



# **Organizzazione e programmazione dell'allenamento del giovane Canoista di Canoa Polo**

**Dott. Rodolfo Vastola**

Coordinatore Tecnico delle squadre nazionale di canoa polo.

Castel Gandolfo, 10 febbraio 2013



## La Programmazione

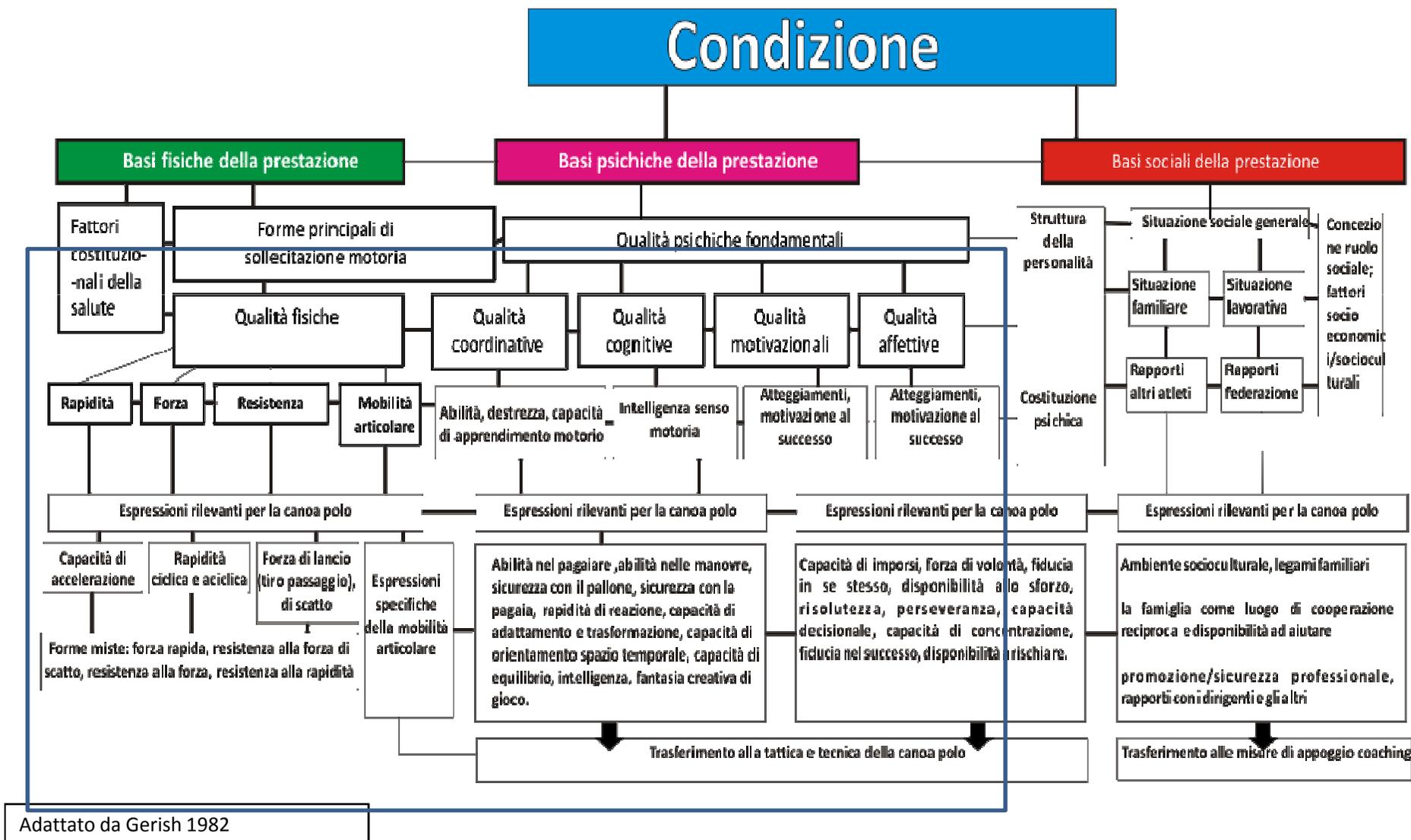
Per programmazione intendiamo la sistematizzazione dei contenuti del processo di allenamento in conformità agli **obiettivi finali** della preparazione dell'atleta ed ai principi specifici che determinano le forme razionali di organizzazione dei carichi di allenamento. La programmazione dell'allenamento si basa sulla procedura delle prese di decisione che riguardano:

1. La definizione della **strategia generale** della preparazione dell'atleta
2. La scelta della **variante ottimale** e l'analisi delle variabili nell'impostazione del processo di allenamento **a tutti i livelli della sua organizzazione**

Zona	Limite	Distanza	Max FC	FC Med.	Tempo	Percentuale
Bassa Intensità	60 a 120 BPM	32,8 mt	121	118	2.28	8,50%
Intensità medio bassa	120 a 140 BPM	122,0 mt	142	129	5.32	19,00%
Intensità media alta	140 a 160 BPM	401,0 mt	166	154	9.16	31,80%
Intensità Alta	160 a 168 BPM	286,6 mt	172	164	6.42	23,00%
Intensità alta 2	168 a 183 BPM	207,6 mt	183	172	5.06	17,50%
Intensità sub massimale	183 BPM a -->>	3,6 mt	180	180	0.07	0,40%
<b>Totale</b>		<b>1.053,7 mt</b>	<b>183</b>	<b>152</b>	<b>29.11.00</b>	<b>100,00%</b>

Partita maschile: Italia – T.Harcourt  
Ruolo Punta

## Modello Strutturale Allargato della condizione fisica giocatore di Canoa Polo



**Che cosa si intende per Giovane Canoista di Canoa Polo.**

**Attività Allievi e Cadetti**

**Attività da Categoria Ragazzi**

**Programmazione Differente rispetto ad Obiettivi Differenti**

## Che cosa si intende per Canoa Polo Giovanile.

La durata e la struttura della preparazione pluriennale dipendono dai seguenti fattori:

1. La struttura dell'attività di gara
2. Le leggi di sviluppo delle diverse componenti della maestria sportiva e della formazione dei processi di adattamento, specifici di uno sport o di una disciplina sportiva.
3. Le particolarità individuali e sessuali degli atleti
4. L'età nella quale l'atleta ha iniziato l'allenamento, e anche quella in cui ha cominciato la preparazione speciale
5. Il contenuto del processo d'allenamento.

Questi fattori predeterminano la durata totale della preparazione pluriennale, il tempo necessario per raggiungere le massime prestazioni sportive come l'età in cui vengono ottenute.

### Perché l'attività di gara è permessa dalla categoria ragazzi

1. Forse perché si ritiene che in età evolutiva possa arrecare dei danni osteo – articolari.
2. Il Mezzo (canoa e pagaia).
3. Sport di Contatto.



## La canoa polo

La canoa polo è un gioco sportivo.



Quali sono le caratteristiche di un'atleta di canoa polo?



## La Preparazione Iniziale

L'Obiettivo è far acquisire al giovane atleta una molteplicità di esperienze motorie indirizzate ad acquisire una ampia base tecnica in modo da permettergli l'assimilazione di un'ampia varietà di molteplici azioni motorie.

Canoa Polo è una Disciplina Open Skill

Sport in cui la sequenza dell'azione è guidata dalle situazione ambientali che si modifica in modo connaturato allo sport stesso.  
Sono determinanti i fattori percettivi, le abilità tecniche e tattiche



E' uno sport di situazione basato sull'anticipazione.

È caratterizzato da una elevata varietà di azioni motorie in condizione di affaticamento  
Compensate da una attività ad intensità Variabile

Le Capacità Coordinative svolgono un ruolo primario nella costruzione del gesto, ma sono fortemente sostenute da un utilizzo pieno di tutti gli aspetti collegati alle capacità condizionali

Per poter raggiungere elevate prestazioni tecniche, deve essere in possesso di elevato controllo e senso percettivo nei suoi movimenti e nelle sue estrinsecazioni motorie: questo controllo si sviluppa solo attraverso un preciso lavoro di arricchimento del patrimonio gestuale che viene fornito nell'allenamento con un elevato e variato ventaglio di esperienze motorie in particolar modo con i giovani



Il ruolo della preparazione deve essere tesa al conseguimento della condizione fisica.

La preparazione **Fisica Speciale** assume la funzione di sostegno e di substrato, agendo in maniera complementare.

Il ruolo della preparazione **Fisica Specifica** e' quella più correlata ai gesti tecnici specifici ed ha lo scopo di valorizzare le capacità motorie, in fase iniziale per permettere all'atleta di svolgere la sua attività definendo le abilità tecniche (aiutando poi lo sviluppo fisiologico in modo armonico e completo) ed in seguito, potenziando gli aspetti fisico - metabolici propri di questo sport.



# Profilo delle abilità e capacità del giocatore di canoa polo

## **CAPACITÀ MOTORIE**

Elementi essenziali della capacità di prestazione motoria e sportiva. Sono presupposti funzionali per l'apprendimento e l'esecuzione di azioni motorie fisico sportive.

## **ABILITÀ TECNICHE**

Componente della attività umana automatizzata attraverso l'apprendimento e la ripetizione sulla base delle capacità motorie.

## **ABILITÀ TATTICHE**

Elementi automatizzati delle azioni tattiche che permettono di eseguire azioni di attacco e di difesa in base a determinate fasi di gioco.



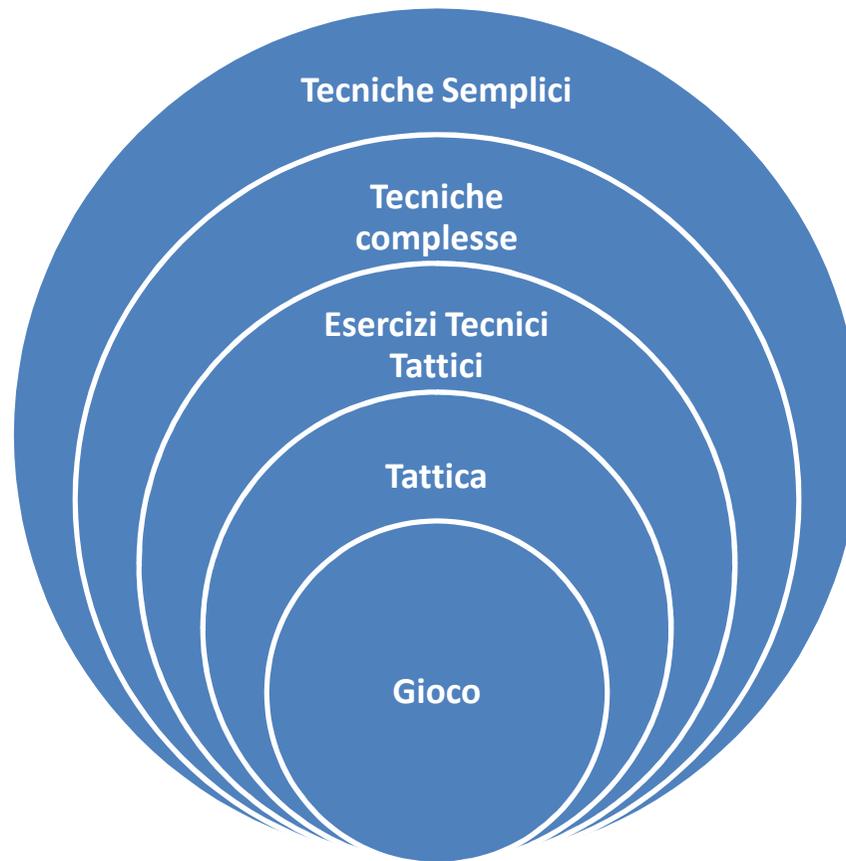
Il Livello di preparazione tattica degli atleti dipende dal loro grado di assimilazione dei mezzi (azioni tattiche), dei tipi di tattica (in relazione alla fase di gioco) e delle forme (tattica individuale o di squadra).

