



FIKKOASHE

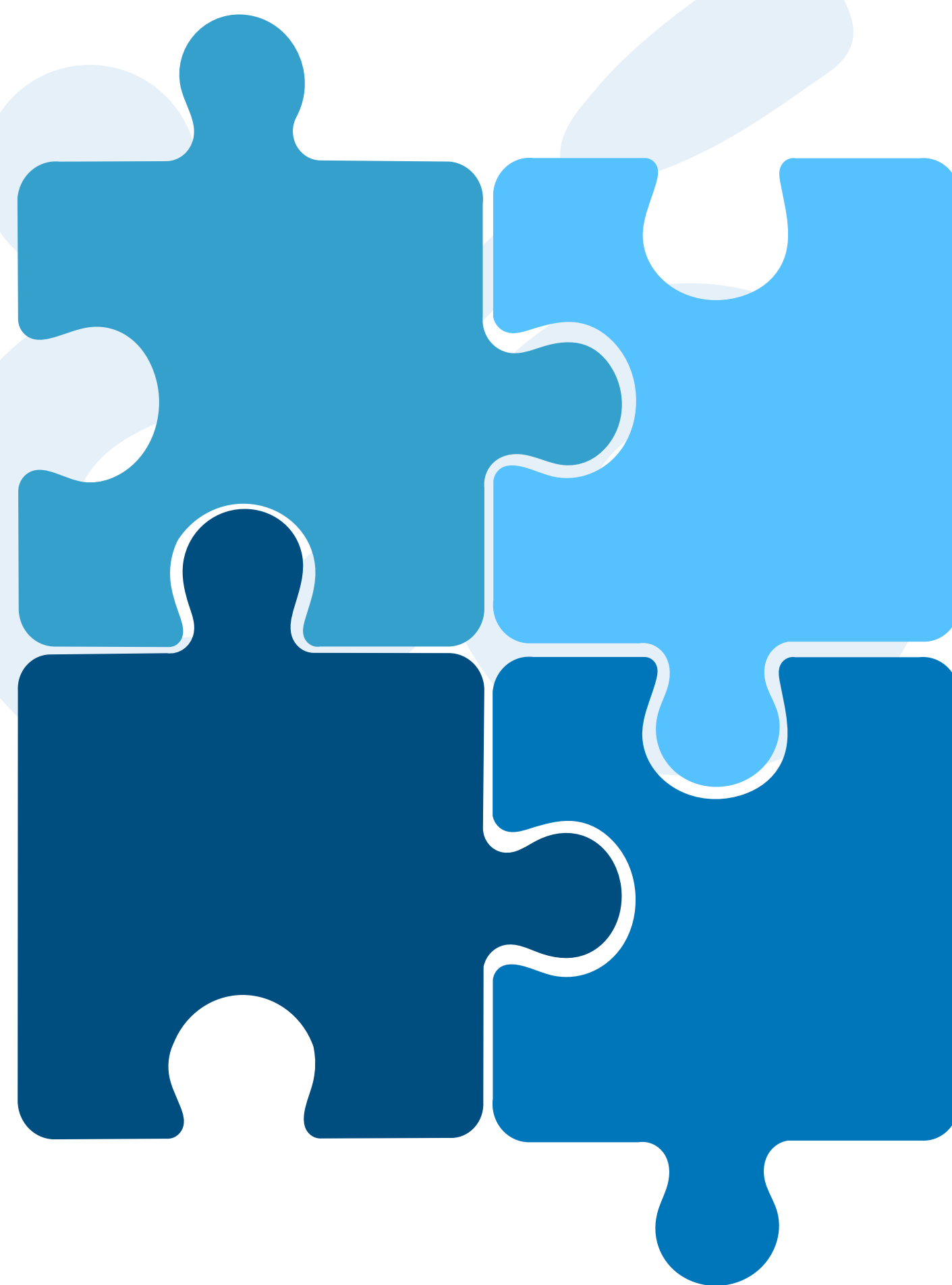
➔ OVERVIEW PROGETTUALE

STIMOLARE

la motivazione nel periodo preparatorio e non competitivo

CONNETTERE

impostando un indirizzo di lavoro e un database comune

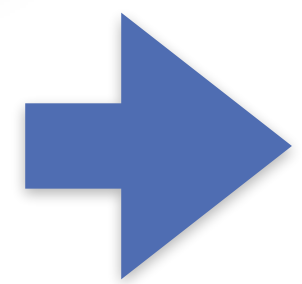


VERIFICARE

la validità dei programmi di allenamento

MIGLIORARE

la programmazione specifica dell'atleta



TARGET D'AZIONE

V S D P Pa

8-14 ANNI

ALLIEVI E CADETTI

MULTIDISCIPLINARIETA'

non valutativa per favorire lo sviluppo delle **capacità coordinative** attraverso l'attivazione delle **capacità condizionali**

SOCIETARIA

15+ ANNI

RAGAZZI, JUNIOR, UNDER 23, SENIOR

TRASVERSALE

TEST DI COOPER
mediante gli **ergometri** a disposizione delle società (dansprint e kayakpro)

SOCIETARIA E TERRITORIALE

SPECIFICA

TEST SPECIFICI
valutativi con **protocollo standard** di test diverso per disciplina

➔ 8-14: ALLIEVI E CADETTI

Percorso **multidisciplinare** omogeneo e standardizzato rivolto al movimento di base per migliorare la motricità in età sensibile di apprendimento.

