



International Canoe-slalom Center - Centro di Specializzazione per lo Slalom

Il Centro di Specializzazione di Ivrea si rinnova dopo l'istituzione della prima Scuola Nazionale di Slalom in Italia nata agli inizi degli anni '80. La possibilità di trasmettere esperienze e divulgarle con competenza a principianti, turisti ed agonisti sino agli atleti più evoluti, deriva dalle esperienze maturate sulla Dora Baltea ed in campo internazionale sin dagli anni '50. Ora il nostro Centro di Specializzazione vuole offrire supporto adeguato a tutti coloro che lo richiedano attraverso nuove tecniche sperimentate da tempo e che sempre più trovano consenso da parte dei partecipanti attraverso il miglioramento delle loro prestazioni. Lo scopo è di condividere con i giovani, con gli atleti e con loro tecnici o allenatori le proposte suggerite per migliorare le loro capacità tecniche e risolvere, dove possibile, le difficoltà incontrate in acqua usando forme di comunicazione adeguata. Le riprese video assieme ad altre tecniche permetteranno di analizzare ed affrontare le problematiche evidenziate durante le attività svolte presso il nostro Centro. Le ultime esperienze specifiche maturate in campo internazionale a supporto di atleti provenienti da diverse nazioni e realtà diverse ci permette di offrire strategie adeguate a supporto delle problematiche incontrate in gara da parte di atleti di livello nazionale ed internazionale, offrendo soluzioni idonee per all'origine delle loro difficoltà.

Strutture del Centro:

Campo di slalom in acqua ferma, in corrente e in acqua mossa presso lo Stadio della Canoa dove l'acqua presenta diverse classi di difficoltà che raggiungono la IV classe.

Locali spogliatoi e docce.

Locale stenditoio.

Palestra.

Ostello e ristorante nelle vicinanze a costi convenzionati.

Video.

Aula per analisi video e per lezioni teoriche.

Deposito imbarcazioni.

Campeggio con area camper e zona tende.

Imbarcazioni e materiale canoistico in affitto.

Periodi di attività previsti per il fine stagione 2015 ed inizio 2016:

1. 31 Ottobre\ 1 Novembre 2015
2. 21-22 Novembre 2015
3. 6-8 Dicembre 2015
4. 19-20 Dicembre 2015
5. 3-5 Gennaio 2016

Costi attività presso Centro:

- *Per 2 giorni di allenamento presso il Centro:* € 15,00/persona
- *Per 1 giorno di allenamento presso il Centro:* € 10,00/persona
- *Ticket giornaliero individuale per utilizzo campo slalom, spogliatoi e docce (al di fuori di specifiche convenzioni con i club e/o i comitati regionali direttamente interessati):*
€ 5,00/persona



- *Abbonamento stagionale individuale per utilizzo campo slalom, spogliatoi e docce (contrassegnato da apposita vignetta):* € 60,00/persona

Inoltre se la richiesta è di lavoro specifico individuale con istruttori tecnici di esperienza i costi sono così stabiliti:

- *Costo orario x lavoro individuale con istruttore:* € 15,00
- *Costo orario x lavoro individuale con tecnico-allenatore:* € 25,00
- *Costo orario x lavoro in gruppo di 3 persone con tecnico-allenatore:* € 30,00
per ogni persona aggiunta si dovrà aggiungere la cifra di: € 5,00

Il costo per una o più giornate di lavoro dovranno essere concordati con la Segreteria del Club.

P.s. Tutti i periodi dell'anno sono disponibili previa disponibilità dei tecnici, istruttori e delle strutture quali Stadio della Canoa, Ostello, palestra etc.

