

Roma, 17 febbraio 2004

Prot.1439/ST

A TUTTE LE SOCIETÀ AFFILIATE
AL CONSIGLIO FEDERALE
AI COMITATI/DELEGATI REGIONALI
ALLA DIREZIONE ARBITRALE CANOA
AL MEDICO FEDERALE
AL DIRETTORE TECNICO NAZIONALE
AI COMMISSARI TECNICI NAZIONALI
AGLI ORGANI DI GIUSTIZIA DISCIPLINA
AI SOCI ONORARI E BENEMERITI

LORO SEDE

CIRCOLARE n.14/2004

a) DISPOSIZIONI SANITARIE PER TUTTI TESSERATI

Come è noto, secondo quanto prescritto dalla legge n. 376 del 14-12-2000, relativa alla tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping, costituiscono doping la somministrazione o l'assunzione di farmaci o di sostanze biologicamente attive e l'adozione di pratiche mediche non giustificate da condizioni patologiche ed idonee a modificare le condizioni psicofisiche o biologiche al fine di alterare le prestazioni agonistiche degli atleti.

In presenza di condizioni patologiche documentate e certificate dal medico, all'atleta stesso può essere prescritto uno specifico trattamento, purché sia attuato secondo le modalità indicate dalla registrazione europea o nazionale ed i dosaggi previsti dalle specifiche esigenze terapeutiche.

In tal caso, l'atleta ha l'obbligo di tenere a disposizione delle autorità competenti la relativa documentazione e può partecipare a competizioni sportive purché ciò non metta in pericolo la sua integrità psicofisica.

Sulla base di queste indicazioni la Commissione Medica Federale invita tutti gli atleti tesserati per la FICK ad attenersi scrupolosamente a quanto previsto dalla legge.

Poiché con i termini di "farmaci e sostanze biologicamente attive" si possono ragionevolmente intendere oltre ai farmaci che tutti conoscono, anche i cosiddetti "prodotti di automedicazione" detti anche da banco (che possono essere acquistati senza l'obbligo di presentare una ricetta medica), i prodotti di erboristeria, gli integratori alimentari ed i farmaci omeopatici, si sottolinea la grande responsabilità che deriva dall'assunzione di un medicamento.

Per tale motivo è necessario che tutti i tesserati, al fine di garantire e tutelare la propria salute, pretendano sempre dal Medico la prescrizione scritta del farmaco che è stato loro consigliato e la conservino per un periodo ragionevole di tempo.

Si ribadisce, inoltre, che le sostanze suddette possono essere prescritte solo in presenza di condizioni patologiche e sempre nel rispetto, oltre che della legge, delle normative nazionali ed internazionali di lotta al doping.

b) ATTIVITA' ESORDIENTI

Con riferimento all'articolo 2.2 del Regolamento Tecnico Canoa Velocità relativo all'attività "Esordienti" si fa presente che Il Consiglio Federale nella sua ultima riunione ha confermato per tale categoria i programmi di attività di cui il contenuto della circolare n.39/99 che si ritiene opportuno riallegare.

Con i migliori saluti.

Giuseppe Brunetti
Segretario Generale

Francesco Conforti
Presidente

AVVIAMENTO ALL'ATTIVITA' SPORTIVA

CATEGORIA ESORDIENTI

DOCUMENTO FINALE DI SINTESI

In tutti i gruppi è emerso che l'avviamento ad un'attività sportiva con i bambini di età compresa fra gli 8 ed i 10 anni si deve basare su presupposti essenziali quali:

- il rispetto dell'unicità dell'individuo,
- i bisogni primari e secondari propri di quest'età,
- lo sviluppo armonico e bilanciato sul piano somatico, motorio, caratteriale e psicologico e sociale,
- la funzione dell'insegnante (meno istruttore, più educatore) ed i rapporti che i bambini instaurano con esso.

Di conseguenza l'attività esordienti non va sicuramente solo intesa come acquisizione del gesto tecnico in funzione del campione di domani, ma per il bambino come scoperta e esplorazione di un Mondo Nuovo, e si deve quindi strutturare modulando in maniera opportuna obiettivi, contenuti e metodi.