ATTIVITA'
MULTIDISCIPLINARE*

V S D P Pa

PRESSO LE
SOCIETA'

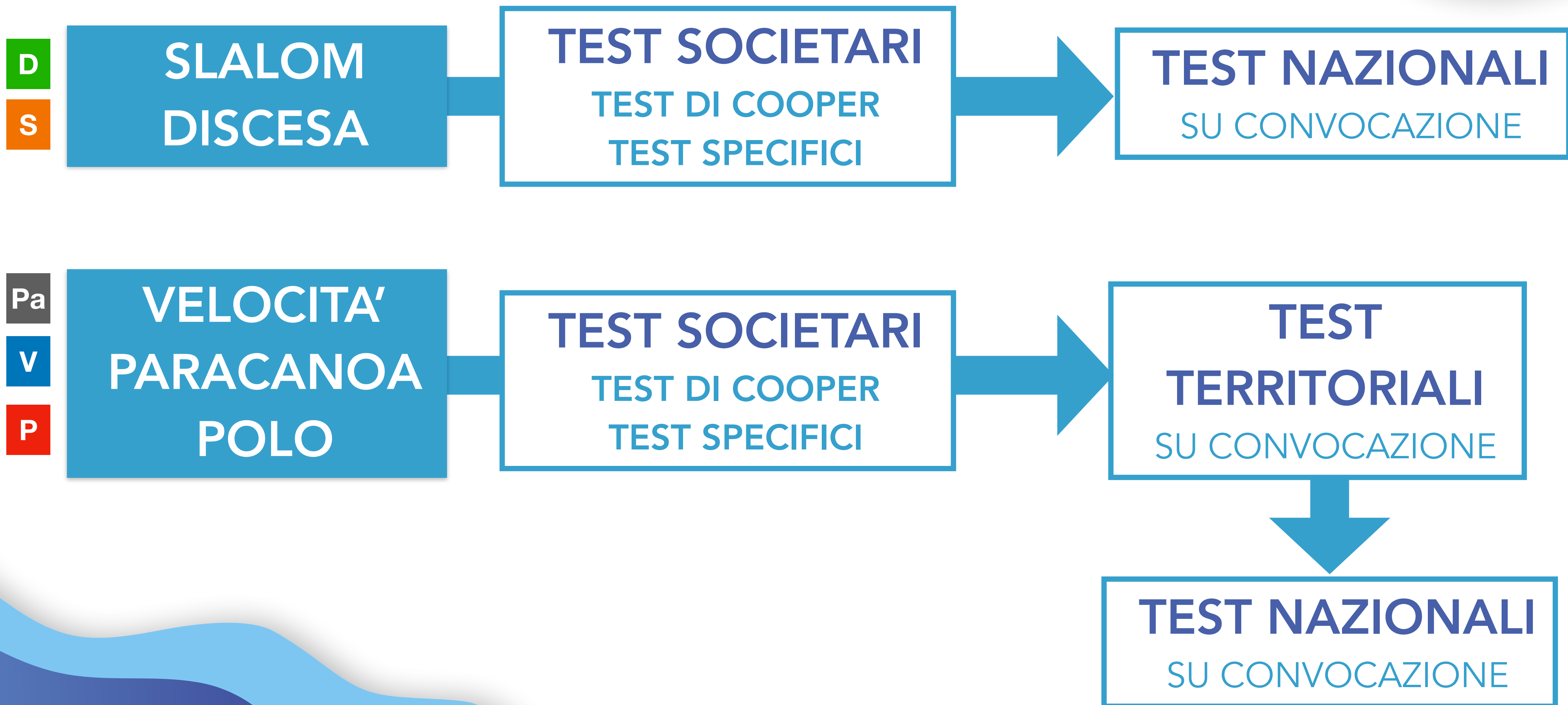
1° TEST BIMESTRALE
NOVEMBRE-DICEMBRE

2° TEST BIMESTRALE
GENNAIO-FEBBRAIO

3° TEST BIMESTRALE
MARZO-APRILE

*LE SCHEDE OPERATIVE SARANNO FORNITE DALLA FEDERAZIONE

➔ 15+: RAGAZZI, JUNIOR, U23, SENIOR



➔ ATTIVITA' TRASVERSALE 15+ V S D P Pa

Il **Test di Cooper**, da svolgersi sugli ergometri federali *dansprint* e *kayakpro* è stato individuato dalla direzione tecnica come test "trasversale" a tutte le discipline.