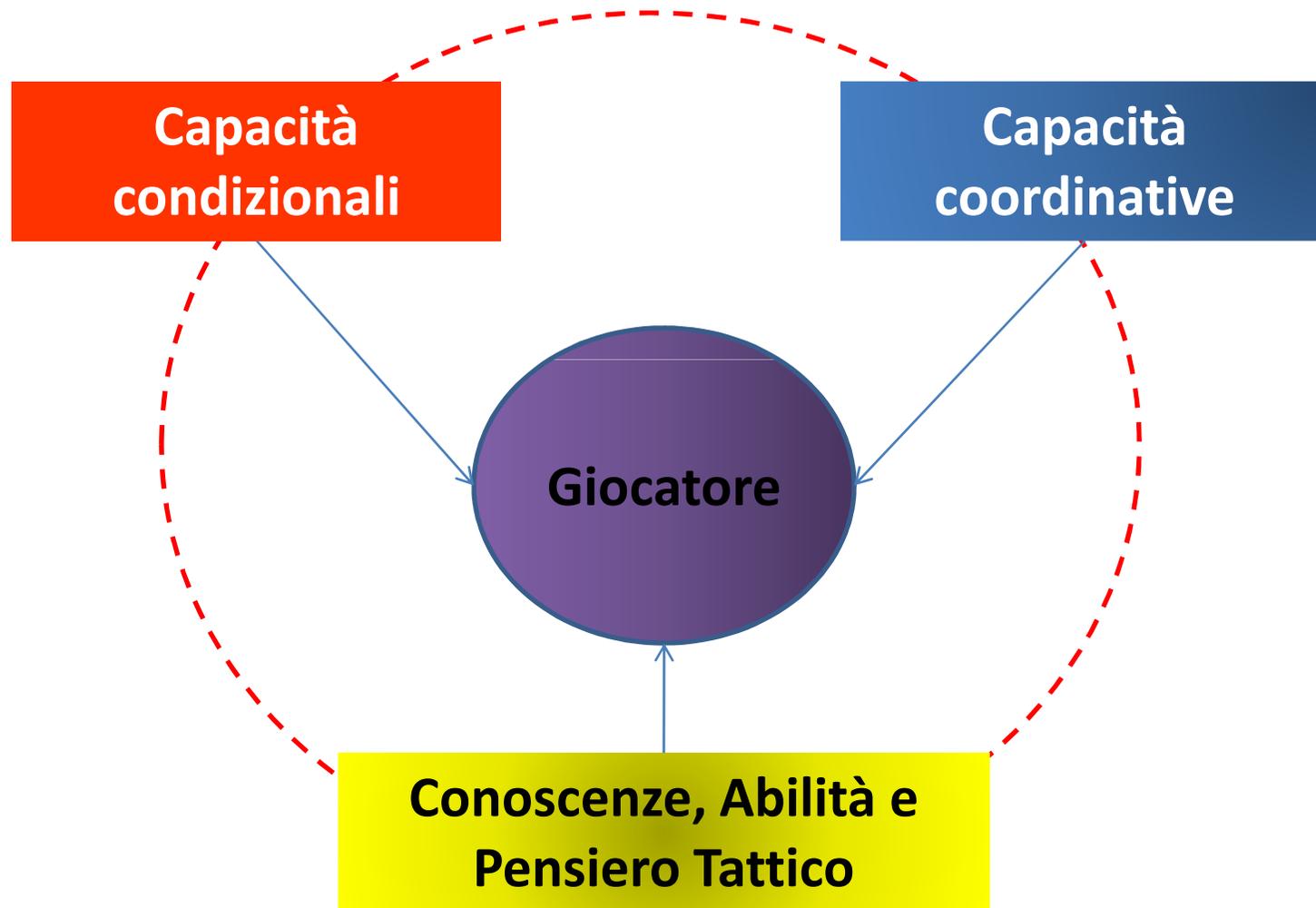
Le **Conoscenze Tattiche** rappresentano l'insieme delle nozioni sui mezzi, i tipi e le forme di tattica sportiva e sulle loro applicazione nell'attività di gara.

Le **Abilità Tattiche** sono una forma di espressione della coscienza della atleta che si rispecchi a in azioni realizzate in base a conoscenze tattiche.

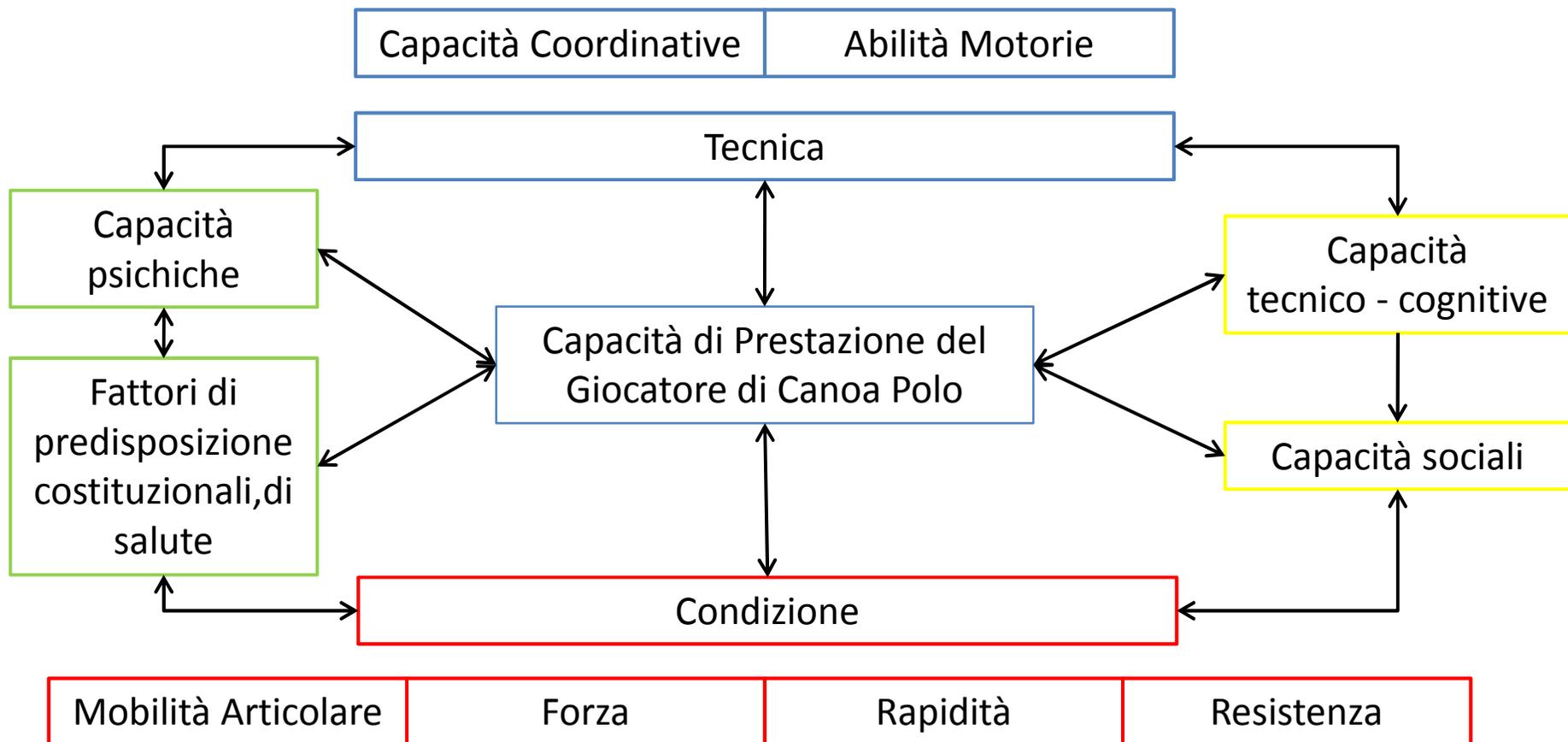
Le **Abitudini Tattiche** sono rappresentata dalle azioni tattiche memorizzate, delle combinazioni tra azioni individuali e di gruppo.

Il **Pensiero Tattico** è il raggiungimento che l'atleta compie durante l'attività sportiva, in condizione di pressione temporale e di tensione psichica, diretta alla soluzione di compiti tattici concreti.





