



AL CONSIGLIO FEDERALE
AI COMITATI/DELEGATI REGIONA
ALLE SOCIETÀ AFFILIATE

Loro Sede

CIRCOLARE N. 90/2024

Oggetto: PROGETTO “FICKCOACH” (Attività invernale 2024-2025)

Si porta a conoscenza degli interessati che le Direzioni Tecniche di settore, a conclusione del complesso lavoro svolto nelle stagioni scorse, hanno sviluppato ed integrato il **Progetto** denominato “**FICKCOACH**” (all. A).

Il **Progetto** si concentra su Test dedicati alle categorie giovanili (Allievi/Cadetti) ed alle categorie superiori (Ragazzi/Junior/Under/Senior), ed è inserito nell’ambito dell’Attività invernale a livello territoriale per il biennio 2024-2025.

Il **Progetto** si sviluppa attraverso le Società ed i suoi Tecnici, ponendosi l’obiettivo di migliorare le prestazioni ed i risultati degli atleti, ma anche di innalzare il livello delle competenze tecniche, attraverso un costante monitoraggio delle attività svolte dalle Direzioni Tecniche federali, che avverrà mediante l’uso degli **ergometri** Dansprint, quali strumenti principali del Progetto e già a disposizione delle medesime società, in quanto recentemente acquistati anche grazie al contributo federale.

Il principale cardine del **Progetto** consiste nell’utilizzo del **Software gestionale ‘Coach Federcanoa’**, appositamente realizzato per consentire la ricerca, l’analisi e il monitoraggio trasversale e longitudinale della prestazione degli atleti e la raccolta dei dati multifattoriali, che consentiranno la valutazione dell’allenamento.

In sintesi il **Progetto** permetterà:

- La verifica della validità del programma di allenamento
- La motivazione nel periodo preparatorio e non competitivo (stagione agonistica)
- La raccolta dati per migliorare la programmazione specifica dell’atleta (personalizzazione)

IL SOFTWARE ‘COACH FEDERCANOA’

Il Software consente sia di creare semplici test sulle capacità motorie degli atleti, tramite la definizione di indici temporali o spaziali, sia di acquisire i dati esportati dagli ergometri Dansprint. Tali dati, memorizzati all’interno del Software, saranno sempre a disposizione degli utenti, i quali potranno non solo osservarli, ma altresì fornire analisi e confronti sul singolo atleta o rispetto al gruppo atleti.

FICKCOACH è un **Progetto** modulare, in continuo sviluppo e le future azioni permetteranno di



importare i dati provenienti dai sistemi tecnologici, direttamente indossabili dagli atleti o posizionate sulle imbarcazioni. Tutto questo permetterà di definire in maniera sempre più accurata la capacità di prestazione del canoista nelle singole specialità federali.

Il Progetto divide le attività invernali in due fasce:

a) ALLIEVI E CADETTI - (atleti fasce di età 8-10 e 11-14)

1. Percorso Multidisciplinare non valutativo per l'Attività Giovanile

b) RAGAZZI/JUNIOR/UNDER/SENIOR - (atleti fasce di età 15-16 fino alla categoria senior)

1. Percorso di valutazione motoria trasversale
 - Test Trasversali "Cooper Test"
2. Percorso di valutazione motoria specifico per disciplina
 - Societario
 - Territoriale/Nazionale



DEFINIZIONE DEL PROGETTO FICKCOACH

PERCORSO MULTIDISCIPLINARE PER L'ATTIVITÀ GIOVANILE

(Atleti Fasce di Età 8-10 e 11-14)

a) ALLIEVI E CADETTI

I Tecnici attraverso i Test potranno, per ogni allievo della fascia giovanile, analizzare il bagaglio motorio, dal quale elemento scaturirà il lavoro teso a migliorare le capacità sportive di ciascuno e a colmare le eventuali lacune più significative.

Le Società dovranno organizzare presso le loro sedi, nell'arco del periodo invernale (novembre/aprile), i test previsti, ed al termine delle prove invieranno direttamente alle Direzioni Tecniche federali la relazione finale e delle schede dei singoli atleti.

