



Co-funded by
the European Union

EQUIPAGGIO IN KAYAK

GUIDA AGLI EVENTI SCOLASTICI

Per i club di kayak



**Questa guida è stata preparata nell'ambito del progetto
Erasmus+ Sport numero 101134197 - Kayak Crews 4 Youth**

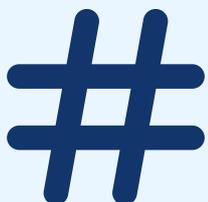
Dicembre 2024



**Nome ufficiale del progetto
Kayak Crews 4 Youth**



**Acronimo progetto
Kc4u**



**Numero progetto
101134197**

La pubblicazione costituisce uno dei risultati finali del progetto “*Kayak Crews 4 Youth*”.



**Co-funded by
the European Union**

Cofinanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agazia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

CONTENUTO

<u>Introduzione</u>	02
<u>Cos'è un evento scolastico di Crew Kayaking?</u>	03
<u>Le 5 principali ragioni per organizzare eventi scolastici</u>	04
<u>Perché fare equipaggi in kayak?</u>	05
<u>Pianificazione e preparazione</u>	06
<u>Coaching tra pari</u>	10
<u>Struttura dell'evento</u>	11
<u>Stazioni di attività</u>	15
<u>Stampabili</u>	42
<u>Esempio di sondaggio per i partecipanti</u>	45
<u>L'esperienza della scuola Kc4u</u>	46
<u>Il team Kc4u</u>	47

Introduzione

Benvenuti alla guida agli eventi scolastici per i club di kayak!

Nel 2024 Kc4u ha ospitato con successo eventi di kayak in equipaggio in scuole per circa 600 bambini in Italia e Slovenia. Durante questi entusiasmanti eventi, abbiamo scoperto che il 64% dei partecipanti non aveva mai fatto kayak e il 48% non sapeva che il kayak da velocità è uno sport competitivo!

Organizzare eventi all'interno delle scuole non è solo un ottimo modo per sensibilizzare sul nostro sport e coinvolgere attivamente i ragazzi, nell'attività fisica. Offre anche una fantastica opportunità per promuovere il tuo club e guidare il reclutamento.

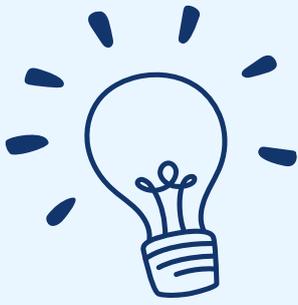
Questa guida si basa sulle nostre esperienze dirette e offre un approccio completo e dettagliato per pianificare, preparare e realizzare eventi divertenti e interattivi di kayak per studenti, incentrati sul lavoro di squadra.

All'interno troverai tutto ciò di cui hai bisogno per organizzare i tuoi eventi scolastici, dai video delle postazioni di attività, alle checklist stampabili.

Se sei curioso di conoscere le altre attività e risorse gratuite di Kc4u, assicurati di esplorare la guida *K4 Land & Water Drills* e molto altro sul nostro sito web kayakcrews.eu

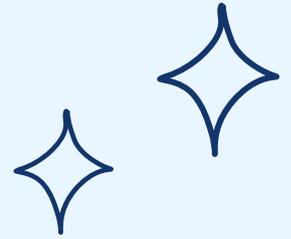
Ci auguriamo che vi unirete a noi per introdurre la pagaiata nell'ambiente scolastico e che questa guida vi sia utile per creare esperienze di kayak memorabili per gli studenti della vostra zona.

Let's begin...



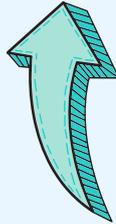
A SCUOLA

Un evento entusiasmante e su larga scala organizzato dal tuo club presso le scuole locali durante l'orario scolastico



INTERATTIVO

10 postazioni di attività funzionanti contemporaneamente garantiscono il coinvolgimento costante dei partecipanti

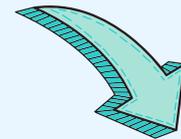
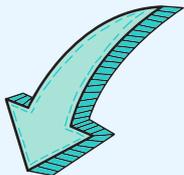
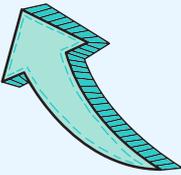
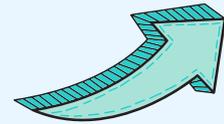


ATLETI ALLENATORI

Gli atleti del tuo club allenano i loro coetanei

COSA È

UN EVENTO DI SCUOLA DI EQUIPAGGI IN KAYAK ?



COMPETENZE DIVERSE

Sfide uniche mettono alla prova diverse abilità fisiche e di lavoro di squadra legate alla pagaiata



LAVORO DI SQUADRA

I partecipanti lavorano insieme in squadre in tutte le stazioni di attività per sottolineare il divertimento del kayak in equipaggio

EQUIPAGGI IN KAYAK

L'ergometro K4 è la cosa più vicina a una vera esperienza di pagaiata in K4, senza lasciare la palestra della scuola





I 5 MIGLIORI MOTIVI PER INIZIARE



1

RIMUOVERE LE BARRIERE ALLA PARTECIPAZIONE

Accogliere un'intera scuola di bambini in una volta sola non è fattibile nella maggior parte dei club, né è possibile per molte scuole organizzare trasporti per piccoli gruppi. Portare gli eventi direttamente nelle scuole rimuove tutte le barriere alla partecipazione e mette in contatto il tuo club con un gran numero di bambini in un breve lasso di tempo.

2

AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA DELLO SPORT

In un panorama dominato dagli sport professionistici (e più comunemente dagli sport scolastici praticati), lo Sprint Kayaking affronta molte sfide di visibilità. Mentre i kayak sono immediatamente riconoscibili per la maggior parte delle persone, in molti paesi i bambini non sanno che lo sprint kayaking è uno sport competitivo e una disciplina olimpica. Gli eventi scolastici sono un ottimo modo per aumentare la consapevolezza e ispirare una nuova generazione di pagaiatori.

RECLUTA NUOVI MEMBRI DEL CLUB

Le sessioni dinamiche e interattive in-school possono suscitare l'interesse dei bambini a unirsi al tuo club. Coinvolgendo gli atleti del tuo club, questi eventi si trasformano da una lezione noiosa in una sessione piena di divertimento. È l'occasione perfetta per gli studenti di incontrare i loro futuri compagni di squadra e immergersi nell'atmosfera unica che offre il tuo club.

3

4

POTENZIA I TUOI ATLETI

Il peer coaching è un potente strumento di apprendimento e sviluppo per dare potere agli atleti del tuo club. Facendoli allenare nelle postazioni di attività, puoi migliorare le loro competenze, coltivare le qualità di leadership e aumentare la loro sicurezza, il tutto mentre promuovi nuove amicizie.

5

IDENTIFICAZIONE DEL TALENTO

Sei a caccia della prossima superstar della canoa? Gli eventi scolastici ti consentono di valutare l'alfabetizzazione fisica generale, la qualità e il controllo del movimento e molte delle abilità fisiche di base essenziali richieste per diventare un grande canoista.



PERCHÉ FARE KAYAK IN EQUIPAGGIO?

SALUTE FISICA E MENTALE

Praticare uno sport di squadra durante l'adolescenza ha una serie di benefici, tra cui: "promuovere la salute fisica, psicologica e sociale, nonché lo sviluppo di abilità fisiche, accademiche, di autoregolamentazione e di vita generale" 1.

Inoltre, gli sport di squadra, a differenza di quelli individuali, sono stati collegati a "livelli più bassi di ansia e depressione e a un migliore supporto emotivo/sociale, senso di appartenenza, autostima e interazione sociale" 2.