Gli obiettivi da raggiungere che non devono essere assolutamente solo "tecnici" ma ricercati fra quelli formativi, quelli di strutturazione motoria generale e quelli così detti "orientati" alla nostra disciplina.

Le attività proposte, i loro contenuti, gli esercizi devono essere "orientati" verso detti obiettivi e lontani da qualsiasi tecnicismo o seppur vaga forma "allenante".

I metodi devono essere adeguati allo stadio di sviluppo proprio dei bambini, sfruttandone le caratteristiche e potenzialità personali e comportamentali.

GLI OBIETTIVI

Obiettivi formativi

Gli obiettivi formativi sono riconducibili a tre grandi aree:

1. **quelli riferibili allo sviluppo psicomotorio, all' "io corporeo"**, quali: *l'acquisizione e definizione dello schema corporeo in maniera progressiva come "ponte" verso l'immagine di "sé" – la costruzione della conoscenza (sviluppo intellettuale e cognitivo) – l'espressività corporea – l'elaborazione ed invenzione di azioni motorie a carattere artistico ed espressivo – ecc.*

2. **quelli riferibili alla strutturazione della persona, al "sé"**, quali: *la strutturazione della personalità e del carattere – l'acquisizione di consapevolezza e fiducia nelle proprie possibilità e capacità – la motivazione che nasce dal divertimento, competenza (abilità), affiliazione, autostima, vincere le paure (sicurezza per sé) – creazione della mentalità vincente non del vincitore – la gratitudine basata sulla soddisfazione dei bisogni ludici e competitivi – ecc.*

3. **quelli riferibili alla socializzazione, ai rapporti con gli "altri"**, quali: *capacità di riconoscere e rispettare le regole di un gioco – capacità di controllo e gestione delle situazioni conflittuali in maniera positiva – saper stare con gli altri sviluppo delle capacità di cooperazione, collaborazione e aiuto reciproco in caso di necessità (spirito di gruppo) – rispetto dei compagni e degli educatori – cura e rispetto delle attrezzature.*

Obiettivi motori generali

Gli obiettivi motori generali sono orientati alla multilateralità e multidisciplinarietà e riconducibili a quattro grandi aree:

1. **quelli riferibili alla strutturazione dei prerequisiti di base, alla strutturazione dello “schema corporeo”**, quali: *la percezione segmentarla – il controllo del tono muscolare, della respirazione, dell'equilibrio statico e dinamico – la dominanza di lateralità e l'orientamento del corpo nello spazio – la percezione e strutturazione spazio, temporale e spazio-temporale – la coordinazione oculo-manuale e generale – ecc.*

2. **quelli riferibili allo sviluppo delle capacità motorie coordinative**, quali: *quelle generali (di apprendimento, di controllo, di adattamento e trasformazione) e quelle speciali (equilibrio, accoppiamento, differenziazione, organizzazione e discriminazione spazio-temporale, ritmo, reazione, anticipazione, destrezza, sensibilità, differenziazione cinestesica, ecc.).*

3. **quelli riferibili alla strutturazione delle capacità motorie condizionali**, soprattutto: *la forza veloce – la rapidità – la resistenza di tipo aerobico.*

4. **quelli riferibili al consolidamento e alla ristrutturazione degli schemi motori di base**, quali: *il correre – il saltare – il lanciare – il rotolarsi – l'arrampicarsi – ecc., ma anche il galleggiare e il “nuotare” soprattutto in funzione della sicurezza – sviluppare abilità motorie ad alto coefficiente di trasferibilità (abilità utilizzabili in situazioni motorie e discipline sportive diverse) – imparare delle variazioni per poi distinguere un movimento giusto da quello errato (la padronanza dei movimenti voluti) – sapersi districare in un percorso a terra con ostacoli vari e saper mantenere una direzione – imparare delle variazioni per poi distinguere un movimento giusto da quello errato (la padronanza dei movimenti voluti) – ecc.*

