

PROGETTO PER L'ATTIVITÀ GIOVANILE DI CANOA-KAYAK DAL 2005/2008 VELOCITÀ E MARATONA

ELABORATO DA ELISABETTA INTROINI

- **Campionessa del mondo maratona 2001/2004**
- **Campionessa Europea di maratona 2001**
- **Olimpionica a Mosca 1980**
- **Allenatrice di 2 livello della F.I.C.K**
- **Master europeo di 4 livello in Metodologia dell'allenamento**

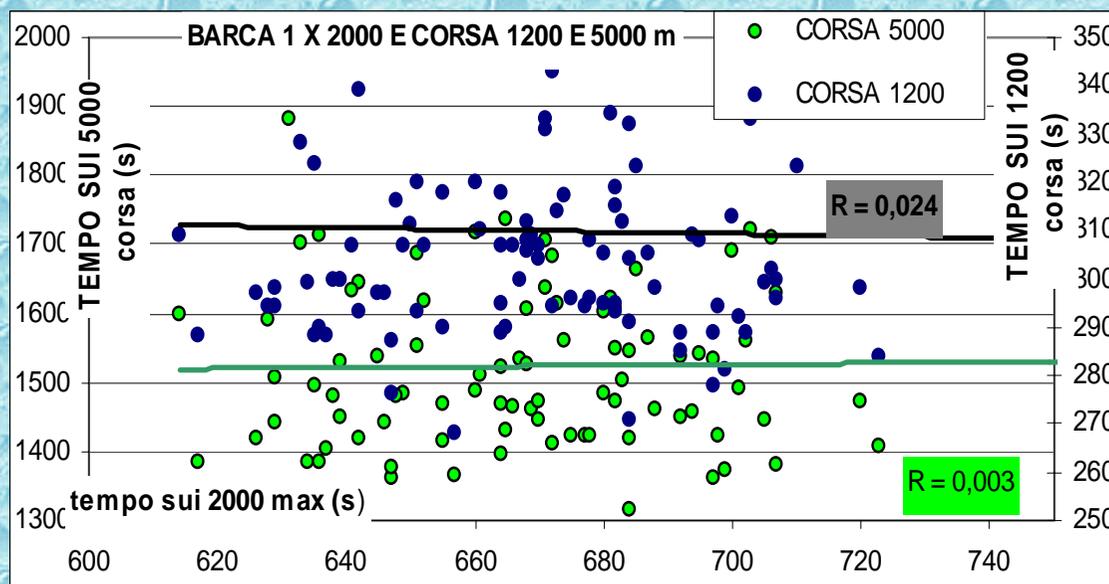
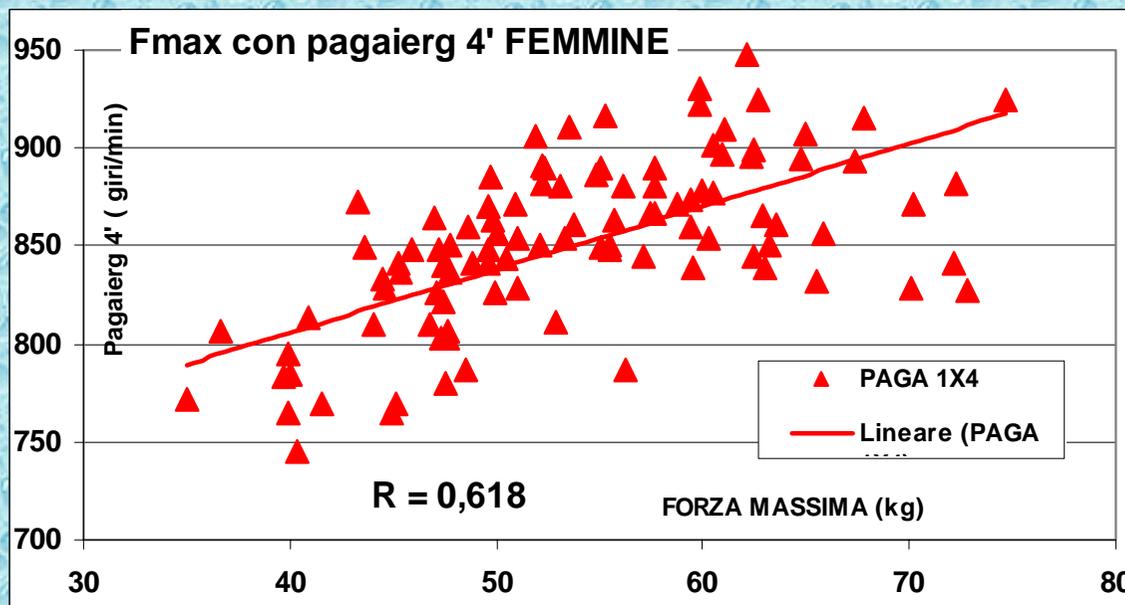
OBBIETTIVI PRINCIPALI DELL'ATTIVITÀ GIOVANILE