FIDELIZZAZIONE DEGLI ATLETI

Le responsabilità di lavorare insieme verso un obiettivo comune probabilmente rafforzeranno le amicizie tra gli atleti del club, con conseguente aumento delle possibilità che rimangano coinvolti

PIÙ BAMBINI SULL'ACQUA

Con 4 posti a sedere per barca, gli M/K4 consentono a un numero maggiore di bambini di stare in acqua in sicurezza contemporaneamente senza bisogno di personale di allenamento aggiuntivo per supervisionare un gran numero di singole barche che pagano a velocità diverse

I LEADER DEL FUTURO

Affrontare le varie sfide fisiche e comunicative che il kayak in equipaggio presenta, mantenendo rispetto e integrità, svolge un ruolo fondamentale nel plasmare i nostri potenziali leader futuri e nel coltivare grandi ambasciatori per questo sport.

[@KAYAKCREWS.EU](https://www.kayakcrews.eu)

1) Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. Center of Research on Welfare, Health and Sport, Sweden. April 2022, Psychology of Sport & Exercise 61.

2) Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. September 2019, Journal of Sports Science & Medicine

PIANIFICAZIONE & PREPARAZIONE



SCUOLE

- Contatta le scuole locali e fissa una data per il/i tuo/i evento/i.
- La maggior parte delle scuole preferisce organizzare gli eventi durante le normali lezioni di educazione fisica.
- Collaborare con un rappresentante della scuola per coordinare i gruppi/le classi e gli insegnanti. È fantastico se provengono dal dipartimento di educazione fisica, così possono dare una mano il giorno dell'evento.
- Assicuratevi di poter utilizzare liberamente la palestra della scuola (o un ampio spazio all'aperto, se il tempo è bello).



LOGISTICA

- **Trasporto:** pianifica come e quando trasportare tutta l'attrezzatura e la squadra a scuola.
- **Attrezzatura** - c'è una checklist stampabile di tutta l'attrezzatura a pagina 43 di questa guida. Potresti essere in grado di prendere in prestito un po' di attrezzatura dalla scuola, ma assicurati di verificarlo in anticipo.

COMUNICAZIONE

Gli eventi in-school offrono una varietà di opportunità per promuovere il tuo club e lo sport direttamente ai bambini nella tua fascia demografica desiderata. Utilizzando volantini, poster, social media e coinvolgendo i media locali, come giornali e stazioni radio, puoi amplificare ulteriormente il tuo messaggio per raggiungere i genitori e la comunità più ampia.

Per continuare a dare slancio agli eventi scolastici, consigliamo vivamente di organizzarli insieme a una giornata (o settimana) aperta presso il vostro club, in cui i bambini potranno provare gratuitamente il kayak.

SPAZIO EVENTO

Per mettere in risalto il tuo club e lo sport durante gli eventi, assicurati di decorare lo spazio dell'evento con:

- Banner
- Bandiere del club (o altro)
- Foto/poster di gare (in particolare barche dell'equipaggio). Possono essere attaccati agli ergometri e in palestra, nelle stazioni di attività
- Poster che promuovono la tua giornata/settimana delle porte aperte

Non dimenticare che la tua squadra dovrebbe indossare tutti gli abiti del club

REGALI

Un regalo gratuito alla fine di una sessione è un ottimo modo per far sì che i bambini si ricordino di te. Un adesivo del club o un altro piccolo oggetto con il marchio del club è sufficiente, ma se hai le risorse, potresti voler dare a tutti una maglietta del club.

VOLANTINI

Distribuisci volantini visivamente accattivanti ai partecipanti alla fine di ogni sessione. Questi informeranno i genitori del tuo Open Day e sul retro potrai stampare il tuo programma di allenamento regolare del club.

STAMPA

Assicuratevi di inviare gli inviti stampa per i vostri eventi alla stampa locale almeno una settimana prima dell'evento/degli eventi.

Inviare successivamente comunicati stampa alla stampa nazionale e ad altre organizzazioni sportive competenti.

Ricordati che per utilizzare immagini o video di bambini online o nel tuo press kit è necessario il permesso dei genitori.

SONDAGGIO DEI PARTECIPANTI

I sondaggi dei partecipanti sono uno strumento prezioso per raccogliere dati per i partner finanziatori attuali e potenziali, insieme ad altri stakeholder rilevanti. Sono anche un ottimo modo per valutare le tue sessioni. Il sondaggio non deve essere lungo: troverai un esempio nei materiali stampabili alla fine di questa guida.

IL TUO TEAM

MISURARE

Consigliamo di organizzare eventi scolastici con almeno 10 persone del tuo club; 2 allenatori e 8 atleti, preferibilmente nella stessa fascia di età dei partecipanti. Questa configurazione consente a tutte le 10 postazioni di attività di funzionare simultaneamente, mantenendo alti livelli di coinvolgimento per tutti i partecipanti.

Se organizzi eventi con meno persone del tuo club, è meglio mantenere la dimensione del gruppo di partecipanti per ogni sessione sotto i 40 e formare squadre da 8 anziché da 4. In questo scenario, fai partire le squadre dalle stazioni 1, 3, 5, 7 e 9 e fai in modo che gli allenatori restino con una squadra per due stazioni consecutive.

PREPARAZIONE

È molto utile organizzare un workshop di allenamento con i tuoi atleti prima dell'evento/degli eventi scolastici per fargli familiarizzare con la dimostrazione e l'allenamento di tutte le stazioni e varianti.



Per garantire che tutto proceda senza intoppi nei giorni dell'evento, decidi in anticipo chi allenerà in ogni stazione (pianificatore a pagina 42). Alcune stazioni di attività richiedono dimostrazioni da parte del tuo team, quindi è saggio scegliere i candidati più abili e sicuri di sé per ogni stazione.



Se si organizzano più sessioni in un giorno, si può valutare di far ruotare gli allenatori delle stazioni tra due o più stazioni (per aumentare l'entusiasmo).

Se il tuo team è composto da meno di 10 persone, è importante che tutti i membri del team possano dimostrare e allenare tutte le stazioni.



Infine, se gli atleti del tuo club devono assentarsi da scuola o dalle lezioni per partecipare agli eventi, assicurati che ottengano in anticipo il permesso dalla loro scuola.



09

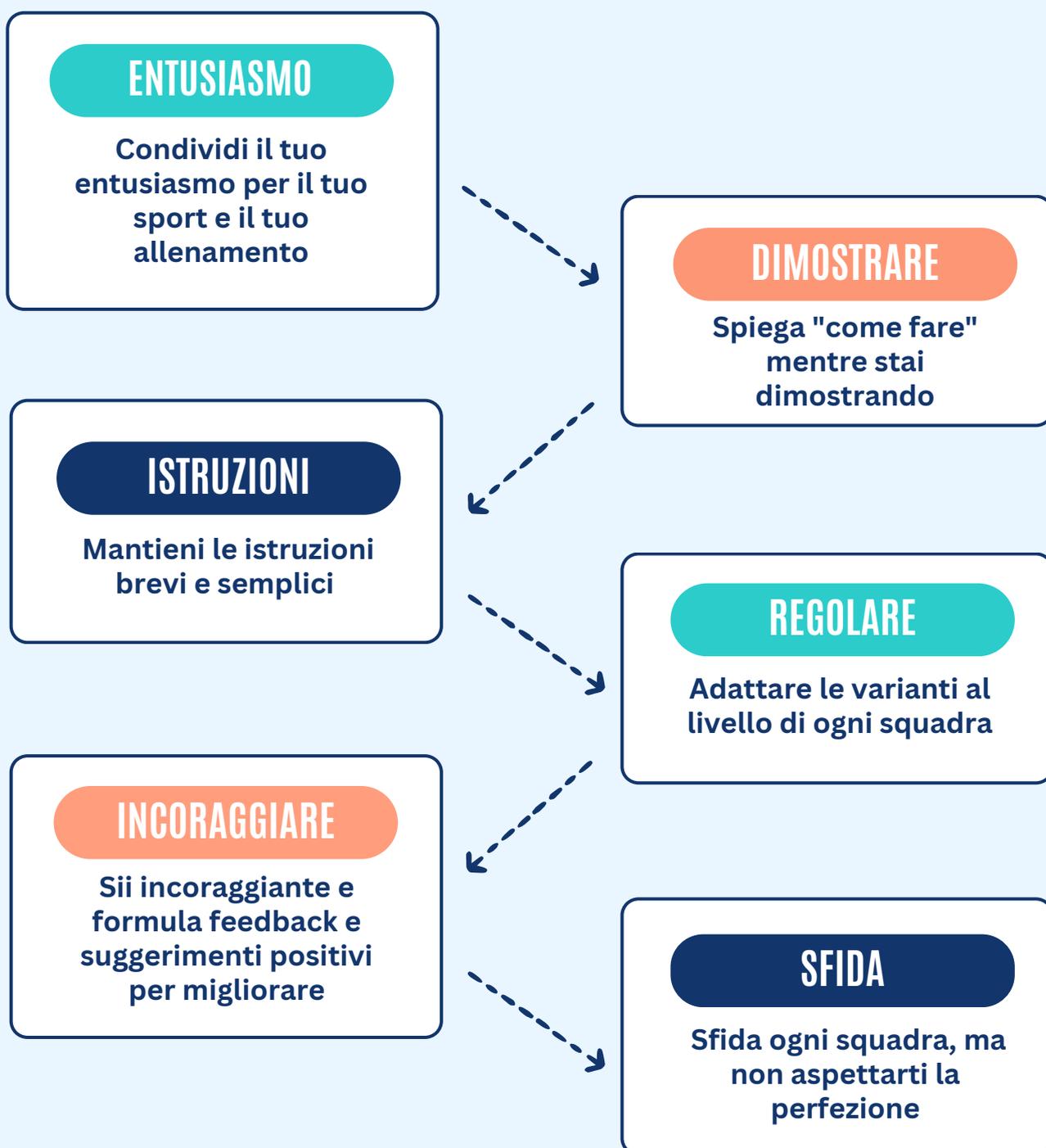
"Tell me and I forget,
teach me and I may
remember, involve
me and I learn."