Obiettivi motori orientati

1. **quelli riferibili alle abilità di “gestione ed uso” della canoa**, quali: *acquisizione di un livello di acquaticità che possa permettere l'autonomia con l'elemento acqua – sicurezza – familiarizzazione, dimestichezza e padronanza della canoa e della pagaia – capacità di gestione dell'equilibrio in relazione alla canoa, all'acqua e alla pagaia – capacità di strutturare azioni motorie finalizzate allo spostamento della canoa in assetti diversi – costruzione delle conoscenze e delle capacità necessarie all'uso della canoa in autonomia e sicurezza – strutturazione degli schemi motori di base in canoa (sapersi muovere in canoa) attraverso la valorizzazione delle percezioni specifiche: equilibrio statico, dinamico, ritmo individuale e imposto (equipaggio) e la valorizzazione delle coordinazioni specifiche – sapersi districare in un percorso (in acqua) con ostacoli vari – saper mantenere una direzione – conoscenza delle varie imbarcazioni (discesa, slalom, polo, olimpica).*

2. **quelli in cui la canoa diventa mezzo particolarmente efficace per il raggiungimento degli obiettivi formativi e generali**, quali: *familiarizzazione con l'acqua (acquaticità) – obiettivi psicomotori in generale – la strutturazione dello schema corporeo – sviluppo delle capacità coordinative – strutturazione delle capacità condizionali soprattutto la resistenza – imparare delle variazioni per poi distinguere un movimento giusto da quello errato (la padronanza dei movimenti voluti).*

CONTENUTI – MEZZI E STRUMENTI

Relativi agli obiettivi formativi

- ♦ Attività ludica come giochi e staffette vari – attività a coppie in gruppo e a squadre in situazione di gioco competitivo – giochi di acquaticità – giochi di regole da semplici a complesse, ecc.
- ♦ Attività mimico-gestuale includenti azioni motorie in canoa (“balletto in canoa”).
- ♦ Strutturazione di situazioni problema/gioco aperte a risposta divergenti in acqua e a terra.
- ♦ Utilizzo di attrezzi ad alto coefficiente di “reinventabilità”.

Relativi agli obiettivi generali

- ♦ Attività il più varie possibili multilaterali e multidisciplinari a sfondo ludico:
 - orientate a valorizzare la strutturazione dello schema corporeo attraverso: situazioni di percezione sensoriale (discriminazione visiva: *sfondo, figura, punto in movimento, memoria visiva* – discriminazione uditiva: *memoria uditiva, riconoscimento fonti del suono, differenza toni* – discriminazione tattile – ginnastica propriocettiva) – lateralità e orientamento spazio-temporale (esercizi su entrambi i lati, esercizi a specchio – percezione, strutturazione e organizzazione spazio/temporale e ritmica – coordinazione oculo-manuale e dinamica generale (attività di abbinamento abilità già automatizzate);

- orientate allo sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali attraverso: corsa, salti, lanci, rotolamenti, arrampicate, ecc.;
- orientate alla strutturazione delle capacità condizionali attraverso: corsa, salti, lanci, rotolamenti, arrampicate, andature variate in forma libera, ludica, circuiti, ecc. (sono gli stessi contenuti utilizzati per le capacità coordinative evitando così un'eccessiva "specificità").
- ♦ Attività in piscina di acquaticità e "nuoto".
- ♦ Giochi sportivi e pre-sportivi con l'uso di attrezzi (palloni) il più vario possibile.

Relativi agli obiettivi orientati

- ♦ Nozioni elementari sulla canoa, la sua storia, la sua evoluzione, i suoi personaggi, i suoi regolamenti.
- ♦ Per la sicurezza: esercizi/gioco di simulazione per la sicurezza e il salvamento (situazioni d'uso di alcuni accessori, orientamento, recupero imbarcazione autosalvamento, aiuto ad altri, rimanere sempre e costantemente in gruppo ecc.). Utilizzo di varie imbarcazioni e pagaie adatte alla sicurezza dei bambini.
- ♦ Per l'acquaticità e la sicurezza: giochi in acqua e attività di avviamento al nuoto.
- ♦ Per l'equilibrio: esplorazione delle situazioni di equilibrio e disequilibrio senza e con pagaia, giochi di stabilità.
- ♦ Per la destrezza in acqua: giochi su vari attrezzi galleggianti utilizzabili dai bambini (gonfiabili, morbidi, facilmente trasportabili) – giochi con la palla (dalla "pallanuoto" alla canoa polo).
- ♦ Per la gestione del mezzo:
 - attività e situazioni utili a rilevare le informazioni propriocettive relative al movimento del mezzo in acqua (es. pagaiare ad occhi chiusi, ecc.);
 - spostamenti in acqua in canoa senza l'uso della pagaia;
 - con la pagaia: esplorazioni propriocettive (posizione di taglio, di piatto, spostamenti in acqua con la pagaia camminando in piscina bassa, ecc.);
 - andature variate in forma libera con variazione dei parametri della pagaiata e della direzione (avanti e indietro, a destra e a sinistra);
- ♦ Tutte le proposte si possono realizzare:
 - in piscina, su tratti di fiume con difficoltà di 0/1 grado, al mare, al lago;
 - con l'uso di imbarcazioni diverse: canoe e attrezzatura adeguata all'età degli 8/10 anni, polo, slalom, discesa, olimpica (K1, K2, K4, C1, C2, C4), canoa indiana con lavoro bilaterale – con l'uso di diversi mezzi propulsivi;
 - strutturando situazioni d'uso di alcuni accessori;
 - utilizzo di varie imbarcazioni e pagaie adatte alla sicurezza dei bambini.