- RECLUTARE UN GRAN NUMERO DI GIOVANI**
- FARGLI SVILUPPARE UNA ESPERIENZA DI GARA ANCHE INTERNAZIONALE**
- EVIDENZIARNE ALCUNI CHE PUR NON OTTENENDO GRANDI RISULTATI IN QUESTE CATEGORIE , HANNO I PRESUPPOSTI DI DIVENTARE CANOISTI DI TOP LEVEL**

IDENTIFICO 4 AREE INTERDIPENDENTI

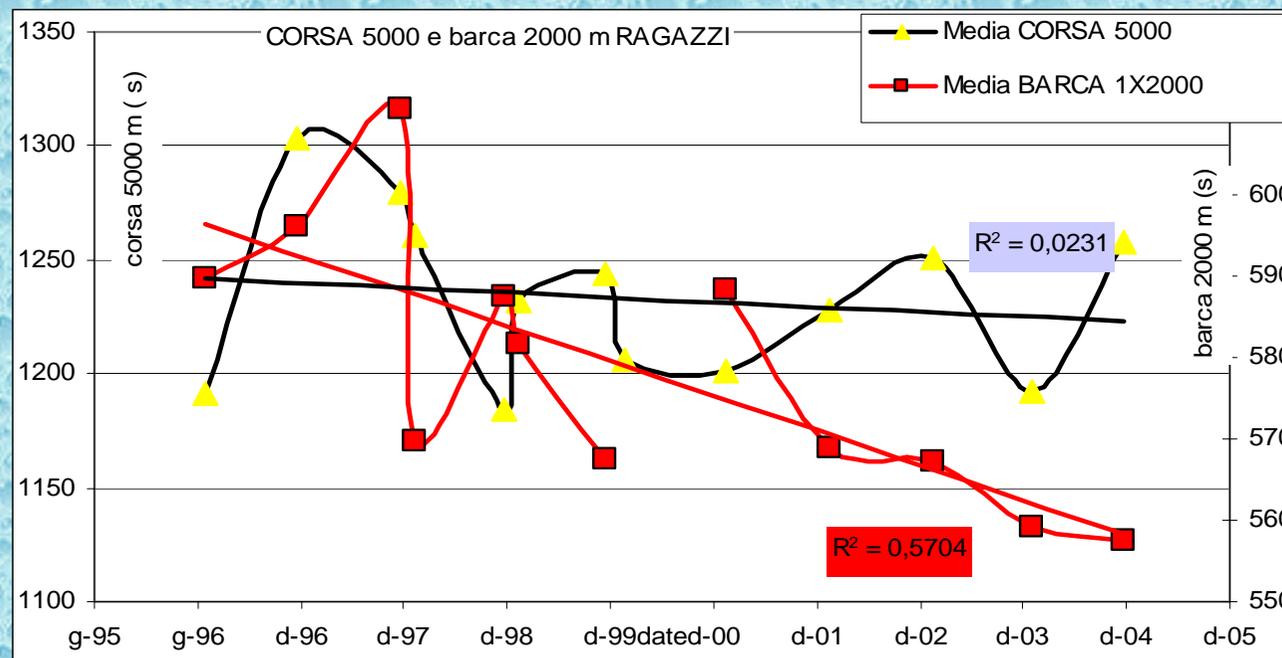
1. INDIVIDUAZIONE E SELEZIONE DEL TALENTO
2. SUDDIVISIONE DEI SISTEMI DI VALUTAZIONE IN REGIONALI E NAZIONALI E CAMBIAMENTO DELLE MODALITA' DI VALUTAZIONE
3. ANALISI DEI MODELLI TECNICI ESISTENTI E LORO VALUTAZIONI IN TERMINI DI APPLICAZIONE DI FORZA
4. AGGIORNAMENTO ED AUTOAGGIORNAMENTO DEI TECNICI CON INDIVIDUAZIONI DI AREE DI DISCUSSIONE METODOLOGICA E TECNICA

