



Prot.n. 1231/pv

Roma, 26 Ottobre 2020

AL CONSIGLIO FEDERALE
AI COMITATI/DELEGATI REGIONA
ALLE SOCIETA' AFFILIATE

Loro Sede

CIRCOLARE N. 60/2020

Oggetto: PROGETTO “FICKCOACH” (Attività invernale)

Si porta a conoscenza degli interessati che le Direzioni Tecniche di settore, a conclusione del complesso lavoro svolto nei mesi scorsi, hanno sviluppato un innovativo **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 2020-2022.

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** Kayakpro e Dansprint, quali strumenti principali del Progetto e già a disposizione delle medesime società, in quanto recentemente acquistati anche grazie al contributo federale.

La principale novità del **Progetto** consiste nella attuazione di un **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 e KayakPro.

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 elementare 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 dei tre bimestri invernali (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.



DATE E SVILUPPO

1° BIMESTRE	Novembre – Dicembre 2020
2° BIMESTRE	Gennaio – Febbraio 2021
3° BIMESTRE	Marzo – Aprile 2021

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 dalla Direzione Tecnica (vedi **DATE E SVILUPPO**) 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. Tuttavia, al fine di ottimizzare le risorse, ma soprattutto di creare sinergia tra le Società, gli atleti e i tecnici, si suggerisce di individuare un momento comune tra Società limitrofe in cui effettuare il test.

Le Società non ancora in possesso degli ergometri potranno effettuare i test secondo i raggruppamenti territoriali di seguito indicati (vedi **RIFERIMENTI TERRITORIALI PER TEST TRASVERSALI**), ed avranno a loro disposizione un Referente Federale dedicato.

Al termine delle prove sarà cura e compito del Tecnico Societario, nominato dalla rispettiva Società e comunicato alle Direzioni Tecniche federali, caricare il risultato nell'apposito Software. Nel caso in cui ovvero del Referente Federale.

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

DATE E SVILUPPO

• 1^ SESSIONE TEST SOCIETARI	CARICAMENTO DATI DAL 15-22 NOVEMBRE 2020
• 2^ SESSIONE TEST SOCIETARI	CARICAMENTO DATI DAL 13-20 DICEMBRE 2020
• 3^ SESSIONE TEST SOCIETARI	CARICAMENTO DATI DAL 24 -31 GENNAIO 2021
• 4^ SESSIONE TEST SOCIETARI	CARICAMENTO DATI DAL 21-28 FEBBRAIO 2021

SLALOM:

• 2^ SESSIONE TEST SOCIETARI	CARICAMENTO DATI DAL 4 -10 GENNAIO 2021
• 3^ SESSIONE TEST SOCIETARI	CARICAMENTO DATI DAL 1-7 MARZO 2021

DISCESA:

• 3^ SESSIONE TEST SOCIETARI	CARICAMENTO DATI DAL 18-24 GENNAIO 2021
• 4^ SESSIONE TEST SOCIETARI	CARICAMENTO DATI DAL 15-21 FEBBRAIO 2021

POLO:

• 2^ SESSIONE TEST SOCIETARI	CARICAMENTO DATI DAL 28 DIC. AL 3 GEN. 2021
• 3^ SESSIONE TEST SOCIETARI	CARICAMENTO DATI DAL 28 GEN. AL 3 FEB. 2021
• 3^ SESSIONE TEST SOCIETARI	CARICAMENTO DATI DAL 26 FEB. AL 3 MAR. 2021



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 ATTIVITA' 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.

DATE E SVILUPPO: TEST SPECIFICI PER DISCIPLINA - LIVELLO SOCIETARIO

SETTORE VELOCITA'-PARACANOA

- 1^ BATTERIA TEST SOCIETARI CARICAMENTO DATI DAL 15-22 NOVEMBRE 2020
- 2^ BATTERIA TEST SOCIETARI CARICAMENTO DATI DAL 24 -31 GENNAIO 2021

SETTORE SLALOM- SETTORE DISCESA

- 1^ BATTERIA TEST SOCIETARI CARICAMENTO DATI DAL 15-22 NOVEMBRE 2020
- 2^ BATTERIA TEST SOCIETARI CARICAMENTO DATI DAL 13-20 DICEMBRE 2020