**ATTIVITA'
TRASVERSALE
TEST DI COOPER**

**PRESSO LE
SOCIETA'**

1° SESSIONE COOPER
DAL 15 AL 22 NOVEMBRE

2° SESSIONE COOPER
DAL 13 AL 20 DICEMBRE

3° SESSIONE COOPER
DAL 24 AL 31 GENNAIO

4° SESSIONE COOPER
DAL 21 AL 28 FEBBRAIO

➔ **ATTIVITA' SPECIFICA 15+** **V** **P** **Pa**
 VELOCITA', PARACANOVA, POLO

V **P** **Pa**
 ATTIVITA'
 SPECIFICA

PRESSO LE **SOCIETA'**

1° TEST SOCIETARIO
 DAL 15 AL 22 NOVEMBRE

2° TEST SOCIETARIO
 DAL 24 AL 31 GENNAIO

PRESSO I C.F. O
STRUTTURE TERRITORIALI

1° TEST TERRITORIALE
 DAL 13 AL 20 DICEMBRE

2° TEST TERRITORIALE
 DAL 21 AL 28 FEBBRAIO

➔ **ATTIVITA' SPECIFICA 15+** **S** **D**

SLALOM, DISCESA

ATTIVITA'
SPECIFICA

PRESSO LE
SOCIETA'

1° TEST SOCIETARIO
DAL 15 AL 22 NOVEMBRE

2° TEST SOCIETARIO
DAL 13 AL 20 DICEMBRE

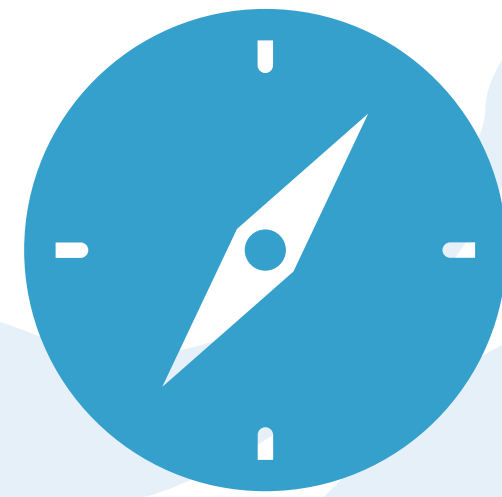
3° TEST SOCIETARIO
DAL 24 AL 31 GENNAIO

4° TEST SOCIETARIO
DAL 21 AL 28 FEBBRAIO

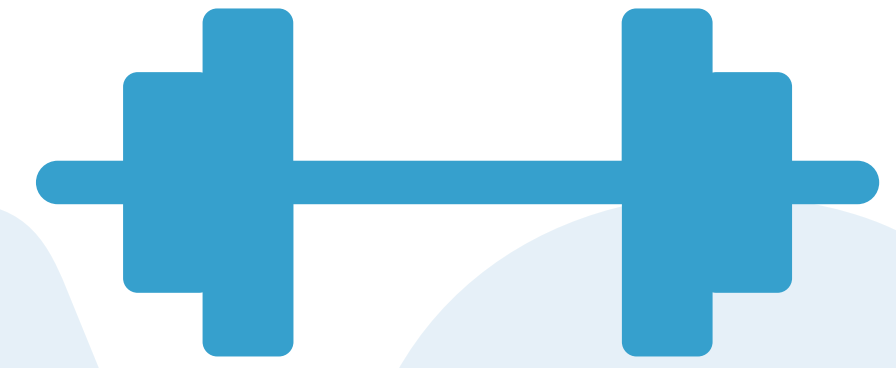
➔ UTILITÀ E OBIETTIVI DEI TEST



DEVONO ESSERE
RIPETIBILI,
CONFRONTABILI E
UTILI, DA SVOLGERE
SEMPRE NELLE
MEDESIME
CONDIZIONI



DEVONO
RAPPRESENTARE
UNA **BUSSOLA** PER
L'ALLENATORE E
PER L'ATLETA.



DEVONO VERIFICARE
LA **VALIDITÀ**
DELL'ALLENAMENTO
E STIMOLARE LA
MOTIVAZIONE NEL
PERIODO NON
COMPETITIVO.

➔ UTILITÀ E OBIETTIVI DEI TEST

OGGETTIVITÀ

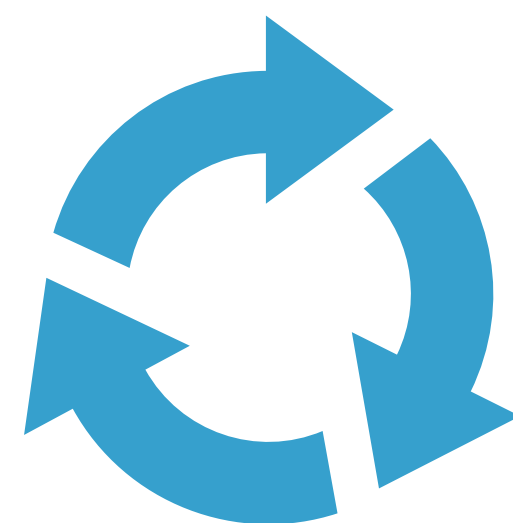
VALIDITÀ

ATTENDIBILITÀ

CONTROLLO
PERIODICO

VALUTAZIONE
PERFORMANCE

ANALISI DEI
RISULTATI



STRATEGIE DI
LAVORO



LA MANCANZA DI PROGRAMMAZIONE A LUNGO TERMINE E' UN **OSTACOLO** ALLA PIENA REALIZZAZIONE DELLE CAPACITA' DEGLI ATLETI

➔ LO STRUMENTO: ERGOMETRO

VENTOLA di resistenza appositamente progettata che si avvicina alla resistenza e l'inerzia di una canoa o kayak