COSA È STATO FATTO FINO AD ORA



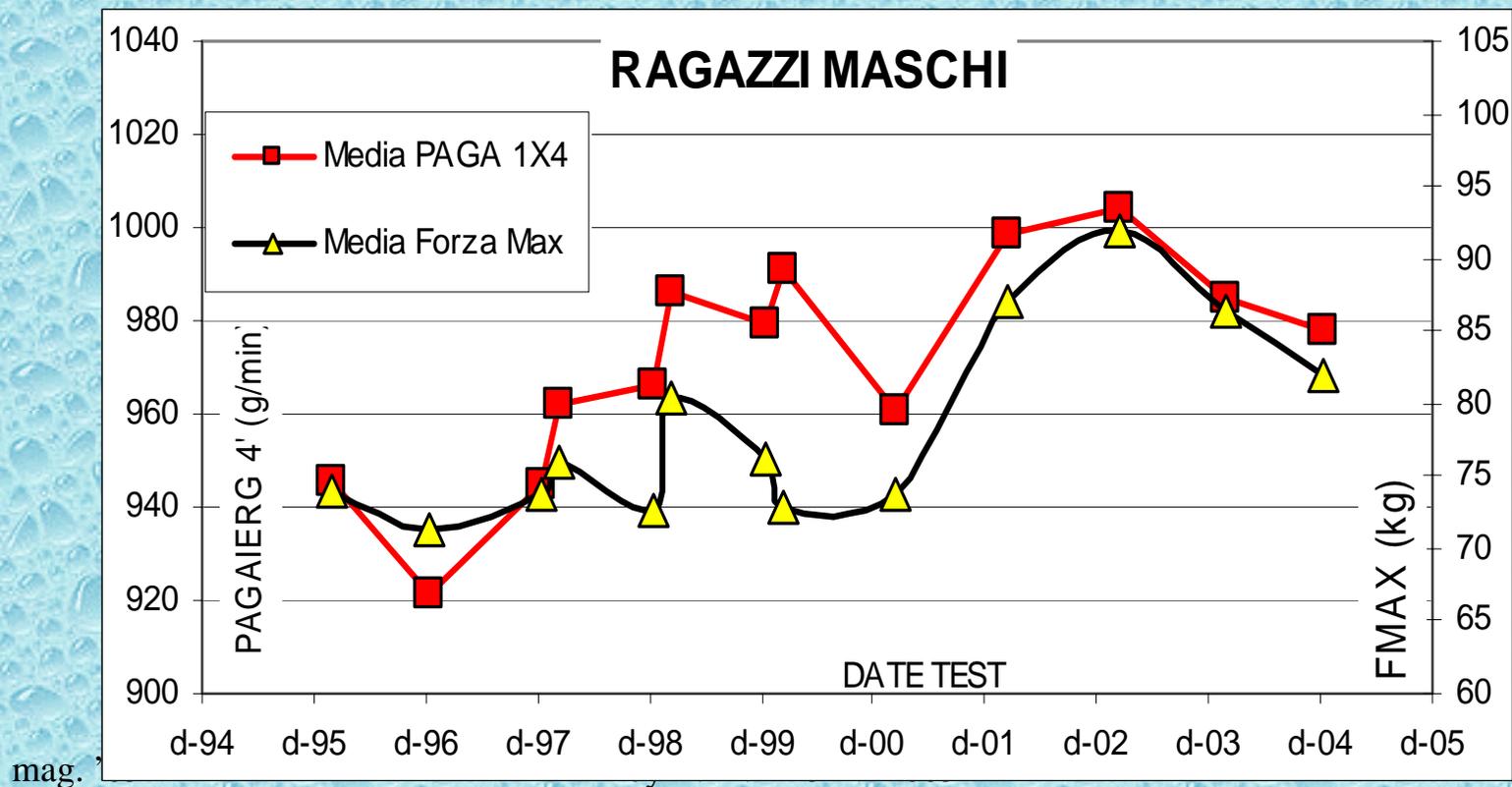
Sulla base, dei dati ricevuti da Gianmarco Patta, su 10 anni di test raccolti al C.Federale su giovani atleti si evidenzia che c'è una correlazione alta **tra la prova al pagaiergometro e la forza max con i pesi** e che non c'è nessuna correlazione tra il **2000m in barca e le prove di corsa 1200m e 5000m**

