



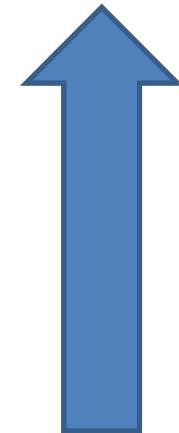
Ezio Caldognetto – Tecnico Federale Federazione Italiana Canoa Kayak

Programmazione e Metodologia delle
Attività 2015



Metodo

- stimolo
- apprendimento
- adattamento
- prestazione



Per singola seduta allenamento, per singolo obiettivo

3 AREE

MENTALE

CONDIZIONALE

TECNICA
(coordinative)





Definizione di tecnica

- Insieme di schemi motori utilizzati per la risoluzione di un compito sportivo, nel modo più razionale ed economico possibile
- Ogni singolo movimento è realizzato mediante utilizzo di diverse tensioni di FORZA



TECNICA

COME ESISTE UNA **PERIODIZZAZIONE**
DELL' ALLENAMENTO CONDIZIONALE,
ANCHE LA TECNICA DEVE ESSERE SVILUPPATA
SEGUENDO DEI PRINCIPI GUIDA E CREANDO I
PRESUPPOSTI TECNICI/ATLETICI PER POTER
SVILUPPARE IL MASSIMO RENDIMENTO NELLE
FREQUENZE GARA!!!!



Tecnica

semplificando il concetto di tecnica:

- Presa/aggancio acqua della pagaia
- Avanzamento (barca – atleta)
- Estrazione
- Preparazione colpo successivo

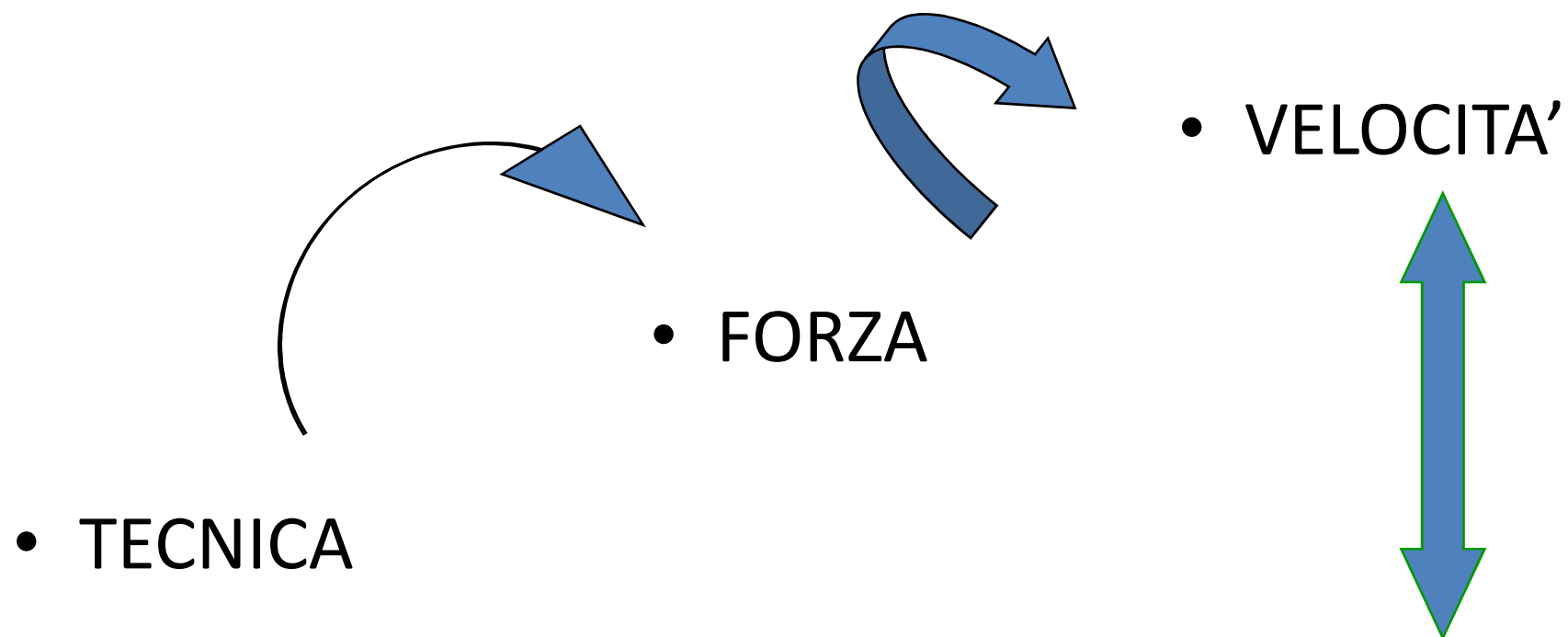
(ottimizzando la biomeccanica del gesto)