Proposte del Centro di Specializzazione

Obiettivi:

- Focalizzare l'attenzione sull'importanza della percezione corporea in tutto quello che viene proposto (resistenza della pala in acqua, scorrimento dello scafo, coordinazione fra arti inferiori e superiori durante le manovre fra le porte in acqua ferma e mossa con l'obiettivo di realizzarle in economia dosando l'energia applicata.)
- Aiutare i partecipanti ad ascoltarsi, ad analizzare, a riflettere e comunicare le sue sensazioni ricevute in acqua ma soprattutto descrivere le idee che lo hanno spinto a ragionare o a decidere in un determinato modo; tutto questo allo scopo di spostare sempre più l'attenzione sulla realizzazione del risultato.
- Aiutare i partecipanti a riconoscere le proprie potenzialità, a realizzare movimenti fluidi ed armonici con la riduzione, nelle varie manovre, del tono muscolare in eccesso e sentendosi motivati nella ricerca del proprio limite.

Campi di applicazione per il miglioramento tecnico attraverso:

- l'impostazione dell'assetto nello scafo e l'uso idoneo della pagaia (Kayak e Canadese).
- la tecnica di pagaiata nello slalom, discesa, turismo, etc. (controllo della direzione e del cambio della stessa).
- tecnica di manovra in acqua (capacità di effettuare diversi tipi di rotazione e dei vari spostamenti).
- tecnica di passaggio fra i pali (capacità di controllo dello scafo nei passaggi fra le porte e nella rotazioni attorno al palo).
- tecnica in acqua mossa (capacità di conoscere e di adattarsi ai vari tipi di acqua: corrente e sue direzioni, rilievi e sue pendenze, passaggio nei salti, fra le onde, riccioli e rulli).



Campi di applicazione per il miglioramento condizionale verificando:

- la capacità del lavoro aerobico ed anaerobico e di resistenza specifica.
- la capacità di riconoscere la frequenza cardiaca nell'attività svolta, gestire le fasi di lavoro e quelle di recupero nonché quelle di riscaldamento e defaticamento.

Possibilità di Verifica della preparazione fisica attraverso diversi Test:

- Test aerobico (m. 1050)
- Test (m. 150)
- Test delle due porte (m. 100)

Campi di applicazione per la ricerca del massimo rendimento in gara attraverso:

- Individuare i punti di massima tensione muscolare e proporre soluzioni per la percezione delle zone interessate.
- Individuare, in differenti situazioni, la posizione corporea disequilibrata e ricercare il motivo del disequilibrio.
- Verificare il timing fra azione corporea, ritmo dell'acqua e realizzazione del progetto; ricercare il motivo della non-sincronia.
- Verificare l'avanzamento dello scafo nei cambi di direzione (ricerca delle zone dove questo si interrompe ed il tipo di interruzione; determinando le relative situazioni che la producono).
- Valutare le scelte e la realizzazione dei progetti individuali (proposte sulla strategia di gara, analisi delle traiettorie, verifica dei punti di riferimento, idee o mono-idee con relative soluzioni che canalizzino l'attenzione sul risultato).
- Verificare l'applicazione in acqua dei suggerimenti e delle modifiche proposte; attraverso la comprensione ed effettiva acquisizione con stabilizzazione nel tempo di quanto proposto.

Organigramma del Centro:

- *Responsabile: Claudio Roviera*
- *Responsabile organizzativo: Francesco Bellini*
- *Responsabile tecnico: Lorenzo Biasioli*
- *Responsabile Ricerca e Sviluppo: Roberto D'Angelo*
- *In relazione alle necessità ed al numero di partecipanti nei vari gruppi di lavoro verranno convocati istruttori ed allenatori dell'Ivrea Canoa Club o eventuali tecnici delle società interessate.*

Prenotazione attività presso il Centro:

Le prenotazioni vanno eseguite tramite e-mail a entrambi i seguenti indirizzi: francesco720@tiscali.it e ivreacanoaclub@fastwebnet.it entro 3 giorni prima dell'inizio dell'attività, al fine di poter organizzare al meglio l'utilizzo degli impianti e le convocazioni dei tecnici. Sarà cura dei responsabili, al termine delle iscrizioni, far pervenire sul sito www.ivreacanoaclub.info apposita documentazione con l'organizzazione tecnica e logistica degli orari e delle sedute di allenamento.