



Roma, 15 Ottobre 2013

Comitato Sport x Tutti
Prot. n.2967 /MI

Alle Società Affiliate
Al Consiglio Federale
Ai Comitati/Delegati Regionali
Alla Direzione Arbitrale Canoa
Agli Staff Tecnici

Circolare n. 57/2013

OGGETTO: Modalità di composizione e preparazione della squadra nazionale per i Campionati Mondiali ICF di Dragon Boat, Poznan (POLONIA) 28-31/08/2014.

Si trasmette in allegato alla presente la documentazione relativa all'oggetto.

Cordiali Saluti

Daniela Sebastiani
Segretario Generale

Luciano Buonfiglio
Presidente

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - Telefono 06.3685.8188 - 06.3685.8316 - Fax 06.3685.8171
e-mail: federcanoa@federcanoa.it - www.federcanoa.it



MODALITA' di COMPOSIZIONE e PREPARAZIONE della SQUADRA NAZIONALE
CAMPIONATI MONDIALI ICF DRAGON BOAT
POZNAN 28-31/08/2014

Argomenti trattati:

- 1) La situazione del Dragon Boat in Italia e i Campionati Mondiali di Poznan 28-31/08/2014
- 2) Il ruolo e i compiti del Responsabile della Squadra Nazionale
- 3) Il ruolo e i compiti dei collaboratori del Responsabile della Squadra Nazionale
- 4) Il criterio di formazione della Squadra Nazionale
- 5) Gli stages di allenamento
- 6) Gli stages di valutazione
- 7) Le ultime quattro settimane prima dei Campionati Mondiali

1) La situazione del Dragon Boat in Italia e i Campionati Mondiali di Poznan 28-31/08/2014

Il Dragon Boat (di seguito DB) è stato riconosciuto nello Statuto FICK come uno degli sport di pagaia praticati e promossi dalla nostra Federazione Sportiva Nazionale.

Il DB è inserito nel Comitato Sport per Tutti FICK ed è inquadrato come attività amatoriale ed Agonistica.

I Campionati Mondiali ICF di dragon boat, che si svolgeranno a Poznan dal 28 a 31 agosto 2014, rappresentano il banco di prova della Squadra Nazionale italiana che nell'edizione organizzata a Milano nel 2012 ha dimostrato di poter competere con le migliori compagini nazionali (n. 2 argenti nella categoria Senior, specialità Open 2000 e 200 metri)

2) Il ruolo ed i compiti del Responsabile della Squadra Nazionale

Andrea Bedin è il Responsabile della Squadra Nazionale.

A lui spetta il compito di selezionare gli atleti e gli equipaggi.

Oltre al ruolo di selezionatore, Andrea Bedin avrà il compito di coordinare gli equipaggi affinché possano raggiungere il Campionato Mondiale di Poznan 2014 nella miglior forma possibile.

3) Il ruolo e i compiti dei collaboratori del Responsabile della Squadra Nazionale

Andrea Bedin individuerà dei collaboratori tra i capitani ed i tecnici dei Club che avranno un congruo numero di atleti nella Squadra Nazionale. I collaboratori avranno il compito di seguire l'attività tecnica e di sostituire il Responsabile Nazionale, in sua assenza, esclusivamente nelle funzioni di coordinatore.



4) Il criterio di formazione della Squadra Nazionale

Come da indicazioni federali, la Squadra Nazionale avrà un numero definito di partecipanti. Essendo il primo criterio di selezione quello di "massima competitività", la Squadra sarà essere composta, nella categoria Senior, da 50-60 atleti.

Oltre alla squadra Senior, sarà prestata particolare attenzione alla categoria Junior ed alla componente Femminile di tutte le categorie. Non sarà trascurata la componente Maschile della categoria Master, anche se la rappresentanza non sarà superiore ai 22-24 atleti.

Tutti gli atleti che hanno partecipato ai Campionati Italiani del 29 e 30 giugno 2013 mt. 200, 500 e 2000 ed a i Campionati Italiani del 20 e 21 aprile 2013 mt. 5000 sono invitati agli stages di allenamento.