METODOLOGIA E DIDATTICA

Il "come" proporre e trattare le varie attività proposte, orientate agli obiettivi individuati, deve essere il più possibile legato all'età considerata ed alla situazione personale e "ambientale" del bambino, valorizzando al massimo le sue tendenze e le sue capacità motorie, intellettive e relazionali, tenendo in debito conto i fattori psicologici ed emotivi.

L'apprendimento con si "insegna", ma si costruisce

Il paradigma educativo entro il quale ci si deve muovere appare sicuramente essere quello costruttivistico dell'apprendimento con un ruolo "attivo" del bambino, limitando al massimo, da parte dell'istruttore, il "travaso" del suo sapere, l'eccessiva direttività. Pertanto si dovrebbero privilegiare un **metodo induttivo ed "euristico"** basato su:

- ♦ la centralità della persona e non dell'oggetto di insegnamento;
- ♦ valorizzazione delle emozioni;
- ♦ situazioni di accoglienza tese alla conoscenza del vissuto motorio e del contesto socio/ambientale di provenienza del bambino;
- ♦ esplorazione libera e "guidata";
- ♦ scoperta libera e "guidata" attraverso la percezione partendo dal positivo (sensazioni piacevoli);
- ♦ verifica verbale ed iconica del vissuto relativa alle situazioni affrontate tendente alla costruzione di rappresentazioni mentali conformi alle azioni realizzate;
- ♦ situazioni che fanno partire il bambino dal "conosciuto" per avvicinarlo con graduale, ma facile difficoltà allo sconosciuto inteso come capacità di superamento dei limiti imposti dall' "ambiente" ricercando e scoprendo le soluzioni efficaci;
- ♦ considerare l'errore come momento ed elemento di costruzione dell'apprendimento (prove ed errori).

La multilateralità

E' ormai da tempo positivamente passato negli operatori il concetto della multilateralità e multidisciplinarietà non solo come insieme di contenuti, di mezzi e strumenti, ma come impianto metodologico/didattico indispensabile allo sviluppo motorio dei bambini; pertanto l'organizzazione dell'attività per questi soggetti deve prevedere sempre opportune variazioni dell'ambiente esterno, delle informazioni, degli attrezzi, del tipo di gestualità, delle discipline, ecc. La canoa, fra l'altro, si presta moltissimo a questo scopo proprio per la varietà di ambiente, di mezzi e di situazioni di cui dispone nel corso della sua pratica.

No all'agonismo

Nell'impianto di riferimento culturale emerso l'agonismo, inteso in senso sportivo, deve essere bandito per lasciare spazio alla spontanea "competitività ludica" propria di questa età, valorizzando la socializzazione. Quindi no alle classifiche, alle convocazioni e incentivazioni per i risultati!

Si al gioco

In questo contesto il gioco deve essere inteso non solo come contenuto, ma anche come metodo e strategia didattica presentandolo in modo strutturato e destrutturato. Si deve porre attenzione alla formazione delle coppie, dei gruppi e delle squadre variando i ruoli e i compiti (gioco di ruoli), utilizzando poche e semplici regole eventualmente "costruite" dei bambini stessi.