La **RESISTENZA** può essere regolata variando la quantità d'aria in ingresso

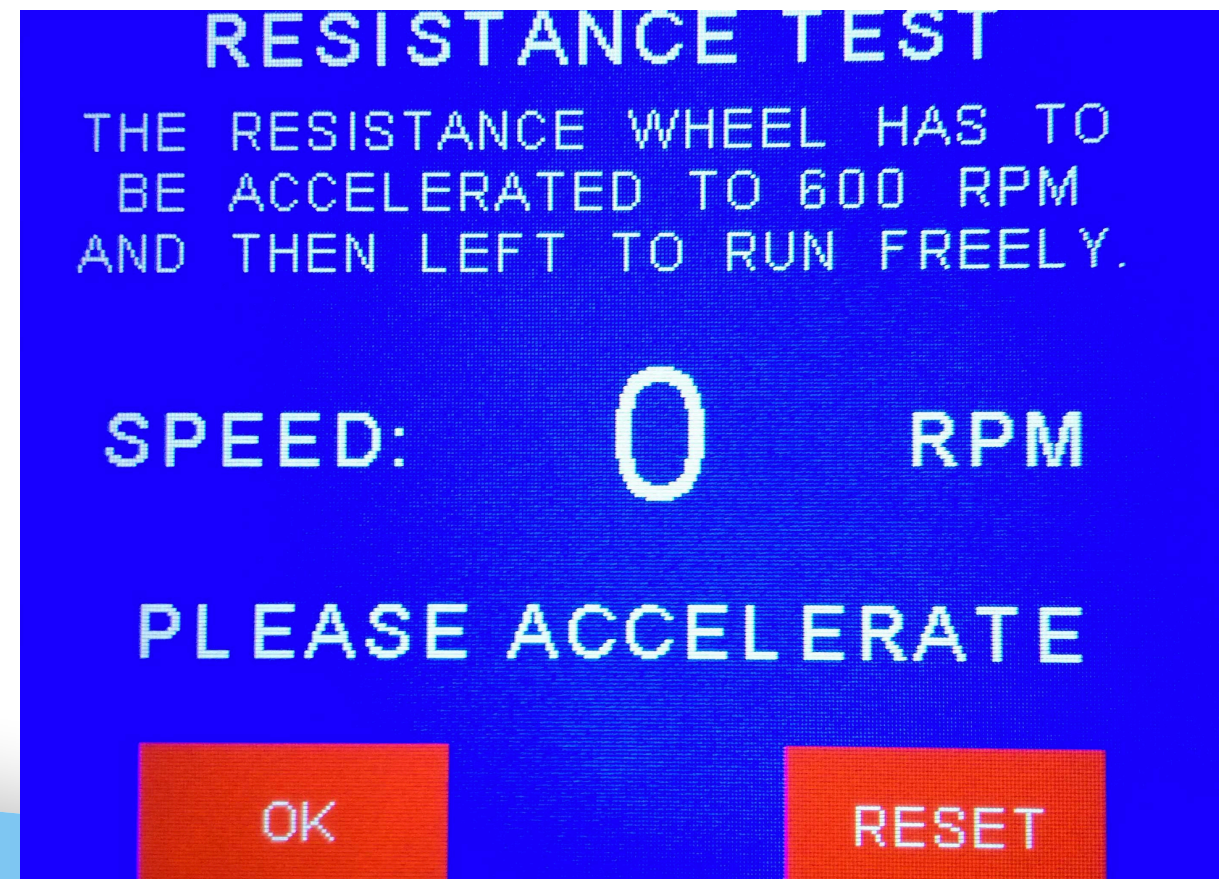
