



Centro Studi
Prot. 8073/MI

Roma, 8 Novembre 2013

Alle Società Affiliate
Ai Responsabili dei Centri
di Riferimento CRTT
Agli Allenatori
Ai Docenti Formatori
Ai Comitati/Delegati Regionali
Al Consiglio Federale

Loro Sedi

CIRCOLARE n. 58/2013

Oggetto: Centri di Riferimento Tecnico Territoriale - Attività tecnica, test e seminari di aggiornamento Territoriali e Nazionali.

La Federazione Italiana Canoa Kayak, comunica che le attività in oggetto relative al periodo di preparazione invernale 2013-14 saranno articolate nei modi e nelle fasi di seguito riportate.

Attività tecniche c/o società e CRTT

Per tutte le discipline (Velocità, Slalom, Discesa, Canoa Polo e Paracanoa), in base a programmi concordati tra le Direzioni Tecniche nazionali, i singoli Responsabili dei CRTT e le Società che faranno espressamente richiesta, i tecnici federali saranno presenti sul territorio in occasione di allenamenti, test e attività di aggiornamento rivolte ai tecnici societari (Istruttori e Allenatori).

In particolare per quanto riguarda le discipline Acqua Piatta, settori Velocità e Maratona, le Direzioni tecniche hanno stabilito che nei mesi di dicembre, gennaio e febbraio, secondo il calendario di incontri di seguito riportato, i tecnici federali compreso il Direttore Tecnico del Settore Maratona e/o i suoi Collaboratori tecnici, svolgeranno visite tecniche sul territorio per allenamenti, test e seminari di aggiornamento **(le date e i nominativi dei tecnici sono indicative e subordinate alla conferma dei CRTT):**

- 26/11-01/12 Ezio Caldognetto (visite alle società della Sicilia/Calabria – Test a Siracusa); Antonio Cannone (visite ad alcune Società del Triveneto - Test a Padova o a San Giorgio di Nogaro); Giuseppe Buonfiglio (visite ad alcune Società della Toscana/Emilia Romagna - Test a Firenze); **in tutti gli altri CRTT da domenica 24/11 al 15/12 test sotto la supervisione dei responsabili dei CRTT ed eventualmente di alcuni tecnici federali;**
- 2-5/01 Ezio Caldognetto (visite ad alcune Società della Sardegna - Test ad Oristano); Giuseppe Buonfiglio (visite ad alcune società del Lazio/Campania - Test a Sabaudia o Castel Gandolfo); Antonio Cannone (visite ad alcune Società della Liguria/Piemonte/Lombardia - Test a Milano); **in tutti gli altri CRTT**

domenica 5 o 12/01/2014 test sotto la supervisione dei responsabili dei CRTT ed eventualmente di alcuni tecnici federali;

- 28/01-02/02 Antonio Cannone (visite ad alcune Società della Puglia - Test a Bari), Giuseppe Buonfiglio (visite ad alcune Società della Sicilia/Calabria - Test a Siracusa); Ezio Caldognetto (visite ad alcune società della Liguria/Piemonte/Lombardia - Test a Milano); **presso tutti gli altri CRTT da domenica 2 a domenica 16/02/2014 test sotto la supervisione dei responsabili dei CRTT ed eventualmente di alcuni tecnici federali.**

Sempre su indicazione della Direzione Tecnica del settore velocità, con lo scopo di creare un database nazionale, vengono precisate le modalità di svolgimento dei test mensili (da novembre a febbraio), o comunque da effettuare almeno due volte durante la preparazione invernale (entro novembre e a fine gennaio):

- **2x200 massimali - distanziati di almeno 30' - con il rilevamento del numero di colpi effettuato da ogni atleta durante ogni prova;**
- **1x2000 massimale -1000 m + 1000 m;**
- **1x12.000 di passo con andature aerobiche in situazioni tecniche tipiche delle gare di Maratona -scie, virate, trasbordi - (attività da svolgerci dopo gli altri ai test).**

Inoltre, la Direzione Tecnica della Velocità consiglia che presso ogni società o comunque gruppi di società, preferibilmente sotto il coordinamento del responsabile del competente CRTT o di suoi collaboratori, almeno due volte nell'arco della preparazione invernale (entro novembre e a fine gennaio) si effettuino test massimale (1RM) di tirate sotto panca e una prova di corsa sui 5000 m in piano, i risultati di questi test, così come per le prove in barca dovranno essere inviati in formato excel alla Direzione Tecnica baronmauro09@gmail.com e al settore Centro Studi centrostudi@federcanoa.it .