LE MANIFESTAZIONI

E' emerso in modo inequivocabile come, a questa età, non si debba assolutamente parlare di "gara", ma di "manifestazione", intesa come "momento significativo" che contribuisce alla formazione globale del bambino che si è avvicinato alla nostra disciplina.

Queste manifestazioni si ritiene debbano essere organizzati prevalentemente a **livello societario** o **intersocietario**, ed eventualmente e come massimo a **livello regionale**, ma non oltre. Momenti significativi potrebbero essere anche "campus estivi" organizzati dalla Società, da più Società, dai Comitati Regionali, dalla Federazione in ambienti con strutture recettive idonee e con educatori/animatori idonei.

Le manifestazioni, proprio perché sono ritenute momenti di formazione e non di performance assoluta come avviene nelle categorie agonistiche, devono essere viste come momenti di eventuale confronto e non di selezione, e quindi perseguono **obiettivi multipli** di tipo formativo, motorio generale, motorio orientato, di seguito elencati:

Obiettivi formativi

- ◆ Formazione della personalità e del carattere: *la prova come verifica e valutazione delle proprie capacità – confronto e non selezione – miglioramento di sé stessi – poter avere tutti un'esperienza di successo – stabilizzare l'interesse – evitare l'abbandono – crescita dell'autostima – consapevolezza delle proprie responsabilità;*
- ◆ Soddisfare il bisogno competitivo sotto forma di gioco o di prova senza classifiche;
- ◆ Stimolare la fantasia (...motoria, ma non solo);
- ◆ Socializzazione: *rispetto delle regole di gioco, rispetto avversari e giudici, ma anche dell'individualità del bambino all'interno del gruppo;*
- ◆ Offrire al bambino l'immagine di un ambiente organizzato (segreteria, infermeria, attrezzatura idonea);

Obiettivi motori generali

- ◆ Verifica e diagnosi da parte dell'istruttore/educatore e presa di coscienza da parte del bambino;
- del livello psicomotorio generale raggiunto e delle capacità percettive;
- del grado di strutturazione dei prerequisiti di base;
- del livello di sviluppo delle capacità coordinative;
- del livello di strutturazione delle capacità condizionali;
- delle abilità motorie di base acquisite e del loro grado di trasferibilità;
- del livello di autonomia natatoria o di acquaticità raggiunto in funzione della sicurezza;

Obiettivi motori orientati

- ◆ Conoscenza di un ambiente acquatico diverso da quello abituale e familiarizzazione con l'acqua in canoa al fine di introdurre i bambini nel mondo della canoa;
- ◆ Verifica e diagnosi da parte dell'istruttore/educatore e presa di coscienza da parte del bambino:
- del livello psicomotorio raggiunto e delle capacità percettive riferite allo sport della canoa nelle varie discipline canoistiche e con vari tipi di imbarcazioni e mezzi di propulsione;
- delle abilità motorie di base in canoa acquisite e del loro grado di trasferibilità ad altre specialità con particolare riferimento all'equilibrio;

- del grado di familiarizzazione con il mezzo di propulsione;
- del livello di sviluppo delle capacità coordinative e del livello di strutturazione delle capacità condizionali rilevabili da: capacità di gestione, controllo e conduzione dell'imbarcazione, anche in diverse situazioni ambientali e quindi di "conoscenza" del mezzo;
- del livello di autonomia natatoria o di acquaticità raggiunto in funzione della sicurezza;
- del grado di autonomia e sicurezza in canoa;

I **contenuti** devono essere strutturati in relazione agli obiettivi e seguire formule operative in linea con i metodi indicati per l'attività.

Per gli obiettivi formativi

- ♦ Attività di gruppo e giochi anche non specificatamente effettuati in canoa, ma che lascino quanto più spazio alla loro fantasia
- ♦ Staffette miste (fra gruppi diversi della stessa società o di società diverse) – giochi vari riferiti all'età – percorsi con ostacoli con difficoltà graduata orientati allo sviluppo delle capacità coordinative di base;
- ♦ Giochi sportivi.

