



Corso di avvicinamento alla pesca sportiva – Progetto Bambini e Adolescenti Finanziato da Sport e Salute

La FIPSA (Federazione Italiana Pesca Sportiva, Attività Subacquee e Nuoto Pinnato) indice un corso gratuito di avviamento alla pesca sportiva livello intermedio con introduzione alla tecnica Roubasienne.

Al corso potranno partecipare da un minimo di 10 a un massimo di 30 giovani dai 6 ai 19 anni e verrà condotto dall' A.S.D. SEZIONE PROVINCIALE FIPSA MATERA che si avvarrà di Istruttori federali XAp- XApF e tutor tecnici federali con il supporto della task force di progetto e della Sede centrale FIPSA.

Durante le attività pratiche potranno saranno coinvolti atleti e campioni federali che svolgeranno lezioni di approfondimento specifiche per le singole discipline/tecniche.

Il corso avrà inizio il 28 GENNAIO 2023 e avrà una durata superiore a 6 mesi.

L'attività sportiva si compone di n. 12 lezioni pratiche della durata di 3 ore, n.3 attività propedeutiche della durata di 2 ore e n. 9 attività di allenamento competitivo della durata di 3 ore ciascuna per un totale di 69 ore complessive di lezione.

Giova precisare che la Federazione Pesca Sportiva ed Attività Subacquee e Nuoto Pinnato, nell'ambito dei contenuti valoriali delle proprie attività, attua puntualmente il rilascio immediato delle catture utilizzando attrezzature specifiche. Per questa ragione tutte le attività formative svolte dagli istruttori federali prevedono l'adozione puntuale della tecnica del "catch and release".



Dettaglio della proposta tecnica offerta a ogni gruppo territoriale partecipante al progetto:

- proposta Tecnica Roubasienne.

Tecnica di pesca Roubasienne - La tecnica di pesca a roubasienne nasce nella città di Roubaix in Francia da cui prende il nome. Essa viene impiegata in numerose competizioni di pesca sportiva anche a livello mondiale. L'azione motoria consiste nel far scorrere la canna fra le mani dopo aver collegato la punta al fusto attuando un movimento coordinato di apertura e chiusura delle braccia con l'ausilio di un rullo posto dietro alla postazione di pesca, sino a distenderla completamente raggiungendo la distanza voluta, che può variare da 4 a 13 metri. A seguire, il pescatore posiziona l'esca con precisione nel posto prescelto e attende l'abboccata

del pesce mantenendo la massima concentrazione al fine di effettuare un movimento di ferrata rapido e controllato. Il recupero della preda avviene ritraendo la canna fino ad afferrare la parte iniziale dotata di elastico interno. A questo punto sarà sufficiente staccare la punta dal resto della canna ed effettuare le operazioni di recupero avendo la massima attenzione nella cura del pesce.



L'attività si articolerà in due fasi dedicate all'apprendimento e pratica di entrambe le tecniche di pesca, alla preparazione delle attrezzature necessarie ad affrontare le varie situazioni di tempo e di luogo e alla competizione sportiva a seconda della stagionalità, in quanto questa attività sportiva viene svolta principalmente all'aperto. Tutte le fasi di progetto si svolgeranno presso le strutture dei Centri Didattici Federali o in strutture di interesse didattico-sportivo federale.

In entrambe le fasi nelle attrezzature e le esche saranno messe a disposizione dei partecipanti gratuitamente da FIPSAS mantenendo i principi di uniformità necessari a mettere tutti i ragazzi nelle stesse condizioni di esprimere le proprie qualità utilizzando uno standard federale identico.



1^ fase – Lo scopo è di insegnare la sequenza dei movimenti per permettere ai partecipanti di crescere tecnicamente acquisendo sempre maggior padronanza nella pratica della pesca sportiva volta ad aumentare il tempo complessivo di attività fisica settimanale.