Su indicazione della Direzione Tecnica del Settore Canoa Polo, le suddette prove a terra (tirate sotto panca 1 RM e 5000 corsa) sono consigliate anche per gli atleti di questa disciplina, insieme al test specifico (3 serie da 10 campi - 35 m - recupero 1').

Aggiornamento territoriale dei tecnici

In occasione di una delle visite dei tecnici federali di tutte le discipline (se non espressamente riportate nella presente circolare, dovranno comunque essere concordate tra le rispettive Direzioni tecniche e i CRTT) presso i CRTT, si svolgeranno **Seminari di aggiornamento e formazione per allenatori e Istruttori, per i quali potrà essere richiesta anche la partecipazione del Coordinatore Nazionale del Centro Studi Ricerca e Formazione, Marco Guazzini. Le date e le modalità di svolgimento di tutti gli incontri dovranno comunque essere espressamente indicate e divulgate dai Comitati regionali coinvolti o dal Responsabile dei CRTT, che successivamente alla tenuta dei lavori, dovranno anche provvedere a inviare al Centro Studi il verbale**

conclusivo del Seminario con l'elenco nominativo dei partecipanti e le ore svolte (comprese le attività sul campo).

Le attività di formazione e aggiornamento previste sono:

1. Indicativamente prima dei test (sabato pomeriggio o domenica mattina)

- Analisi della trascorsa stagione agonistica e Programmazione annuale di quella futura (principi generali, mezzi, metodi e verifiche del programma di allenamento)
- Sicurezza (norme, disposizioni, buone pratiche e principi tipici del contesto ambientale di settore)
- Briefing organizzativo dei test

2. Durante lo svolgimento dei test

- pratica dell'organizzazione in sicurezza (modalità, cronometraggi e misurazioni dei parametri tecnici)

3. Successivamente allo svolgimento dei test e dell'allenamento tecnico maratona

- Debriefing (evidenziazione dei punti di forza e di debolezza).

Le modalità di partecipazione dei tecnici (tempi di adesione, rimborsi trasferte o eventuali quote di partecipazione) saranno stabilite di volta in volta dai Comitati regionali o dai CRTT.

Aggiornamento Nazionale Allenatori/Istruttori riservato agli allenatori con atleti convocati ai raduni nazionali invernali (senior under e junior) e ai Responsabili dei CRTT

Settore Discesa - il seminario si è già svolto dal 31/10 al 3/11 a Valstagna.

Settore Velocità/Paracanoa il seminario si terrà nei giorni 16 e 17/11 durante il secondo raduno Senior (giornate nelle quali sono anche in previsione i test aperti di valutazione in barca) a Castel Gandolfo. Settore Slalom il seminario si terrà a Valstagna il 23/11/2013.

Settore Canoa Polo - i seminari si terranno territorialmente nei CRTT, attraverso le modalità organizzative sopra espone.

In tutti i seminari nazionali verranno approfondite le seguenti tematiche:

1. Analisi della Stagione 2013
2. Programmazione annuale 2013-14 (condivisione dei principi generali, mezzi, metodi e verifiche)
3. Possibile altro intervento formativo (da definire in base a esigenze di settore)
4. Sicurezza (norme, disposizioni, buone pratiche e principi di sicurezza tipici del contesto ambientale di settore)
5. Attività pratiche dell'organizzazione di test e allenamenti finalizzati

Per tutti i tecnici invitati ai Seminari di aggiornamento nazionale, esclusi quelli che si terranno sul territorio, (Canoa Polo) le spese di partecipazione (viaggio e soggiorno) saranno a carico della Federazione, secondo le modalità previste dal disciplinare trasferte (autorizzazione all'uso dell'autoveicolo privato, uso delle ferrovie o dell'aereo per i provenienti da isole e o da distanze superiori a 600 km e comunque a tariffe concorrenziali con gli altri mezzi di trasporto). La conferma della partecipazione dovrà

pervenire presso la Segreteria del Centro Studi della Federazione via fax al n. 06/36858171 o e-mail: centrostudi@federcanoa.it entro 5 giorni dalla data stabilita per il Seminario.

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