Per gli obiettivi motori generali

- ♦ Prove di abilità a terra strutturate attraverso esercizi individuali, a coppie e a squadre di destrezza, ma anche interessanti i vari distretti muscolari ed articolari con lavoro a stazioni o in circuito;
- ♦ Giochi, esercizi/gioco in acqua e nuoto (in piscina, sul lago, mare e fiume – facile) che diano sicurezza facilitando l'acquaticità.

Per gli obiettivi motori orientati

- ♦ Conoscenza dell'ambiente acquatico, utilizzando la canoa come ad esempio: attività di esplorazione dell'ambiente e verifica vissuta di nozioni apprese (raduni anche a carattere turistico – culturale in località particolarmente idonee alla pratica degli sport acquatici);
- ♦ In canoa con pale di dimensioni ridotte – con differenti imbarcazioni, materiali diversi (attrezzi vari) pagaie, a corpo libero (...*slalom tra boe ...pagaiare con le mani ...salire sulla canoa con un compagno ...raccolgere oggetti galleggianti ...lanciare ...rovesciare un compagno che è in canoa ...*);
- ♦ Giochi, staffette, gare a squadre miste (a terra ed in acqua);
- ♦ Prove comprendenti:
 - situazioni individuali di rovesciamento, recupero e trasporto della canoa, reimbarco;
 - spostamenti con la canoa avanti – indietro, a destra – a sinistra, ecc.;
 - percorsi slalom o altro che metta in evidenza le capacità acquisite (acquaticità, coordinazione, equilibrio);
- ♦ Prove di acquaticità ai fini della sicurezza.

La manifestazione dovrebbe rivelarsi per i bambini soprattutto un momento di aggregazione dove possa "giocare" assieme agli altri bambini, della sua o di altre società, "sulle cose che ha imparato a fare in canoa e non" in ambiente strutturato e non.

Pertanto l'impostazione, si può dire, **Metodologico Didattica** delle manifestazioni dovrebbero seguire le indicazioni sin qui emerse, per cui:

No a qualsiasi forma di agonismo

- ♦ Gli insegnanti, animatori della manifestazione, potrebbero quindi utilizzare giochi a coppie e a squadre non sconfinanti nell'agonismo, lasciando spazio alla innata "competitività ludica"
- ♦ L'impostazione delle "prove" dei giochi ecc. dovrebbero sempre utilizzare il metodo induttivo "euristico" *della libera esplorazione, dell'esplorazione guidata, della sperimentazione – ponendo attenzione sempre al percorso "dal facile al difficile", "dal conosciuto allo sconosciuto", alla valorizzazione del vissuto proprio della manifestazione eventualmente anche attraverso l'uso del video*
- ♦ Lasciare spazio alle iniziative personali dei bambini
- ♦ Coinvolgimento e integrazione dei partecipanti con eventuale distribuzione degli incarichi
- ♦ Le "prove" dovrebbero svolgersi a seconda delle situazioni operative e di contesto senza tempo, con limite di tempo, a tempo, e soprattutto senza classifica, ma con eventuale attestato di partecipazione – il riconoscimento individuale uguale per tutti

La struttura della manifestazione, e cioè l'utilizzo e la costruzione integrata degli elementi sopra esposti è a discrezione dell'organizzazione della manifestazione, sia essa societaria intersocietaria o regionale.

Si deve tenere conto, soprattutto per le manifestazioni che si svolgono in canoa dell'ambiente di svolgimento, della sua ampiezza (se è limitata si conciliano i costi con la sicurezza), del tipo di acqua (da calma a mossa), ecc.

La Federazione attraverso gli organismi, centrali e periferici, preposti all'attività giovanile potrà definire alcune "regole" che non dovranno essere assolutamente orientate al tecnicismo o alla prestazione, ma bensì di rispetto dei principi e dei presupposti pedagogico/didattici che caratterizzano l'impianto di questo progetto.

Altre iniziative collaterali suggerite

- ◆ Formazione di personale qualificato (istruttori=educatori) attraverso corsi di aggiornamento per definire meglio i riferimenti pedagogici e acquisire "tecniche" di insegnamento/apprendimento basate su solide teorie di metodologia didattica.
- ◆ Interscambio con società che praticano sport diversi
- ◆ (Inserimento dell'attività canoistica nei progetti educativi d'istituto nelle scuole ad esempio triathlon (canoa – nuoto – corsa).