Si compone di una lezione pratica a settimana (tutti i sabati dalle ore 9,00 alle ore 12,00, salvo diverse disposizioni) della durata di 3 ore volta all'insegnamento della tecnica di base che prevede concentrazione, coordinamento, precisione e velocità di reazione. Durante la 1^ fase verranno svolte 12 lezioni pratiche (per un totale di 36 ore) e 3 lezioni propedeutiche di preparazione delle attrezzature (per un totale di 6 ore). Tutte le attività sportive inizieranno con una fase di riscaldamento della durata di 10' e termineranno con una di defaticamento fisico.

Personale tecnico – 1 istruttore federale e 1 tutor tecnico formato dagli istruttori formatori federali per l'attività specifica (per singolo gruppo).

Descrizione attività - Durante la 1^ fase le attività saranno strutturate in un percorso di n.12 lezioni sportive da 3 ore ciascuna con lo scopo di insegnare ai partecipanti la tecnica base sull'utilizzo della canna roubasienne e n.3 lezioni propedeutiche tecnico-sportive della durata di 2 ore volte all'apprendimento della preparazione e utilizzo delle attrezzature. L'obiettivo è di rendere i partecipanti consapevoli delle proprie capacità di concentrazione motorie e che gli consentiranno il raggiungimento del miglior livello di autonomia e forma fisico/mentale possibile.

I principali argomenti trattati sono:

- i valori dello Sport;
- trasporto e montaggio delle attrezzature;
- nozioni sulla posizione corretta in azione di pesca;
- nozioni base sull'utilizzo della tecnica roubasienne;
- nozioni base sui movimenti di uscita ed entrata della canna;
- corretta gestione dei movimenti di base;
- cattura del pesce;
- cenni sulla slamatura del pesce;
- smontaggio postazione di pesca e trasporto;
- attività di verifica dell'apprendimento base;
- nozioni propedeutiche sulla preparazione delle attrezzature;
- nozioni propedeutiche su alcune specie di pesci in relazione all'utilizzo dell'attrezzatura specifica;
- nozioni propedeutiche sulla preparazione dei terminali;
- attività di verifica dell'apprendimento propedeutico.

2^ Fase – i discenti, dopo aver acquisito la padronanza dell'utilizzo delle attrezzature e di tutte le conoscenze necessarie allo svolgimento dell'attività pratica in ambiente commerciale che prevede tra l'altro l'interazione con un grande numero di pesci, parteciperanno a 9 attività pratiche di allenamento della durata di 3h ciascuna (tutti i sabato dalle ore 9,00 alle ore 12,00, salvo diverse disposizioni). Tutte le attività sportive inizieranno con una fase di riscaldamento della durata di 10' e termineranno con una di defaticamento fisico.

Personale tecnico – 1 istruttore federale e 1 tutor tecnico formato dagli istruttori formatori federali per l'attività specifica (per singolo gruppo).

Descrizione attività - Durante la 2^ fase le lezioni saranno strutturate in un percorso di n.9 lezioni da 3 ore ciascuna. L'obiettivo è di rendere consapevoli i partecipanti delle proprie capacità motorie e di concentrazione che gli consentiranno il raggiungimento del miglior livello di autonomia e forma fisico/mentale possibile.

I principali argomenti trattati sono:

- i valori dello Sport;
- preparazione delle esche;
- utilizzo della lenza e dei terminali in funzione delle caratteristiche proprie luogo di pesca;
- studio della morfologia del luogo di pesca;
- principi fondamentali sulla pasturazione;
- azione di pesca sportiva a galla;
- azione di pesca sportiva sul fondo;
- recupero del pesce;
- rilascio del pesce
- allenamenti a squadra;
- gestione dello stato emotivo.



Durante le lezioni di allenamento sono previsti momenti di verifica e di condivisione dell'esperienza per favorire il perfezionamento delle conoscenze tecniche di riferimento, per l'apprendimento dei principi su cui si basano i valori di etica dello sport e dei principi fondanti le attività di gruppo/squadra.