## Profilo delle abilità e capacità del giocatore di canoa polo





## La Preparazione Iniziale

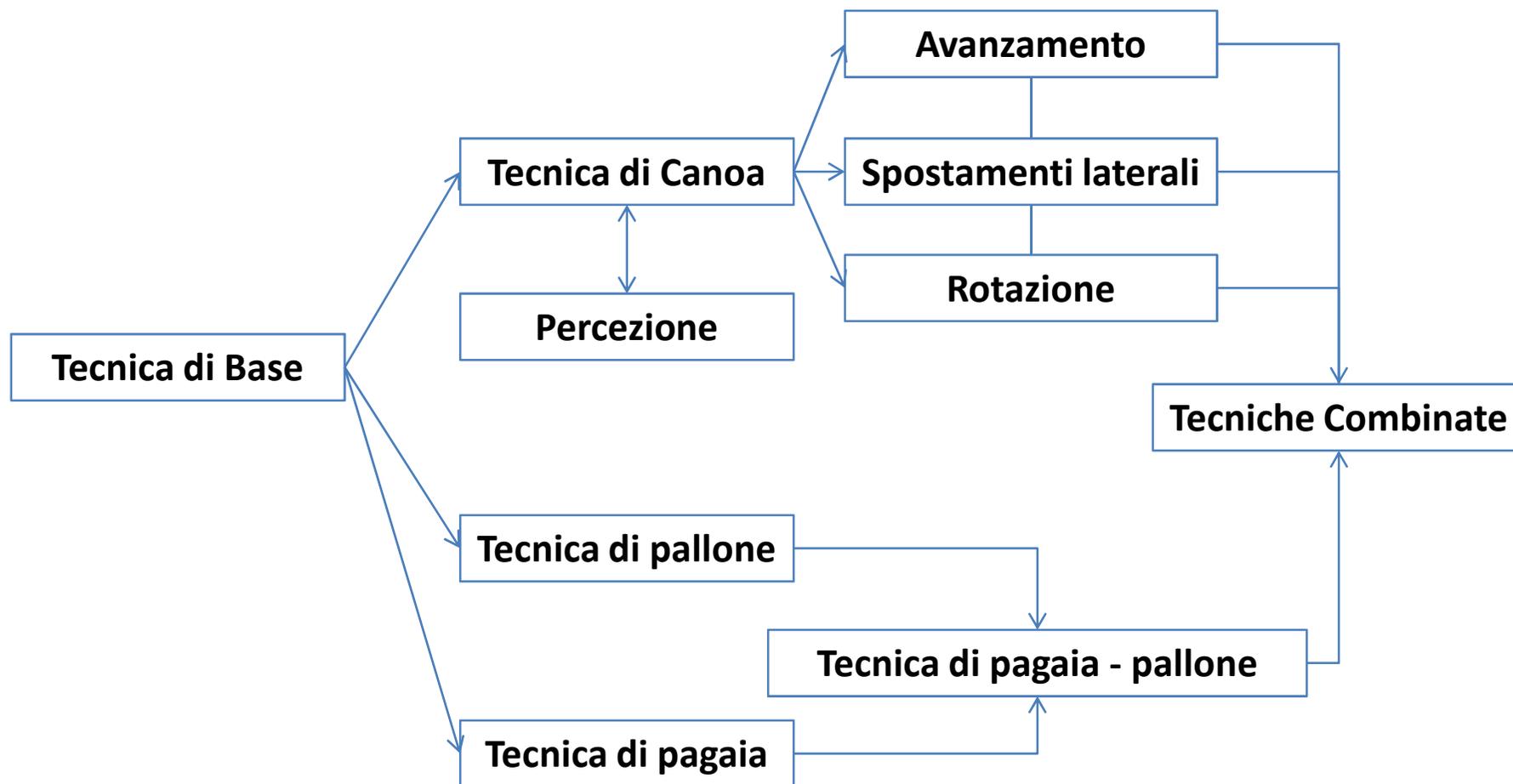
La preparazione pluriennale dell'atleta può essere definita come insieme di tappe relativamente autonome, ma contemporaneamente dipendenti l'una dall'altra.

Per preparazione iniziale si intende quella fase i cui obiettivi sono:

- Il rafforzamento della salute
- la preparazione fisica multilaterale
- l'eliminazione di carenze nello sviluppo fisico
- l'insegnamento della tecnica dello sport e dei primi elementi tattici, e dei diversi esercizi ausiliari e di preparazione speciale.

La preparazione dei giovani atleti principianti deve essere caratterizzata da una pluralità di metodi e mezzi, da un'ampia utilizzazione di esercizi di altri sport e di giochi sportivi, quindi in generale, dell'utilizzazione, come sistema educativo del metodo ludico.

## La Preparazione Iniziale



## La Preparazione Iniziale

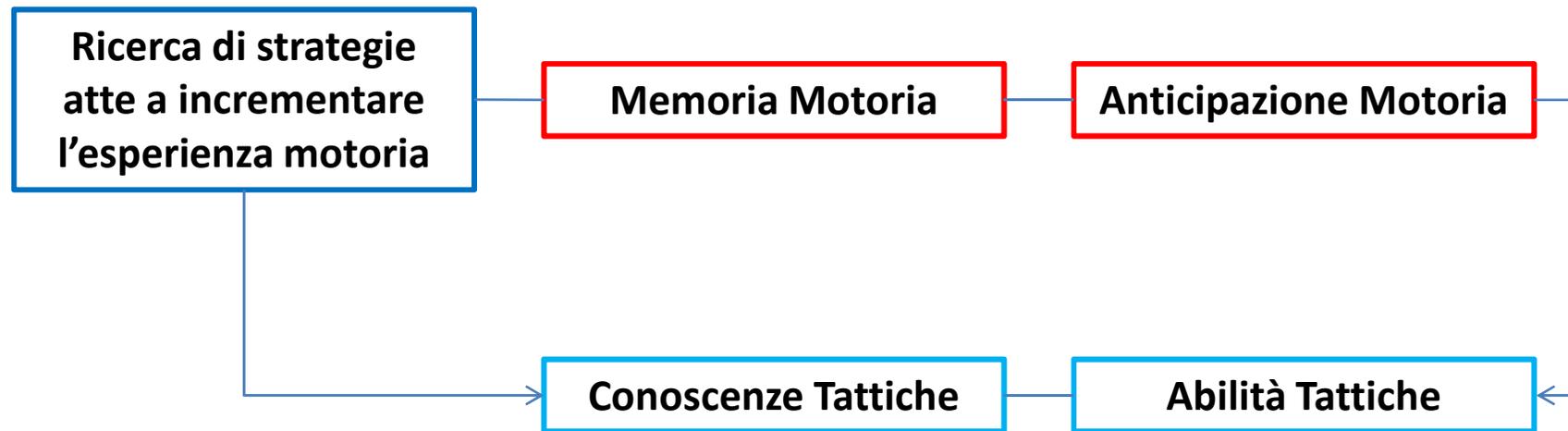
La preparazione dei giovani atleti principianti deve essere caratterizzata da una pluralità di metodi e mezzi, da un'ampia utilizzazione di esercizi di altri sport e di giochi sportivi, quindi in generale, dell'utilizzazione, come sistema educativo del metodo ludico.

