quantità.
- Filmati video con commenti serali di ogni singola giornata di lavoro

METODI DI SELEZIONE

Ci saranno alcuni raduni dedicati al Progetto Nazionale Giovanile.

a) Composizione della squadra. La squadra sarà indicativamente composta da 16 atleti suddivisi tra:

- K1/C1/C2 Ragazzi/e
- K1/C1/C2 Cadetti/e



b) Criteri di selezione della squadra:

- per il raduno di Vipiteno (08 al 11 giugno) Calolziocorte per Cadetti/e per Ragazzi/e
- per il raduno di Bovec (20 al 23 luglio) Terni per Cadetti/e + Vipiteno x Ragazzi/e
- per il raduno di Pescantina (07 al 11 settembre) Boretto x Cadetti/e + Caldes x Ragazzi/e

Nella categoria Ragazzi/e si selezionano gli atleti che rientrano nella % di riferimento dal primo K1 Ragazzi nelle due gare previste.

- **K1 Ragazzi** < del 4%
- **K1 Ragazze** < del 11%
- **C1 / C2 Ragazzi** < del 22%
- **C1 / C2 Ragazze** < del 24%

Nella categoria Cadetti si selezionano gli atleti che rientrano nella % di riferimento dal primo K1 Cadetti nelle due gare previste.

- nel **K1 Cadetti (A/B)** < del 4%
- nel **K1 Cadette (A/B)** < del 12%
- nel **C1 / C2 Cadetti (A/B)** < del 22%
- nel **C1 / C2 Cadette (A/B)** < del 24%

Pur rientrando nella percentuale indicata, verranno selezionati solo i migliori 16 atleti. Tale scelta sarà affidata alla Commissione Tecnica che deciderà anche in funzione della capacità tecniche degli atleti al fine di garantirne la sicurezza.

RADUNI PROGRAMMATI

- | | | |
|---------------|----------------|---------------|
| a) Vipiteno | dal 08/06/2015 | al 11/06/2015 |
| b) Bovec | dal 20/07/2015 | al 23/07/2015 |
| c) Pescantina | dal 07/09/2015 | al 11/09/2015 |

- le date e le località potranno subire variazioni in funzione del livello dell'acqua.