Programma

Di seguito il calendario dettagliato delle attività che potrà subire variazioni di data e di luogo (in presenza indoor e outdoor o online) a causa delle condizioni metereologiche:

N. Lezione	Data	Durata	Orario	Luogo di svolgimento
1 lezione	28/01/2023	2 ore	16:00/18:00	Parrocchia San Leone Magno
2 lezione	04/02/2023	2 ore	16:00/18:00	Parrocchia San Leone Magno
3 lezione	11/02/2023	2 ore	16:00/18:00	Parrocchia San Leone Magno
4 lezione	18/02/2023	3 ore	9:00/12:00	Parrocchia San Leone Magno
5 lezione	25/02/2023	3 ore	9:00/12:00	Parrocchia San Leone Magno
6 lezione	04/03/2023	3 ore	9:00/12:00	Diga del Basentello
7 lezione	11/03/2023	3 ore	9:00/12:00	Fiume Basento o Diga del Basentello
8 lezione	18/03/2023	3 ore	9:00/12:00	Fiume Basento o Diga del Basentello
9 lezione	25/03/2023	3 ore	9:00/12:00	Fiume Basento o Diga del Basentello
10 lezione	01/04/2023	3 ore	9:00/12:00	Fiume Basento o Diga del Basentello
11 lezione	08/04/2023	3 ore	9:00/12:00	Fiume Basento o Diga del Basentello
12 lezione	15/04/2023	3 ore	9:00/12:00	Fiume Basento o Diga del Basentello
13 lezione	22/04/2023	3 ore	9:00/12:00	Fiume Basento o Diga del Basentello
14 lezione	29/04/2023	3 ore	9:00/12:00	Diga di San Giuliano
15 lezione	06/05/2023	3 ore	9:00/12:00	Diga di San Giuliano
16 lezione	13/05/2023	3 ore	9:00/12:00	Diga di San Giuliano
17 lezione	20/05/2023	3 ore	9:00/12:00	Diga di San Giuliano
18 lezione	27/05/2023	3 ore	9:00/12:00	Diga di San Giuliano
19 lezione	03/06/2023	3 ore	9:00/12:00	Fiume Basento o Diga del Basentello
20 lezione	10/06/2023	3 ore	9:00/12:00	Fiume Basento o Diga del Basentello
21 lezione	17/06/2023	3 ore	9:00/12:00	Fiume Basento o Diga del Basentello
22 lezione	24/06/2023	3 ore	9:00/12:00	Fiume Basento o Diga del Basentello
23 lezione	01/07/2023	3 ore	9:00/12:00	Diga di San Giuliano
24 lezione	08/07/2023	3 ore	9:00/12:00	CENTRO DID. FEDERALE BASILICATA

Apprendimento delle tecniche di riferimento (n.11 lezioni – n.1 verifica – n.3 propedeutiche)

Durante questa fase, dedicata all'apprendimento delle due tecniche di riferimento per la pratica dello sport della pesca sportiva in ambienti artificiali, i giovani verranno accompagnati dagli Istruttori Federali in un percorso che consentirà ai ragazzi di apprendere le basi della tecnica Roubasienne.

All'inizio delle attività verrà svolto un periodo di riscaldamento motorio atto ad affrontare la lezione nelle migliori condizioni fisiche mentre al termine dei tre periodi sarà svolta un'attività motoria dedicata allo stretching (in caso di condizioni climatiche avverse, la lezione sarà tenuta in ambiente indoor e potrà prevedere una variazione dei contenuti).