### ATTIVITA' LUDICA IN CANOA

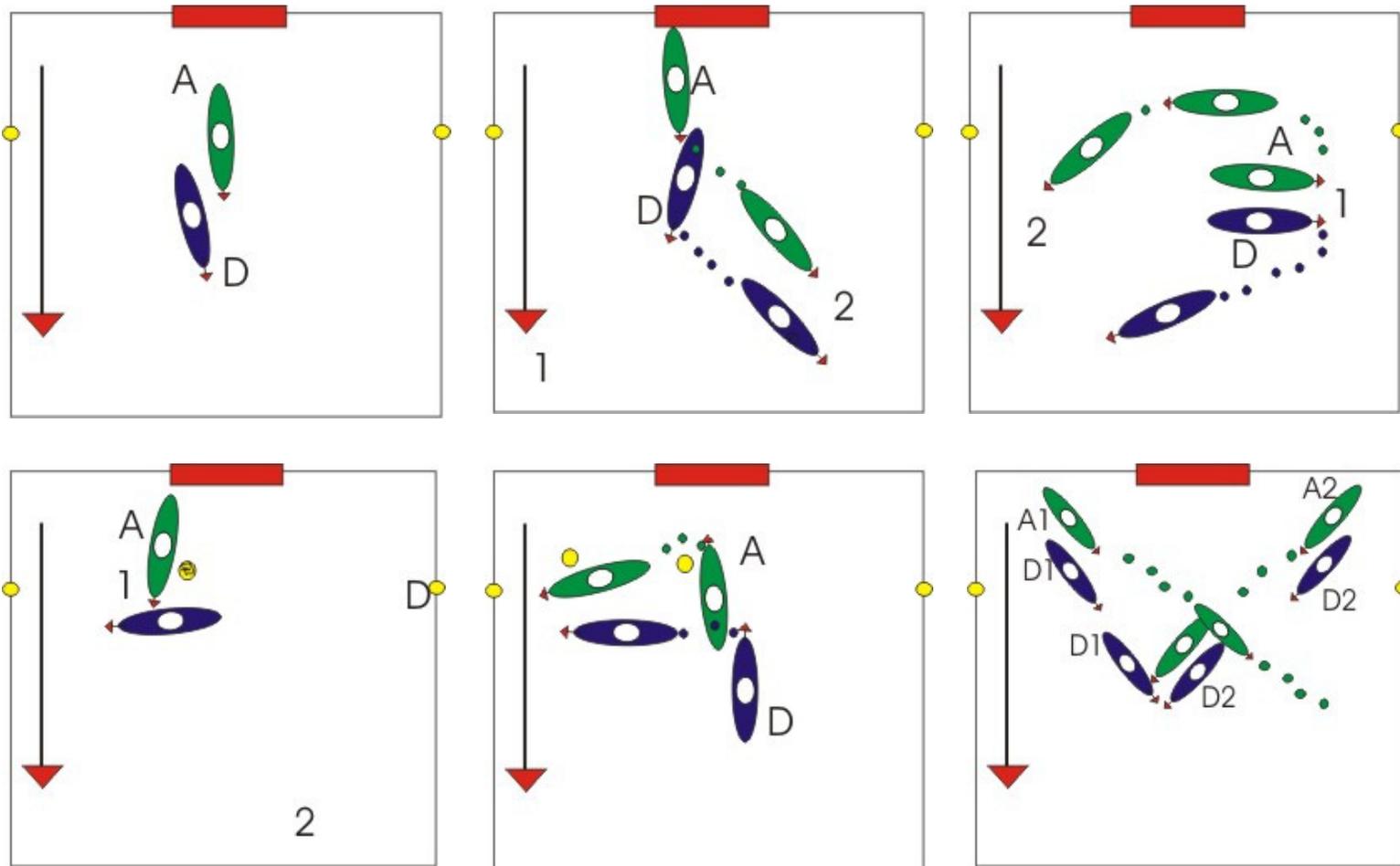


Ricerca di strategie  
atte a incrementare  
l'esperienza motoria

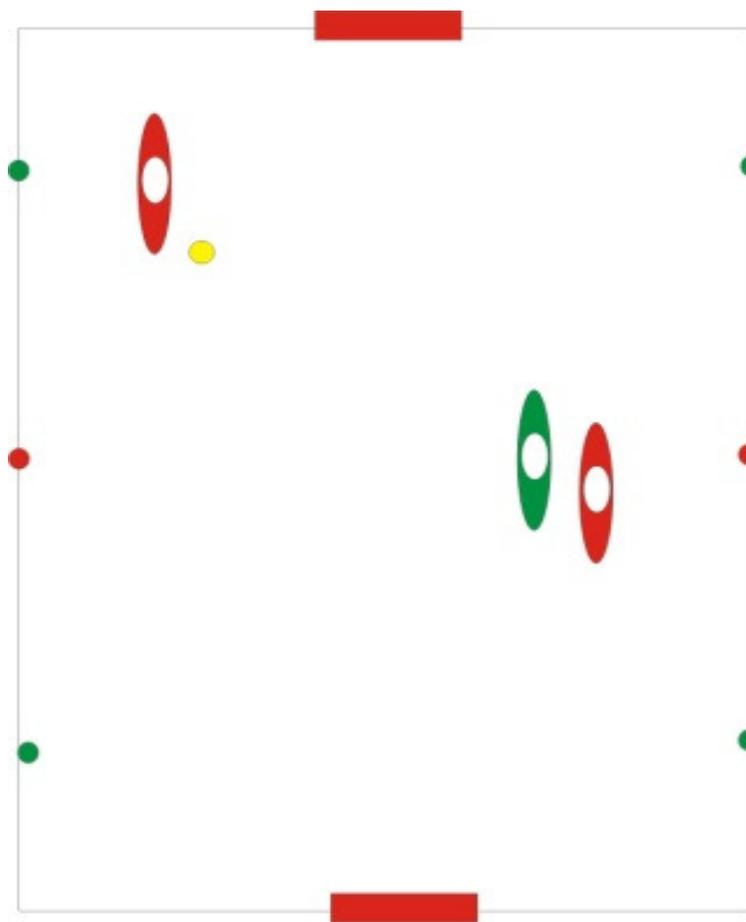
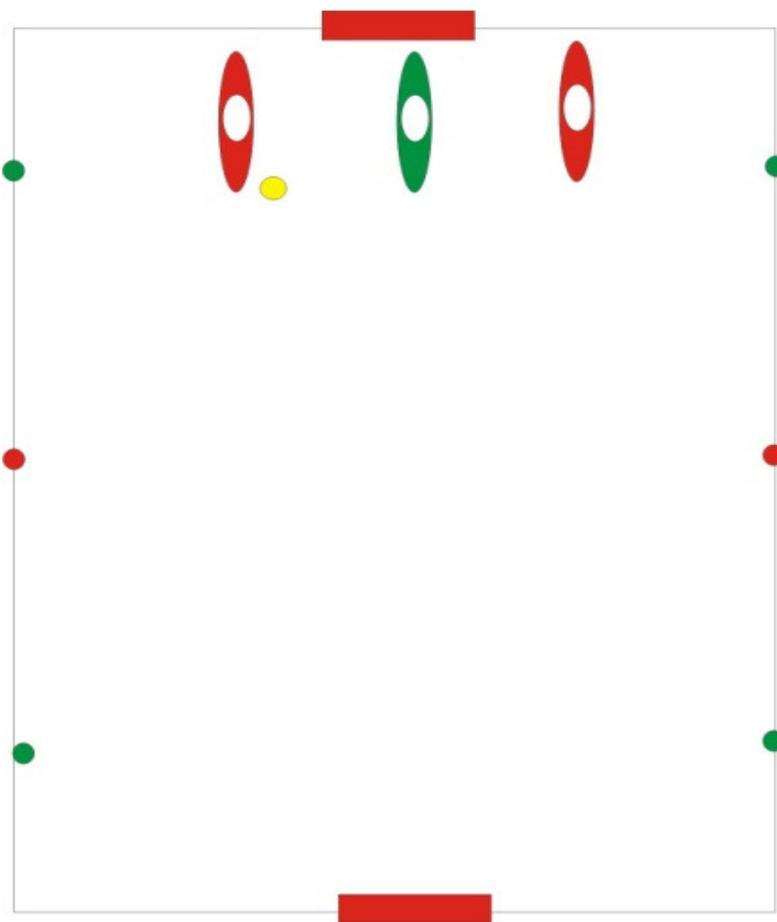




# Marcature



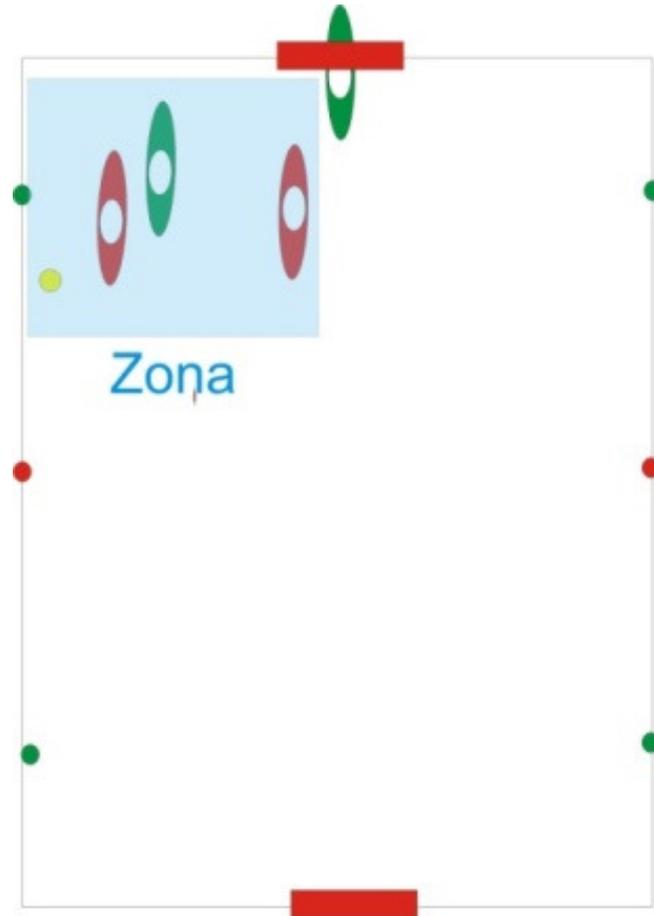
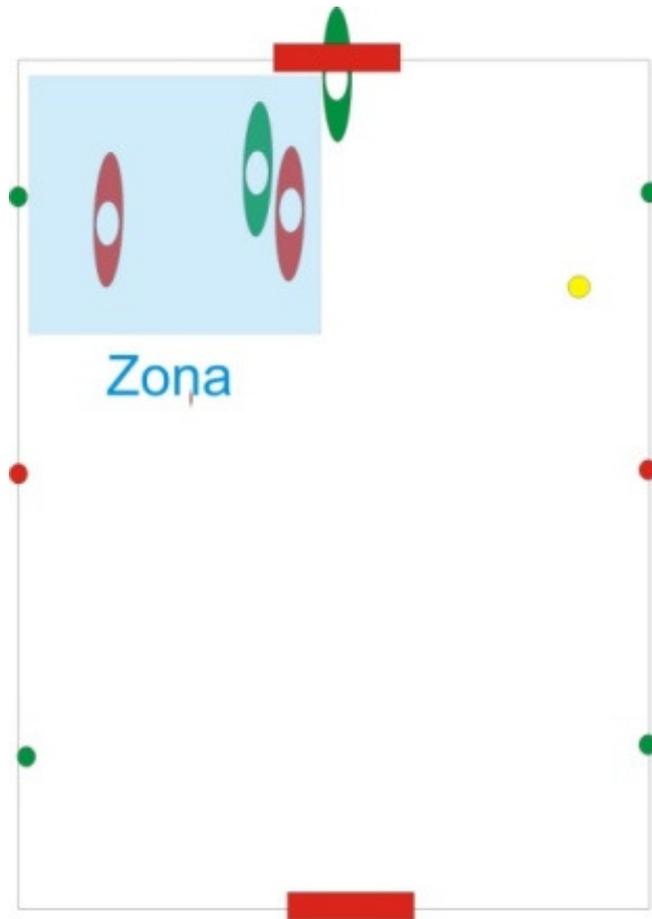
## Inferiorità Numerica



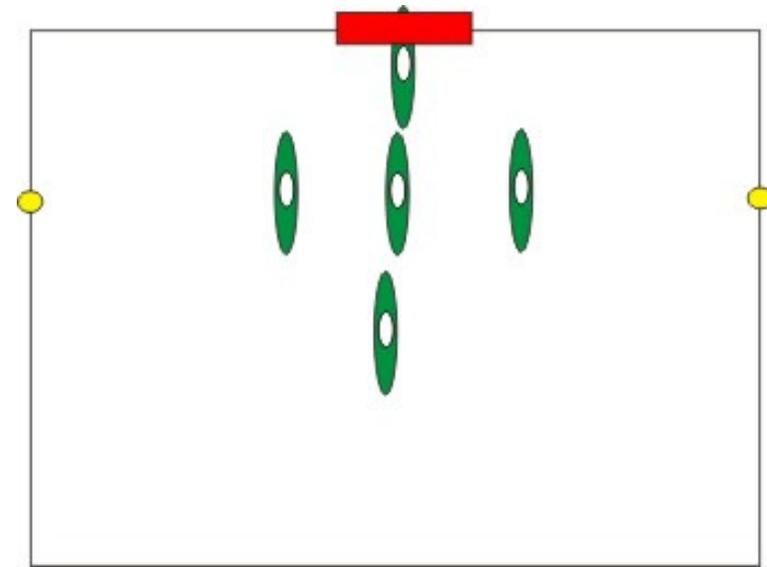
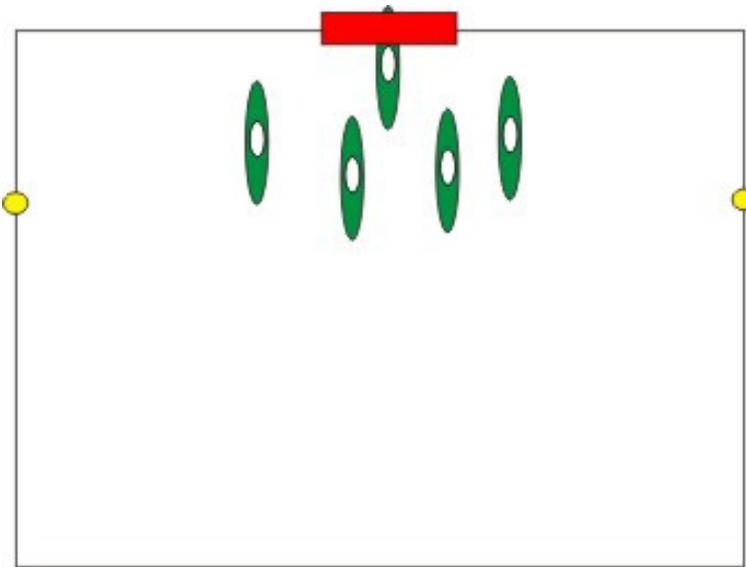


**FICK**

Federazione Italiana  
Canoa e Kayak



## Elementi di tattica Posizionamento Base





# Elementi di tattica

## Posizionamento Base

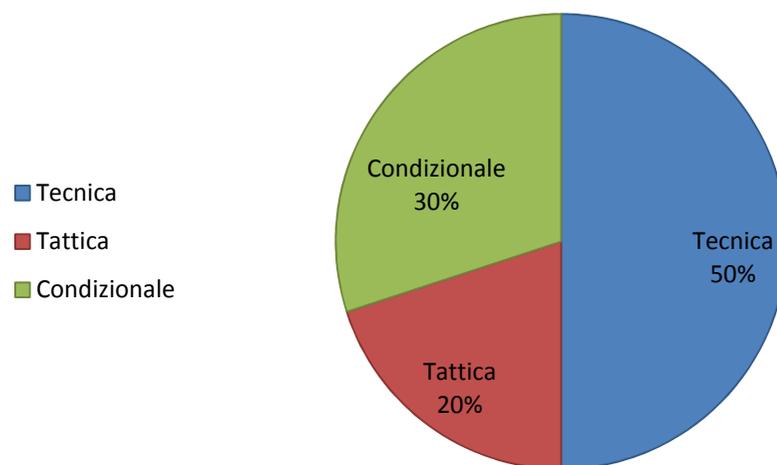
### **Devono essere tesi:**

1. Applicazione degli elementi tecnici in situazione tattiche definite.
2. Conoscenza dello spazio di gioco e del possibile posizionamento.