Biomeccanica

- Antropometria atleta
- Caratteristiche atleta
- Livello atleta
- Mezzo (canoa)
- Attrezzo (pagaia)
- Impostazione: barca - atleta
- Impostazione: atleta – pagaia

Metodo





Aree di lavoro specifico

- 1° aerobico (riscaldamento/defaticamento/recupero)
- 2° aerobico allenante
- 3° potenza aerobica
- 4° lattacida
- 5° velocità (50/75m lanciati)
- 6° accelerazioni

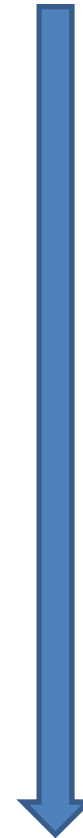
VARIABILI:

numero colpi – freno –equipaggi -tempi di
recupero

Aree allenamento generale

- Palestra (carico naturale / sovraccarichi)
- Vasca voga
- Ergometri
- Nuoto
- Corsa
- Bicicletta
- Sci fondo

Valutare sempre l'aspetto coordinativo e propriocettivo dell'esercitazione proposta





Obiettivo giornaliero

Senior / Under: 240' / 300' di allenamento

75% condizionale 25% coordinativo

Junior: 120' / 150'

50% coordinativo – 50% condizionale

Ragazzi: 80' / 100'

60% coordinativo – 40% condizionale



1° mesociclo

50% preparazione generale, 30% preparazione speciale palestra, 20% specifica barca

- 1° settimana ripresa generale
- 2° settimana carico progressivo
- 3° carico 100%
- 4° scarico 50%

60' barca TECNICA - 240' allenamento generale: pesi, corsa, nuoto, vasca, ergometro, corpo libero



Sviluppo 1° mesociclo

- Lunedì: pesi ipertrofia + nuoto / barca + corsa
- Martedì: corpo libero + barca / corsa + ergometro-vasca forza tecnica
- Mercoledì: pesi ipertrofia + nuoto / barca + corsa
- Giovedì: corpo libero + nuoto / barca + corsa
- Venerdì: pesi ipertrofia + ergometro-vasca forza tecnica / barca + corsa
- Sabato: corpo libero + barca lungo lento

2° mesociclo

50% preparazione generale, 30% preparazione speciale palestra, 20% specifica barca

- 1° settimana carico 80%
- 2° settimana carico 100%
- 3° settimana carico 100%
- 4° settimana scarico 50%



Sviluppo 2° mesociclo

- Lunedì: pesi ipertrofia + ergometro
vasca forza tecnica / barca + aerobico generale
- Martedì: nuoto - corpo libero
barca + aerobico generale
- Mercoledì: pesi ipertrofia + ergometro-vasca forza
tecnica barca + aerobico generale
- Giovedì: nuoto – corpo libero
barca + aerobico generale
- Venerdì: pesi ipertrofia + ergometro vasca forza tecnica
barca + aerobico generale
- Sabato: nuoto - corpo libero + barca



3° mesociclo

50% preparazione generale, 30% preparazione speciale palestra, 20% specifica barca

- 1° settimana carico 80%
- 2° settimana carico 100%
- 3° settimana carico 100%
- 4° settimana scarico 50%



Sviluppo 3° mesociclo

- Lunedì: pesi forza – forza speciale: vasca/ ergometro
barca 60' – corsa 50'
- Martedì: attivazione – barca 90'
corpo libero – nuoto
- Mercoledì: pesi forza – forza speciale: vasca/ ergometro
barca 60' – corsa 50'
- Giovedì: attivazione – barca 90'
corpo libero – nuoto
- Venerdì: pesi forza – forza speciale: vasca/ ergometro
barca 60' – corsa 50'
- Sabato: attivazione – barca 90'
corpo libero – nuoto
- Domenica: riposo + 18:00 attivazione



