

**Seminario: La piattaforma**

**FICK COACH**

**Napoli, 16/02/2021**

**Prof. Rodolfo Vastola**

## FICK COACH

### **Database Federale, per:**

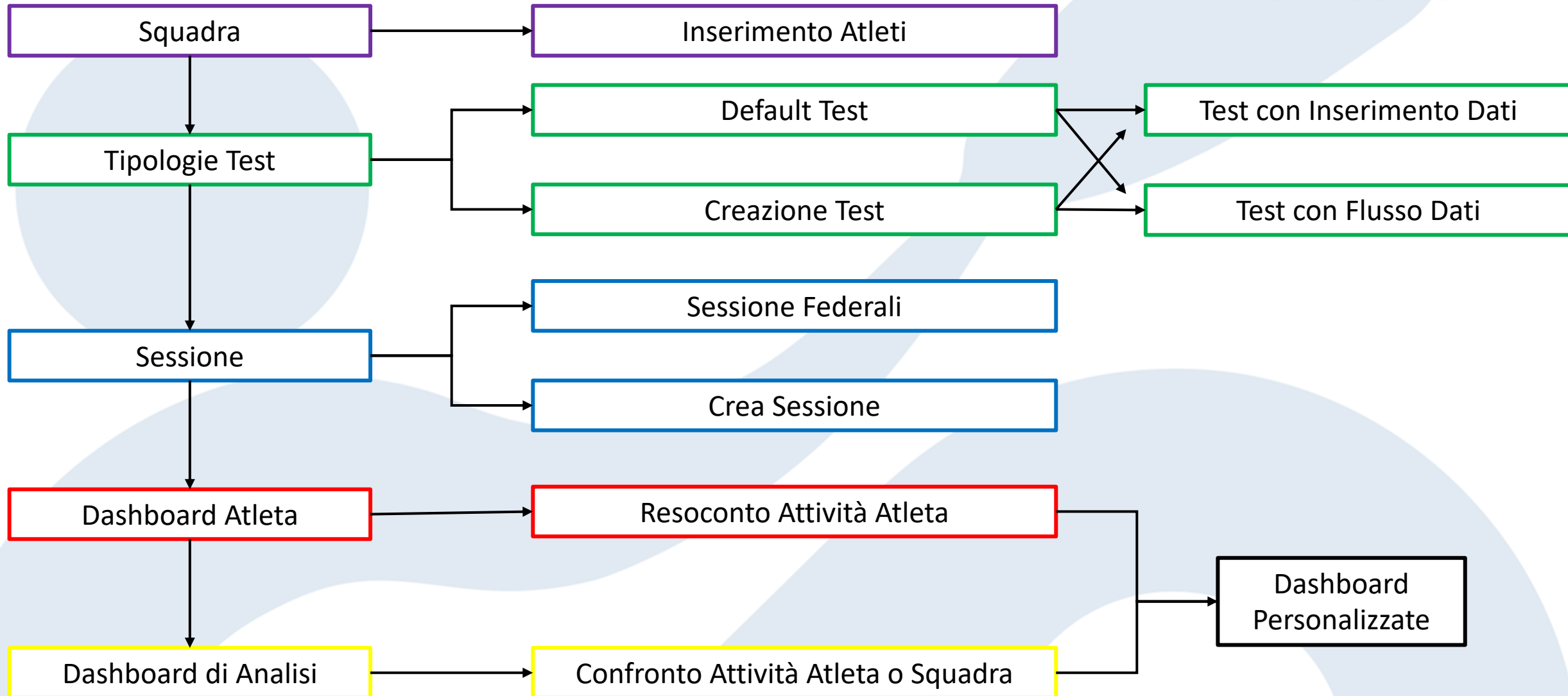
- Test (Societari, Territoriali);
- Analisi della Prestazione dell'Atleta (longitudinale e trasversale);
- Osservatorio per lo sviluppo delle Capacità motorie.

### **Software per il Controllo e Valutazione dell'allenamento:**

- Diario dell'allenamento;
- Analisi della Prestazione dell'Atleta;
- Analisi della Prestazione del gruppo Squadra;
- Controllo delle Componenti del Carico;
- Verifica del carico percepito rispetto al carico somministrato.

**Analisi Statistica dei Dati**


## Mapa Concettuale Piattaforma



**FICK COACH**

[Risultati](#) | [Test](#) | [Sessioni](#) | [Squadre](#) | [Atleti](#) | 11004\_rodolfo.vastola

[Home](#)  
[Novità](#)  
[Anagrafiche](#)  
[Gestione squadre](#)  
**[Test](#)**  
[Tutti Test](#)  
[Sessioni](#)  
[Tipologie Test](#)  
[Analizza](#)



### SESSIONI ATTIVE

Sessione	Dal	al	
NAZIONALE Discesa: 4ª sessione Test Societari: Discesa	15-02-2021	21-02-2021	👁


[Tutte le sessioni](#)

### LE TUE SQUADRE

Squadra	Atleti	
Polo: posillipo	2	👁

[Tutte le squadre](#)

## NOVITÀ



### PRESENTAZIONE PROGETTO "FICK COACH"

🕒 12 November 2020 **NEWS**

Dopo la presentazione del Progetto "FICK COACH" avvenuta alla presenza delle Direzioni Tecniche lo scorso 28 ottobre, si entra ora nella fase attuativa con la **prima sessione di test societari, prevista tra il 15 ed il 22 novembre.**

### MANUALE TEST

🕒 15 November 2020 **DOCUMENTI**

Manuale che illustra la tipologia e la modalità di svolgimento dei Test da inserire nella piattaforma

[Leggi tutto >](#)

# **FICK COACH**

**Editor Squadre**

Home > Squadre

## Squadre

Crea Squadre

Squadre Visualizzo 1-1 di 1 elemento.