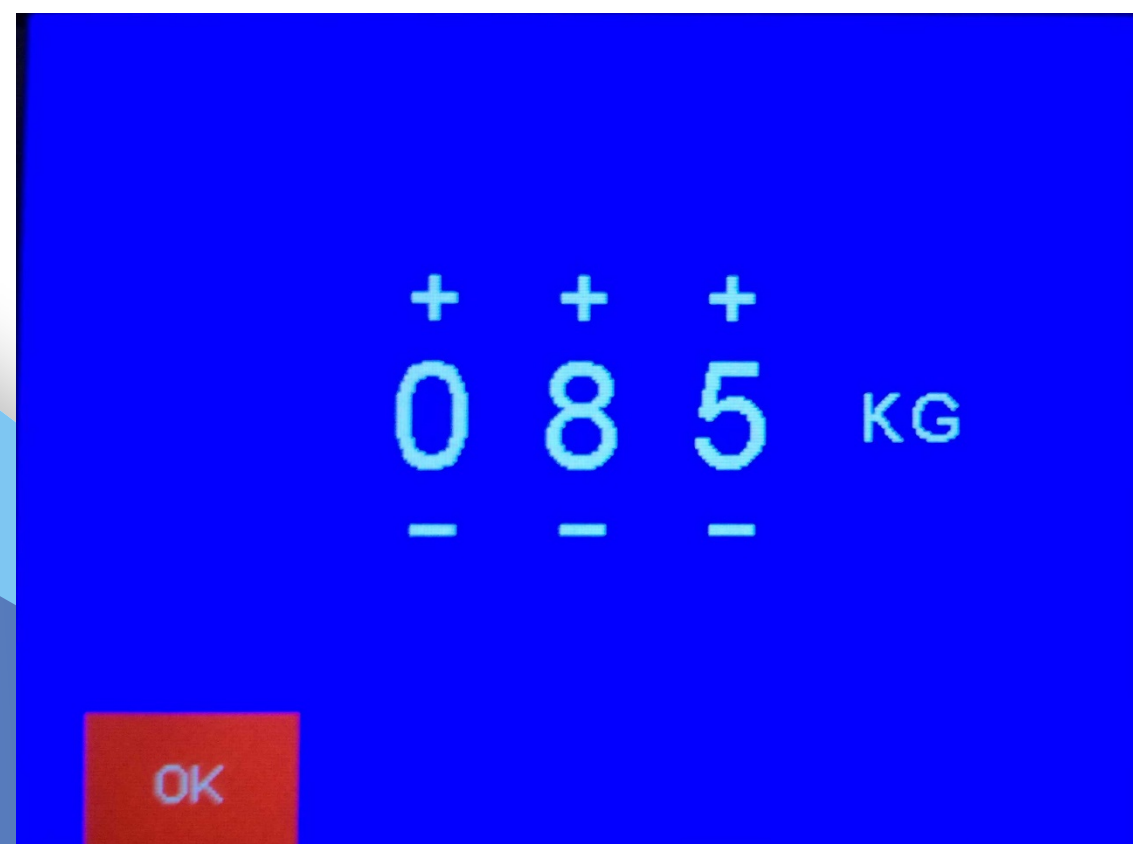
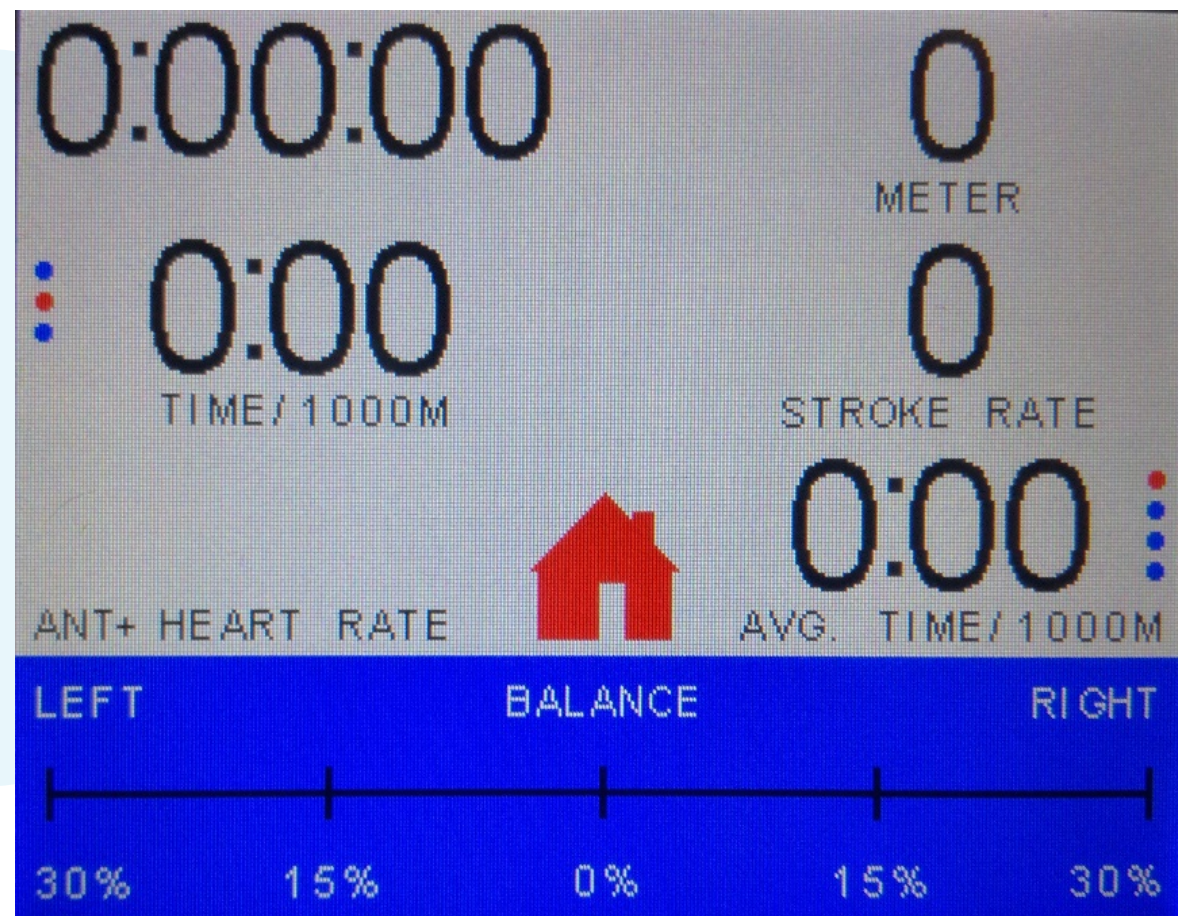
Sensazione di **PAGAIATA**
ALTAMENTE REALISTICA