Nel corso degli anni si è verificato un miglioramento **del tempo in barca sui 2000 max ma non nella corsa 5000m**, a conferma che non esiste una relazione tra la Potenza Aerobica nella corsa e la Potenza Aerobica In canoa



Nel corso degli anni si nota invece che esiste una chiara relazione tra il miglioramento della prova al pagaierometro e la forza max :

all'aumentare della forza migliora la prestazione specifica



mag.

I criteri per la scelta dei Test di Valutazione

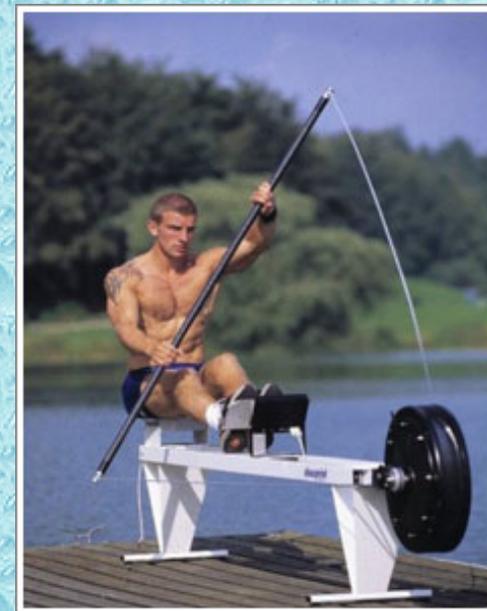
È decisivo per la selezione del talento identificare:

- VO2 max
- il costo energetico a diverse velocità



È importante in questo settore la quantità di:

- soggetti controllati
- per cui risulta fondamentale identificare test attuabili a livello regionale se non addirittura societario nelle categorie giovanili