Benjamin Franklin

I MIGLIORI CONSIGLI

PER IL COACHING TRA PARI

A seconda di come opera il tuo club, questi eventi potrebbero rappresentare la prima esperienza di coaching dei tuoi atleti. Per aiutarli a prepararsi, i nostri migliori consigli per il coaching peer-to-peer nell'ambito degli eventi scolastici sono:



Come strutturare i tuoi eventi

Dimensione della sessione

- Consigliamo **30-60 partecipanti** per sessione
- minimo 20, massimo 80

Numero di sessioni

- Cercare sempre di raggiungere quanti più bambini possibile in una determinata scuola
- **3-5 sessioni** per scuola, al giorno funzionano bene (gli atleti di club più giovani potrebbero avere difficoltà a mantenere il loro entusiasmo e la loro energia per l'allenamento con più di questo numero)

Durata della sessione

- 35-50 minuti (la durata ideale è 45 minuti)

Orario delle sessioni

Benvenuto all'evento

TEMPO:

2-5 minuti

- Presenta il tuo team
- Presenta lo sport e fai domande
- Dimostrazione dell'ergometro per kayak K4

Divisione di gruppo

TEMPO:

3-5 minuti

- Fatti assistere dall'insegnante di educazione fisica o dall'insegnante di classe presente
- Dividere i partecipanti in squadre da 4 o 8 a seconda delle dimensioni del gruppo
- Chiedi ai membri del club di riempire le squadre incomplete

Stazioni di attività

TEMPO:

25-40 minuti

- Chiedi a ogni squadra di trascorrere 2,5-4 minuti in ciascuna delle 10 stazioni di attività
- Chiedi a qualcuno (preferibilmente qualcuno della scuola) di cronometrare e di fischiare quando è il momento di cambiare stazione.

Rapporto

TEMPO:

3-5 minuti

- Distribuisci omaggi: adesivi, volantini, ecc.
- Chiedi ai partecipanti di compilare un breve sondaggio o di riportarlo in classe per compilarlo

STAZIONI DI ATTIVITÀ

Le **10 stazioni di attività** sono il cuore di ogni evento scolastico. Ogni stazione mette alla prova diverse abilità fisiche, incoraggiando al contempo il lavoro di squadra e la sincronizzazione dei movimenti. Inizialmente, alcune delle attività potrebbero non sembrare molto specifiche per il kayak, tuttavia tutte sfidano una o più abilità fisiche fondamentali che sono alla base di un kayak da sprint efficiente e/o della pagaiata in equipaggio.

Disposizione della stazione



- Disporre le stazioni in modo che sia facile trovare la stazione successiva
- Contrassegna ogni stazione con un numero di gara
- Lasciare abbastanza spazio attorno alle postazioni di attività che coinvolgono le palline (che inevitabilmente scapperanno)

Tempo in ogni stazione di attività



- Il tempo trascorso in ogni stazione dipenderà dal tempo che la scuola vi ha concesso per ogni gruppo (se i gruppi vengono per la loro normale lezione di educazione fisica, questo sarà generalmente compreso tra 40 e 50 minuti)
- Sulla base dei nostri test scolastici, abbiamo scoperto che 3,5 minuti sono la durata ideale per ogni stazione. Questo lasso di tempo consente ai partecipanti di completare le sfide a un livello ragionevole (con un po' di pratica) senza causare noia nelle stazioni meno complesse
- Per le sessioni che superano i 50 minuti, considera di fornire a ogni team una scheda segnapunti da portare con sé. L'assegnazione di punti aggiunge un aspetto competitivo divertente all'evento

Variazioni



- Tra i gruppi di età e persino all'interno delle classi, può esserci un'ampia gamma di abilità atletiche, quindi molte stazioni hanno varianti che possono essere migliorate o ridotte per adattarsi al livello di abilità di ogni singola squadra.
- L'allenatore della stazione dovrebbe scegliere le varianti squadra per squadra
- Le varianti dovrebbero essere stimolanti e divertenti, ma non impossibili

Benvenuto all'evento e divisione di gruppo

Presentatevi

1

- **Come:** ogni membro del tuo club dovrebbe presentarsi per nome e condividere una cosa che ama del kayak o un aneddoto divertente su di sé.
- **Perché:** parlare in pubblico è un modo eccellente per aumentare la sicurezza dei tuoi atleti. Inoltre, sono ambasciatori chiave per attrarre nuovi membri al tuo club.

Presenta lo sport

2

- **Come:** chiedi a uno dei tuoi allenatori (adulti) di spiegare brevemente in cosa consiste lo sport del kayak sprint. Incoraggia i partecipanti a dire se sanno che è una disciplina olimpica o se sanno nominare qualche kayakista olimpico.
- **Perché:** a seconda della tua posizione, i bambini potrebbero sapere poco o nulla sullo sprint kayaking. Questa è la tua prima opportunità per accendere la loro curiosità per questo sport e incoraggiarli ad allenarsi con il tuo club.

Dimostrazione del K4 all'ergometro

3

- **Come:** fai in modo che 4 dei tuoi atleti (preferibilmente uomini e donne) dimostrino la pagaiata K4. Per farla breve, fai eseguire loro 10 pagaiate lente, seguite da 10 pagaiate veloci e potenti. Se necessario, fai contare i movimenti da un allenatore per tenere tutti sincronizzati.
- **Perché:** una singola dimostrazione all'inizio di ogni sessione fa risparmiare tempo durante il tempo dedicato alle attività dei partecipanti (e offre ai tuoi atleti la possibilità di mostrare le proprie abilità e di entusiasmare i partecipanti).

Divisione di gruppo

4

Come:

- Per gruppi fino a 40 partecipanti, dividere gli studenti in squadre da 4
- Per gruppi più grandi, dividere gli studenti in squadre da 8
- Se hai più di una classe insieme, prova a formare squadre miste
- Nelle scuole miste, cerca di formare gruppi con 2 studenti femmine e 2 maschi.
- Se possibile, formare team di partecipanti di dimensioni simili
- Chiedi ai membri del club di riempire le squadre incomplete

Perché: lavorare insieme a persone che non conosci in sfide sportive di squadra è un ottimo modo per sviluppare competenze sociali e creare un ambiente scolastico più coeso.



14

"Good teams become great ones when the members trust each other enough to surrender the 'Me' for the 'We.'"