L'allenatore dovrà costruire degli esercizi a carattere speciale in cui ci sia la possibilità da parte dell'atleta di accrescere le proprie abilità tecnica unitamente alle abilità tattiche nella finalità di conseguire delle prime abitudini tattiche.

## ..... e le capacità condizionali

Risulta utile in questa fase una “preparazione generalizzata” che permetta al tecnico di favorire il rafforzamento della salute e una preparazione fisica multilaterale che prepari il giovane atleta a una preparazione “tecnica” maggiormente specializzata. Esercizi a carattere Tecnico – coordinativo.



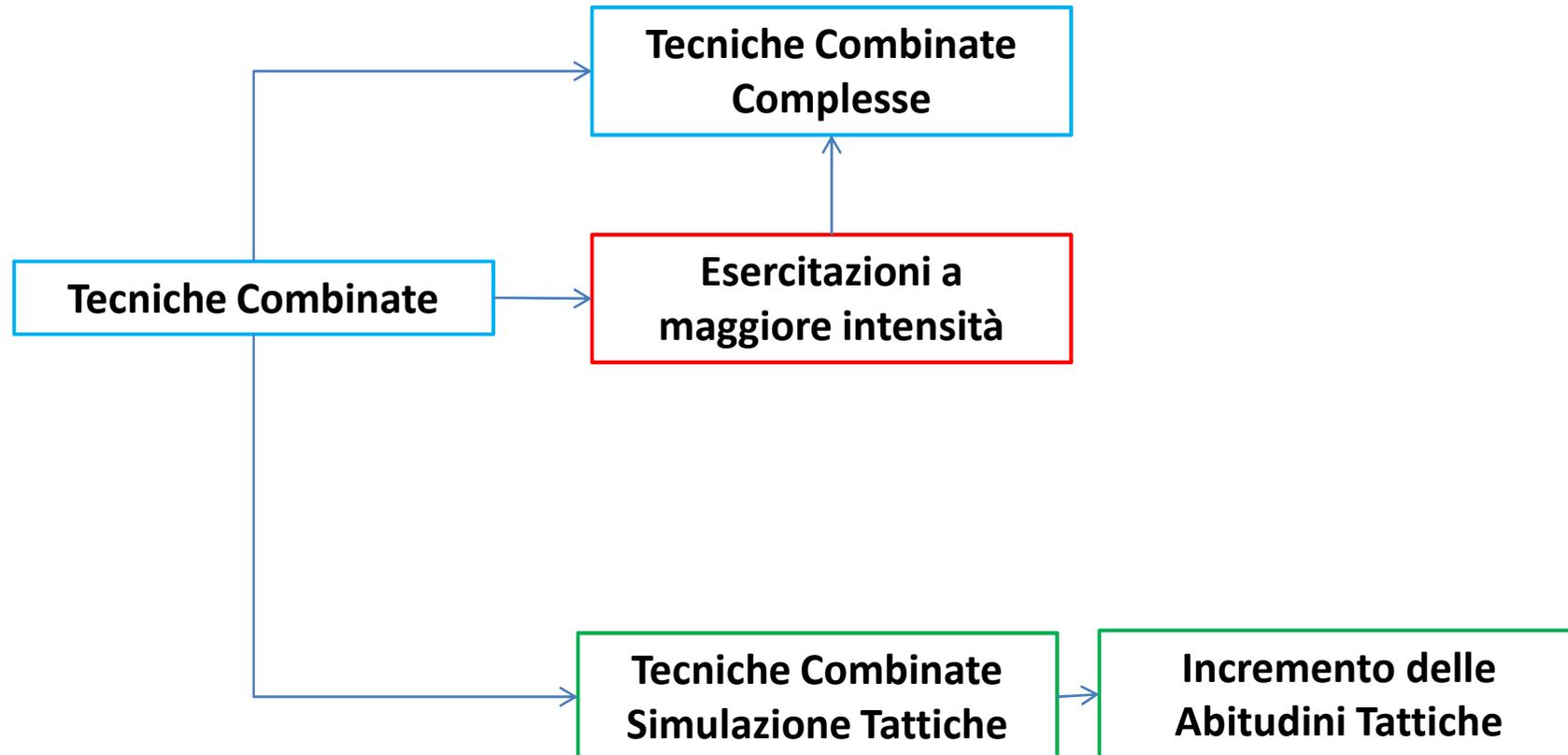


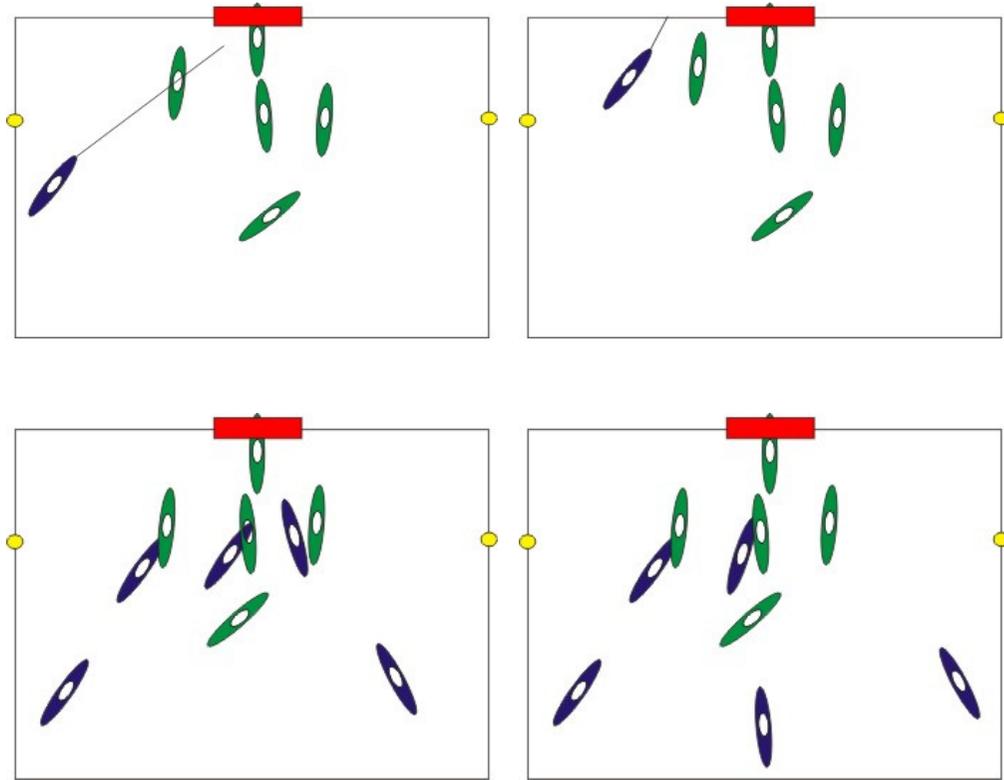
## Tappa preliminare di base

Gli obiettivi principali di questa tappa sono:

- lo sviluppo multilaterale della capacità fisiche dell'organismo
- il rafforzamento della salute dei giovani atleti
- l'eliminazione di carenze nel loro stato di preparazione fisica
- la creazione di un potenziale motorio per l'acquisizione di molte abitudini di movimento , comprese quelle che corrispondono alla specificità della disciplina sportiva.

## Tappa preliminare di base

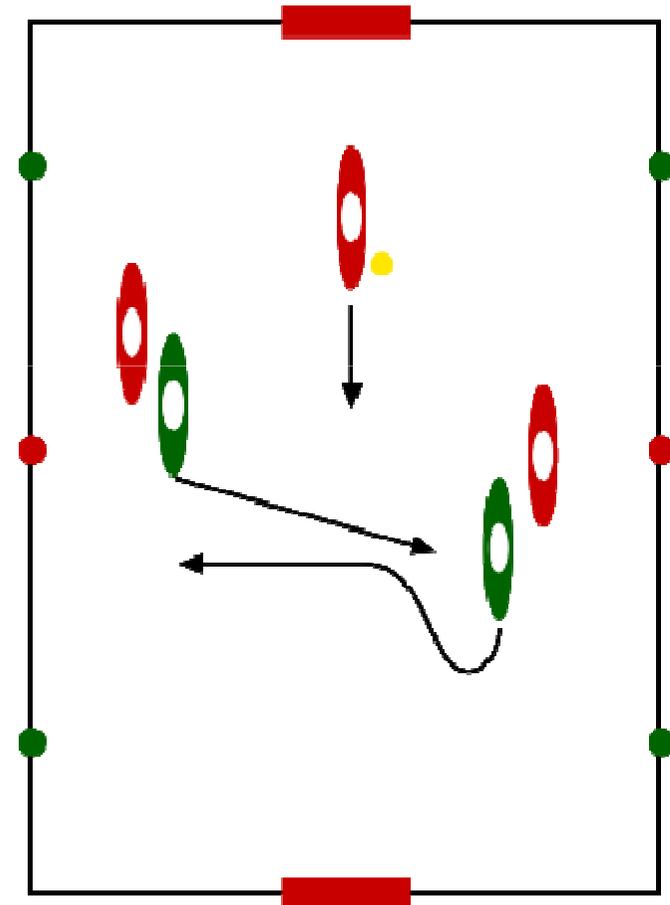
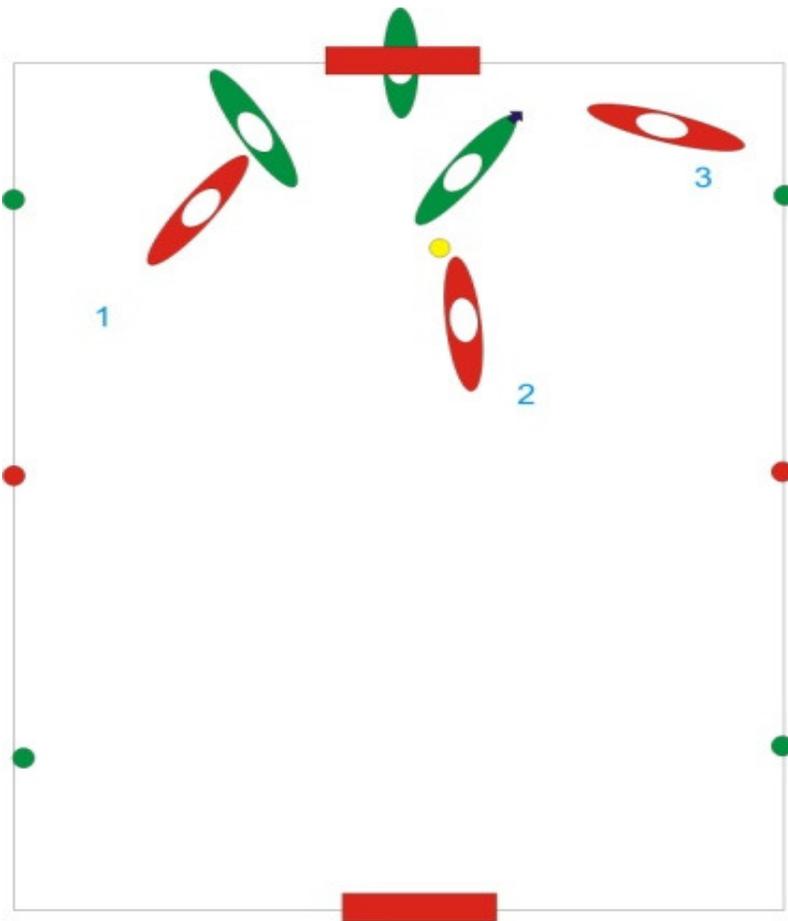