Il Responsabile Nazionale avrà facoltà discrezionale di invitare altri atleti Agonisti affiliati alla FICK, capaci di pagaiare in dragon boat.

Per gli stage di valutazione l'invito sarà nominativo.

Durante gli stages di allenamento saranno effettuati degli "allenamenti in comune" e saranno realizzate delle prove che rappresenteranno le modalità con cui saranno valutate la tecnica di pagaiata, la condizione fisica e l'adattabilità allo spirito di gruppo.

Le località e le date degli stages saranno decise da Andrea Bedin con i propri collaboratori in relazione al consenso ricevuto da parte delle Associazioni individuate e dei Centri Federali a fornire l'ospitalità degli stages e/o degli allenamenti (veggasi all. 1).

Il Capitano o l'allenatore di ogni Club rimane il referente tecnico dell'equipaggio societario o può diventare il referente dell'equipaggio di sua pertinenza.

Tenuto conto del costo di una Squadra Nazionale di dragon boat e della particolare situazione economica italiana, la spesa di partecipazione ai Campionati Mondiali di Dragon Boat di Poznan 2014 non sarà a carico della FICK.

La medesima sarà sostenuta per intero dagli atleti o dalle Associazioni.

Sono, tuttavia, in atto delle iniziative per raccogliere dei fondi da destinare alla trasferta di Poznan 2014.

La spesa presunta di ogni atleta comprenderà la quota di iscrizione alle gare, il vitto, l'alloggio, il viaggio e i trasporti (con l'utilizzo del bus per il viaggio dall'Italia questi costi potrebbero essere ammortizzati) e la divisa di base per gareggiare (body, maglietta e cappellino) e di rappresentanza (tuta, borsa e polo).



Ogni atleta che vorrà essere selezionato per la Squadra Nazionale dovrà versare Euro 300,00 (leggere bene le istruzioni nell'allegato n. 2).

La segnalazione del nominativo **per gli stages di allenamento** dovrà essere effettuata dal Club (possibilmente dal tecnico/Capitano) per cui l'atleta è tesserato come Atleta Agonista FICK anno 2014 con la compilazione della scheda dati (veggasi all. 3) almeno 5 gg prima dello stage di allenamento.

I nominativi **per gli stages di valutazione** saranno concordati tra il Responsabile Nazionale e il tecnico/Capitano del Club per cui l'atleta è tesserato come Atleta Agonista FICK anno 2013 (e/o sarà tesserato per il 2014) con la compilazione della scheda dati (veggasi all. 3) ed invito a partecipare almeno 15 gg prima dello stage di valutazione.

La scheda dovrà essere inviata all'indirizzo di posta elettronica dragonboat@federcanoait.

La quota potrà essere versata direttamente sul conto predisposto per tale raccolta.

Non si potrà accedere agli stage di valutazione se non sarà versata in parte (50%) o interamente la quota di partecipazione.

5) Gli stages di allenamento

Durante la composizione e preparazione della Squadra Nazionale saranno effettuati degli stages di allenamento.

Gli stages di allenamento dall'autunno all'inizio primavera prevedono sessioni di corsa, palestra ed ergometro, con le seguenti possibili modalità:

- percorso di 4000 metri di corsa;
- prove di sforzo in palestra con ripetute 5x5 su panca piana e tirata su panca;
- percorso tecnico con ergometro con pagaiata continuata per 12 minuti.

Durante gli stages di allenamento primavera – estate saranno effettuate sessioni preferibilmente di barca.

Oltre a questi "stages ufficiali" potranno svolgersi altri stages di allenamento in comune, previo l'accordo tra i tecnici/capitani di una o più associazioni.

6) Gli stages di valutazione

Lo stage di valutazione si svolgerà in due o tre giorni ma il singolo atleta sarà impegnato in n.1 solo giorno (dei due o tre giorni), attraverso una distribuzione concordata tra il Responsabile Nazionale e i tecnici/capitani delle associazioni.



Saranno effettuate sessioni di corsa, palestra, ergometro e di barca (se necessario, anche di vasca voga).

Durante gli stages di valutazione l'atleta sarà valutato e selezionato.