Test di Valutazione livello regionali

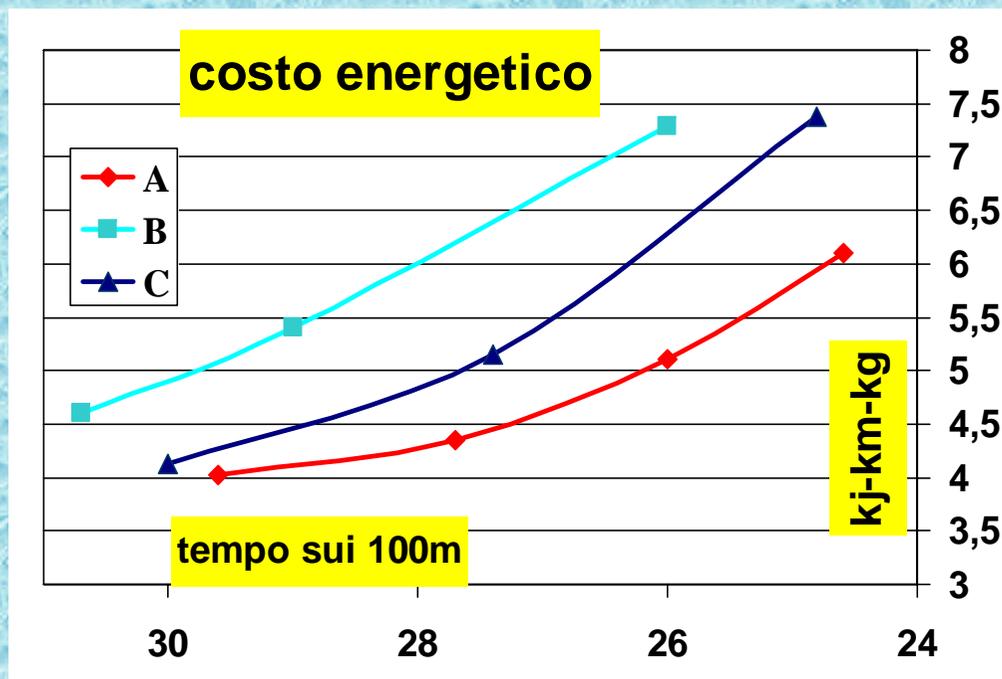
- Test ripetibili da effettuare 3-4 volte l'anno (con l'aiuto del coordinatore di settore e gli allenatori societari)
- Test semplici con l'utilizzi di cronometro e pagaiergometro (tipo canottaggio che non risenta della temperatura e pressione barometrica)
- Questi test identificheranno le caratteristiche di forza a diverse hpg, e la valutazione di forza resistente e le caratteristiche metaboliche.
- Bisognerà analizzare i giovani canoisti con una semplici analisi della funzionalità strutturale e muscolare con test osservativi (squat test) ancor prima della valutazione della forza con i pesi
- Test con i pesi sulla forza max anche con controllo della velocità esecutiva (strumentazione ergospeed)

Test di Valutazione livello nazionale

Analisi del Vo2 max e calcolo del costo energetico alle diverse velocità

Vanno proposti test che non possono essere fatti in periferia, che dovranno dare un contributo scientifico agli allenatori societari per l'allenamento ed il miglioramento dei loro atleti