1^ fase - Le 15 lezioni previste si articoleranno come di seguito specificato:

- 1^ lezione – **Presentazione del Corso** - principi fondamentali sull'utilizzo della canna roubasienne. Lezione pratica costituita da n.2 periodi: uno dedicato all'apprendimento del corretto posizionamento delle attrezzature, uno dedicato all'apprendimento dei movimenti occorrenti per una corretta gestione della canna roubasienne in versione propedeutica senza l'interazione con i pesci;
- 2^ lezione – principi fondamentali sull'utilizzo della canna roubasienne. Lezione pratica costituita da n.2 periodi: uno dedicato all'apprendimento del corretto posizionamento delle attrezzature, uno dedicato all'apprendimento dei movimenti occorrenti per una corretta gestione della canna roubasienne in versione propedeutica senza l'interazione con i pesci;
- 3^ lezione – principi fondamentali sull'utilizzo della canna roubasienne. Lezione pratica costituita da n.3 periodi: uno dedicato all'apprendimento del corretto posizionamento delle attrezzature, uno alla preparazione delle esche e uno dedicato all'apprendimento dei movimenti occorrenti per una corretta gestione della canna roubasienne;
- 4^ lezione – principi fondamentali sull'utilizzo della canna roubasienne. Lezione pratica costituita da n.3 periodi: uno dedicato all'apprendimento del corretto posizionamento delle attrezzature, uno alla preparazione delle esche e uno dedicato all'apprendimento dei movimenti occorrenti per una corretta gestione della canna roubasienne;
- 5^ lezione – principi fondamentali sull'utilizzo della canna roubasienne. Lezione pratica costituita da n.3 periodi: uno dedicato all'apprendimento del corretto posizionamento delle attrezzature, uno alla preparazione delle esche e uno dedicato all'apprendimento dei movimenti occorrenti per una corretta gestione della canna roubasienne;
- 6^ lezione – principi fondamentali sull'utilizzo della canna roubasienne. Lezione pratica costituita da n.3 periodi: uno dedicato all'apprendimento del corretto posizionamento delle attrezzature, uno alla preparazione delle esche e uno dedicato all'apprendimento dei movimenti occorrenti per una corretta gestione della canna roubasienne;
- 7^ lezione – principi fondamentali sull'utilizzo della canna roubasienne. Lezione pratica costituita da n.3 periodi: uno dedicato all'apprendimento del corretto posizionamento delle attrezzature, uno alla preparazione delle esche e uno dedicato all'apprendimento dei movimenti occorrenti per una corretta gestione della canna roubasienne;
- 8^ lezione – principi fondamentali sull'utilizzo della canna roubasienne. Lezione pratica costituita da n.3 periodi: uno dedicato all'apprendimento del corretto posizionamento delle attrezzature, uno alla preparazione delle esche e uno dedicato all'apprendimento dei movimenti occorrenti per una corretta gestione della canna roubasienne;
- 9^ lezione – principi fondamentali sull'utilizzo della canna roubasienne. Lezione pratica costituita da n.3 periodi: uno dedicato all'apprendimento del corretto posizionamento delle attrezzature, uno alla preparazione delle esche e uno dedicato all'apprendimento dei movimenti occorrenti per una corretta gestione della canna roubasienne;
- 10^ lezione – principi fondamentali sull'utilizzo della canna roubasienne. Lezione pratica costituita da n.3 periodi: uno dedicato all'apprendimento del corretto posizionamento delle attrezzature, uno alla preparazione delle esche e uno dedicato all'apprendimento dei movimenti occorrenti per una corretta gestione della canna roubasienne;
- 11^ lezione – principi fondamentali sull'utilizzo della canna roubasienne. Lezione pratica costituita da n.3 periodi: uno dedicato all'apprendimento del corretto posizionamento delle attrezzature, uno alla preparazione delle esche e uno dedicato all'apprendimento dei movimenti occorrenti per una corretta gestione della canna roubasienne;
- 12^ lezione – **verifica, sul corretto posizionamento delle attrezzature e della preparazione delle esche, sulla corretta gestione dei movimenti occorrenti per l'utilizzo della canna roubasienne alla lunghezza di 5,5 mt;**

