

Base minima di lavoro

Suggerimenti per lo sviluppo della
attività giovanile di livello della canoa
slalom

Mauro Baron

La conduzione tecnica periferica in Italia

- Normalmente la preparazione annuale degli atleti si svolge in massima parte nel Club d'appartenenza;
- Non si può pensare di poter raggiungere risultati solo con il lavoro svolto nei raduni della squadra nazionale;
- Le Società vanno rese consapevoli che solo il lavoro quotidiano può creare aspettative di risultati;
- Il lavoro del tecnico di Società è insostituibile;
- Pochissime Società dispongono di conduzione tecnica giornaliera costante e presente.

Che fare?

- **Individuare** e proporre soluzioni per la conduzione tecnica a breve, medio e lungo termine;
- **Concordare una base minima di lavoro**, ritenuta prerequisito per un miglioramento delle prestazioni rispettoso dell'età degli atleti;
- **Incentivare la comunicazione** con incontri - confronti fra tecnici federali e tecnici di Società per un continuo feedback reciproco sul lavoro svolto dagli atleti di interesse nazionale.

Programmazione minima possibile

- la riteniamo indispensabile per tutti i soggetti interessati ai progetti slalom delle varie squadre nazionali slalom;
- va adattata alle molteplici diversità di ogni singola realtà periferica, per non correre il rischio di essere troppo superficiale o troppo complicata e impraticabile.

Gli esercizi in canoa e a secco

- Non esiste l'Esercizio Magico che risolve tutti i problemi;
- Proporre tanti esercizi e in tutti i modi possibili;
- Ogni Tecnico dovrebbe sentirsi in dovere di conoscere ed ampliare la gamma di esercizi tecnico-coordinativi (vedi dispense federali specifiche);
- Programmare gli esercizi con sistematicità tanto quanto si fa con le serie di lavoro aerobico, di manches o percorsi frazionati;
- I tecnici federali sono sempre disponibili all'inserimento nei collegiali di esercizi proposti dai tecnici di Società.

Il cambio di direzione

- E' un fondamentale che deve sempre e da subito essere messo sotto attenzione e valutazione tecnica in quanto le rotazioni sono parte fondamentale di un tracciato di canoa slalom;
- I cambi di direzione ben eseguiti sono caratterizzati dalla massima continuità d'azione possibile, senza perdite di velocità e si riconoscono da un'uscita dinamica della canoa dalla linea della porta;
- E ' chiaro ad ogni tecnico come questo fondamentale influenzi il risultato della gara.

Tempo differenza record 2 giri - record 1 giro

come personalizzare le andature d'allenamento

- Per calcolare le andature idonee da proporre in allenamento sul campo slalom di casa, si può utilizzare il “tempo differenza”;
- 1 giro-percorso ideale deve contenere almeno sei risalite ed essere facilmente risalibile;
- Il tempo differenza viene calcolato dalla differenza fra il tempo record impiegato a fare due giri del percorso slalom ed il tempo record impiegato a fare un solo giro. I tempi record devono appartenere allo stesso periodo d'allenamento, solitamente rilevati durante l'ultima settimana di “scarico” e proposti come gara.

1 tabella x 3 andature

Ripetute	Resistenza aerobica	Soglia anaerobica	Vo2 max
1 giro	T differenza + 5"	T differenza + 2"	T differenza
2 giri	2xT differenza + 10"	2xT differenza + 5"	2xT differenza + 2

Facciamo un esempio

N° Ripetute	Resistenza aerobica	Soglia anaerobica	Vo2 max
N° x 1 giro	$100'' + 5'' = 105''$ 30 x 105''L 15''R	$100'' + 2'' = 102''$ 20 x 102'' L 18''R	100'' 10 x 100''L 30''R
N° x 2 giri	$200'' + 10'' = 210''$ 15 x 210''L 15''R	$200'' + 5'' = 205''$ 10 x 205''L 30''R	$200'' + 2'' = 202''$ 5 x 202''L 38''R

I tempi di recupero consigliati

N° Ripetute	Resistenza aerobica	Soglia anaerobica	Vo2 max
N° x 1 giro	Recuperi da 10" a 20"	Recuperi da 15" a 20"	Recuperi da 30" a 40"
N° x 2 giri	Recuperi da 15" a 30"	Recuperi da 20" a 30"	Recuperi da 40" a 60"

Frequenze cardiache indicative

Andature	Resistenza aerobica	Soglia anaerobica	Vo2 max
Frequenze Battiti/minuto	Inferiore a 150	Da 160 a 180	Da 170 a 190

N.B. la variabilità individuale è notevole

Almeno 4 sedute canoa/settimana

- 2 sedute di resistenza aerobica;
- 2 sedute di potenza aerobica nelle due andature, soglia e Vo_2 max;
- Quando l'età ed il livello di preparazione impone al tecnico di aumentare il volume delle ore canoa, le sedute d'allenamento possono e devono diventare cinque o sei alla settimana;
- sabato e/o domenica attività in acqua mossa.

