



Prot.n. 2065/IS

Roma, 28 settembre 2022

agg. al 9 gennaio 2023

AL CONSIGLIO FEDERALE
AI COMITATI/DELEGATI REGIONA
ALLE SOCIETÀ AFFILIATE

LORO SEDE

CIRCOLARE N. 92/2022

OGGETTO: PROGETTO “FICKCOACH” – ATTIVITÀ INVERNALE 2022/2023

Le Direzioni Tecniche di settore, al fine di dare continuità al **Progetto “FICKCOACH”**, hanno definito il calendario delle sessioni invernali 2022-2023.

Il **Progetto** si concentra su Test dedicati alle categorie giovanili (Allievi/Cadetti) ed alle categorie superiori (Ragazzi/Junior/Under 23/Senior), ed è inserito nell’ambito dell’attività invernale a livello territoriale per il biennio 2022-2023.

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. Il monitoraggio avverrà mediante l’uso degli **ergometri Dansprint**, quali strumenti principali del Progetto e già a disposizione delle società, e attraverso il **software gestionale “FICKCOACH”** 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** permette:

- 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)

1.1 IL SOFTWARE “FICKCOACH”

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, anche nella stagione 22-23, dividerà 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

1.2 ATTUAZIONE DEL PROGETTO FICKCOACH – ATTIVITÀ 2022-2023

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 dalla Direzione Tecnica 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, si suggerisce di individuare un momento comune tra Società limitrofe in cui effettuare il test.

N.B: il Test di Cooper della prima batteria dovrà essere caricato entro 6 novembre 2022 ad eccezione della Canoa Polo entro il 1° dicembre.

Il test sarà finalizzato e ritenuto valido alla partecipazione al Campionato Indoor FICK 2022-2023, di cui seguirà specifica 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 dalla rispettiva Società e comunicato alle Direzioni Tecniche federali, caricare il risultato nell'apposito Software.

I test verranno ritenuti validi solo se verrà importato il flusso dati prodotto dal software. (per tutte le informazioni inerenti è possibile rivolgersi a international@federcanoa.it).

1.3 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

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

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 Lilliù

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

1.4 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.

1.5 DATE E SVILUPPO: TEST SPECIFICI PER DISCIPLINA - LIVELLO SOCIETARIO

SETTORE VELOCITA'

- 1^A BATTERIA TEST SOCIETARI
- 2^A BATTERIA TEST SOCIETARI

CARICAMENTO DATI ENTRO 6 NOVEMBRE 2022

CARICAMENTO DATI ENTRO 29 GENNAIO 2023

PARACANOA

- 1^A BATTERIA TEST SOCIETARI
- 2^A BATTERIA TEST SOCIETARI

CARICAMENTO DATI ENTRO 6 NOVEMBRE 2022

CARICAMENTO DATI ENTRO 29 GENNAIO 2023

SETTORE SLALOM

- 1^A BATTERIA TEST SOCIETARI
- 2^A BATTERIA TEST SOCIETARI
- 3^A BATTERIA TEST SOCIETARI

CARICAMENTO DATI ENTRO 5 NOVEMBRE 2022

CARICAMENTO DATI ENTRO 4 DICEMBRE 2022

CARICAMENTO DATI ENTRO 20 GENNAIO 2023

SETTORE DISCESA

- 1^A BATTERIA TEST SOCIETARI
- 2^A BATTERIA TEST SOCIETARI
- 3^A BATTERIA TEST SOCIETARI
- 4^A BATTERIA TEST SOCIETARI
- 5^A BATTERIA TEST SOCIETARI

CARICAMENTO DATI ENTRO 6 NOVEMBRE 2022

CARICAMENTO DATI ENTRO 27 NOVEMBRE 2022

CARICAMENTO DATI ENTRO 25 DICEMBRE 2022

CARICAMENTO DATI ENTRO 29 GENNAIO 2023

CARICAMENTO DATI ENTRO 26 FEBBRAIO 2023

POLO:

- 1^A BATTERIA TEST SOCIETARI
- 2^A BATTERIA TEST SOCIETARI
- 3^A BATTERIA TEST SOCIETARI

CARICAMENTO DATI ENTRO 1° DICEMBRE 2022

CARICAMENTO DATI ENTRO 1° GENNAIO 2023

CARICAMENTO DATI ENTRO 1° MARZO 2023

1.6 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.

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.

1.7 TEST SPECIFICI PER DISCIPLINA - LIVELLO TERRITORIALE

VELOCITA'

- 1° BATTERIE - TEST TERRITORIALI CARICAMENTO DATI ENTRO IL 4 DICEMBRE 2022
- 2° BATTERIE - TEST TERRITORIALI CARICAMENTO DATI ENTRO IL 26 FEBBRAIO 2023



PARACANOA

- 1° BATTERIE - TEST TERRITORIALI CARICAMENTO DATI ENTRO IL 4 DICEMBRE 2022
- 2° BATTERIE - TEST TERRITORIALI CARICAMENTO DATI ENTRO IL 26 FEBBRAIO 2023

POLO

- 1° BATTERIE - TEST TERRITORIALI CARICAMENTO DATI ENTRO 19 MARZO 2023

A LIVELLO TERRITORIALE/NAZIONALE

Per il settore **Velocità, Paracanoa e Polo** sarà compito dei COMITATI REGIONALI e TECNICI REGIONALI organizzare nelle date indicate dalle Direzioni Tecniche 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". La partecipazione ai test potrà essere considerata elemento di ulteriore valutazione (*oltre alle selezioni calendarizzate*) ai fini delle convocazioni nelle squadre nazionali.

1.8 TEST CONI E ISTITUTO DI MEDICINA DELLO SPORT

Su indicazione delle Direzioni Tecniche, coordinati dal Prof. Rodolfo Vastola, verranno selezionati, per le sole discipline della canoa velocità e canoa slalom, i migliori atleti tra le categorie Ragazzi/e Junior (M-F) nel test di Cooper, secondo i ranking stilati dalle batterie seguenti:

SETTORE VELOCITA'

- 2^a BATTERIA TEST SOCIETARI CARICAMENTO DATI ENTRO 29 GENNAIO 2023

SETTORE SLALOM

- 3^a BATTERIA TEST SOCIETARI CARICAMENTO DATI ENTRO 20 GENNAIO 2023

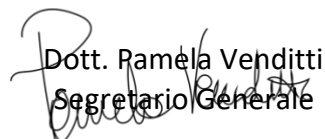
I selezionati saranno invitati a partecipare ad una **giornata di valutazioni con la collaborazione dell'Istituto di Medicina dello Sport del CONI**. I test si svolgeranno tra Roma e Milano, seguirà comunicazione ufficiale. Si fa presente che la partecipazione ai test sarà su base **volontaria**, per finalità statistiche, **e non darà diritto ad alcun rimborso per i partecipanti.**

CRITERI SELETTIVI:

CATEGORIA	GENERE	CANOA SLALOM	CANOA VELOCITA'
JUNIOR	MASCHILE	5	8
RAGAZZI	MASCHILE	5	8
JUNIOR	FEMMINILE	3	5
RAGAZZI	FEMMINILE	3	5

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

DT Rodolfo Vastola: e-mail international@federcanoa.it


Dott. Pamela Venditti
Segretario Generale

PAGINA DEDICATA CON GUIDE: [FICK COACH](#)