



International Canoe-slalom Center

Centro di Specializzazione di Ivrea

31 ottobre – 1° novembre

Programmazione

Il programma generale per le date del **31 ottobre – 1° novembre 2015** è il seguente:

Sabato 31 ottobre

- Ore 9.30: Ritrovo
- Ore 10: 1° Allenamento
- Ore 12.30: Pranzo
- Ore 13.30: 1° Ora di studio*
- Ore 15: 2° Allenamento
- Ore 17.30: 2° Ora di studio*
- Ore 19.30: Cena
- Ore 21: Visione video degli allenamenti o Libero

Domenica 1° novembre

- Ore 9.30: 3° Allenamento
- Ore 12 Pranzo
- Ore 13: 3° Ora di studio*
- Ore 14 30: 4° Allenamento
- Ore 16.30: Congedo

* Le ore di studio scolastico verranno svolte all'interno dei locali forniti dall'Ivrea Canoa Club e saranno totalmente facoltative e autogestite dagli atleti. Questa attività extra viene introdotta per aiutare ulteriormente i ragazzi nello svolgere il nostro sport, in modo che l'attività sportiva non influisca negativamente sul rendimento scolastico.

I gruppi di lavoro saranno divisi in:

- Gruppo A: atleti in grado di scendere l'intero canale
- Gruppo B: atleti in grado di scendere solo la parte alta del canale e di eseguire l'eskimo con sicurezza.



- Gruppo C: atleti alle prime esperienze in fiume e/o non ancora in grado di compiere un eskimo con sicurezza. Il lavoro verrà svolto nelle altre zone del fiume con corrente e porte da slalom.

Le società al momento dell'iscrizione, dovranno comunicare in quale gruppo iscrivere i propri atleti.

Verifiche

Ogni incontro del Centro di Specializzazione sarà motivo di confronto tra gli atleti.

Attraverso l'ausilio dei tempi e delle riprese video ogni atleta potrà verificare costantemente il proprio lavoro e discutere con i tecnici dove e come migliorare le proprie prestazioni.

Inoltre lo scambio di esperienze, vedute e il confronto fra i responsabili delle società presenti, per mezzo anche della stesura di schede di analisi e proposte di miglioramento per ogni singolo atleta, offrirà ulteriori possibilità di crescita per incrementare la qualità del lavoro dei propri atleti anche e soprattutto nelle società di appartenenza.

Le società interessate, attraverso l'iscrizione alle giornate di lavoro, dovranno:

- confermare la loro presenza con il numero degli atleti partecipanti
- definire indicativamente per ognuno dei loro atleti su quali carenze ritengono di dover lavorare

Questi indirizzi per l'iscrizione: francesco720@tiscali.it (Francesco Bellini) e ivreacanoaclub@fastwebnet.it entro 3 giorni prima dell'inizio dell'attività, al fine di poter organizzare al meglio l'utilizzo degli impianti, la suddivisione dei gruppi e le convocazioni dei tecnici.

Per prenotazioni presso l'ostello si rimanda ai siti: www.ivreacanoaclub.info/attivita-sportiva/centro-di-specializzazione e www.ostelloivrea.it

IVREA CANOA CLUB