



Circ. Prot. 01/2022GB/ML

Spett.li **Presidenti e Direttori Tecnici  
Società Affiliate**

e, p.c. **Presidenza Fick,  
Alessandro Rognone  
Ezio Caldognetto**

Milano, 01 Gennaio 2022

**OGGETTO: Progetto Paddle Multidisciplina CR LOMBARDIA 2022/2024**

**PREMESSA**

Nel lavoro in età infantile e preadolescenziale i programmi di allenamento devono rispettare i tempi e ritmi di apprendimento dei bambini/ragazzi, le loro caratteristiche morfologiche e funzionali oltre alle leggi dell'accrescimento. Quando si redige un programma di allenamento è necessario prestare attenzione allo sviluppo di tutti gli schemi motori di base e al miglioramento delle capacità motorie dei soggetti, non tralasciando l'aspetto tecnico (preferibilmente sotto forma ludica).

Fondamentale in quest'età è la **"multilateralità"**, cioè utilizzare esercizi/strumenti/mezzi che puntino a educare ed allenare tutte le capacità motorie in maniera globale, ampliando il bagaglio motorio dei propri atleti. Questo permette al bambino/ragazzo la possibilità, nel tempo, di ottenere margini di miglioramento più grandi.

La necessità della specializzazione come eccellenza va impostata al momento opportuno e non va confusa con la specializzazione precoce.

Nello sport della canoa/kayak il passaggio da multilateralità a **multispecialità** è un passaggio quasi obbligato. La ricchezza di discipline e i diversi approcci all'elemento acqua, che si trovano all'interno della FICK (slalom, discesa, sprint, polo, dragon, sup ecc), permettono di fornire stimoli ed esperienze in modo diversificato che contribuiscono alla strutturazione del suddetto bagaglio motorio su cui costruire, negli anni successivi, la propria prestazione.

Per questo motivo il Comitato Lombardo della FICK ha deciso di stimolare e supportare le società lombarde nell'intraprendere questa linea di lavoro in proprio, ideando un progetto sperimentale che si affianchi all'attività federale.



## OBIETTIVI GENERALI

- stimolare gli allenatori dei settori under 14 ad impostare il lavoro con i propri atleti utilizzando i principi della multilateralità e multidisciplinarietà
- supportare le società nell'approccio a questa metodologia
- organizzare momenti di attività multidisciplinari aperte alle società lombarde (almeno 4 appuntamenti)

## OBIETTIVI SPECIFICI

- *sviluppare il bagaglio motorio globale, utile alla pratica di tutte le discipline;*
- *far scoprire discipline diverse all'interno della FICK che sappiano appassionare e stimolare;*
- *favorire la nascita di società, affiliate alla FICK, che diventino multidisciplinari;*
- *favorire un orientamento sportivo consapevole, basato sulle proprie attitudini e preferenze;*

## TARGET

- Tesserati Lombardi Under 14, con attenzione particolare per gli Under 12 (Allievi A e B)

## RISORSE

- **6 kayak modello Polo 2.90/Slalom3.50 K1-C1** in utilizzo periodici brevi alle società. Le società interessate all'utilizzo del materiale potranno farne richiesta **con email al CR Lombardia** ([crlombardia@federcanoait](mailto:crlombardia@federcanoait)). Sarà inviato il modulo di assunzione in carico. I kayak saranno in deposito, a disposizione, presso il Centro Federale FICK dell'Idroscalo.
- Strutture e materiale delle società che ospitano gli eventi di attività specifica organizzati da CR Lombardia con i supporti societari anno per anno. Per il 2022 le sedi saranno: Trezzano sul Naviglio (**Navigliosport**), Vercurago (**CK90**), Sesto Calende (**Circolo Sestese Canoa Kayak**), Milano Darsena Idroscalo e Cuggiono (**Canoa Club Milano**), Cassano d'Adda (**CK Cassano**).



## TEMPISTICHE 2022

Gennaio Febbraio, giornate nelle **piscine di Milano (via Muggiano)** (30 gennaio) **Viadana - Boretto Po** (6 Febbraio), **Cremona** (20 Febbraio). Contributo entrata vasca da parte di ciascun atleta partecipante: 5 euro.

**Seguirà a breve circolare specifica per le iscrizioni.**

Da aprile a ottobre 2022 per gli **eventi organizzati nei cinque poli indicati** sopra, con date da definire.

## VERIFICA E VALUTAZIONE

- n° di società che partecipano ai vari eventi
- n° di atleti che partecipano ai vari eventi
- n° di società che richiedo in uso le imbarcazioni messe a disposizione

**Riferimento Tecnico CR LOMBARDIA e Coordinamento: prof. Gianluca Bacchi**

Cordiali saluti

IL SEGRETARIO  
Ghezzi Pierantonio

IL PRESIDENTE  
Maurizio Lenuzza