Nome	Disciplina	Atleti	Nazionale	Stato	Opzioni
posillipo	Polo	2		✓	👁️ 🗑️



Home > Squadre > Crea Squadra

## Crea Squadra

Nome

Disciplina

Salva

Home > Squadre > Circolo Nautico Posillipo

## Circolo Nautico Posillipo

Squadra # Circolo Nautico Posillipo

<b>Nome</b>	Circolo Nautico Posillipo
<b>Nazionale</b>	✘
<b>Disciplina</b>	Polo
<b>Stato</b>	✔
<b>Creato Il</b>	2021-02-16 10:06:16
<b>Creato Da</b>	11004_rodolfo.vastola

### Atleti Squadra

Atleta	Società	Attivo	Opzioni
Polifrone Andrea	CIRCOLO NAUTICO POSILLIPO A.S.DILETTANTISTICA	✔	🗑️
Marino Antonio	CIRCOLO NAUTICO POSILLIPO A.S.DILETTANTISTICA	✔	🗑️
Barbato Andrea	CIRCOLO NAUTICO POSILLIPO A.S.DILETTANTISTICA	✔	🗑️

elementi totali 3.

Langella Sergio-7793-NON PERVENUTA

Langellotti Marco-66392-CIRCOLO NAUTICO POSILLIPO A.S.DILETTANTISTICA

Salva

Condividi

### Aggiungi utente

Utente

Privilegi

Salva

### Condivisioni

Utente

Privilegi

Opzioni

Nessun risultato trovato

Fine

Elimina

Condividi



# FICK COACH

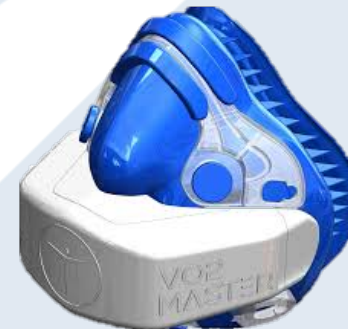
**Editor Test**

## Tipologie Test

Inserimento Manuale

Da Flusso Dati

Creazione Test



## Crea Tipi Test

Test

Nazionale



Importa tracciati

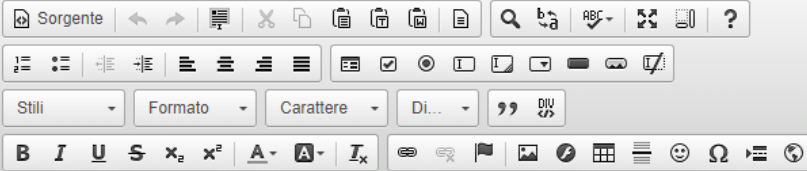


Attivo



Descrizione

Sorgente

A rich text editor toolbar with various icons for text formatting, alignment, and editing.

Descrizione del Test o della Attività

Save



## Creazione Test

## Inserimento Manuale

Centro Studi

Home > Tipo Tests > Test Trazioni su 3 Set

### Test Trazioni su 3 Set

[Update](#) [Delete](#)

Test Trazioni su 3 Set

Test	Test Trazioni su 3 Set	Nazionale	✘
Importa tracciati	✘	Attivo	✘
Descrizione	Prova		

### Indici Test

Alias	Indice	Tipo Dato	Unita Misura	Migliore	Tipo Indice	Funzione	Utilizzo	Esporta	Stato	
Nessun risultato trovato										

[ordina](#)

### Aggiungi Indice

Nome

Stato  Utilizzo  Esporta

Tipo Dato  Unita Misura

Migliore  Tipo Indice

[Salva](#)

- Stato:
- **Attivo;**
  - Cestinato;
  - Disattivo.

- Utilizzo:
- Solo inserimento;
  - Standard;
  - **Top Indice.**

Aggiungi Indice

Nome		Stato	Attivo	Utilizzo	Standard	Esporta	<input type="checkbox"/> ✕
Tipo Dato	Seleziona...	Unita Misura		Migliore	Seleziona...	Tipo Indice	Seleziona...

Salva

- Tipo Dato:
- Numero;
  - Tempo;
  - Libero.

**Unità di Misura inserita  
manualmente**

- Migliore (Logica di Confronto):
- Non definito;
  - Migliore più basso;
  - Migliore più alto.

- Tipo Indice
- Inserito;
  - **Calcolato;**
  - Titolo.

# Esempio

**Centro Studi  
e Ricerca**

Nome del Test: Tre Serie di Trazioni alla sbarra in. Set da Trenta Secondi con un minuto di recupero.

Indici Test:

- Numero di Trazioni Prima Serie;
- Numero di Trazioni Seconda Serie;
- Numero di Trazioni Terza Serie;
- Media Trazioni delle Tre serie;
- Numero Massimo di Trazioni Realizzate in una serie;
- Peso Atleta.



## Test Trazioni su 3 Set

[Update](#) [Delete](#)

Test Trazioni su 3 Set

<b>Test</b>	Test Trazioni su 3 Set
<b>Importa tracciati</b>	✗
<b>Descrizione</b>	Prova

### Indici Test

Alias	Indice	Tipo Dato	U
i307	Prima serie trazioni	Numero	
i308	Seconda serie trazioni	Numero	
i309	Terza Serie trazioni	Numero	
i310	Media Trazioni Serie	Numero	
i311	Best Serie	Numero	
i312	Peso Atleta	Numero	Kg

Riordina Indici ✕

- ✚ Prima serie trazioni - Inserito
- ✚ Seconda serie trazioni - Inserito
- ✚ Terza Serie trazioni - Inserito
- ✚ Media Trazioni Serie - Calcolato
- ✚ Best Serie - Calcolato
- ✚ Peso Atleta - Inserito

Close Salva modifiche

<b>Nazionale</b>	✗
<b>Attivo</b>	✗

elementi totali 6.