Phil Jackson

STAZIONE DI ATTIVITÀ 1



Cono quadrato

Cone Square comprende una serie di 3 sfide eseguite attorno a un quadrato di coni. Queste sfide di lavoro di squadra prevedono salti, flessioni e stabilità di spalle e core.

Elenco delle attrezzature

Squadre da 4

- 4 piccoli coni
- 4 palline da tennis

Squadre da 8

- 8 piccoli coni
- 8 palline da tennis

Istruzioni: Sfida 1 - Saltellare

Le palline vengono posizionate in cima ai coni, con ogni membro della squadra in piedi dietro un cono

1. La squadra nomina un capitano per mantenere tutti sincronizzati
2. Al segnale del capitano, la squadra salta insieme su un cono attorno al quadrato (su una gamba), quindi raccoglie la palla stando in piedi su una gamba.
3. Al segnale - la squadra salta di nuovo al cono successivo e posiziona la palla sul cono
4. La squadra continua a ripetere questo schema finché non ha completato almeno un giro attorno al quadrato con una buona sincronizzazione
5. Passa all'altra gamba e ripeti

Variazioni

Se il salto su una gamba è troppo difficile per una squadra, questo può essere sostituito con il salto su due gambe

A cosa fare attenzione

Tecnico

- Quanto bene riesce ogni individuo a controllare i propri atterraggi?
- Come controllano l'atterraggio: con il piede, la caviglia e la gamba, il core, le braccia? (idealmente le braccia non vengono utilizzate)
- Quanta potenza esplosiva e distanza è in grado di generare l'individuo a ogni salto?

Lavoro di squadra

- Quanto è capace la squadra di sincronizzare i salti e seguire il capitano?
- Quanto è disposto qualcuno a farsi avanti e guidare il gruppo in qualità di capitano?



Istruzioni: Sfida 2 - Spalle e core

1. Le palline vengono disposte sui coni e ogni membro della squadra entra in posizione elevata dietro il proprio cono.
2. Al segnale del capitano ("giù"), la squadra raccoglie la palla con la mano sinistra e la mette a terra tra le mani
3. Al segnale ("su"), rimettono la palla sul cono con la mano destra
4. Ripetere finché la squadra non inizia a stancarsi o è il momento di andare avanti

Segnali di allenamento

- Congela il corpo e muovi solo le braccia
- Mantieni il tuo corpo come un triangolo con il pavimento (non una banana o una montagna)

Aiuta gli atleti a posizionare correttamente i fianchi e fai attenzione a non far rotolare eccessivamente il corpo.



Istruzioni: Sfida 3 - Cerniera a gamba singola

1. Ogni membro della squadra si posiziona dietro un cono tenendo in mano una palla
2. Insieme, al segnale, la squadra esegue un movimento di articolazione a gamba tesa e singola tenendo la palla sul lato della gamba d'appoggio.
3. Ognuno mette le palline sul proprio cono e torna in piedi
4. La squadra esegue quindi un singolo movimento di cerniera sull'altra gamba, raccogliendo la palla con la mano del lato della gamba d'appoggio.
5. Ripetere fino a quando il gruppo non avrà raggiunto un certo livello di controllo, o sarà il momento di andare avanti

Segnali di allenamento

- Immagina di far pendere il tuo corpo come un'altalena
- Immagina che ci sia un manico di scopa che ti corre lungo la schiena dalla testa ai piedi
- Mantenere i fianchi livellati e rivolti in avanti
- Piegare leggermente il ginocchio della gamba d'appoggio
- Sentire il pavimento con tutto il piede della gamba d'appoggio

L'importanza della sincronizzazione sulla terraferma

Per eccellere nelle barche da equipaggio, gli atleti devono spesso adattare il proprio stile di pagaiata per restare ben sincronizzati con il resto dell'equipaggio. Se un atleta non ha adattabilità fisica (e mentale), questo può portare a disagio fisico dovuto a tempi di movimento che sembrano innaturali.

Gli esercizi di sincronizzazione, in particolare quelli che incorporano elementi di stabilizzazione o equilibrio, mettono gli atleti fuori dalla loro zona di comfort e sono utili per aiutarli a diventare più adattabili. Queste pratiche migliorano anche la loro consapevolezza di come i compagni di squadra si muovono attorno a loro.

Cosa testa questa stazione?

- Equilibrio e stabilità su una gamba
- Generazione di potenza su una gamba (pliometria)
- Stabilità del core e delle spalle
- Modello di cerniera
- Controllo dell'anca e del bacino
- Sincronizzazione del team



Foto 1.

Che relazione c'è tra questa stazione e il kayak da velocità?

Uno degli elementi fondamentali per riuscire a controllare (bilanciare) bene la barca (senza usare le braccia), trasferire potenza in modo efficiente e gestire le forze in modo ottimale è la capacità di usare le gambe separatamente l'una dall'altra, ma insieme con un core integrato. Ciò richiede un buon controllo, forza e connessione di piedi, gambe, fianchi e core.

La sfida 1 aiuta a sviluppare l'equilibrio su una gamba (propriocezione) e la stabilità (capacità di gestire le forze) nella parte inferiore del corpo e nel core, e favorisce anche lo sviluppo della potenza.

La sfida 2 aiuta a sviluppare la stabilità e la forza delle spalle e del core necessarie per supportare la pagaia

La sfida 3 la rotazione su una gamba aiuta a sviluppare il controllo e la forza dei fianchi e della regione pelvica, mettendo ulteriormente alla prova l'equilibrio e la stabilità.

Impostare con un gruppo di 8

- Predisporre 2 quadrati conici e far lavorare i gruppi in due squadre
- Se entrambe le squadre sono allo stesso livello, fate in modo che provino a sincronizzare i loro movimenti con tutti gli 8 giocatori.

STAZIONE DI ATTIVITÀ 2



Palle svizzere

La postazione per praticare la palla svizzera offre ai partecipanti una serie di 4 sfide che mettono alla prova le loro capacità di gioco di squadra, di coordinazione e di forza in coppia.

Elenco delle attrezzature

Squadre da 4

- 2 palle svizzere

Squadre da 8

- 4 palle svizzere

Istruzioni: Sfida 1 - Squat

1. Le coppie stanno una di fronte all'altra con una palla svizzera tra le loro schiene
2. Eseguono almeno 5 squat sincronizzati consecutivi mantenendo la palla tra la schiena. I partecipanti devono cercare di abbassare i fianchi sotto il livello delle ginocchia.
3. Per aumentare la difficoltà, entrambe le coppie cercano di rimanere sincronizzate

Foto 3.



Segnali di allenamento

- Appoggiati alla palla (potresti dover aiutare le coppie a piegarsi all'indietro con forza sufficiente)
- Contare insieme



Istruzioni: Sfida 2 - Dip per i tricipiti

Le coppie si mettono una di fronte all'altra con la palla svizzera a terra

1. Arrivano nella posizione di partenza
2. Una volta raggiunto l'equilibrio, eseguono almeno 5 dip tricipiti sincronizzati consecutivi

Segnali di allenamento

- Contare insieme
- Apri il tuo petto



Istruzioni: Sfida 3 - Push Up

1. L'allenatore tiene la palla svizzera
2. Le coppie si mettono una di fronte all'altra, con le mani sulla palla
3. La coppia cammina all'indietro con i piedi e, quando è pronta, l'allenatore lascia andare la palla
4. Ogni coppia esegue almeno 5 'flessioni' sincronizzate consecutive

Variazione

Se questa sfida risulta troppo difficile, le coppie possono esercitarsi a turno, appoggiando la palla contro un muro per renderla più stabile.



Istruzioni: Sfida 4 - Inginocchiarsi

1. Una persona di ogni coppia aiuta l'altra a salire sulla palla in posizione inginocchiata.
2. L'assistente lascia andare
3. La persona quindi cerca di salire sulla palla senza assistenza
4. La coppia si scambia

Variazione

Le squadre più esperte possono provare a pagaiare in aria stando inginocchiati sulla palla.