Allievi e Cadetti

- Consigliamo 3 sedute aerobiche ed una di potenza aerobica;
- Le sedute di Vo_2 max vanno inserite solo quando si è ben stabilizzata la base aerobica;
- Alcuni allenatori propongono lo sviluppo della resistenza attraverso la velocità cioè attraverso un intenso lavoro anaerobico;
- E' una concezione pericolosa, infondata e svantaggiosa.

VO2 max - consigli

- Tutti gli allenamenti di Potenza Aerobica devono essere sempre preceduti da almeno 30' di riscaldamento apprendimento a ritmi crescenti;
- L'allenamento Vo2 max, di massima espressione aerobica è sicuramente il più intenso della settimana e si consiglia di proporlo al martedì o al mercoledì, avendo svolto al lunedì (dopo l'acqua mossa o la gara della domenica) un recupero attivo con adeguati lavori aerobici.

2° seduta Vo2 max

- Si propone in un contesto più specifico e/o divertente (ideali i percorsi gara del sabato e/o della domenica in acqua mosca e/o in acqua piatta);
- Il tecnico è facilitato nel proporre esercitazioni intense grazie alle difficoltà tecniche del canale e del tracciato scelti.

defaticamento

- Il defaticamento è altrettanto importante;
- L'opportunità di svolgere un lavoro muscolare attivo durante le pause di recupero è nota da tempo;
- Il tipo di recupero più efficace è quello in cui si usano esercizi che hanno la stessa struttura dell'esercizio principale.

Ulteriori opportunità tecniche

L'allenamento può stimolare con gradazioni diverse le tre andature, a seconda delle qualità che ogni atleta deve migliorare.

- Tre esempi
per capire
meglio...

1° esempio

- 15 percorsi alla massima intensità consentita da un recupero di almeno 40” stimolano il $\text{Vo}_2 \text{ max}$;
- se i recuperi diminuiscono e la velocità media possibile rimane molto alta, andremo verso un lavoro di soglia;
- continuando a diminuire i recuperi stimoleremo prioritariamente la resistenza aerobica.

2° esempio

Gli stessi 15 percorsi possono essere suddivisi in:

- 5 andature aerobiche,
- 5 andature a soglia,
- 5 andature di Vo_2 max.

3° esempio

La terza variante:

- 3 andature aerobiche,
- 3 andature a soglia,
- 3 andature di $\text{Vo}_2 \text{ max}$,
- 3 andature a soglia,
- 3 andature aerobiche.

Preparazione a secco

- esercitazioni a corpo libero e/o con strumenti speciali per lo sviluppo della coordinazione, la mobilità articolare, la forza resistente e la forza dinamica, la rapidità dei movimenti;
- Almeno due sedute settimanali con particolare attenzione alla **Flessibilità**, qualità che condiziona il rendimento e lo sviluppo tecnico del canoista, oltre che a prevenire notevolmente i rischi di traumi muscolari e tendinei;

Lavoro con sovraccarichi

- Il lavoro con i sovraccarichi serve per lo sviluppo della forza;
- Potrà essere introdotto solo dopo aver sviluppato una base solida, grazie ad una regolare applicazione del programma di preparazione;
- Non prima dei 14-15 anni.

Prevenzione dei traumi

- Riveste particolare importanza il tempo dedicato alla **prevenzione dei traumi** alla spalla (vedi dispense federali e Canoa Ricerca);
- opportuno dedicare ogni giorno almeno dieci minuti, non necessariamente in club ma anche a casa, in modo tale da rendere le sedute in palestra meno cariche di “stazioni”.

Suggerimenti e regole

L'allenatore deve curare in modo particolare :

1. Gradualità;
2. Progressione;
3. Supercompensazione;

Il rispetto di queste regole impone di inserire le esercitazioni tecniche e coordinative durante o subito dopo il riscaldamento, per consentire l'apprendimento in condizioni di freschezza muscolare e solo dopo procedere alle serie e ripetizioni;

Significa anche procedere sempre dal facile al difficile, dal blando all'intenso, riservando sempre molta attenzione ai recuperi ed in particolare al defaticamento.

anche l'allenatore dovrà saper
gestire la relazione comunicativa e
la propria S.F.E.R.A.

L'allenatore - 1° fattore la sincronia

	Comportamenti dell'allenatore	Reazione degli atleti
SBAGLIATO	<ul style="list-style-type: none">-Tono della voce basso e poco convinto;- Guarda solo pochi atleti.	<ul style="list-style-type: none">-Distratti;- Poco uniti, sparpagliati;- Fanno smorfie.
GIUSTO	<ul style="list-style-type: none">-Offre attenzione individualizzata;-Unisce tutti con le parole e con l'attenzione;-Definisce regole chiare e precise;-Verifica la comprensione del messaggio;-fornisce feedback.	<ul style="list-style-type: none">-Assumono una posizione di ascolto;-Mostrano interesse;-Partecipano in modo attivo;-Rispondono in modo più pronto alle richieste dell'allenatore.