**FICK**

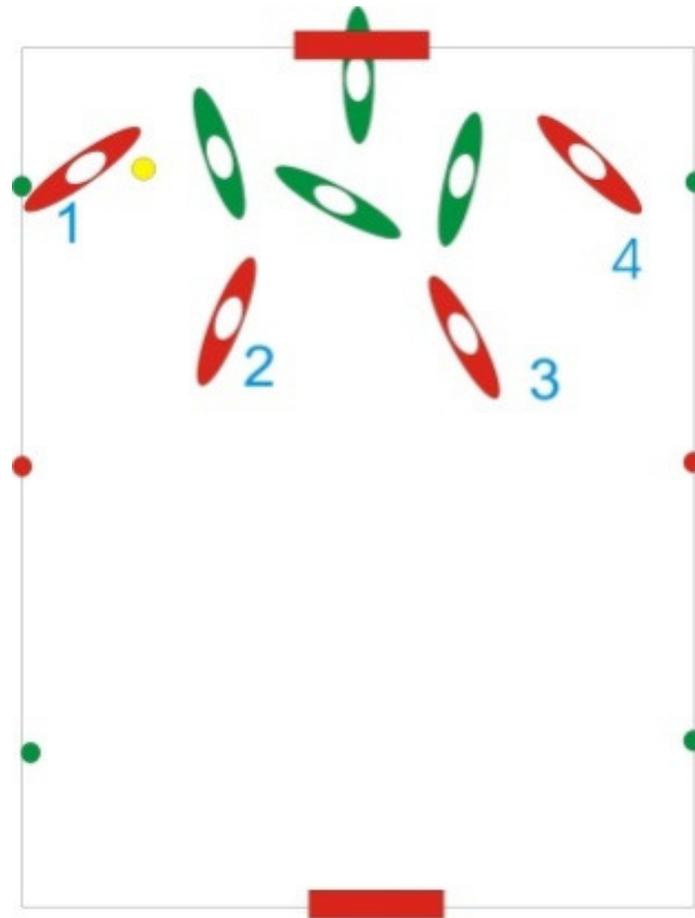
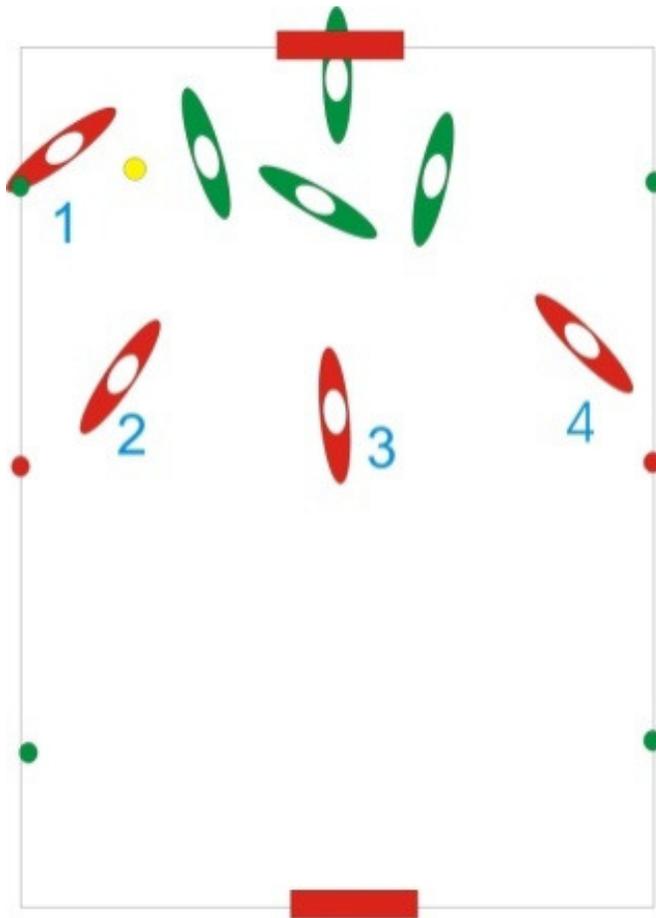
Federazione Italiana  
Canoa e Kayak





**FICK**

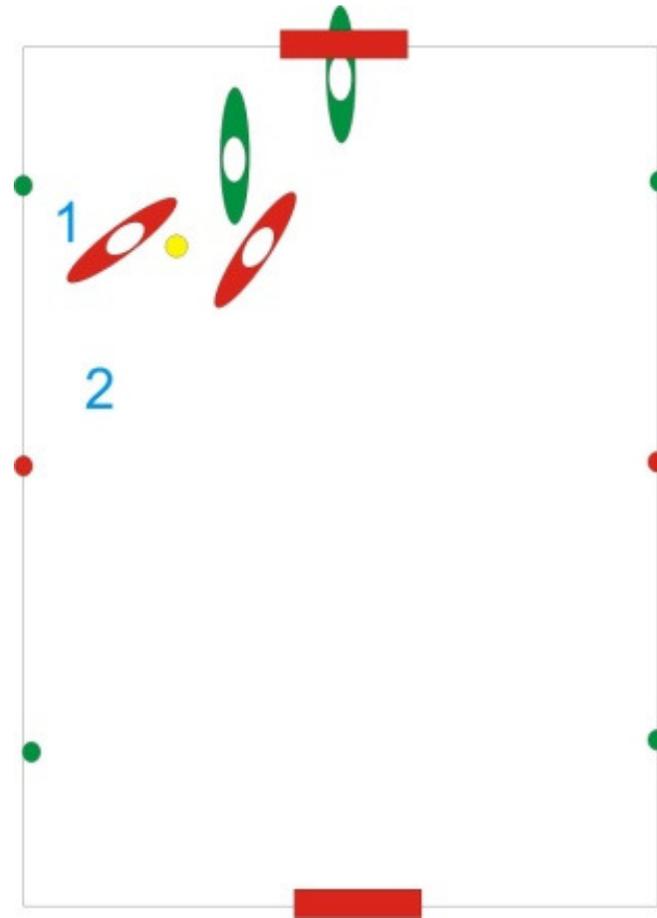
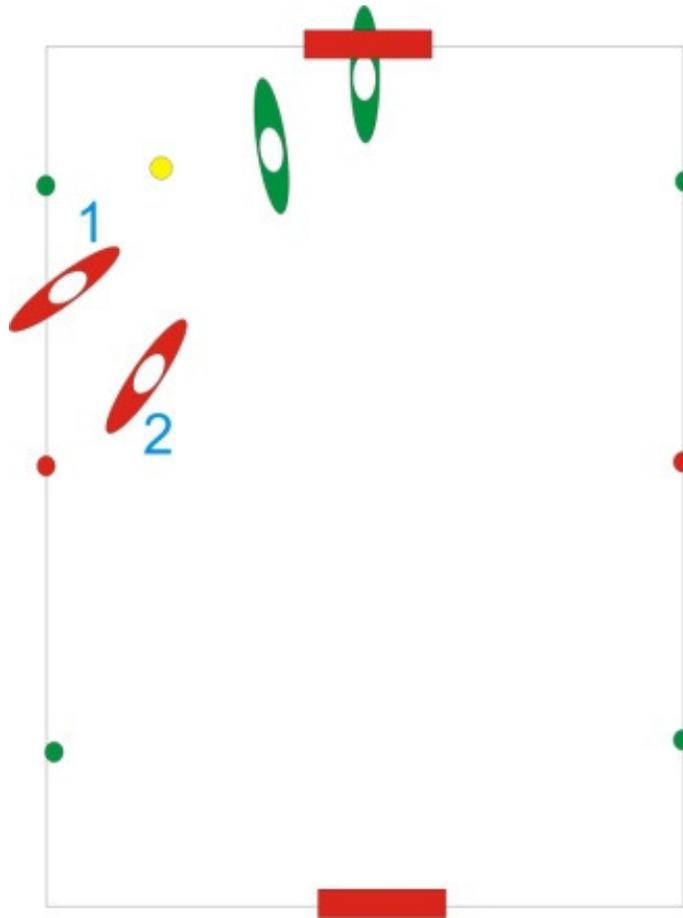
Federazione Italiana  
Canoa e Kayak