	Utilizzo	Esporta	Stato	
			✓	
			✓	
			✓	
308,i309)		✓	✓	
08,i309))		✓	✓	
			✓	

[ordina](#)

### Aggiungi Indice

<b>Nome</b>	<input type="text"/>	<b>Stato</b>	<input type="text" value="Attivo"/>	<b>Utilizzo</b>	<input type="text" value="Standard"/>	<b>Esporta</b>	<input type="text" value="✗"/>
<b>Tipo Dato</b>	<input type="text" value="Seleziona..."/>	<b>Unita Misura</b>	<input type="text"/>	<b>Migliore</b>	<input type="text" value="Seleziona..."/>	<b>Tipo Indice</b>	<input type="text" value="Seleziona..."/>

[Salva](#)

Creazione Test

Da Flusso Dati

Centro Studi  
e Ricerca

Home > Tipi Test > Crea Tipi Test

## Crea Tipi Test

Test

2000 metri - Pagaierometro

Nazionale



Importa tracciati



Attivo



Descrizione

Sorgente

Stili Normale Carattere Di...

**B** *I* U ~~S~~  $x_2$   $x^2$  **A-** **A-** *I<sub>x</sub>*

Descrizione Protocollo Test

Save

Creazione Test

Da Flusso Dati

Centro Studi  
e Ricerca

Home > Tipo Tests > 2000 metri - Pagaierometro

### 2000 metri - Pagaierometro

Update Delete

Indici Test	
Alias	Indice
1313	Tempo Prova

Seleziona...

- Stroke distance
- Power**
- Stroke time
- water distance
- Air time
- Heartrate
- Speed
- Frequenza
- Power Effettivo
- Joule
- kgm Colpo
- Distanza Totale

Esporta	Stato	
✓	✓	👁️ ✎️ 🗑️

elemento totali 1.

ordina

---

#### Aggiungi Indice

**Nome**  
Potenza Media Prova

**Tipo Dato**  
Numero

**Unita Misura**  
W

**Funzione**  
media

**Funzione**  
media(power)

**Salva**

**Stato**  
Attivo

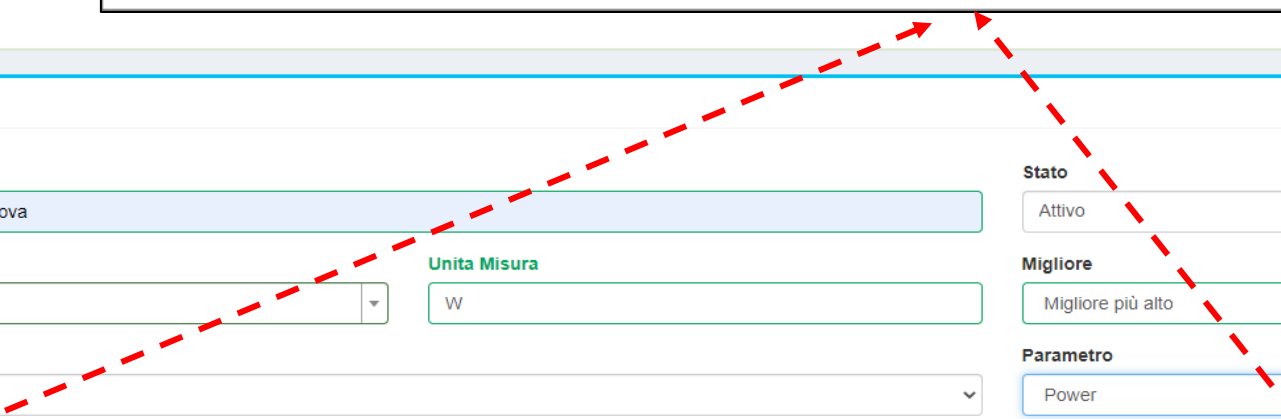
**Utilizzo**  
Standard

**Esporta**  
✓

**Migliore**  
Migliore più alto

**Tipo Indice**  
Calcolato

**Parametro**  
Power



# **FICK COACH**

**Editor Sessioni**

Home > Sessioni

## Sessioni

Crea Nuova Sessione

Visualizzo 1-20 di 22 elementi.

Sessione	Disciplina	Data inizio	Data fine	Pubblico	Test Nazionali	Test caricati	Tot Test Naz	Stato	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			<input type="text"/>	
4ª Sessione Test Societari: Velocità	Velocità	21-02-2021	28-02-2021	✓	✓	0	0	✓	👁
4ª Sessione Test Societari: Paracanoa	Paracanoa	21-02-2021	28-02-2021	✓	✓	0	0	✓	👁
<b>ATTIVA</b> Secondo Microciclo	Polo	16-02-2021	23-03-2021			0	0	✓	👁
<b>ATTIVA</b> 4ª sessione Test Societari: Discesa	Discesa	15-02-2021	21-02-2021	✓	✓	0	0	✓	👁
3ª sessione test canoa polo:25/01-03/02	Polo	25-01-2021	09-02-2021	✓	✓	0	415	✓	👁
3ª Sessione Test Societari: Velocità	Velocità	24-01-2021	31-01-2021	✓	✓	0	762	✓	👁
3ª Sessione Test Territoriali: Velocità	Velocità	24-01-2021	31-01-2021	✓	✓	0	42	✓	👁
3ª sessione Test societari discesa	Discesa	18-01-2021	24-01-2021	✓	✓	0	104	✓	👁
2ª Sessione Test Societari: Slalom	Slalom	04-01-2021	12-01-2021	✓	✓	0	143	✓	👁
Test Societari Polo: 28/12 - 03/01	Polo	28-12-2020	10-01-2021	✓	✓	0	172	✓	👁
2ª Sessione Test Societari: Velocità	Velocità	16-12-2020	30-12-2020	✓	✓	0	842	✓	👁
2ª Sessione Test Societari: Paracanoa	Paracanoa	16-12-2020	23-12-2020	✓	✓	0	1	✓	👁
2ª Sessione Test Societari: Discesa	Discesa	16-12-2020	23-12-2020	✓	✓	0	131	✓	👁
Fick Coach - Attività Giovanile	Multidisciplinare	16-12-2020	30-12-2020	✓	✓	0	52	✓	👁
1ª Sessione test Societari trasversale	Multidisciplinare	15-11-2020	06-12-2020	✓	✓	0	615	✓	👁
1ª Sessione test Societari	Velocità	15-11-2020	29-11-2020	✓	✓	0	811	✓	👁
1ª Sessione test Societari	Paracanoa	15-11-2020	29-11-2020	✓	✓	0	0	✓	👁
1ª Sessione test Societari	Polo	15-11-2020	29-11-2020	✓	✓	0	84	✓	👁
1ª Sessione test Societari	Slalom	15-11-2020	03-12-2020	✓	✓	0	112	✓	👁