2° - l'allenatore ed i suoi punti di forza

	Comportamenti dell'allenatore	Reazione degli atleti
SBAGLIATO	<ul style="list-style-type: none">- molto duro, aggressivo e "negativo";- dà feedback "larghi" negativi e minacciosi;- si accanisce con il singolo;- fa gesti accusatori;- fa paragoni.	<ul style="list-style-type: none">- si scusano e si giustificano;- sono preoccupati e rattristati;- sbagliano molto;- rispondono in modo aggressivo;
GIUSTO	<ul style="list-style-type: none">- spiega il processo (feedback stretto);- è più vicino all'azione;- dà rinforzi positivi (p.s. pacca sulla spalla);- si assume responsabilità;- non egocentrato. "là possiamo far meglio".	<ul style="list-style-type: none">- centrano molti obiettivi;- appaiono molto coinvolti;- sono concentrati ed ordinati;- sono coordinati e precisi.

3° fattore – l'energia

	Comportamenti dell'allenatore	Reazioni degli atleti
SBAGLIATO	<ul style="list-style-type: none">- poca energia: postura errata, tono flemmatico, voce bassa, annoiato, non guida.- troppa energia: plateale, tono aggressivo (urla), rapporto asimmetrico, troppo vicino.	<ul style="list-style-type: none">. Poca energia: svogliati, prendono il sopravvento;- troppa energia: più violenti nel gesto atletico, sbagliano, troppa energia, aggressività.
GIUSTO	<ul style="list-style-type: none">- è assertivo;- stabilisce un rapporto simmetrico con gli atleti.	<ul style="list-style-type: none">- sono più autonomi, continuano a fare l'esercizio come se ci fosse sempre l'allenatore.- riescono a recuperare respirando.

4° fattore – il ritmo

	Comportamenti dell'allenatore	Reazioni degli atleti
SBAGLIATO	<ul style="list-style-type: none">- Sollecita continuamente;- Spinge i ragazzi ad andare il più forte possibile;- E' incalzante (velocità nei comandi).	<ul style="list-style-type: none">- Non riescono a recuperare fisicamente e mentalmente;- Commettono molti errori;- Si arrabbiano.
GIUSTO	<ul style="list-style-type: none">- Crea ordine negli esercizi;- Decide da quali esercizi partire;- Invita a recuperare;- Spiega gli errori quando vengono commessi.	<ul style="list-style-type: none">- Più ordinati;- Mostrano impegno costante nella gestione degli esercizi;- Provano una sensazione di scioltezza.

5° fattore - Attivazione

	Comportamenti dell'allenatore	Reazioni degli atleti
SBAGLIATO	<ul style="list-style-type: none">- Usa un tono retorico e flemmatico;- Stabilisce un rapporto asimmetrico con i ragazzi;- Appare distaccato e disinteressato;- Sgrida.	<ul style="list-style-type: none">- Sguardo basso;- Guardano da altre parti;- Sembrano tristi e demotivati.
GIUSTO	<ul style="list-style-type: none">- Enfattizza l'aspetto ludico;- Trasmette la sua passione;- Utilizza un rituale di attivazione;- Valorizza e gratifica i ragazzi.	<ul style="list-style-type: none">- Assumono una posizione aperta;- Stanno attenti;- Guardano l'allenatore;- Appaiono soddisfatti.

conclusioni

Tutti i tecnici devono riflettere sulla fattibilità del lavoro proposto, considerando le ore necessarie a svolgere i lavori in canoa e in palestra.

sett/canoa	Resistenza aerobica	S. A.	Vo2 max
7 ore	2 sedute da 1 a 2 ore	1 da 1 a 2 ore	1 x 1 ora

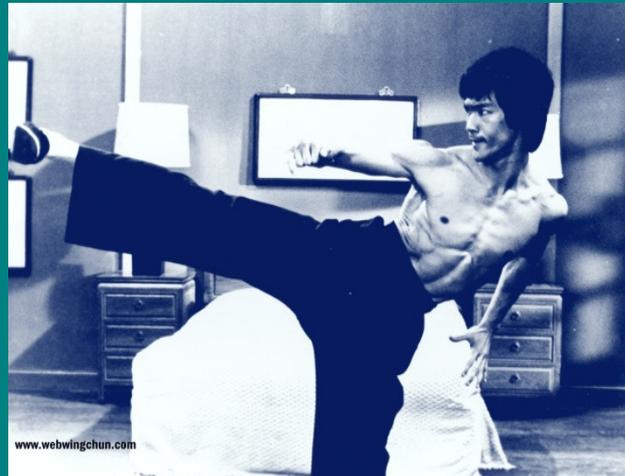
sett/palestra	Forza e Resistenza	Corpo libero	Prevenzione
4 ore	2 sedute da 1 ora	1 seduta da 1 ora	10'/giorno

Evoluzione

(assetto emotivo ed interpersonale)

Quello che ti manca in flessibilità e in agilità devi acquisirlo con la conoscenza e la pratica costante.

“Bruce Lee”



La via per l'eccellenza

Miglioramento continuo

Impegno

Responsabilità

Consapevolezza

Confronto

Innovazione

Evoluzione

Conclusioni

- Per raggiungere ciò che si vuole conosco una sola ricetta:

ESSERE DISPOSTI A PAGARNE IL PREZZO



**Buon lavoro e
Grazie per l'attenzione!**



Il tecnico federale: Mauro Baron