Lo spirito della valutazione e della selezione servono per capire se l'atleta può ambire alla maglia della Nazionale e stabilire il grado di preparazione che ha raggiunto, senza trascurare quello che potrebbe raggiungere nei successivi mesi.

Le prove di valutazione per la forma fisica saranno:

- test cronometrato di corsa sui 3000 metri e 1000 metri (eventuale test su 400 metri);
- test di sforzo con peso al 50% (autunno) e al 70% (primavera) del peso corporeo.

Le prove di valutazione per la tecnica di pagaia e per l'adattabilità allo spirito di gruppo saranno:

- percorsi in barca singoli o con ergometro sulle distanze dei 100 e 200 metri;
- percorsi in barca sulle distanze dei 200, 500 e 2000 metri;
- eventuali prove in vasca voga.

7) Le ultime tre settimane prima dei Campionati Mondiali

Tutti i coordinatori, i tecnici/Capitani e gli atleti facenti parte della Squadra Nazionale dovranno essere disponibili per eventuali raduni/incontri nelle quattro settimane prima dei Campionati Mondiali (dal 1 agosto in poi).

Altre informazioni

Salvo diverse decisioni e comunicazioni del Comitato Organizzatore e dell'ICF, gli equipaggi saranno Junior (da 14 a 18 anni compiuti nell'anno 2014), Senior (dai 19 ai 39 anni compiuti nel 2014) e Master (dai 40 anni in su compiuti nel 2014) e gareggeranno nelle specialità Open, Misto e Femminile nelle distanze dei 200, 500 e 2000 metri con imbarcazioni da 20 posti e da 10 posti (il Misto è fatto da 6 uomini e 4 donne).

Si ritiene opportuno non effettuare delle selezioni con gli equipaggi "societari" perché nella maggior parte dei casi questi sono composti da aliquote differenti di atleti Senior e Master e, talvolta, da qualche Junior. Al fine di rendere maggiormente competitivi gli equipaggi della Squadra Nazionale, si cercherà di far gareggiare ogni atleta nella propria categoria di appartenenza, salvo particolari positive eccezioni.

Dopo lo stage di valutazione, tenendo in considerazione molti dei dati rilevati, potrà anche essere presa in considerazione la possibilità di fare gareggiare un equipaggio composto dall'80% degli atleti di un Club in alcune gare dei Campionati Mondiali.



ALLEGATO N. 1

PROPOSTA ATTIVITA' PER SQUADRA NAZIONALE DRAGON BOAT 2014

- realizzazione di accordi di collaborazione e cooperazione tra le realtà nazionali già esistenti comporterebbe un minor dispendio di energie attraverso la condivisione delle esperienze tecniche ed organizzative finora maturate.

utilizzo sedi, imbarcazioni, accessori, spogliatoi di associazioni che praticano attivamente il dragon boat:

- Venice Canoe & Dragon Boat (Venezia)
- Canottieri Padova (Padova)
- Padova Canoa (Padova)
- Remiera Toscolano Maderno
- La Darsena Bardolino
- Idroscalo Club (Milano)
- Canottieri Ticino (Pavia)
- Dragolago Bracciano
- Canottieri Firenze (Firenze)
- Canottieri Albalonga (Castel Gandolfo)
- Aisa Sport (Castel Gandolfo)
- Punta Sorresca Sabaudia

- organizzazione e/o assimilazione di gare nazionali (Campionati Italiani, Festival di rilievo) per offrire un calendario gare con almeno n. 5-6 appuntamenti annuali;

Calendario Dragon Boat Cspt FICK 2014

- organizzazione di stages per gli atleti di maggior interesse;

LE LOCALITA' E LE DATE SARANNO DEFINITE IN CORSO D'OPERA



ALLEGATO N.2

Preventivo INDICATIVO inerente la partecipazione della Squadra Nazionale ai Campionati Mondiali di Dragon Boat ICF – 28-31 agosto 2014:

Quota di partecipazione ATLETI

Si stabilisce:

- ogni atleta che entrerà nella lista della Nazionale verserà a titolo di garanzia per l'impegno la somma di **Euro 300,00**.