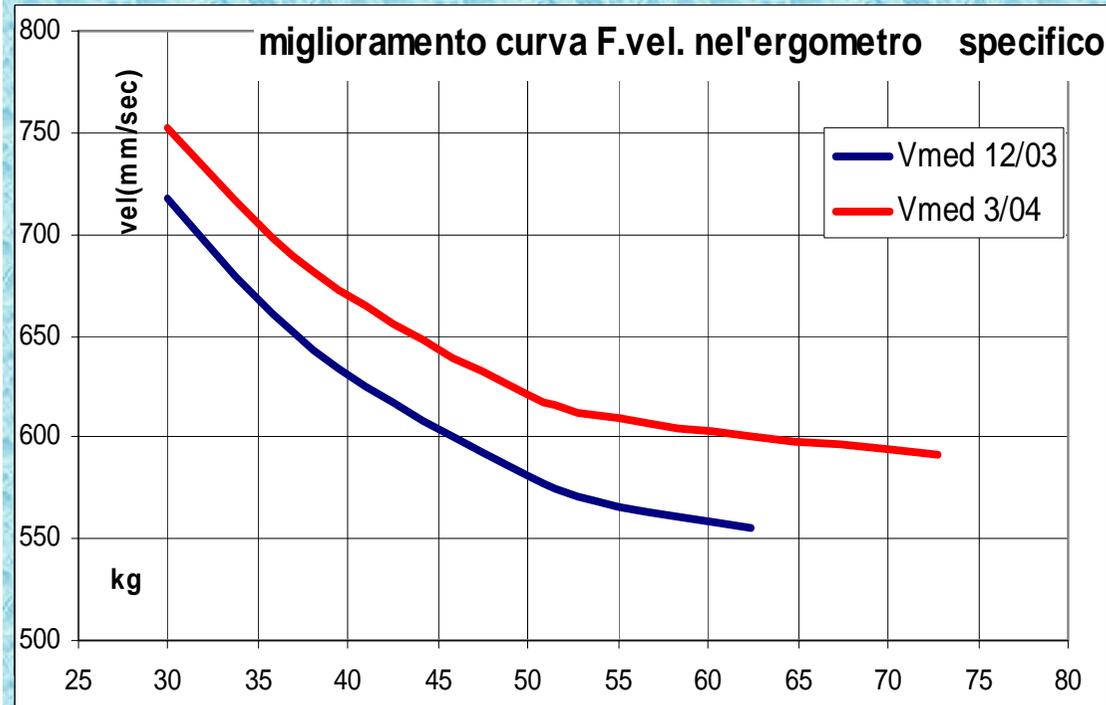
V02 max			
	A	B	C
mL/min/Kg	54	60	57



Test di Valutazione livello nazionale



VALUTAZIONE DELLA VELOCITA' ESECUTIVA NELLA FASE CONCENTRICA TRAMITE STRUMENTO ERGOSPEED NELL'ESERCIZIO IN PALESTRA SU ERGOMETRI SPECIFICI