Cosa testa questa stazione?

- Comunicazione di squadra
- Stabilizzazione di spalle, core e polsi
- Forza delle gambe
- Forza del tricipite



Foto 2.

Che relazione c'è tra questa stazione e il kayak da velocità?

Comunicazione e fiducia sono elementi essenziali di questa stazione e sono essenziali per il successo dell'addestramento e delle gare sulle imbarcazioni da equipaggio.

Questa stazione metterà anche in evidenza le strategie generali di stabilizzazione delle spalle. Nei dip e nei push up noterai se i partecipanti sono in grado di mantenere l'integrità delle spalle durante il movimento o se crollano nelle spalle. Spalle stabili essenziali per un trasferimento di potenza efficiente in acqua.

STAZIONE DI ATTIVITÀ 3



Navette

Questa stazione propone due sfide con navetta che mettono alla prova la forma fisica aerobica e l'agilità dei partecipanti, oltre alla capacità di lancio e ricezione.

Elenco delle attrezzature

Squadre da 4

- 8 x coni
- 2 x palloni da basket o da pallavolo
- cronometro o timer del telefono

Squadre da 8

- 8 x coni
- 4 x palloni da basket o da pallavolo
- cronometro o timer del telefono

Istruzioni: Sfida 1 - Staffetta standard

1. Vengono posizionate 4 coppie di coni (inclusa la linea di partenza)
2. Squadre composte da 2 partecipanti gareggiano tra loro
3. I partecipanti devono toccare il pavimento ad ogni marcatore
4. Una volta che il partecipante ha completato la navetta, deve toccare il suo compagno
5. Cronometra le coppie (vince il più veloce)

Variazioni

- Con gruppi misti, gareggia sia con coppie/squadre monosessuali che miste
- Con più gruppi atletici, fate completare la staffetta a ogni coppia due o tre volte di seguito senza fermarsi



Istruzioni: Sfida 2 - Navetta all' indietro con palla

Usa gli stessi marcatori della sfida 1

1. Al segnale di partenza, il primo partecipante di ogni coppia corre all'indietro verso il primo segnalino e il suo compagno raccoglie la palla.
2. Quando arrivano, il loro compagno lancia loro la palla, poi la posizionano a terra sul marcatore
3. I primi corridori continuano a correre all'indietro verso il secondo marcatore, mentre il loro compagno corre verso il primo marcatore, raccoglie la palla e gliela lancia sul secondo marcatore.
4. Lo schema continua finché i primi corridori non raggiungono il marcatore finale. Una volta che hanno la palla, lo schema si inverte. La lanciano ai loro compagni che la mettono a terra e corrono all'indietro.
5. La squadra vincente è quella che per prima ha la palla e che entrambi i partner attraversano la linea di partenza/arrivo.

Variazioni

- Con gruppi sportivi, utilizzare una palla medica leggera (2-3 kg) al posto di basket o pallavolo.

A cosa fare attenzione

Corsa

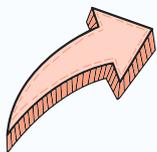
- Quanto bene riesce a girare il partecipante? Riesce a controllare l'equilibrio ad alta velocità?
- Quanto velocemente riescono ad accelerare?

Lancio

- Il partecipante utilizza l'intera catena cinetica durante il lancio?

Catturare

- Il partecipante riesce a distribuire efficacemente la forza della palla durante la presa?
- Utilizzano un livello appropriato di rigidità nelle mani e nelle braccia?



Cosa testa questa stazione?

- Fitness aerobico
- Accelerazione/decelerazione
- Agilità
- Lancio/presa
- Coordinamento



Foto 1.

Che relazione c'è tra questa stazione e il kayak da velocità?

Le navette non sono solo un modo ovvio per testare la forma fisica aerobica, i cambi di direzione e gli sprint ripetuti forniranno anche un buon indicatore della capacità dell'atleta di accelerare rapidamente/generare potenza.

Il collegamento tra kayak e lancio e presa della palla è meno ovvio ma ugualmente importante. Un lancio efficiente su lunghe distanze è un'azione di tutto il corpo sostenuta dalla catena cinetica, una sequenza di movimenti che trasferisce energia dal terreno (piedi), attraverso il core alla parte superiore del corpo per generare slancio in avanti nella palla. Lo stesso trasferimento di energia dalla parte inferiore alla parte superiore del corpo è essenziale per una tecnica di pagaiata efficiente che utilizza le gambe e lo slancio in avanti in modo efficace.

L'indizio sulla relazione tra la presa e il kayak è nel titolo... Catturare una palla è un compito complesso, devi seguire un oggetto in movimento, quindi assorbirne la forza con le mani e le braccia. A seconda della velocità e del peso della palla, questo spesso richiede una forza maggiore rispetto al lanciarla. Assorbire la forza della palla richiede diversi livelli di morbidezza e rigidità in tutto il corpo e la capacità di isolare le braccia da un nucleo stabile. Con troppa rigidità nelle mani, la palla cadrà (o ti romperai un dito), troppa morbida nel corpo e assorbire lo slancio della palla può farti perdere l'equilibrio.

Una "presa" pulita e riuscita in kayak (quando la pala si riempie d'acqua e poi si blocca in posizione) richiede esattamente la stessa interazione di morbidezza e rigidità nella parte superiore del corpo e nel core. Troppo rigidi nelle mani e nelle braccia durante l'ingresso della pala, e l'atleta "ucciderà" la pagaiata anziché "sentire" l'acqua. (Invece di appendersi alla pagaia e muovere la barca oltre una pala bloccata, questo atleta dovrà spostare un'enorme quantità di acqua). Troppo morbidi nel core/corpo e l'atleta non sarà in grado di sostenere la pressione sulla pala e una pagaiata forte. Troppo rigidi nel corpo e l'atleta non sarà in grado di adattarsi bene al movimento dell'acqua e della barca (causando spesso instabilità).

Impostare con un gruppo di 8

- Se hai spazio, fai gareggiare 4 squadre da 2 in modo che i partecipanti possano riposare tra un turno e l'altro
- Se hai poco spazio, gareggia con 2 squadre da 4

STAZIONE DI ATTIVITÀ 4



Palla medica oscillante

Palla medica oscillante è una serie di sfide che combinano lanci rotazionali con equilibrio e stabilità.

Elenco delle attrezzature

Squadre da 4

- 5 x cuscini oscillanti (o tavolette di equilibrio)
- 1 palla medica da 2 kg
- 1 x 3kg palla di medicina

Squadre da 8

- 9 x cuscini oscillanti
- 2 palle mediche da 2 kg
- 2 palline di medica da 3 kg

Istruzioni: Sfida 1 - Variazioni della seduta

Livello 1 - Standard

1. Disporre i 5 cuscini oscillanti lungo una linea retta.
2. Tutti sono seduti su un cuscino oscillante nella posizione del kayak, con le gambe unite e le punte dei piedi rivolte verso l'alto. (L'allenatore della stazione è seduto sul primo cuscino).
3. Passare la palla medica lungo la linea utilizzando un lancio rotatorio (non un passaggio al petto)
4. Quando la palla arriva alla fine, riportala indietro facendola rotolare sul pavimento sotto le gambe di ogni persona.
5. Ripeti più velocemente
6. Girare e ripetere sul lato opposto

Livello 2 - In giro per il mondo

- Ogni persona inizia passando la palla dietro il corpo "in giro per il mondo", tenendola lontana dal pavimento, prima di lanciarla alla persona successiva.
- Una volta che la palla raggiunge la fine, viene rimessa sotto le gambe come nel livello 1
- Girare e ripetere dall'altro lato

Livello 3 - Salto della rana (solo per team avanzati)

1. La palla viene lanciata sopra le persone dalla posizione 1-3-5-4-2-1. Se il gruppo si confonde, puoi usare lo schema 1-3-5-3-1 + 1-2-4-2-1
2. Girare e ripetere dall'altro lato

**Istruzioni: Sfida 2 - In piedi****Livello 1 - In piedi su entrambe le gambe***

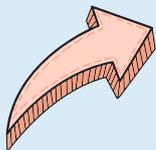
1. Lancia la palla lungo la catena e torna indietro
2. Girati nella direzione opposta e ripeti, lanciando dall'altra parte
3. Eseguire "il giro del mondo" in entrambe le direzioni
4. Girati nella direzione opposta e ripeti, lanciando dall'altra parte

Livello 2 - Stare su una gamba sola

1. Ripeti il livello 1, ora in piedi su una gamba
2. Cambia gamba quando ti giri per guardare nella direzione opposta

Livello 3 - Salto della rana su una gamba (solo per squadre avanzate)

1. La palla viene lanciata sopra le persone dalla posizione 1-3-5-4-2-1. In alternativa, 1-3-5-3-1 + 1-2-4-2-1
2. Giratevi, cambiate gamba e ripetete.