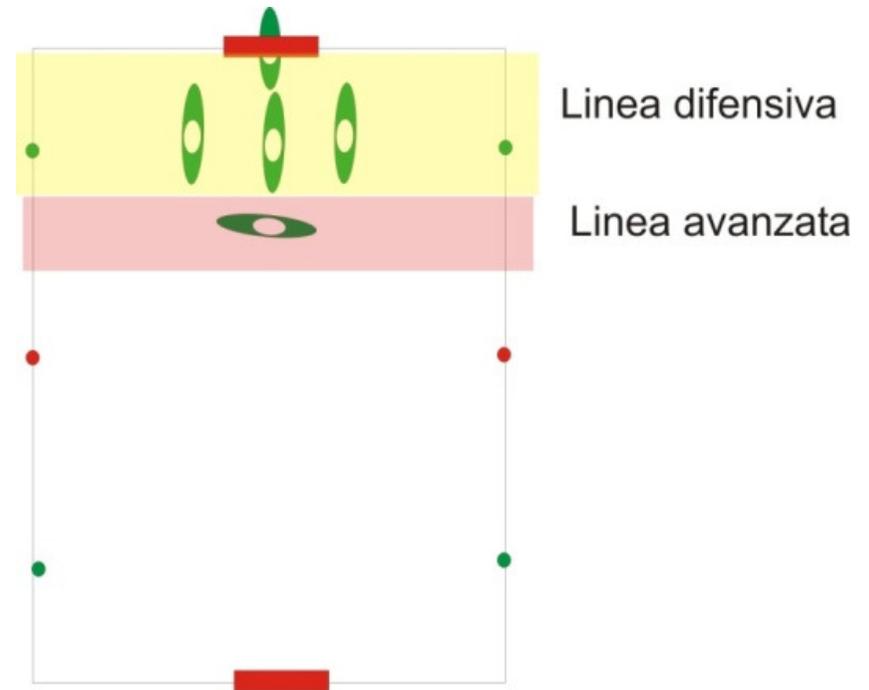
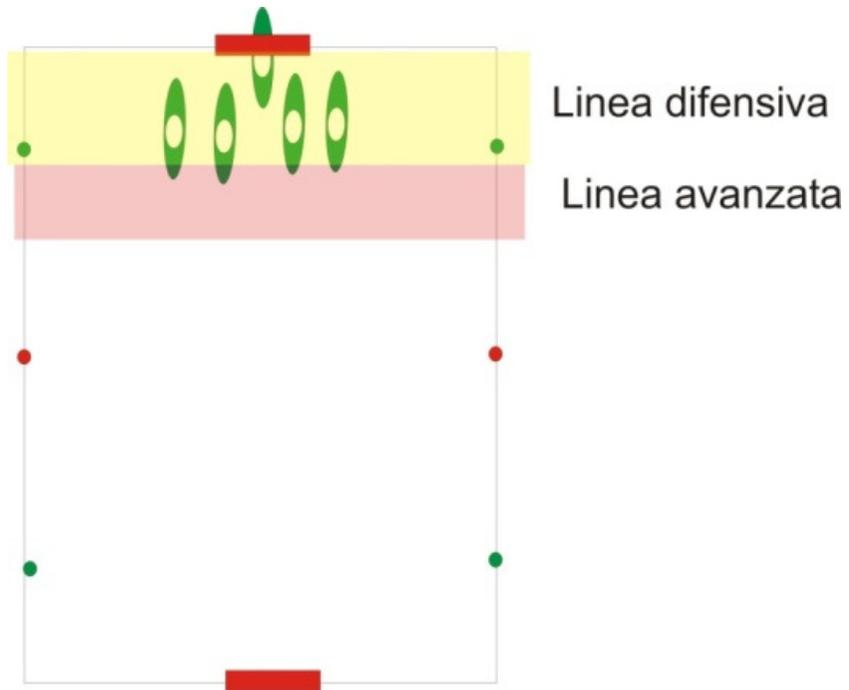


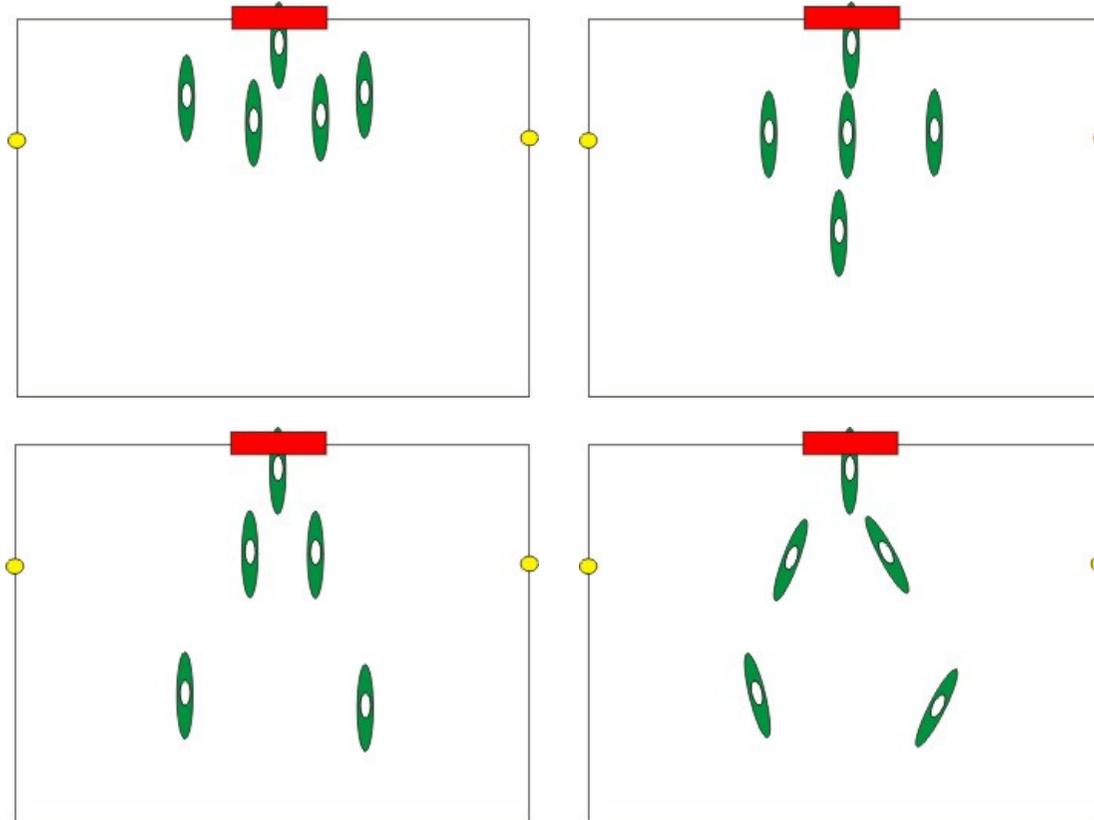


**FICK**

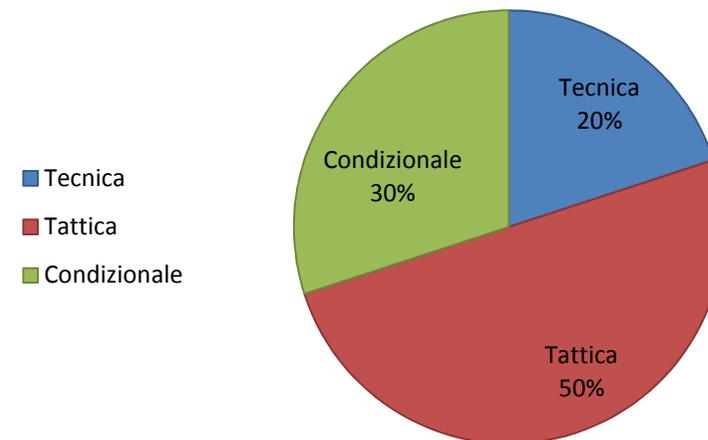
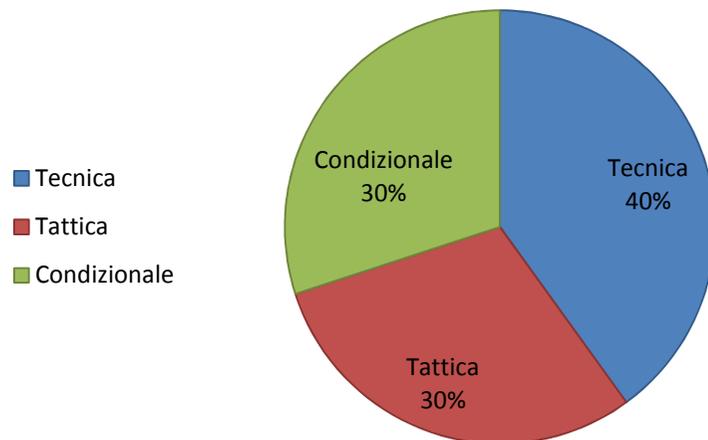
Federazione Italiana  
Canoa e Kayak







## ..... e le capacità condizionali



La preparazione deve avere carattere generale e deve essere tesa al supporto delle sviluppo delle abilità tecniche dell'atleta. L'esercitazione a carattere specifico devono aumentare garantendo un miglioramento graduale delle abilità dell'atleta. L'aumento precoce di tale esercitazioni determina un aumento della prestazione ma può avere un effetto negativo sulla futura maestria sportiva.

## Tappa della preparazione specializzata di base

In questa fase si usano mezzi che permettono di aumentare il potenziale funzionale dell'organismo dell'atleta, il cui carattere si avvicina al massimo all'attività di gara.

Aumento del potenziale motorio del giocatore di canoa polo

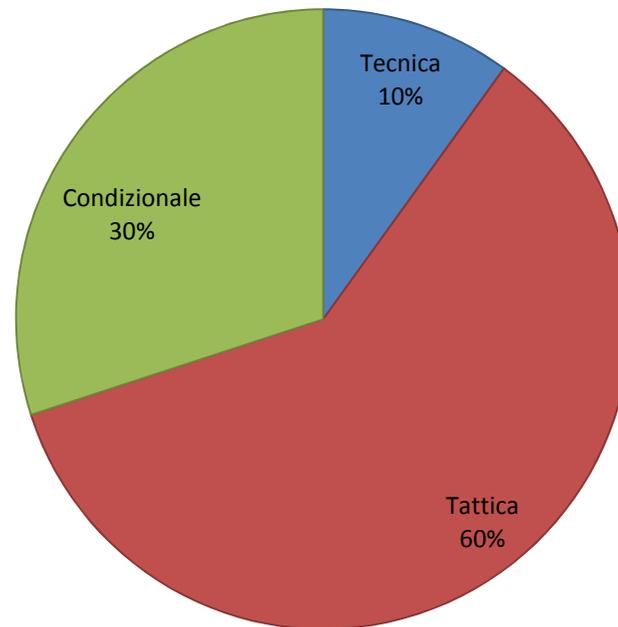
Capacità dell'atleta di utilizzare il potenziale in situazione di competizione e di gara