PERCORSO DI VALUTAZIONE MOTORIA TRASVERSALE

(Atleti Fasce di Età 15-16 fino alla Categoria Senior)

b) RAGAZZI/JUNIOR/UNDER 23/SENIOR

Le Società dovranno organizzare nelle date indicate il test di Cooper quale attività trasversale per tutte le discipline della Canoa. Il test potrà essere svolto all'interno della propria sede societaria, se in possesso dell'ergometro Dansprint. Tuttavia, al fine di ottimizzare le risorse, ma soprattutto di creare sinergia tra le Società, si suggerisce di individuare un momento comune tra Società limitrofe in cui effettuare il test.

Test di Cooper della 1ª batteria (entro 24 Novembre 2024) sarà ritenuto quale prova validante alla partecipazione all'Italian Canoe & Kayak Indoor Challenge 2024/2025 di cui seguirà Circolare Federale.

Le Società non ancora in possesso degli ergometri potranno effettuare i test secondo i raggruppamenti territoriali di seguito indicati, ed avranno a loro disposizione un Referente Federale.

Al termine delle prove sarà cura e compito del Tecnico Societario, nominato caricare il risultato nell'apposito Software.

I TEST SI RITERRANNO VALIDI COL CARICAMENTO DEL FLUSSO DATI (disponibile aggiornamento software Dansprint – rivolgersi a international@federcanoa.it). Non saranno ritenuti validi test caricati in modo parziale o non corretto.

Si sottolinea che per la disciplina della Paracanoa è fondamentale che ogni atleta sia dotato del proprio adattamento personale per poter utilizzare l'ergometro.

PERCORSO DI VALUTAZIONE MOTORIA SPECIFICO PER DISCIPLINA

(Atleti Fasce di Età 15-16 e fino alla categoria Senior)

• A livello societario

Relativamente ai test societari specifici del settore, ciascuna Società dovrà attenersi alla programmazione ed ai protocolli di svolgimento dei test presentati (vedi MANUALE OPERATIVO E SCHEDE ATTIVITÀ GIOVANILE). Al termine delle prove sarà cura e compito del Tecnico Societario nominato dalla sua società inviare alle Direzioni Tecniche federali il risultato dei Test specifici caricando i dati attraverso l'apposito Software.



TEST DA EFFETTUARSI A LIVELLO SOCIETARIO (vedi schemi sintetici di settore)

- test di Cooper al pagaierometro 12 minuti (in alternativa SOLO per canadese 2000mt in acqua)
- test 2 minuti al pagaierometro K 80/C 40 colpi al minuto controllati
(range K78-82 / C38-42 test da invalidare in mancanza del rispetto di tale range)
- 500mt al pagaierometro
- 1 Ripetizione Massimale tirata sottopanca
- 1 Ripetizione Massimale spinta su panca
- trazioni alla sbarra max ripetizioni in 1 minuto
- tirate sottopanca max ripetizioni in 1 minuto
- spinte su panca max ripetizioni in 1 minuto
- 5000mt corsa
- 2000mt corsa

DATE E SVILUPPO: TEST SPECIFICI PER DISCIPLINA - LIVELLO SOCIETARIO

SETTORE ACQUA PIATTA

- **1^A BATTERIA TEST SOCIETARI** **CARICAMENTO DATI ENTRO 24 NOVEMBRE 2024**

PARACANOA

- **1^A BATTERIA TEST SOCIETARI** **CARICAMENTO DATI ENTRO 24 NOVEMBRE 2024**

SETTORE SLALOM

- **1^A BATTERIA TEST SOCIETARI** **CARICAMENTO DATI ENTRO 24 NOVEMBRE 2024**

SETTORE DISCESA

- **1^A BATTERIA TEST SOCIETARI** **CARICAMENTO DATI ENTRO 24 NOVEMBRE 2024**

POLO:

- **1^A BATTERIA TEST SOCIETARI** **CARICAMENTO DATI ENTRO 24 NOVEMBRE 2024**

TECNICI SOCIETARI

Al Progetto 'FICKCOACH' dovranno partecipare attivamente i Tecnici Societari, che a seguito della loro specifica e personale adesione riceveranno apposite Username e Password. Le credenziali consentiranno l'inserimento nel software dei dati degli atleti scaturiti dai test e dunque la possibilità di monitorare, studiare e migliorare le loro prestazioni. Inoltre, alla fase di studio si affiancherà anche l'attività di confronto con i Referenti Tecnici Federali.