COMPUTER DI BORDO con
un **DISPLAY GRAFICO** che fornisce
informazioni sulle prestazioni dell'atleta

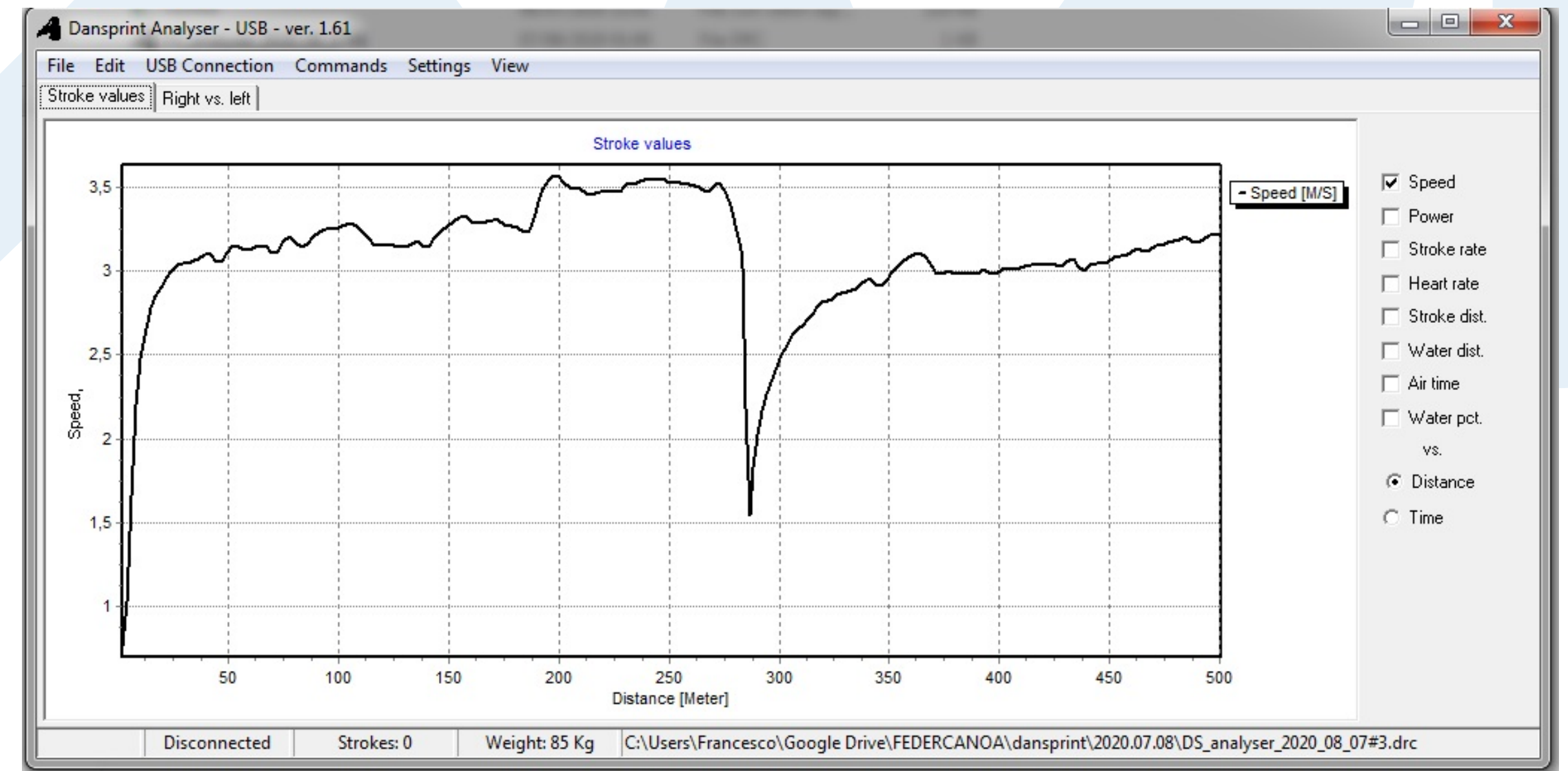
➔ LO STRUMENTO: ERGOMETRO

Le misurazioni dei valori sono molto precise però necessitano di **CALIBRAZIONE** e **REGOLAZIONI PARTICOLARI**