Save



## Descrizione Sessione

Sessione Polo - Privata

Descrizione della Sessione

VALIDO DAL  
16-02-2021

SESSIONE  
ATTIVA

VALIDO AL  
23-03-2021

### Test Previsti

Test	Aggiunto da	
<a href="#">Test di Cooper (adattato al pagaierometro)</a>	11004_rodolfo.vastola	×
<a href="#">Test Trazioni su 3 Set</a>	11004_rodolfo.vastola	×
<a href="#">Corsa : 2000 metri</a>	11004_rodolfo.vastola	×

Aggiungi Tipo Test

Salva

### Carica Test

Data

2021-02-16

Luogo

napoli

Note

Tipo Test

Test Trazioni su 3 Set

Corsa : 2000 metri

Test di Cooper (adattato al pagaierometro)

Test Trazioni su 3 Set

Atleta

Polifrone Andrea 60493-CIRCOLO NAUTICO POSILLIPO A.S.DILETTANTISTICA

vedi descrizione test+

Seconda serie trazioni

25

Terza Serie trazioni

15

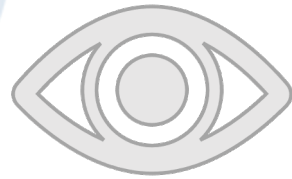
Save

Seleziona..

Nessun risultato trovato

# FICK COACH

## **Dashboard Atleta**



**Oggetto non editabile**



**Oggetto editabile**

Home > Elenco Test

Elenco Test

Home > Analisi > Analisi

## Analisi

### Filtra Test

Carica Target Salvato ...

#### Tipologia Test

Scegli tipo test ...

#### Sessioni

Scegli sessioni ...

#### Comitato Regionale

Comitato regionale ...

#### Societa

Scegli società ...


#### Squadre

Scegli squadre ...

#### Atleti

Seleziona...

#### Periodo



#### Categoria

Seleziona...

#### Anni da

#### Anni a

#### Sesso

Seleziona...

#### Test Nazionali e Privati

Entrambi

#### Canadese/K

Entrambi

#### Prendi i migliori N risultati




Filtra

Trovati **36** elementi

Per poter analizzare i test occorre selezionare una tipologia

### Elenco Test

Visualizzo 1-10 di 36 elementi.

Data	Atleta	Categoria	Societa	Disciplina	Sessione	Tipo Test	Canadese	Score	Nazionale	
2021-02-16	Polifrone Andrea	Junior (2003)	CIRCOLO NAUTICO POSILLIPO A.S.DILETTANTISTICA	Polo	Secondo Microciclo	Test Trazioni su 3 Set			✗	
2021-01-30	Polifrone Andrea	Junior (2003)	CIRCOLO NAUTICO POSILLIPO A.S.DILETTANTISTICA	Polo	3ª sessione test canoa polo:25/01-03/02	Dieci volte 2 campi (70 metri)		00:09:39,02	✓	
2021-01-30	Bianco Raffaele	Junior (2003)	CIRCOLO NAUTICO POSILLIPO A.S.DILETTANTISTICA	Polo	3ª sessione test canoa polo:25/01-03/02	Dieci volte 2 campi (70 metri)		00:09:18,00	✓	
2021-01-30	...	...	...	...	...	...		...	✓	

# Centro Studi e Ricerca



Home > Tests > Polifrone Andrea - Test Trazioni su 3 Set - Secondo Microciclo

## Polifrone Andrea - Test Trazioni su 3 Set - S

[Cancella il test](#)

**Dati test**

Atleta	Polifrone Andrea
Societa	CIRCOLO NAUTICO POSILLIPO A.S.DILE
Tipo Test	Test Trazioni su 3 Set
Data	16-02-2021
Ergometro usato	Non definito
Creato da	11004_rodolfo.vastola
Nazionale	✘
Note	

Modifica Indici

Indice	Valore
Peso Atleta	78 Kg
Prima serie trazioni	20
Seconda serie trazioni	25
Terza Serie trazioni	15

[Close](#)

Scegli Dashboard ...

Junior -

posillipo

Seconda

napoli

✘

2021-02-16 13:38:33

Stato

✓

Scegli Dashboard ...

+ Nuova Dashboard

**78 Kg**

PESO ATLETA

**20**

PRIMA SERIE TRAZIONI

**25**

SECONDA SERIE TRAZIONI

**15**

TERZA SERIE TRAZIONI

**20**

MEDIA TRAZIONI SERIE

**25**

BEST SERIE

Home > Crea Dashboard

## Crea Dashboard

Nome

Nazionale

Default

Stato

### Widget – Test Inserimento Manuale:

- Cards indici Test;
- Grafico Indici;

### Widget – Test da Flusso Dati:

- Grafico;
- Cards indici Test;
- Grafico Indici;
- Tabella;
- Indici Termo;
- Grafico Doppio;
- Destra – Sinistra.

## Grafico

Primo grafico

mod

Selezione tipo widget

- Cards Indici Test
- Grafico
- Tabella
- Indici Termo
- Grafico Indici
- Grafico Doppio

Selezione tipo widget

+ riga

## Widget – Test Inserimento Manuale:

- **Cards indici Test;**
- Grafico Indici.