Per conoscere i dati del conto bancario su cui versare la quota, scrivere a dragonboat@federcanoa.it



ALLEGATO N. 3

SCHEDA DATI

IN FORMATO MICROSOFT OFFICE EXCEL

**(ALLEGATA A QUESTO DOCUMENTO O DA RICHIEDERE A
dragonboat@federcanoa.it)**



ALLEGATO N. 4

CRITERI DI SELEZIONE

INTRODUZIONE

Spesso negli scorsi anni mi è stato chiesto quale è il criterio con cui deve essere selezionato un atleta di DRAGON BOAT.

Le risposte possono essere molte ma tutte devono trovare una concreta applicazione nella realtà di uno sport di gruppo dove è quasi impossibile valutare le qualità del singolo se non sono messe in correlazione con quelle dell'equipaggio di cui farà parte.

Quando presento l'attività a chi non la conosce, cerco di esprimere sempre dei concetti semplici che fanno immaginare al mio interlocutore il tipo di attività che gli sto proponendo, del tipo che "si pagaia tutti insieme sulla stessa barca al ritmo del tamburo".

Analizzando queste semplici parole, chi vorrà avvicinarsi al mondo del dragon boat per competere dovrà essere capace di pagaiare, cioè dovrà conoscere e migliorare il gesto tecnico che si esegue in questa disciplina, e dovrà essere attento a riprodurre il gesto assieme con gli altri componenti dell'equipaggio, coordinando i propri movimenti ed imprimendo la forza simultaneamente con loro. L'azione tecnica risulterà molto complessa perché deve essere effettuata mantenendo una posizione di stabilità su un'imbarcazione che cerca una maggiore velocità. La sincronizzazione di tutti i gesti tecnici è data dal ritmo del tamburo che, attraverso un solo suono, armonizza la tecnica di pagaiata, la forza impressa e l'equilibrio in aria.

Partendo da questi semplici presupposti la selezione degli atleti avverrà attraverso l'analisi della:

- tecnica di pagaiata;
- condizione fisica;
- adattabilità allo spirito di gruppo.

Questi requisiti sarebbero sufficienti se la disciplina fosse praticata senza i vincoli fisici che un'imbarcazione da dragon boat impone. La conformazione dello scafo, la vicinanza tra i vogatori ed il tipo di pagaia sono alcuni dei principali aspetti che hanno portato allo sviluppo di diverse modalità di impostazione degli equipaggi e a differenti metodologie di allenamento applicate.

Ne consegue una maggiore applicazione del gruppo nell'allenamento di squadra, cioè nell'effettuare con gli altri componenti dell'equipaggio il maggior numero di sessioni di allenamento in acqua e, spesso, anche a terra.

Si sommano ai precedenti criteri i seguenti fattori indicativi di selezione:

- costanza di allenamento con un gruppo
- adattabilità alle posizioni nell'equipaggio.

Spesso mi è stato detto (ed in alcuni casi è stato dimostrato) che un'imbarcazione composta da atleti della disciplina "madre o sorella" canoa saliti per la prima volta nel dragon boat abbiano ottenuto subito ottimi risultati.



Questo caso, che spesso si ripeterà in tutto il mondo, può verificarsi:

- quando il livello degli equipaggi di dragon boat è molto basso;
- perché l'atleta che pratica la canoa conosce ed applica un gesto simile;
- perché il dragon boat è una disciplina ancora in evoluzione (legata per oltre 2000 anni alla tradizione ed al folklore, solo negli ultimi decenni è stata individuata come attività sportiva).

Pertanto, i criteri ed i fattori indicativi sono:

elementi selettivi

- tecnica di pagaiata;
- condizione fisica;
- adattabilità allo spirito di gruppo;

elementi indicativi

- costanza di allenamento con un gruppo;
- adattabilità alle posizioni nell'equipaggio.

Per ognuno di questi, possiamo individuare una serie di metodologie di allenamento che possano portare al miglioramento della preparazione generale e della capacità di adattamento dell'atleta.



CRITERI DI ALLENAMENTO

I criteri di allenamento sono strettamente correlati con la selezione degli atleti perché permettono al singolo di prepararsi con l'obiettivo di rientrare nei parametri valutativi ed indicativi.