Cosa testa questa stazione?

- Potenza di rotazione
- Controllo e distribuzione delle forze
- Equilibrio
- Stabilità
- Lancio
- Catturare



Foto 2.

Che relazione c'è tra questa stazione e il kayak da velocità?

Il lancio rotatorio richiede agli atleti di utilizzare in modo efficace la coppia del core e strategie di stabilizzazione per trasferire potenza e slancio a un oggetto esterno, in modo simile alla fase in acqua di una pagaiata.

Per catturare un oggetto pesante che si muove lateralmente al corpo (senza perdere l'equilibrio o stressare braccia e spalle) è necessario saper stabilizzare il corpo distribuendo le forze della palla in arrivo. In posizione seduta, questo richiede una buona forza e integrazione del core, e in posizione eretta, un buon controllo di piedi e gambe. La capacità di usare l'intera parte inferiore del corpo e il core per stabilizzare la barca e il corpo contro le forze laterali in rapido cambiamento è essenziale per una bracciata forte, potente ed efficiente.

🌀 Note per gli allenatori

Con 3-4 minuti per stazione, non c'è tempo per dimostrare queste sequenze prima di iniziare, quindi l'allenatore in questa stazione deve partecipare e insegnare durante l'esercizio

Usa una palla medica da 2 kg per i gruppi più giovani o meno coordinati e una palla da 3 kg per i gruppi più grandi o più avanzati. Se il gruppo è davvero in difficoltà, avvicina i cuscini oscillanti.

I team tendono a variare molto nella loro capacità di svolgere le attività su questa stazione. I team meno avanzati potrebbero superare solo i primi due livelli delle varianti sedute nel tempo concesso. Con gruppi più avanzati (o per sfidare un team), puoi saltare la posizione in piedi su entrambe le gambe e passare direttamente alla posizione in piedi su una gamba.

Impostare con un gruppo di 8

- Se hai a disposizione 9 cuscini oscillanti/tavole di equilibrio, disponi una linea di 5 e una linea di 4 parallele tra loro e fai sedere/mettere in piedi gli atleti uno di fronte all'altro.
- Se si hanno solo 5 cuscini oscillanti, far sedere un gruppo e far stare in piedi l'altro, dando il cambio a metà del tempo assegnato.

STAZIONE DI ATTIVITÀ 5



Scala di agilità

La scala di agilità prevede una serie di sfide per testare la stabilità delle spalle e del core, il controllo di una gamba sola, la coordinazione e, naturalmente, l'agilità generale.

Elenco delle attrezzature

Squadre da 4

- 1 x scala di agilità - almeno 6M

Squadre da 8

- 2 scale di agilità - almeno 6M ciascuna

Sfida 1 - Camminata sincronizzata su plank

1. Disporre 2 membri del team su ogni lato, in quadrati alternati
2. Chiedi a un membro del team di sincronizzare tutti con i segnali da sinistra a destra
3. La squadra "cammina" insieme sulla scala nella posizione di plank alto
4. I partecipanti devono sollevare contemporaneamente da terra la mano e il piede dello stesso lato.

Variazione

Se il gruppo ha difficoltà a sollevare contemporaneamente la mano e il piede da terra, fate rallentare l'esercizio ed esagerare il movimento, ruotando il corpo di lato e fermandosi con un piede e un braccio sollevati in aria.



Note per gli allenatori

Controllare che le posizioni della tavola siano corrette e, per i team più avanzati, che il corpo ruoti il meno possibile mentre si spostano lungo la scala.



Sfida 2 - Saltare e saltellare

Livello 1 - Salti dentro e fuori
Eeguire con sincronizzazione

Livello 2 - Salto diagonale
Ripetere su entrambe le gambe

Livello 3 - Modello di salto all'indietro
Eeguire con sincronizzazione

Livello 4 - Salta e gira

Sfida 3 - Gioco di gambe veloce

Variante 5 - Correre in punta di piedi
Corri il più velocemente possibile posizionando entrambi i piedi in ogni quadrato

Variazione 6 - 'Valzer'/1-2-3
1 e 2 all'interno della scala, 3 all'esterno della scala

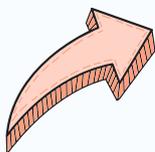
🎯 Note per gli allenatori

Ripetere ogni variazione almeno due volte.

I partecipanti che si allenano regolarmente a calcio (o tennis) troveranno generalmente facili le varianti di salto e di gioco di gambe veloce in questa stazione e, di conseguenza, riusciranno a completare un gran numero di varianti nel tempo concesso.

Per i team meno esperti, consigliamo di scegliere una selezione più ridotta.





Cosa testa questa stazione?

- Spalle, core e stabilità
- Sincronizzazione del team
- Forza, controllo e potenza su una gamba
- Equilibrio dinamico
- Capacità di apprendere nuovi schemi motori
- Adattabilità fisica e mentale
- Coordinamento
- Reazioni rapide



Foto 1.

Che relazione c'è tra questa stazione e il kayak da velocità?

Sfida 1 La camminata in plank aiuta a sviluppare la stabilità delle spalle e del core necessaria per supportare le forze sulla pala. La sincronizzazione aiuta a sviluppare la consapevolezza dell'equipaggio.

Sfida 2 Le varianti di salto e balzello aiutano a sviluppare la forza delle gambe, il controllo e la potenza necessari per bilanciare la barca e trasferire efficacemente l'energia dal poggiatesta.

Sfida 3 Le variazioni rapide del gioco di gambe aiutano a sviluppare reazioni rapide e l'adattabilità mentale per eseguire schemi motori ad alta velocità, utile per le partenze e gli sprint.

Impostare con un gruppo di 8

- posizionare le due scale di agilità parallelamente l'una all'altra
- per le variazioni di salto e di gioco di gambe veloce che non richiedono sincronizzazione, fai competere le squadre l'una contro l'altra per la velocità

STAZIONE DI ATTIVITÀ 6



Carriola e Caterpillar

Due sfide per mettere alla prova la forza e la stabilità delle spalle e del core, insieme al lavoro di squadra.

Elenco delle attrezzature

Squadre da 4 o 8

- 4 coni per segnare il percorso per la Sfida 1

Istruzioni: Sfida 1 - Carriola

1. Dividere la squadra in 2 coppie tenendo insieme i partecipanti di dimensioni più simili
2. Le coppie si mettono in posizione di carriola e corrono verso un segnalino
3. Una volta raggiunto il marcatore, si scambiano e tornano indietro
4. Vince la prima coppia che torna alla linea di partenza

Foto 3.



Segnali di allenamento

Quando cammini sulle mani:

- spingere il pavimento lontano da se stessi
- mantenere la pancia e le gambe strette
- tenere i fianchi alti



Istruzioni: Sfida 2 - Bruco

1. Fai in modo che la squadra formi una linea dal più piccolo al più grande
2. I 3 membri più piccoli della squadra si mettono in ginocchio
3. Partendo dalla parte anteriore della fila, ogni persona appoggia i piedi sulle spalle della persona dietro di sé (l'allenatore potrebbe aver bisogno di aiuto)
4. Il quarto membro della squadra raccoglie i piedi dell'ultima persona
5. Sui segnali da sinistra a destra, il bruco cerca di camminare in avanti



Foto 4.