# Centro Studi e Ricerca

Home > Prova > Aggiorna

Home > Tests > Polifrone Andrea - Test Trazioni su 3 Set - Secondo Microciclo

## Polifrone Andrea - Test Trazioni su 3 Set - Secondo Microciclo

Modifica test

Prova

Polifrone Andrea - Junior (2003)

CIRCOLO NAUTICO POSILLIPO A.S.DILETTANTISTICA

Test Trazioni su 3 Set

Secondo Microciclo

16-02-2021



PESO ATLETA

78 Kg

PESO ATLETA

PRIMA SERIE TRAZIONI

20

PRIMA SERIE TRAZIONI

SECONDA SERIE TRAZIONI

25

SECONDA SERIE TRAZIONI

TERZA SERIE TRAZIONI

15

TERZA SERIE TRAZIONI

MEDIA SERIE

20

MEDIA TRAZIONI SERIE

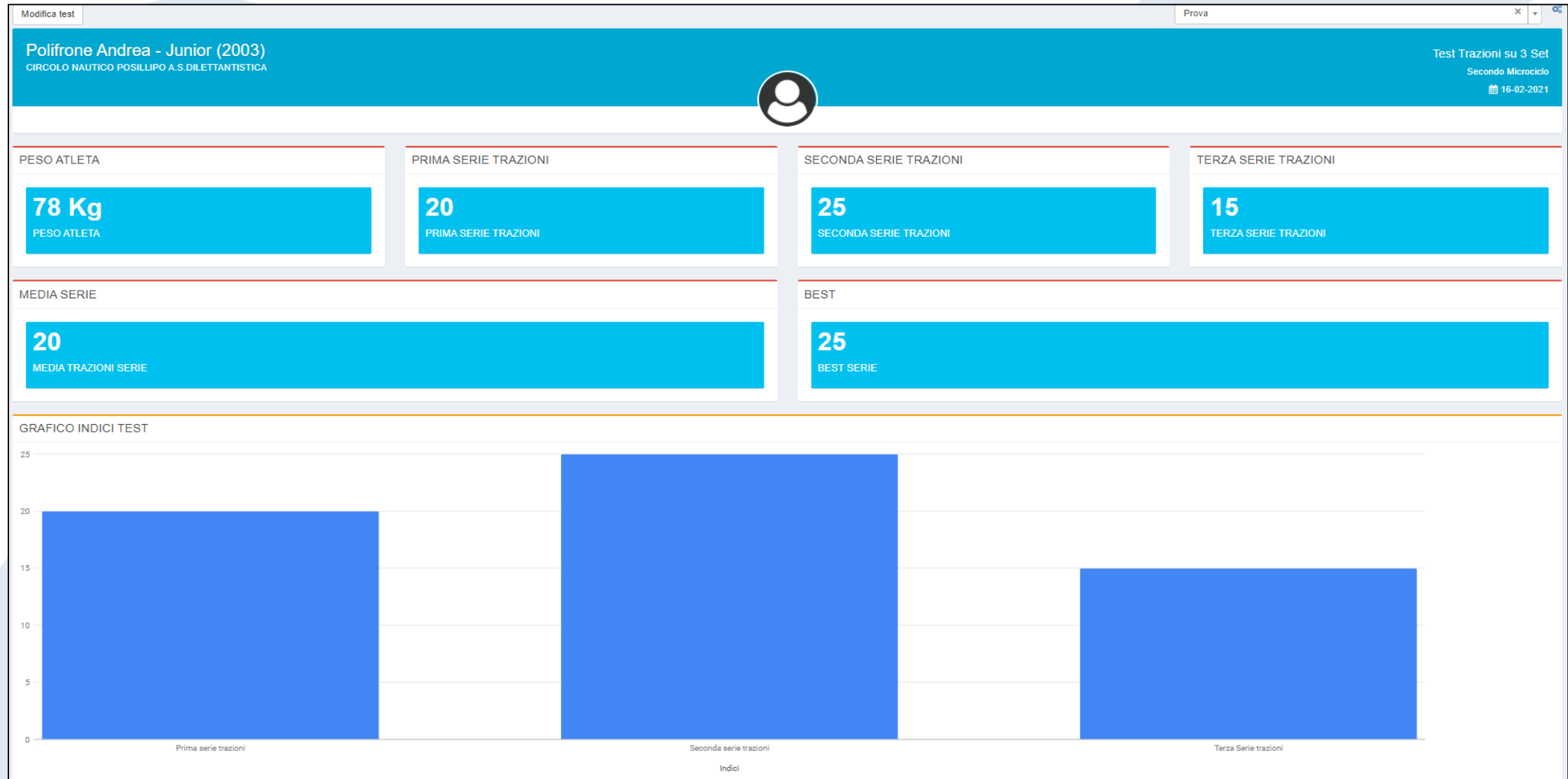
BEST

25

BEST SERIE

## Widget – Test Inserimento Manuale:

- Cards indici Test;
- **Grafico Indici.**



## Widget – Test da Flusso Dati:

- **Grafico;**
- Cards indici Test;
- Grafico Indici;
- Tabella;
- Indici Termo;
- **Grafico Doppio;**
- Destra – Sinistra.

**Grafico**

**Istogramma ogni 2 minuti**

Nome Widget:

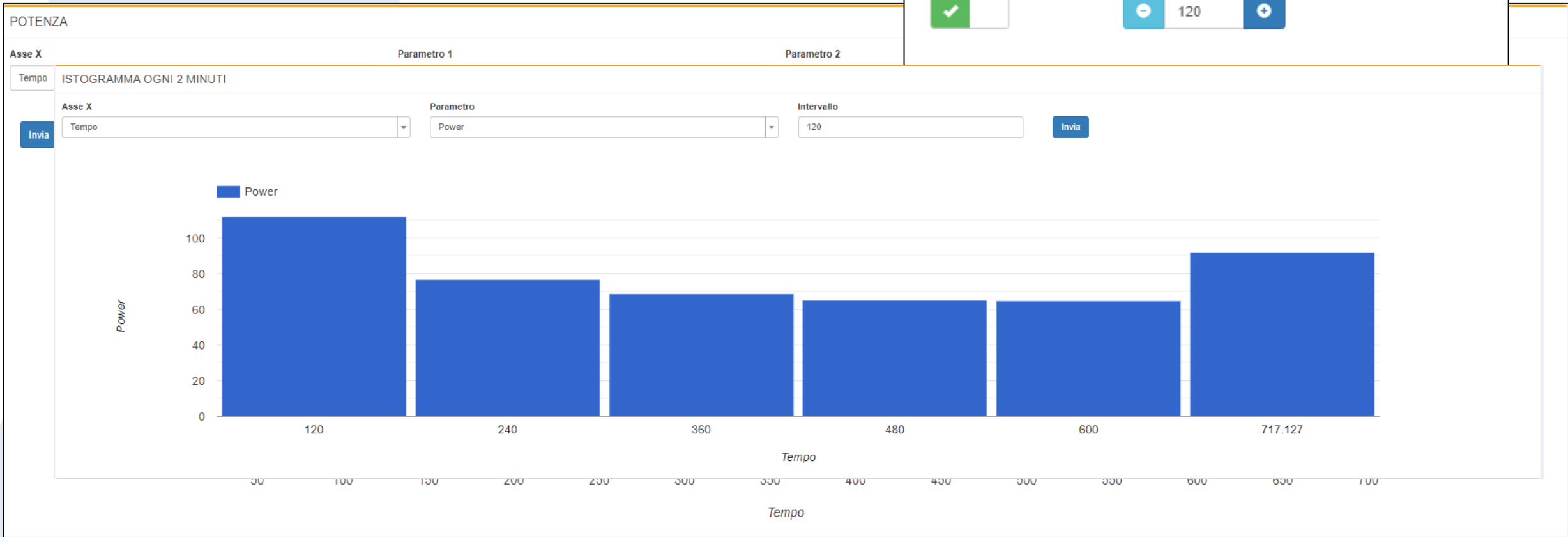
Larghezza Widget:

Asse X:

Parametro 1:

Istogramma:

Intervallo Istogramma:



## Widget – Test da Flusso Dati:

- Grafico;
- Cards indici Test;
- Grafico Indici;
- Tabella;
- Indici Termo;
- **Grafico Doppio;**
- **Destra – Sinistra.**

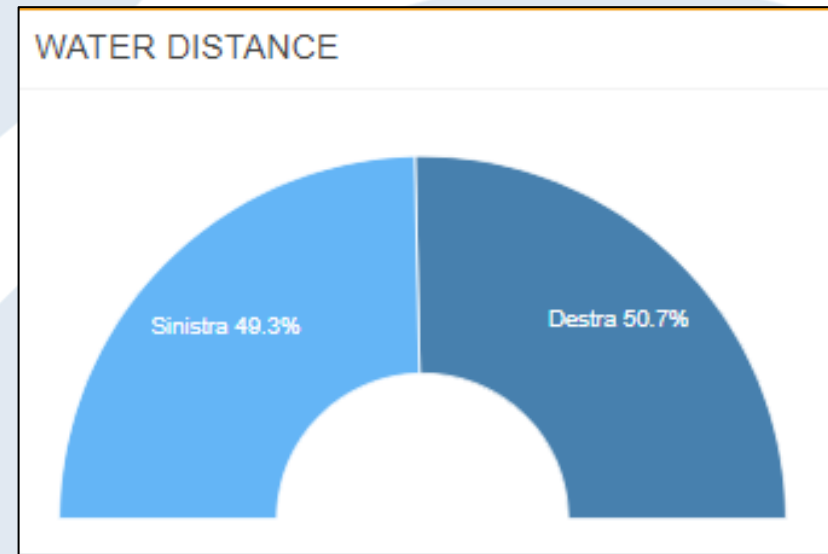
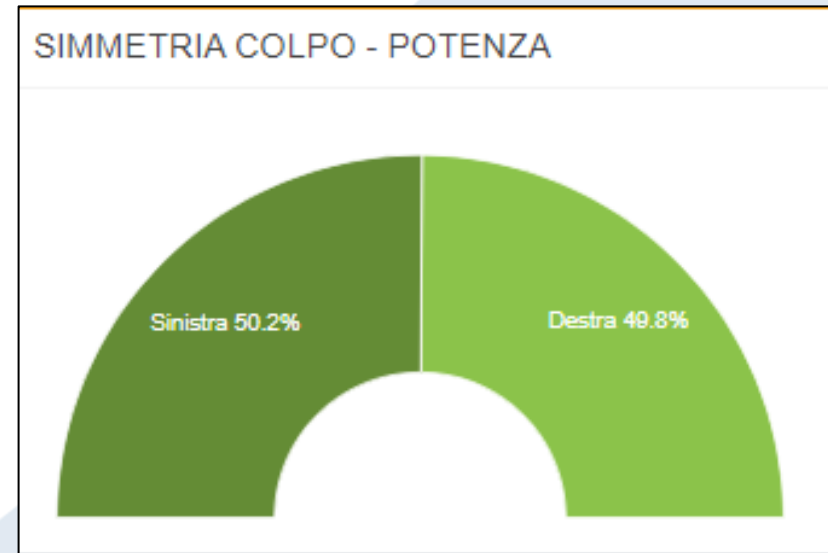
Destra Sinistra

### Simmetria Colpo - Potenza

Nome Widget:  Larghezza Widget:

Parametro:

- Seleziona...
- Stroke distance
- Power**
- Stroke time
- water distance
- Air time
- Heartrate
- Speed
- Frequenza
- Power Effettivo
- Joule
- kgm Colpo



## Widget – Test da Flusso Dati:

- Grafico;
- Cards indici Test;
- Grafico Indici;
- **Tabella;**
- Indici Termo;
- Grafico Doppio;
- Destra – Sinistra.

TABELLA OGNI 2 MINUTI

Split a 120 secondi modifica + esporta

Visualizzo 1-5 di 6 elementi.