SLALOM:

- 2^ SESSIONE TEST SOCIETARI CARICAMENTO DATI DAL 4 -10 GENNAIO 2021
- 3^ SESSIONE TEST SOCIETARI CARICAMENTO DATI DAL 1-7 MARZO 2021

DISCESA:

- 3^ SESSIONE TEST SOCIETARI CARICAMENTO DATI DAL 18-24 GENNAIO 2021
- 4^ SESSIONE TEST SOCIETARI CARICAMENTO DATI DAL 15-21 FEBBRAIO 2021

POLO:

- 1^ SESSIONE TEST SOCIETARI CARICAMENTO DATI DAL 28 DIC. AL 3 GEN. 2021
- 2^ SESSIONE TEST SOCIETARI CARICAMENTO DATI DAL 28 GEN. AL 3 FEB. 2021
- 3^ SESSIONE TEST SOCIETARI CARICAMENTO DATI DAL 26 FEB. AL 3 MAR. 2021

• A livello territoriale/nazionale

Per il settore Velocità, Paracanoa e Polo sarà compito dei Centri Federali e dei Centri di Riferimento Territoriali organizzare nelle date indicate dalle Direzioni Tecniche i test valutativi previsti. Al termine delle prove sarà cura e compito del Referente Federale designato caricare i risultati ottenuti nei rispettivi Test attraverso il Software "Coach Federcanoa".

La partecipazione ai test potrà essere considerata elemento di ulteriore valutazione (*oltre alle selezioni calendarizzate*) ai fini delle convocazioni nelle squadre nazionali.

Per le discipline dell'Acqua Mossa (Slalom e Discesa) le sessioni dei test societari saranno utili ai fini delle valutazioni per l'attività nazionale federale, coordinate dalle Direzioni Tecniche di Settore e comunicate nei rispettivi programmi di attività.



TEST SPECIFICI PER DISCIPLINA - LIVELLO TERRITORIALE

VELOCITA'-PARACANOA

- 1° BATTERIE TEST TERRITORIALI CARICAMENTO DATI DAL 13-20 DICEMBRE 2020
- 2° BATTERIE TEST TERRITORIALI CARICAMENTO DATI DAL 21-28 FEBBRAIO 2021

POLO

- 1° BATTERIE TEST TERRITORIALI CARICAMENTO DATI DAL 19-21 MARZO 2021

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.

RIFERIMENTI TERRITORIALI PER TEST TRASVERSALI

REGIONI Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta

LOCALITA' Centro Federale - Ivrea

REFERENTI Lorenzo Biasioli

- Test territoriale settore Velocità+Paracanoa Lago di Candia Referente Matteo Tontodonati
- Test territoriale settore Polo da definire località e referente

REGIONI Lombardia, Emilia Romagna

LOCALITA' Centro Federale - Idroscalo di Milano

REFERENTI Daniele Bronzini

REGIONI Friuli, Veneto, Trentino

LOCALITA' Centro Federale - Valstagna

REFERENTI Matteo Pontarollo

- Test territoriale settore Velocità+Paracanoa San Giorgio di Nogaro Referente Paolo Scrazzolo
- Test territoriale settore Polo da definire località e referente

REGIONI Toscana, Marche, Umbria, Abruzzo

LOCALITA' C.C. Firenze

REFERENTI Marco Guazzini

REGIONI Lazio, Campania, Puglia

LOCALITA' Centro Federale - Castel Gandolfo

REFERENTI Stefano Grillo



REGIONI Calabria, Sicilia
LOCALITA' Palermo/Catania
REFERENTI **Giuseppe Amara**

REGIONI Sardegna
LOCALITA' CKC Le Saline Cagliari – C. Oristano
REFERENTI Paolo Pani, Andrea Liliù

Il Coordinatore del **Progetto** sarà il Direttore Tecnico Federale Ezio Caldognetto, a disposizione delle Società e dei Tecnici Societari per ogni informazione o chiarimento che si renderà necessario.

Dt. Ezio Caldognetto e.mail international@federcanoa.it

Cordiali saluti

Salvatore Sanzo
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](#)