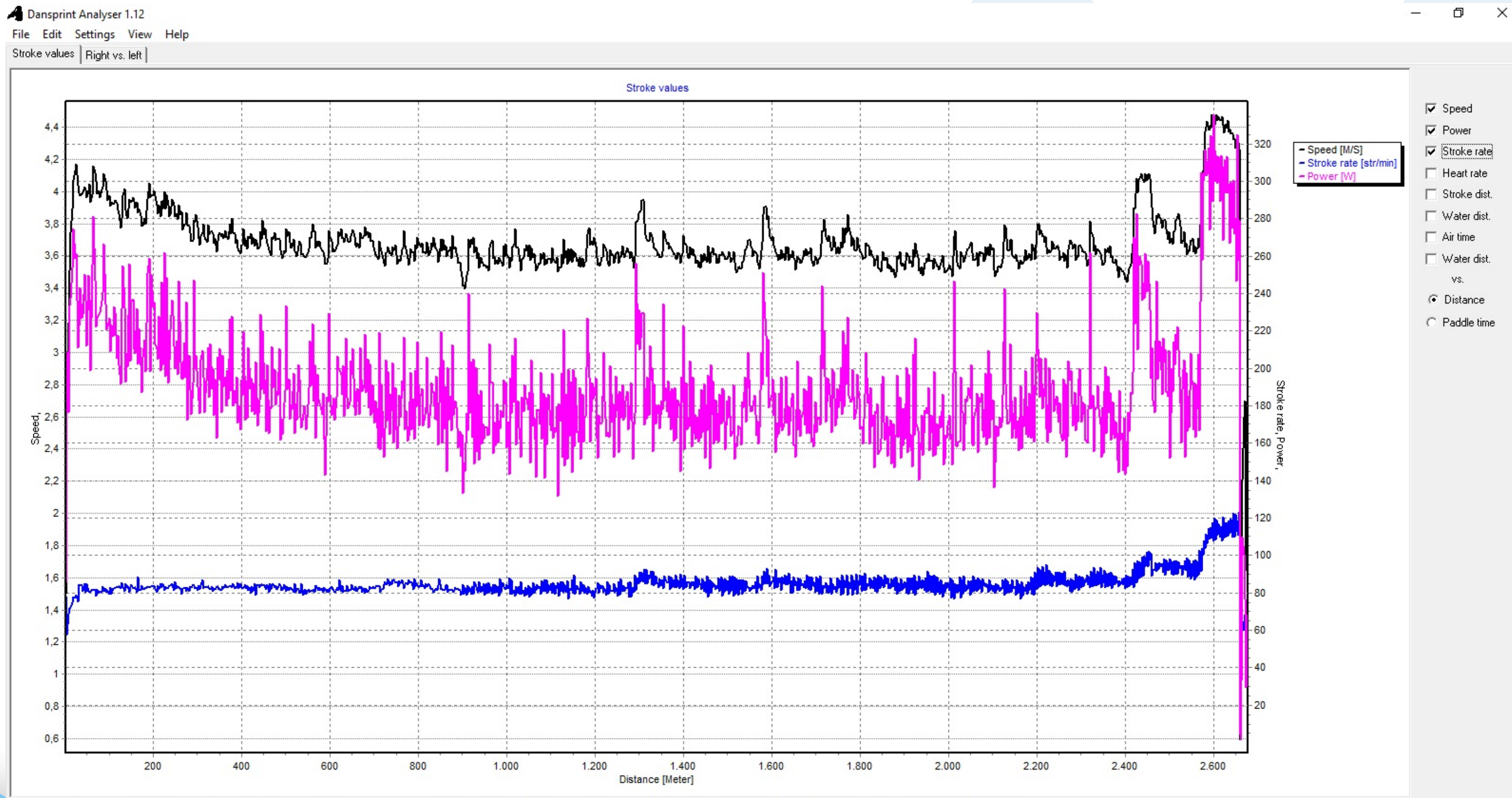
➔ LO STRUMENTO: ERGOMETRO

REGISTRAZIONE ED ARCHIVIAZIONE
di tutti gli allenamenti e test effettuati
sull'ergometro mediante **SCHEDA SD**



ANALISI E VISUALIZZAZIONE degli allenamenti
utilizzando il software **DANSPRINT ANALYSER.**

➔ LO STRUMENTO: ERGOMETRO



The screenshot shows a Microsoft Excel spreadsheet titled 'Dansprint Analyser'. The spreadsheet contains the following data table:

Stroke count	Total dist[M]	Speed[M/S]	Stroke dist[M]	Power[W]	Work[J]	Stroke rate[st/min]	Water %	Stroke time[sec]
1	1.15	1.497	1.15	85.282	65.55	78.1	68.8	0.769
2	4.07	2.789	2.92	208.885	218.76	57.3	54.3	1.047
3	6.84	3.182	2.77	176.503	153.84	68.8	45.9	0.872
4	9.77	3.506	2.93	233.631	194.95	71.9	44.6	0.834
5	12.88	3.745	3.11	237.269	197.22	72.2	41.5	0.831
6	16.02	3.891	3.13	253.776	204.41	74.5	40.9	0.805
7	19.15	4.068	3.13	274.467	211.28	77.9	41.3	0.770
8	22.35	4.127	3.20	258.996	200.85	77.4	40.2	0.775
9	25.53	4.168	3.18	261.576	199.64	78.6	41.6	0.763
10	28.75	4.038	3.22	210.770	167.81	75.4	35.8	0.796
11	31.59	3.994	2.85	222.815	158.74	84.2	44.0	0.712
12	34.43	3.976	2.84	242.872	173.49	84.0	44.1	0.714
13	37.29	3.989	2.86	226.942	162.78	83.7	42.4	0.717
14	40.26	3.990	2.97	228.683	170.00	80.7	41.1	0.743
15	43.11	4.026	2.85	249.922	177.00	84.7	43.9	0.708
16	46.10	4.013	2.99	236.322	176.15	80.5	41.6	0.745
17	48.90	3.965	2.80	212.265	149.86	85.0	42.1	0.706
18	51.88	4.007	2.98	249.827	185.98	80.6	40.7	0.744
19	54.91	4.049	3.03	236.905	177.28	80.2	40.1	0.748
20	57.84	3.934	2.92	198.761	147.68	80.8	40.2	0.743
21	60.76	3.982	2.92	255.094	187.22	81.8	42.6	0.734

➔ SPECIFICA DELLA PARACANOA

STESSO TEST = DIVERSE DISABILITA? SI PUÒ!