Progressivo	Total Time Min Sec	Split Time	Stroke Time	Total Distance	Stroke Distance	Speed	Power	Frequenza	Power Eff	Joule	Kgm Colpo
1	02:00	120	0.586	377.0258	1.84	3.142	111.963	102.389	116.147	1422.2081632653	6.943
2	04:00	120	0.578	718.49871	1.644	2.846	76.826	103.806	89.358	1094.1795918367	5.267
3	06:00	120	0.616	1049.03029	1.696	2.754	68.831	97.403	81.906	1002.9306122449	5.146
4	08:00	120	0.596	1374.4038	1.616	2.711	64.898	100.671	78.561	961.97142857143	4.778
5	10:00	120	0.678	1696.83709	1.821	2.687	64.629	88.496	76.731	939.56326530612	5.307

« 1 2 »

Tabella

Tabella ogni 2 minuti

Nome Widget: Tabella ogni 2 minuti

Larghezza Widget: 2/3

Mostra come Istogramma:

Splitta per: Distanza

Intervallo Istogramma: 120

Export:

Seleziona colonne da visualizzare

- progressivo
- totalTime
- split\_time
- stroke\_time
- split\_distance
- speed
- frequenza
- joule
- water\_distance
- heartrate
- split\_strokes
- totalTime\_min\_sec
- split\_time\_min\_sec
- totalDistance
- stroke\_distance
- power
- powerEff
- kgmColpo
- air\_time
- stato

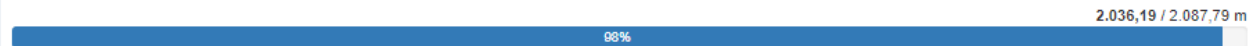
Numero righe: 5

Close Salva modifiche

## Widget – Test da Flusso Dati:

- Grafico;
- Cards indici Test;
- Grafico Indici;
- Tabella;
- **Indici Termo;**
- Grafico Doppio;
- Destra – Sinistra.

POSIZIONE RISPETTO MIGLIORE PRESTAZIONE CATEGORIA - SESSIONE CORRENTE



POSIZIONE RISPETTO MIGLIORE PRESTAZIONE TOTALE - SESSIONE CORRENTE



Indice

### Posizione rispetto Migliore Prestazione Categoria - Sessione Corrente

**Nome Widget**  **Larghezza Widget**

**Indice**

**Tipo Indice di confronto**  **Valore**  **Tipo confronto**

**scala**  **Formato**  **Unità**  **Usa le categorie**

Close

# FICK COACH

## Dashboard Squadre

Home > Analisi > Analisi

## Filtra Test

Carica Target Salvato ...

### Tipologia Test

Scegli tipo test ...

### Sessioni

Scegli sessioni ...

### Comitato Regionale

Comitato regionale ...

### Società

Scegli società ...

### Squadre

Polo:Circolo Nautico Posillipo x

### Atleti

Seleziona...

### Periodo



### Categoria

Seleziona...

### Anni da

### Anni a

### Sesso

Seleziona...

### Test Nazionali e Privati

Entrambi

### Canadese/K

Entrambi

### Prendi i migliori N risultati

Filtra

Analizza 32 elementi

Scegli dashboard ...

esporta

Elenco Test

Visualizzo 1-10 di 32 elementi.

Analizza 4644 elementi

Scegli dashboard ...

Analisi

esporta

Elenco Test

Visualizzo 1-3 di 3 elementi.

Data	Atleta	Categoria	Societa	Disciplina	Sessione	Tipo Test	Canadese	Score	Nazionale	
1970-01-01	Polifrone Andrea	Junior (2003)	CIRCOLO NAUTICO POSILLIPO A.S.DILETTANTISTICA	Polo	Secondo Microciclo	Test di Cooper (adattato al pagaierometro)		2224.26m	✘	👁
1970-01-01	Marino Antonio	Junior (2003)	CIRCOLO NAUTICO POSILLIPO A.S.DILETTANTISTICA	Polo	Secondo Microciclo	Test di Cooper (adattato al pagaierometro)		2107.02m	✘	👁
1970-01-01	Langellotti Marco	Junior (2003)	CIRCOLO NAUTICO POSILLIPO A.S.DILETTANTISTICA	Polo	Secondo Microciclo	Test di Cooper (adattato al pagaierometro)		1909.12m	✘	👁

Test Nazionali e Privati

Entrambi

Canadese/K

Entrambi

Ordina per

Indice ...

Ascendente/Discendente

discendente

Prendi i migliori N risultati

Salva target col nome

Filtra

Analizza 3 elementi

Scegli dashboard ...



Torna a filtro

Test di Cooper (adattato al pagaiergometro)

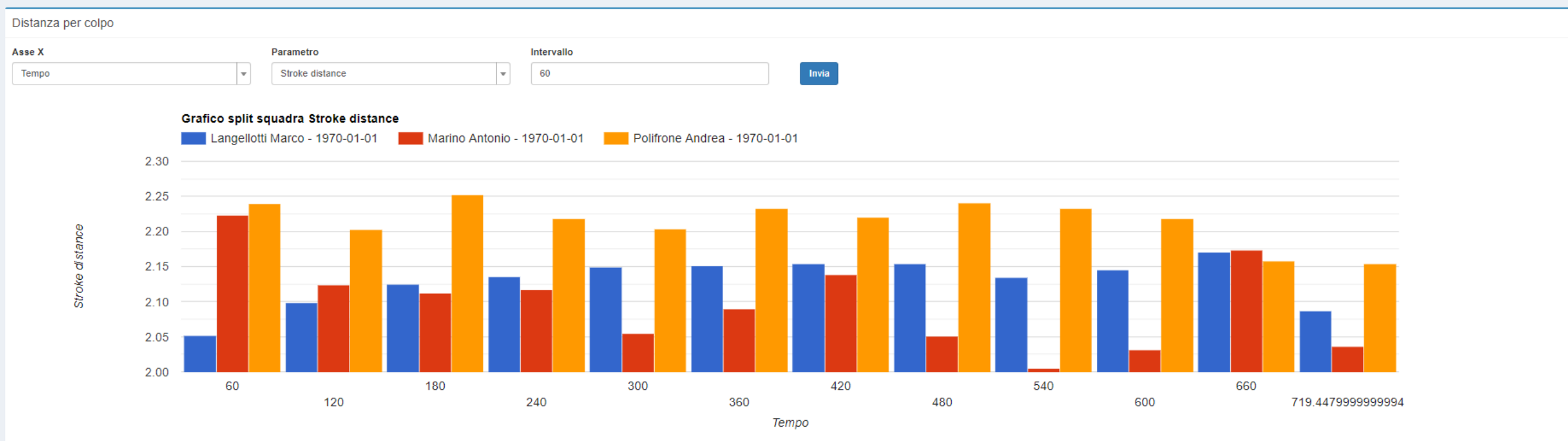
Kgm Colpo

Asse X: Colpi  
Parametro: kgm Colpo

Invia

Grafico squadra kgm Colpo

12



Home > Crea Dashboard

## Crea Dashboard

### Crea Dashboard

Nome

Nazionale

Default

Stato

### Grafico Target

Primo grafico

[modifica](#)