🎯 Note per gli allenatori

- spingi il pavimento lontano da te
- tieni la testa bassa (davanti 3 persone)
- tieni le gambe unite (davanti 2)
- tieni i fianchi alti

Cosa testa questa stazione?

- Forza delle spalle e del core
- Stabilità e integrazione di spalle e core
- Distribuzione della forza
- Lavoro di squadra

Che relazione c'è tra questa stazione e il kayak da velocità?

Essere in grado di distribuire la forza sulla pala in tutto il corpo durante la fase in acqua è fondamentale per una bracciata forte e potente che non sottoponga a stress inutile la spalla e il braccio. Ciò richiede una buona spalla e un buon core, forza, stabilità e integrazione (insieme al supporto di gambe e fianchi).

Quando una mano viene sollevata da terra mentre il partecipante "cammina" sulle mani, vengono messi alla prova gli stessi meccanismi nella spalla e nel core.

Impostare con un gruppo di 8

- Per la sfida 1 - gara 4 coppie
- Per la sfida 2: avere 2 bruchi o, se il gruppo è molto avanzato, provare con un bruco molto lungo



Foto 3.

Partecipanti della scuola Kc4u con scarso supporto di base (schiena a banana)



Foto 2.

I partecipanti della scuola Kc4u hanno ottenuto una migliore forza e integrazione del core

STAZIONE DI ATTIVITÀ 7



Tiro alla fune

Il classico gioco di forza e tattica

Elenco delle attrezzature

Squadre da 4 o 8

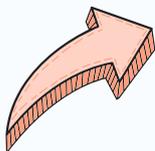
- 1 corda lunga
- un marcatore per segnare la corda
- un cono o un marcatore per il pavimento

Istruzioni

1. Annodare un marcatore al centro della corda
2. Posizionare una linea sul terreno e allineare la parte centrale della corda
3. Dividere il gruppo a metà
4. Pronti, via!
5. La prima squadra che trascina gli avversari oltre la linea centrale vince

Con gruppi misti, sfidate sia team misti che team monogenere. Fate partecipare qualsiasi membro del personale scolastico e allenatore non occupato.

Se il tuo club è a corto di allenatori, questa è una buona stazione da far gestire all'insegnante di educazione fisica della scuola.



Cosa testa questa stazione?

- Forza di trazione con uso integrato delle gambe
- Lavoro di squadra
- Equilibrio dinamico
- Adattamento ai cambiamenti di forza



Foto 4.

Che relazione c'è tra questa stazione e il kayak da velocità?

Appoggiarsi alle gambe e tirare con le braccia può essere un po' più simile al canottaggio che al kayak. Tuttavia, oltre a essere divertente e a promuovere un senso di cameratismo e sana competizione, il tiro alla fune può aiutare gli atleti a impegnare il core e le gambe per adattarsi alla resistenza dinamica fornita dalla squadra avversaria, utile per adattarsi ai cambiamenti di forza sull'acqua. Inoltre, fornisce la sensazione di "appendere" con le braccia, mentre si è collegati ai piedi a terra, importante per essere in grado di appendere la pagaia sul blocco della pala.

🎯 Note per gli allenatori

Prova la corda che utilizzerai prima dell'evento. Alcune corde hanno più probabilità di causare gravi ustioni ai bambini rispetto ad altre. In alternativa, se hai solo gruppi di 4 persone in ogni stazione, puoi usare due teli legati insieme e poi attorcigliati.



Foto 3.

STAZIONE DI ATTIVITÀ 8



In piedi-seduto

La stazione in piedi-seduto comprende due divertenti sfide che richiedono un altissimo livello di lavoro di squadra per essere completate. Avrete bisogno di due allenatori per la dimostrazione.

Elenco delle attrezzature

- Niente richiesto

Istruzioni: Sfida 1 - schiena contro schiena

1. Per prima cosa, fai provare questa sfida ai partecipanti in coppia
2. Ogni coppia è seduta schiena contro schiena con i piedi uniti e le braccia intrecciate.
3. Si alzano premendo l'uno contro l'altro
4. Una volta in piedi, si siedono di nuovo nella posizione di partenza
5. Una volta che hanno imparato questo esercizio in coppia, ripetono l'esercizio con l'intero gruppo di 4.



Foto 3.



Istruzioni: Sfida 2 - Rivolto in avanti

1. Per prima cosa, fai provare questa sfida ai partecipanti in coppia
2. Ogni coppia siede una di fronte all'altra, con le dita dei piedi che si toccano e tenendosi per mano.
3. Si alzano tirando verso l'esterno
4. Una volta in piedi, si siedono di nuovo nella posizione di partenza
5. Una volta che hanno imparato questo esercizio in coppia, ripetono l'esercizio con l'intero gruppo di 4.

Cosa testa questa stazione?

- Lavoro di squadra
- Mobilità dell'anca e della gamba
- Equilibrio dinamico
- Forza corrispondente



Foto 3.

Che relazione c'è tra questa stazione e il kayak da velocità?

Le sfide in questa stazione richiedono che i partecipanti lavorino insieme e adattino la produzione di forza e l'equilibrio dinamico in relazione sia al peso corporeo che ai compagni di squadra (altrimenti non tutti i membri del gruppo saranno in grado di stare in piedi contemporaneamente). Sono tutte abilità utili per una sincronizzazione efficace nelle barche da equipaggio. Una buona mobilità dell'anca è essenziale per la rotazione e un efficiente trasferimento di potenza in acqua.

Impostare con un gruppo di 8

Inizia le sfide con le coppie, poi 2 gruppi da 4. Se il gruppo lo trova facile, puoi fargli provare entrambe le sfide in un grande gruppo



"The best team is not the team with the best players, but the team that plays best together."

Jamie Dimon

STAZIONE DI ATTIVITÀ 9



Pratica di pagaiata

La stazione di pagaiata sincronizzata introduce i team al movimento con una vera pagaia da kayak

Elenco delle attrezzature

- 2 x panche lunghe o 8 x sedie*
- 4 x pagaie

*Potresti preferire usare un mini-K4 o 2 x MK2 invece delle panche. Con questa configurazione avrai bisogno anche di 4 x manici di scopa corti oltre alle pagaie.

Istruzioni: Sfida 1 - Rotazioni connesse

1. Fai sedere la squadra in panchina come se fosse in un K4
2. I posti 1 e 2, e 3 e 4 tengono una pagaia con la mano sinistra e una pagaia con la mano destra
3. L'intero gruppo muove le pagaie avanti e indietro insieme



Foto 4.

🌀 Note per gli allenatori

Se i membri della squadra riescono a muoversi bene insieme, sfidateli a provare a far sì che l'anca segua il movimento in avanti della mano.



Istruzioni: Sfida 2 - Pratica di pagaia

1. Mostra come tenere la pagaia (dove posizionare le mani e in che modo posizionare il "cucchiaio").
2. Dimostrare un colpo di base e come cambiare l'angolazione della pala in aria
3. Fai in modo che il gruppo pagai insieme a velocità diverse

🌀 Note per gli allenatori

Per tenere unito il gruppo, per prima cosa conta i colpi ad alta voce. Una volta che si sentiranno a loro agio, affidate il compito a un volontario del team.

Cosa insegna questa stazione?

- Come tenere la pagaia
- Schema di base del tratto
- Rotazione di base
- Movimento di pagaia sincronizzato



Foto 3.

Impostare con un gruppo di 8

A meno che non abbiate una sessione con 80 partecipanti, allora vi consigliamo di combinare le stazioni 9 e 10 e di inviare 4 bambini dalle 8 a ogni stazione (scambiandoli quando suona il fischio del cronometro). Se avete una sessione con 80 bambini, allora avrete bisogno del doppio dell'attrezzatura nell'elenco.