AUTONOMIA E, ALLO STESSO TEMPO,
MONITORAGGIO COSTANTE DEI TECNICI

PROGETTARE E SVOLGERE PROGRAMMI CHE
PERMETTONO ALL'ATLETA DI RAGGIUNGERE
GLI STESSI OBIETTIVI SPORTIVI INDICATI PER I
NORMODOTATI (COOPER TEST)

COSTRUIRE UNA BANCA DATI CONSULTABILE
A PIÙ LIVELLI, A PARTIRE DAL TECNICO
SOCIETARIO FINO AL DIRETTORE TECNICO



OCCASIONE DI
INCLUSIONE
E INTEGRAZIONE
UMANA, TECNICA
E SPORTIVA

➔ SPECIFICA DELLA PARACANOA

INTEGRAZIONE

GARANTISCE UNA
MAGGIORE
ACCESSIBILITÀ E
FRUIBILITÀ DELLE
ATTREZZATURE
SPORTIVE

FORMAZIONE

FAVORISCE OCCASIONI
DI CRESCITA NON
SOLTANTO PER LA
PERSONA, MA PER
TUTTA LA SOCIETÀ,
TECNICO COMPRESO

FICKCOACH

TECNOLOGIA

UTILIZZA SOLUZIONI INNOVATIVE PER RIDURRE L'HANDICAP
SPORTIVO E PER AIUTA A COSTRUIRE UN PERCORSO
PERSONALIZZATO ED INDIVIDUALE RISPETTO ALLE
POTENZIALITÀ E CAPACITÀ DELL'ATLETA.

➔ SOFTWARE "FICK COACH"

Rappresenta uno strumento di **ricerca, analisi, monitoraggio trasversale** e longitudinale della prestazione dei propri atleti.

Promuove un approccio **scientifico** e **sistematico** nella raccolta e analisi dei dati riguardanti la capacità di prestazione dell'atleta delle diverse specialità.

**SISTEMA
MODULARE**

**ARCHIVIO DATI
MULTIFATTORIALI**

**CONTROLLO E
VALUTAZIONE**

APPROCCIO SISTEMICO

➔ SOFTWARE "FICK COACH"

PERCHE' UTILIZZARLO?

PER FAVORIRE LA CRESCITA

PROFESSIONALE

METODOLOGICA

TECNICO-SPECIFICA

**PER FORNIRE NUOVE
OPPORTUNITÀ**

CONFRONTO COSTANTE TRA
LA BASE ED IL VERTICE

FAR PARTE DI UN PROCESSO DI
CAMBIAMENTO DINAMICO

APPRENDIMENTO DI NUOVE
METODOLOGIE

➔ SOFTWARE "FICK COACH"

CON IL SOFTWARE
E' POSSIBILE

L'IMPORTAZIONE DEI DATI (IN FORMATO .CSV) DEI TEST REALIZZATI SUGLI ERGOMETRI DANSPRINT E KAYAKPRO

L'INSERIMENTO MANUALE DI DATI TEMPORALI O SPAZIALI RIGUARDANTI EVENTUALI TESTI MOTORI

L'ANALISI, CONFRONTO E ELABORAZIONE STATISTICA DEI DATI CON LA POSSIBILITÀ DI DEFINIRE LE SOGLIE DI RIFERIMENTO RISPETTO AGLI INDICI DI PRESTAZIONE CONSIDERATI

LA CREAZIONE DI **SESSIONI DI TEST A PIÙ LIVELLI** SOCIETARI, REGIONALI E NAZIONALI

LA CREAZIONE DI SESSIONI DI TEST RIFERIBILI ESCLUSIVAMENTE ALLE SQUADRE NAZIONALI O SOCIETARIE

LA DEFINIZIONE DEI **GRUPPI SQUADRA**

IMPLEMENTARE L'ANAGRAFICA ATLETI CON LE CARATTERISTICHE ANTROPOMETRICHE E NON SOLO...

➔ SOFTWARE "FICK COACH"

ADESIONE SOCIETA'

V S D P Pa

RICEZIONE CREDENZIALI
PER LOGIN

INSERIMENTO
DATI DEI TEST

ELABORAZIONE,
ANALISI DEI DATI E
DELLE PRESTAZIONI

MONITORAGGIO
DA PARTE DEI
TECNICI FEDERALI

UN PROGETTO MODULARE

Le future release permetteranno di importare i dati provenienti da tecnologie indossabili, posizionate sulle imbarcazioni o di altra natura (es. video analisi).