Salva

Chiudi

Selezione tipo widget

Cards Indici Target

Tabella Tests

Grafico Target

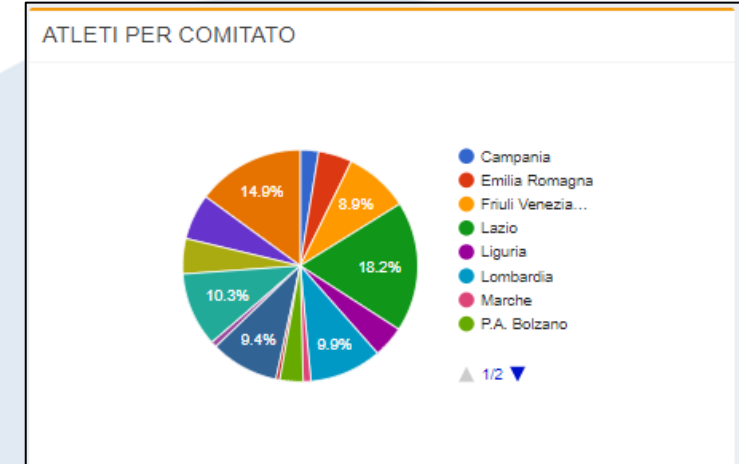
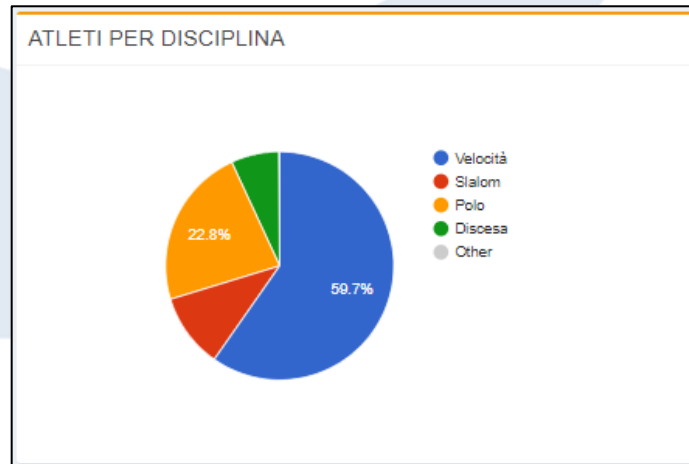
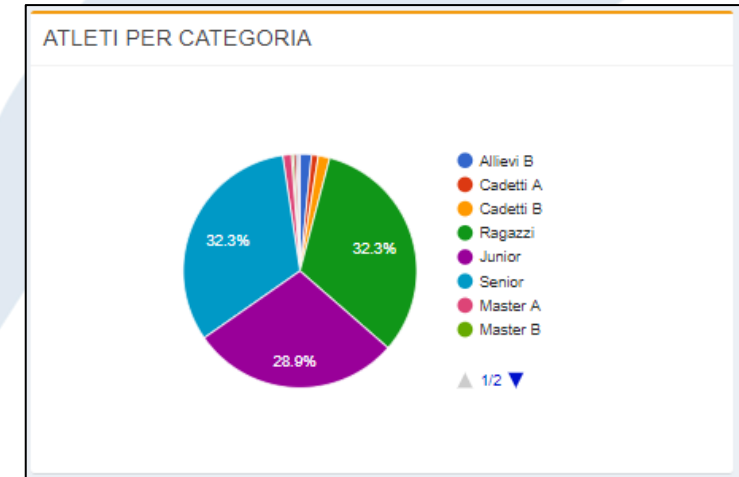
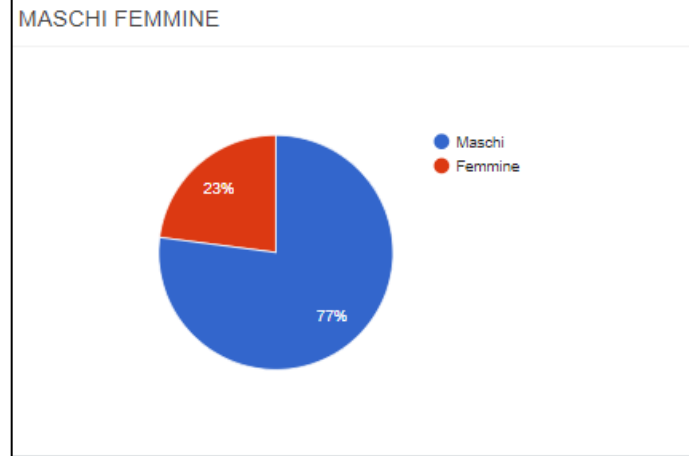
Grafico Indici Target

Segmentazione

# FICK COACH

**Dati Raccolti**

**Numero Complessivo di Test: 4536**  
**Numero di Atleti: 1004**



# FICK COACH

**Prossimi Sviluppi**

## **Nelle Prossime Versioni:**

- Agenda dell'atleta (applicazione mobile e su personal computer);
- Agenda dell'allenatore (applicazione mobile e su personal computer);
- Controllo del Carico di Lavoro tramite R.P.E. (Rate of Perceived Exertion);
- Controllo delle Componenti del carico (Volume, Intensità e Frequenza);
- Strumentazioni da imbarcazione (IMU);
- Competizioni a distanza;
- Formazione.

**Grazie per l'Attenzione**

[r.vastola@federcanoa.it](mailto:r.vastola@federcanoa.it)

**Cell:3398321006**