TECNICA DI PAGAIATA

La situazione fisica che permette l'acquisizione del gesto è sicuramente quella svolta durante un allenamento sulla **barca** (in gergo, un allenamento "in acqua" perché è sottinteso che l'atleta pratici il dragon boat).

Il simulatore a secco (ergometro adattato con pagaia da DB) **e/o la vasca voga** (o pontone) sono due apparati che possono sostituire l'allenamento in barca specialmente nei periodi più freddi dell'anno: tuttavia, spesso questi **non permettono di assimilare la correttezza del gesto tecnico** perché non riescono a riprodurre gli attriti dati dall'acqua sull'imbarcazione in movimento e non rispondono alla sensibilità con cui l'atleta immerge la pagaia.

CONDIZIONE FISICA

L'atleta deve adattarsi alle varie proposte di allenamento in modo da poter crescere "mentalmente" e far crescere il proprio fisico.

Tralasciando la preparazione in **barca**, quale condizione necessaria per praticare questo sport, una buona condizione fisica può essere raggiunta con sessioni di **corsa**, attraverso un programma che porti allo sviluppo di diverse andature e con attività di **palestra**, eseguendo degli esercizi - a corpo libero, movimenti modulati (manubri, bilancieri, sbarre), con macchine (lat machine, leg extension, vertical row, ecc.), con panche (piane, inclinate, ecc.) – che permettano la crescita e/o la tonicità muscolare.

Ottimi sostituti all'attività in barca sono il **nuoto** e lo **sci di fondo**, sviluppati attraverso training che propongano l'incremento delle capacità aerobiche e coordinative.

In ultimo, non trascurerei lo **stretching** quotidiano che deve essere assolutamente praticato prima e dopo gli allenamenti per permettere alle fasce muscolari di mantenere l'elasticità, tanto necessaria per la vita di tutti i giorni, quanto fondamentale nello sforzo prolungato nelle massime espressioni di fatica del corpo.

ADATTABILITÀ ALLO SPIRITO DI GRUPPO

Anche se per molti potrebbe sembrare un'attitudine, l'adattabilità al "senso di gruppo" può essere sviluppata attraverso semplici meccanismi.

In un gruppo che pratica sport si riesce ad essere del team se si è riconosciuti o se ci si sente parte integrante del gruppo stesso. Per condividere la pratica sportiva con l'equipaggio, specialmente durante gli allenamenti e/o le gare, spesso non può bastare eseguire il gesto tecnico.

Il riconoscimento per il singolo avviene quando si rende utile al gruppo, allontanando la propria individualità e rispettando le norme che regolano lo svolgimento dell'attività.

Diversamente, **la sensazione di sentirsi parte integrante, specialmente in un grande gruppo, si ottiene quando il singolo realizza un compito** (a volte esterno alla pratica sportiva) **che gli è stato affidato o che sente necessario per l'utilità e la crescita del team.**



LA COSTANZA DI ALLENAMENTO CON UN GRUPPO

E

L'ADATTABILITÀ ALLE POSIZIONI NELL'EQUIPAGGIO

La costanza di allenamento con un gruppo e l'adattabilità alle posizioni nell'equipaggio sono due fattori indicativi, e non dei criteri selettivi, perché non possono essere approfonditi ed incrementati nell'allenamento individuale ma esclusivamente nelle uscite dell'equipaggio.

Spesso accade che questi due elementi, seppur indicativi, risultino determinanti sulla composizione di un equipaggio rispetto alla preparazione fisica ed alla tecnica di pagaiata del singolo.

Nel dragon boat spesso l'aspetto determinante è la coesione tra gli elementi dell'equipaggio. Affinché questa si sviluppi, si mantenga e non si inaridisca è raccomandabile non perdere, per lunghi periodi, il contatto tra gli elementi del gruppo.

di Andrea Bedin - Allenatore FICK (dal 2003 ad oggi) – Testo, riferito all'allegato 4, elaborato il 19 novembre 2005. Ultima revisione del 25 settembre 2013.