4° mesociclo

50% preparazione generale, 30% preparazione speciale palestra, 20% specifica barca

- *1° settimana carico 80%*
- *2° settimana carico 100%*
- *3° settimana carico 100%*
- *4° settimana scarico 50%*



Sviluppo 4° mesociclo

- Lunedì: pesi forza – forza speciale: vasca/ergometro
barca 75' – corsa 40'
- Martedì: attivazione – barca 120'
corpo libero – nuoto
- Mercoledì: pesi forza – forza speciale: vasca/ergometro
barca 75' – corsa 40'
- Giovedì: attivazione – barca 120'
corpo libero – nuoto
- Venerdì: pesi forza – forza speciale: vasca/ergometro
barca 75' – corsa 40'
- Sabato: attivazione – barca 120'
corpo libero – nuoto
- Domenica: riposo + 18:00 attivazione



5° mesociclo

*30% preparazione generale 30% preparazione
specifica palestra 40%, specifica barca*

- *1° settimana carico 80%*
- *2° settimana carico 100%*
- *3° settimana carico 100%*
- *4° settimana scarico 50%*



Sviluppo 5° mesociclo

- Lunedì: pesi forza – barca forza speciale + velocità
barca 75' – corsa 30'
- Martedì: attivazione – barca 100' con tratti pot. aerobica
corpo libero – nuoto
- Mercoledì: pesi forza – barca forza speciale + velocità
barca 75' – corsa 30'
- Giovedì: attivazione – barca 100' con tratti pot. aerobica
corpo libero – nuoto
- Venerdì: pesi forza – barca forza speciale + velocità
barca 75' – corsa 30'
- Sabato: attivazione – barca 120' / corpo libero – nuoto



6° mesociclo

*30% preparazione generale 30% preparazione
specifica palestra 40%, specifica barca*

- *1° settimana carico 80%*
- *2° settimana carico 100%*
- *3° settimana carico 100%*
- *4° settimana scarico 50%*

Sviluppo 6° mesociclo

Micro ciclo tipo: 2 giorni x 3 volte + un recupero totale:

1°giorno

- pesi forza/potenza + barca (freno 3 x 100 colpi frazionati) + (3 x 6 x 20"veloci 1'40"rec)
- barca aerobico 90' (frazionati con tratti forza) – aerobico generale corsa 40'

2°giorno

- attivazione + barca aerobico mix: 6 x (3'passo 1' recupero + 3 x 45"velocità gara – 1'15"passo recupero)
- barca aerobico 75' (tratti potenza aerobica 20' frazionati) – aerobico generale corsa 30'



Sviluppo microciclo ripresa «periodo gare»

1°giorno

- pesi forza + barca 4 x 120 colpi frazionati freno
- aerobico specifico /non 80'

2°giorno

- barca velocità 2 x (6 x 100mt lanciati max velocità recuperi completi)
- potenza aerobica 3/4 km frazionati 80/90 colpi

Sviluppo microciclo speciale «periodo gare»



1°giorno

- pesi forza + barca 4 x 120 colpi frazionati freno
- aerobico specifico /non 80'

2°giorno

- barca velocità 2 x (6 x 100mt lanciati max velocità recuperi completi)
- potenza aerobica 3/4 km frazionati 80/90 colpi



Sviluppo scarico stagione gare

- Lunedì: corsa/barca 45'/50' aerobico leggero-tecnica
Barca 6 x 6' (2'40" passo 20" forza -2'30" passo 30" progressione)
- Martedì: pesi potenza 4 x 6rip 80% max rapidità + barca sciolta 30'
Barca velocità 6 x 200mt costruzione di percorso
- Mercoledì: barca 10 x 3' pot.aer. 75/80 colpi 2'15"/20" 500mt -
4'/5' recupero
Barca aerobico 30' con brevi sblocchi partenze
- Giovedì: riposo
Barca 50' con richiami vari: tecnica, forza, rapidità, velocità
- Venerdì: viaggio
Barca pre-gara 2 x (6 x 10" 2 x forza, 2 x dinamici, 2 x velocità
1'50" recupero)