- 13^ lezione – Preparazione e settaggio delle attrezzature e delle esche. Lezione pratica costituita da n.2 periodi: uno dedicato all'approfondimento delle tecniche di preparazione delle esche, uno dedicato a una **Lezione di educazione ambientale**;
- 14^ lezione – Preparazione e settaggio delle attrezzature e delle esche. Lezione pratica costituita da n.2 periodi: uno dedicato all'approfondimento delle tecniche di preparazione delle esche, uno dedicato a una **Lezione di educazione ambientale**;



- 15^ Preparazione e settaggio delle attrezzature e delle esche. Lezione pratica costituita da n.2 periodi: uno dedicato all'approfondimento delle tecniche di preparazione delle esche, uno dedicato a una **Lezione di educazione ambientale**.

Perfezionamento delle tecniche di riferimento (n.8 lezioni – n.1 verifica)

Durante questa fase, dedicata al perfezionamento delle due tecniche di riferimento per la pratica dello sport della pesca sportiva in ambienti artificiali e naturali, i giovani verranno accompagnati dagli Istruttori Federali in un percorso che consentirà di aumentare il livello di autonomia nella pratica della tecnica Roubasienne.

All'inizio delle attività verrà svolto un periodo di riscaldamento motorio atto ad affrontare la lezione nelle migliori condizioni fisiche mentre al termine dei tre periodi sarà svolta un'attività motoria dedicata allo stretching (in caso di condizioni climatiche avverse, la lezione sarà tenuta in ambiente indoor e potrà prevedere una variazione dei contenuti).

2^ fase - Le 9 lezioni si articoleranno come di seguito specificato:


- 16^ lezione – perfezionamento delle tecniche di riferimento e apprendimento dei principi dei valori di etica dello sport e dei principi fondanti le attività di gruppo/squadra. Lezione pratica che prevede la formazione di gruppi di lavoro, dedicata alla tecnica Roubasienne. Avvicinamento alla tecnica di pesca a galla;
- 17^ lezione – perfezionamento delle tecniche di riferimento e apprendimento dei principi dei valori di etica dello sport e dei principi fondanti le attività di gruppo/squadra. Lezione pratica che prevede la formazione di gruppi di lavoro, dedicata alla tecnica Roubasienne. Avvicinamento alla tecnica di pesca a galla;
- 18^ lezione – perfezionamento delle tecniche di riferimento e apprendimento dei principi dei valori di etica dello sport e dei principi fondanti le attività di gruppo/squadra. Lezione pratica che prevede la formazione di gruppi di lavoro, dedicata alla tecnica Roubasienne. Avvicinamento alla tecnica di pesca a galla. Perfezionamento della gestione di esche e pasture;
- 19^ lezione – perfezionamento delle tecniche di riferimento e apprendimento dei principi dei valori di etica dello sport e dei principi fondanti le attività di gruppo/squadra. Lezione pratica che prevede un confronto fra gruppi di lavoro dedicato alla tecnica Roubasienne. **Feedback e confronto con gli istruttori**;
- 20^ lezione – perfezionamento delle tecniche di riferimento e apprendimento dei principi dei valori di etica dello sport e dei principi fondanti le attività di gruppo/squadra. Lezione pratica che prevede un confronto fra gruppi di lavoro dedicato alla tecnica Roubasienne. **Feedback e confronto con gli istruttori**;
- 21^ lezione – Uscita di perfezionamento della tecnica Roubasienne;

- 22^ lezione – Torneo indoor a squadre di pesca a roubasienne magnetica e allenamento a tempo a tecnica roubasienne;
- 23^ lezione – Uscita di perfezionamento della tecnica Roubasienne;
- 24^ lezione – Verifica a squadre in pesca a tecnica Roubasienne.

Per approfondimenti tecnici contattare il referente CASAMASSIMA GIANCARLO al numero telefonico 3470742546.

MATERA, _____

II RESPONSABILE TECNICO
Istruttore Federale XApF CASAMASSIMA GIANCARLO



II PRESIDENTE DELL'A.S.D. SEZIONE PROVINCIALE FIPSAS MATERA