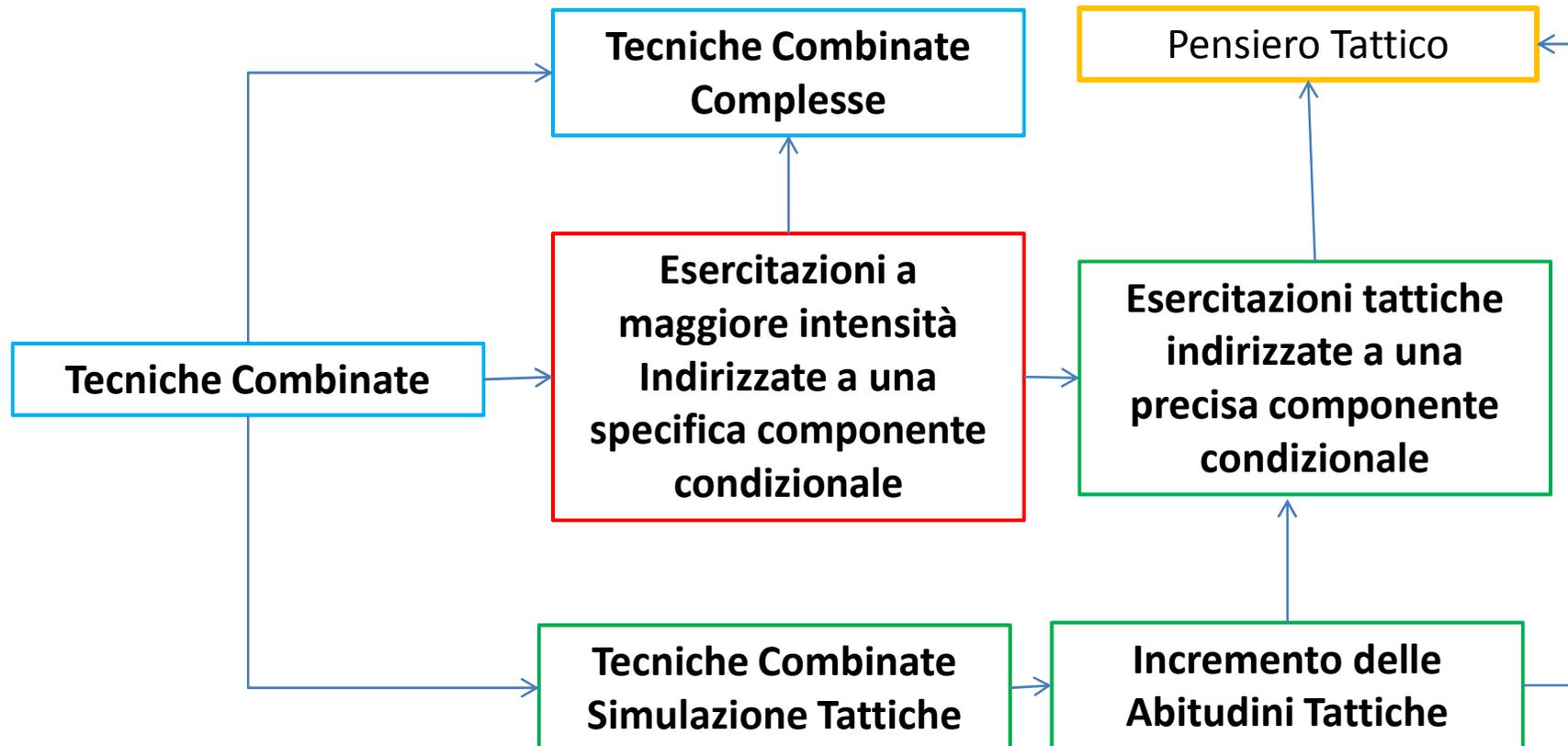
Aumento della maestria sportiva

Gestione e controllo della dinamica dell'aumento dell'intensità degli stimoli allenanti nell'organismo ed analisi degli adattamenti



- Tecnica
- Tattica
- Condizionale

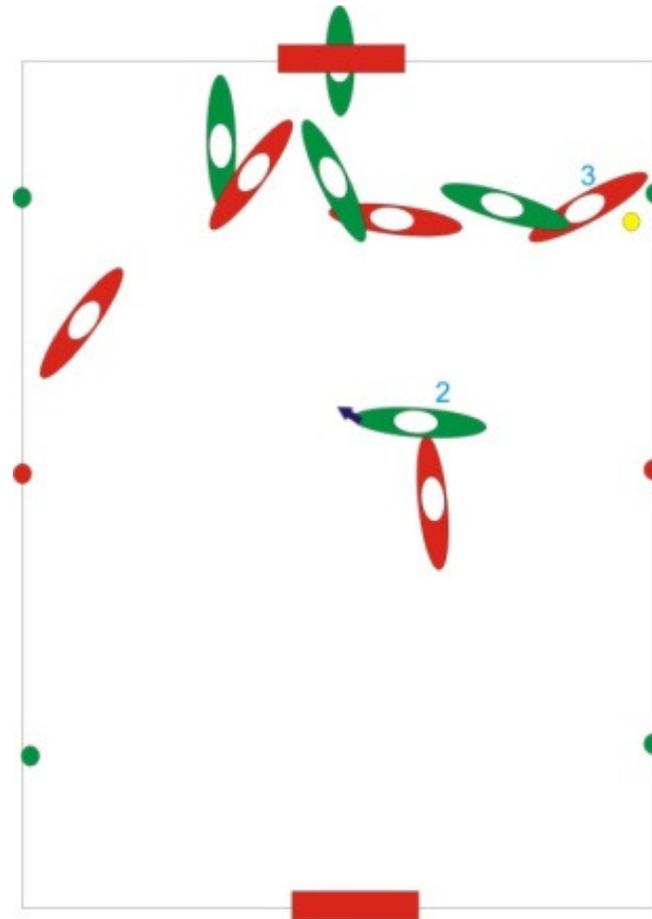
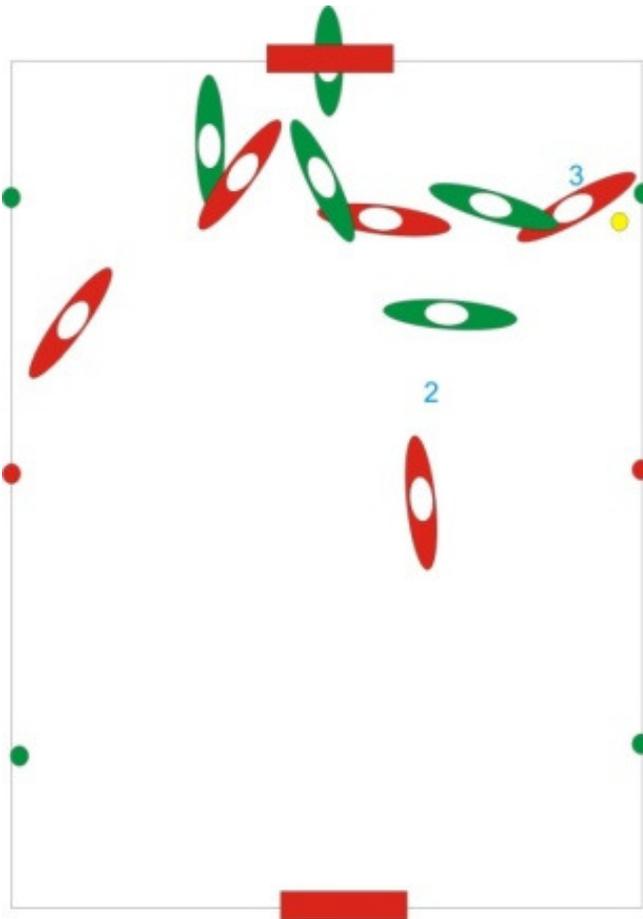






**FICK**

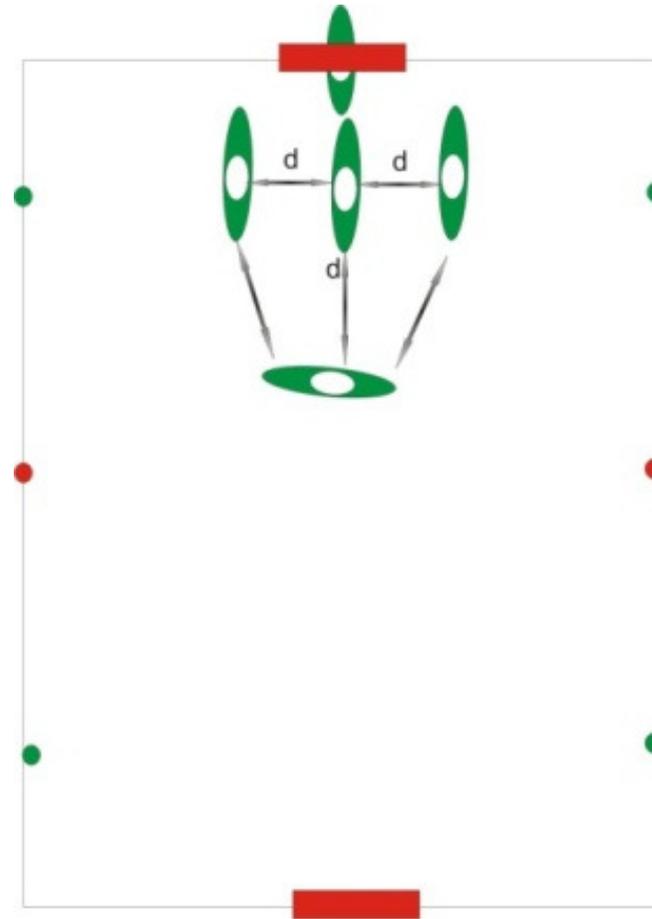
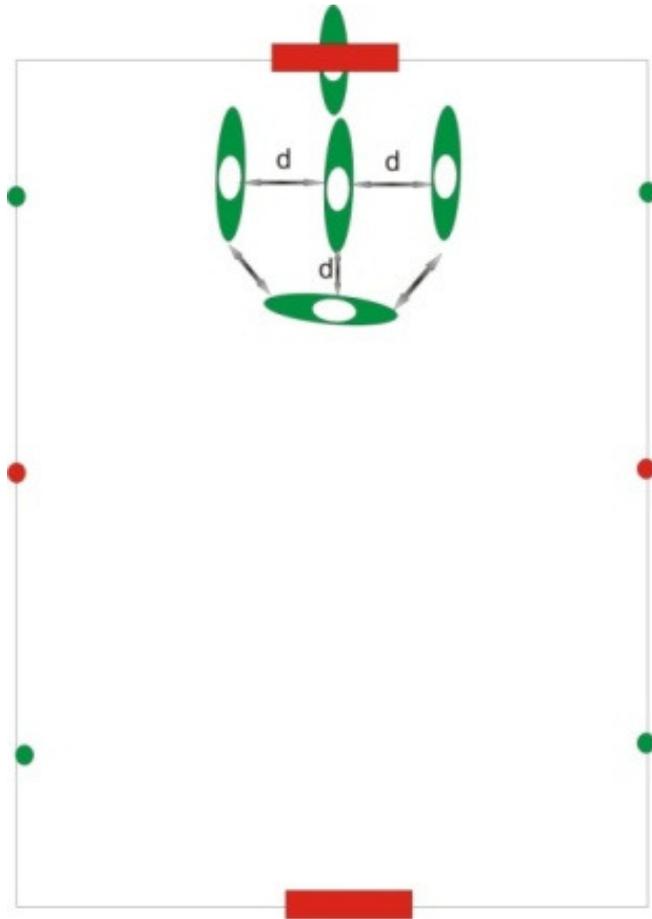
Federazione Italiana  
Canoa e Kayak





**FICK**

Federazione Italiana  
Canoa e Kayak





**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**  
**rodolfo.vastola@libero.it**