TEST SPECIFICI PER DISCIPLINA - LIVELLO TERRITORIALE IN ACQUA **settore Acqua Piatte**

VELOCITA'

- **1° BATTERIE TEST TERRITORIALI CARICAMENTO DATI ENTRO 22 DICEMBRE 2024**

PARACANOA

- **1° BATTERIE TEST TERRITORIALI CARICAMENTO DATI ENTRO 22 DICEMBRE 2024**

- **A livello territoriale/nazionale**



Per il settore Velocità, Paracanoa sarà compito dei COMITATI REGIONALI e TECNICI REGIONALI organizzare nelle date i test valutativi previsti.

Al termine delle prove sarà cura e compito del Comitato Regionale designato caricare i risultati ottenuti nei rispettivi Test attraverso il Software “FickCoach Federcanoa”.

TEST DA EFFETTUARSI A LIVELLO TERRITORIALE in acqua

- 1 x 2000 mt massimale
- 2 x 200 mt E. d. P. colpi controllati K 80 – C 40 colpi/minuto (range K78/82 – C38/42)
- 1 x 500mt colpi controllati K 80 – C 40 colpi/minuto (range K78/82 – C38/42)

NOTA BENE: sarà facoltà dei Tecnici Regionali indicare un numero massimo di partecipanti in base ai risultati della Prima Batteria di Test Societari.



RANKING ATTIVITA' INVERNALE 2024/2025

Si informa che le prove previste dal progetto Fickcoach (vedi schemi sintetici di settore) saranno considerate indicative per le **categorie Ragazzi/e, Junior M/F, U23 M/F, Senior M/F.**
In base a tali prove/test sarà redatto apposito Ranking a punteggio (vedi tabella).

PROVE VALIDE PER RANKING ATTIVITA' INVERNALE

- 1° Batteria test Societario (entro 24 novembre 2024)
- 1° Batteria test Territoriale (entro 22 dicembre 2024)
- Fase Regionale Italian Canoe & Kayak Indoor Challenge (entro 19 gennaio 2024)
- Fase Nazionale Italian Canoe & Kayak Indoor Challenge (febbraio 2024)

TABELLA PUNTEGGI RANKING

Test con punteggio di partecipazione

- | | |
|--|----------|
| - test di Cooper al pagaierometro 12 minuti
(in alternativa <u>SOLO</u> per canadese 2000mt in acqua) | punti 20 |
| - test 2 minuti al pagaierometro a colpi controllati
(range K78-82/ C38/42 test da invalidare in mancanza del rispetto di tale range) | punti 20 |
| - 500mt al pagaierometro | punti 20 |
| - 1 Ripetizione Massimale tirata sottopanca | punti 5 |
| - 1 Ripetizione Massimale spinta su panca | punti 5 |
| - trazioni alla sbarra max ripetizioni in 1 minuto | punti 5 |
| - tirate sottopanca max ripetizioni in 1 minuto | punti 5 |
| - spinte su panca max ripetizioni in 1 minuto | punti 5 |
| - 5000mt corsa | punti 5 |

Test punteggio a classifica per categoria

- 1 x 2000 mt massimale
 - 2 x 200 mt E. d. P. K 80 / C 40 colpi/minuto
 - 1 x 500mt colpi controllati K 80 / C 40 colpi
 - Fase Regionale Italian Canoe & Kayak Indoor Challenge
 - Fase Nazionale Italian Canoe & Kayak Indoor Challenge
- 1°punti 100, 2°punti 95, 3°punti 90, 4°punti 85, 5°punti 80, 6°punti 75, 7°punti 70, 8°punti 65, 9°punti 60, 10°punti 55, 11°punti 50, 12°punti 45, 13°punti 40, 14°punti 35, 15°punti 30, 16°punti 25, 17°punti 20, 18°punti 19, 19°punti 18...(a scalare di 1 punto)...32° e successivi punti 5

e.mail international@federcanoa.it

Cordiali saluti

Pamela Venditti
Segretario Generale

Luciano Buonfiglio
Presidente

Allegati: ***(è necessario cliccare per scaricare gli allegati)***

A [Manuale Operativo "FICKCOACH"](#)

B [Schede Operative Attività Giovanile](#)

C [Scheda Sanitaria](#) e [Guida Sanitaria](#)