STAZIONE DI ATTIVITÀ 10



Questo video mostra la dimostrazione K4 dall'introduzione dell'evento

Ergometro K4

L'ergometro K4 porta la pagaiata in equipaggio nella palestra della scuola

Elenco delle attrezzature

- 4 x kayak ergometri

Istruzioni

1. Posizionare gli ergometri in linea per formare un "K4"
2. Posizionare ogni membro del team sul proprio ergometro il più rapidamente possibile (la configurazione non deve essere perfetta)
3. Aiuta ogni persona a fare un colpo di base
4. Lasciate che tutti giochino pagaiando a diverse velocità
5. Fate provare al gruppo a pagaiare in sincronia



Foto 3.

Note per gli allenatori

Tenere la pagaia da dietro mentre i partecipanti pagaiano è un ottimo modo per fargli prendere confidenza con una buona pagaiata, ma prima verifica se il partecipante si sente a suo agio in questo modo.

RUOLI E RESPONSABILITÀ DEL TEAM

Stazione di attività	Sessione n.	Nome/i dell'allenatore
1 Cono quadrato	_____ _____ _____	_____ _____ _____
2 Palle svizzere	_____ _____ _____	_____ _____ _____
3 Navette	_____ _____ _____	_____ _____ _____
4 Con palla oscillante	_____ _____ _____	_____ _____ _____
5 Scala di agilità	_____ _____ _____	_____ _____ _____
6 Cariola-Caterpillar	_____ _____ _____	_____ _____ _____
7 Tiro alla fune	_____ _____ _____	_____ _____ _____
8 In piedi-Seduto	_____ _____ _____	_____ _____ _____
9 Pratica di pagaiata	_____ _____ _____	_____ _____ _____
10 Ergometro K4	_____ _____ _____	_____ _____ _____

LISTA DI CONTROLLO DELL'ATTREZZATURA

Elementi	Imballato
Numeri di gara 1-10	<input type="checkbox"/>
Fischietto	<input type="checkbox"/>
4 x Kayak ergometri	<input type="checkbox"/>
4 pagaie	<input type="checkbox"/>
1 corda lunga con laccio al centro	<input type="checkbox"/>
Scala di agilità	<input type="checkbox"/>
Palle mediche	<input type="checkbox"/>
Cuscini oscillanti/tavole di equilibrio	<input type="checkbox"/>
Palle svizzere	<input type="checkbox"/>
Palline da tennis	<input type="checkbox"/>
Coni (16+)	<input type="checkbox"/>
Kayak (facoltativo)	<input type="checkbox"/>

LISTA DI CONTROLLO DELLA COMUNICAZIONE

Elementi	
Bandiera del club (o altre bandiere locali o nazionali)	<input type="checkbox"/>
Banner arrotolato	<input type="checkbox"/>
Volantini (promozione di una giornata/settimana di porte aperte + informazioni generali sul club)	<input type="checkbox"/>
Manifesti per l' open day	<input type="checkbox"/>
Omaggi	<input type="checkbox"/>
Immagini dalle competizioni	<input type="checkbox"/>
Medaglie (le medaglie dei soci del club possono essere utilizzate per decorare lo spazio)	<input type="checkbox"/>
Sondaggio dei partecipanti	<input type="checkbox"/>
Invito stampa locale	<input type="checkbox"/>
Comunicato stampa	<input type="checkbox"/>
Social media	<input type="checkbox"/>
Consenso alla diffusione mediatica	<input type="checkbox"/>

Esempio di sondaggio per i partecipanti

1. Scuola:

Scuola A Scuola B Scuola C

2. Nome: _____

3. Genere: _____

4. Et : _____

5. Anno scolastico: _____

4. Hai mai fatto kayak prima di oggi? SÌ / NO

5. Prima di oggi, sapevi di poter competere nel kayak sprint? SÌ / NO

6. Vorresti provare il kayak sprint in acqua? SÌ / NO / Mi alleno gi  nel kayak sprint

7. Su una scala da 1 a 5, quanto ti   piaciuta la sessione di oggi (1 per niente, 5 mi   piaciuta tantissimo)

1 2 3 4 5

L'esperienza della scuola Kc4u

Nel 2024 Kc4u ha presentato Crew Kayaking Events a quattro scuole in Sardegna e Slovenia, coinvolgendo oltre 600 studenti e atleti di club.

- Istituto Comprensivo, Cabras (IT)
- Istituto Istruzione Superiore 'Mariano IV d'Arborea', Oristano (IT)
- Istituto Comprensivo n2, Oristano (IT)
- Osnova šola Simona Gregorčiča, Kobarid (SI)

Ringraziamo sinceramente tutti gli studenti e il personale per la loro partecipazione e il loro contributo al miglioramento del modello presentato in questa guida.



Foto 4.

Partecipanti target

L'evento Kc4u Crew Kayaking In-School è pensato per bambini di età compresa tra 10 e 16 anni. Tuttavia, a seconda degli obiettivi del tuo club, può essere facilmente adattato per accogliere bambini di età compresa tra 8 e 18 anni.

Statistiche chiave dalla nostra esperienza

581

Totale partecipanti scolastici 10-18 anni

39

Allenatori atleti club totali <18 anni

48%

% Chi non sapeva che il kayak sprint è uno sport competitivo?

64%

% Che non hanno mai fatto kayak

61%

% Chi vuole provare il kayak sprint sull'acqua

83%

% dei partecipanti che hanno valutato il loro divertimento durante gli eventi con un punteggio pari o superiore a 4 su 5

IL TEAM KC4U

Kayak Crews 4 Youth è un'iniziativa collaborativa internazionale sviluppata e gestita dagli allenatori e dagli atleti del Kajak Klub Zlatorog e del Circolo Nautico Oristano. Il nostro equipaggio dedicato ha una vasta esperienza nel coltivare talenti e creare programmi per tutti, dai principianti che muovono i primi passi agli olimpionici esperti.

 [@kayakcrews.eu](https://www.instagram.com/kayakcrews.eu)



Kayak Club Zlatorog – SLO

Situato nella cittadina di Most na Soči, il KKZ è uno dei più nuovi club di kayak della Slovenia. Con due allenatori della squadra nazionale e atleti di ogni livello, il club sta sfidando lo status quo attraverso i loro nuovi programmi innovativi. Impegnato a dare potere a più ragazze attraverso lo sport, il Paddle PWR-Girl PWR del KKZ è stato onorato con il premio #BeEqual 2022 dell'UE per l'uguaglianza di genere nello sport.



Circolo Nautico Oristano – ITA

Fondata nel 1970, la CNO ha una lunga tradizione di allenamento di atleti di kayak, canoa e altri sport acquatici di tutti i livelli. Situata a Cabras, nell'isola della Sardegna, la CNO è parte integrante della comunità locale e ospita tre allenatori della Nazionale italiana insieme a molti atleti eccezionali.



Melanie Schembri Waite

Responsabile del progetto, allenatore e coordinatore dell'istruzione



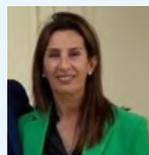
Stefano Loddo

Allenatore



Gianmarco Patta

Coordinatore italiano e allenatore



Cecilia Tola

Allenatore



Jakob Stojanović

Coordinatore sloveno e allenatore



Andrea Lilliu

Allenatore



Angelo Casu

Allenatore



Valeria Saba

Allenatore

Contattaci

E-mail

kayakcrews.eu@gmail.com

Sito web

kayakcrews.eu

Instagram

[@kayakcrews.eu](https://www.instagram.com/kayakcrews.eu)

YouTube*

[@KayakCrews4Youth](https://www.youtube.com/@KayakCrews4Youth)



Foto

Foto 1. Partecipanti dell'Istituto Comprensivo Cabras (ITA)

Foto 2. Partecipanti from Istituto Istruzione Superiore 'Mariano IV d'Arborea' Oristano (ITA)

Foto 3. - Partecipanti from Istituto Comprensivo n2, Oristano (ITA): © Daniela Caddeo

Foto 4. - Partecipanti della Osnovni šoli Simona Gregorčiča, Kobarid (SLO)

Foto 1, 2 e 4: Team Kc4u

* Se incontri un video link non funzionante, visita il nostro canale YouTube per trovare il video corrispondente.



Co-funded by
the European Union



Foto 2.