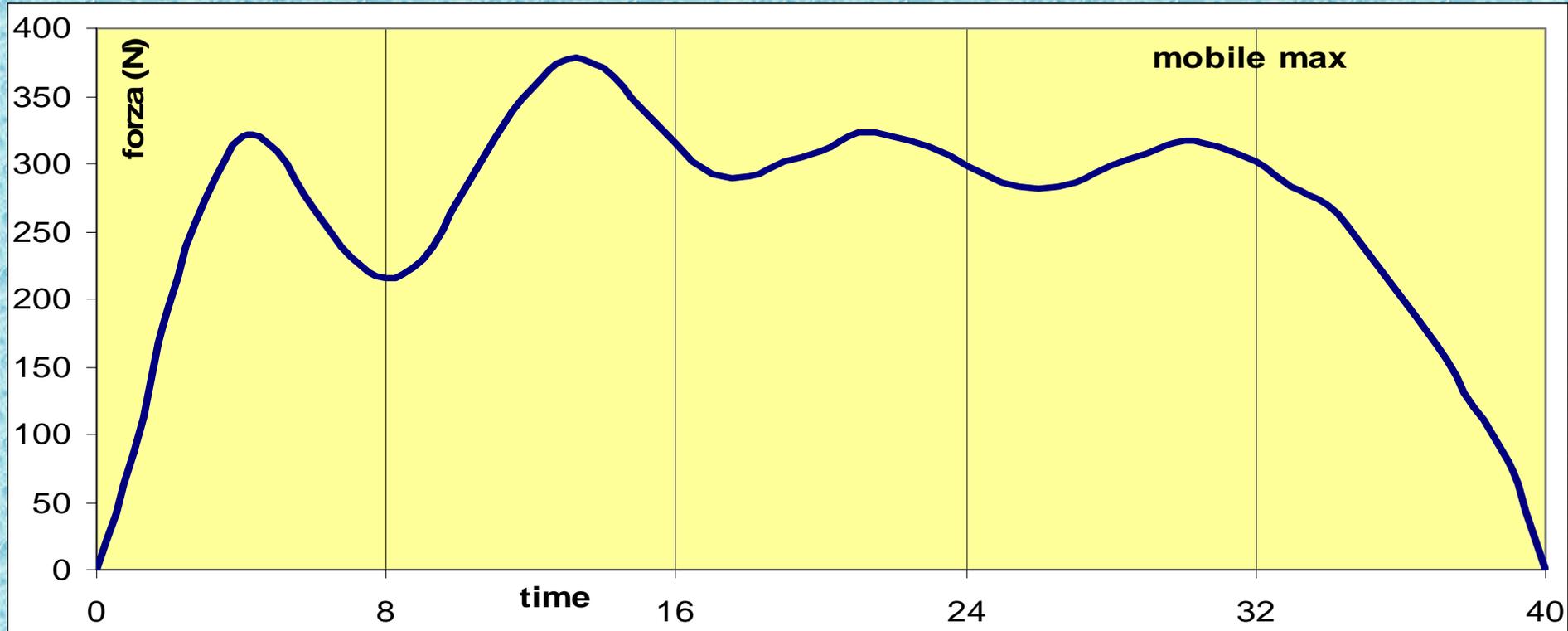


Test di Valutazione livello nazionale

Test sulla funzionalità strutturale e muscolare con l'aiuto di un osteopata per intervenire su problematiche del singolo canoista e per prevenire infortuni, questi interventi serviranno anche per impostare il lavoro con i pesi in palestra



ANALISI DEI MODELLI TECNICI ESISTENTI E LORO VALUTAZIONI IN TERMINI DI APPLICAZIONE DI FORZA



SINCRONIZZAZIONE VIDEO ERGOKAJAK PER L'ANALISI TECNICA NEL C1



Bacino a sx nel momento della entrata in acqua

Pagaiata normale



AGGIORNAMENTO ED AUTO AGGIORNAMENTO DEI TECNICI

➤ SARÀ COMPITO DEL COORDINATORE
IDENTIFICARE:

➤ LE METODICHE PIÙ UTILIZZATE

➤ SE QUESTE HANNO UN SOSTEGNO
SCIENTIFICO,

➤ VERIFICARE LA LORO EFFICACIA CON DATI
NUMERICI

➤ RACCOGLIERE I DUBBI DEGLI ALLENATORI SU
METODICHE DI ALLENAMENTO

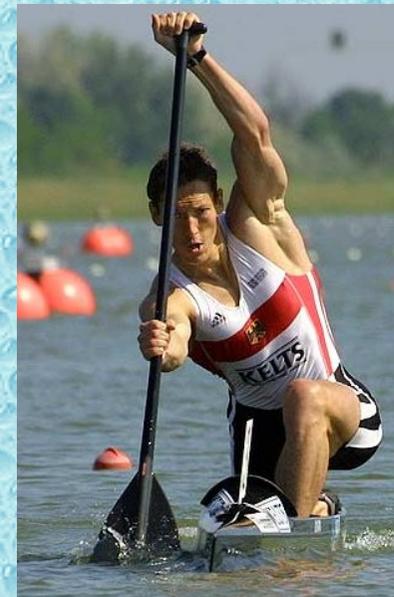
➤ SVILUPPARE SEMINARI A LIVELLO REGIONALE E
NAZIONALE CON L'INTERVENTO DIRETTO DI
ESPERTI E TECNICI SOCIETARI

ALCUNI ESEMPI DI DISCUSSIONE

Analizzare strategie d'allenamento e carichi di lavoro diversi nel settore donne, dato che oggi le giovani raggiungono una discreta performance in età ragazze e juniores e poi c'è una stagnazione del risultato o un regresso.



Per il settore canadese e in accordo con il responsabile analizzare una tecnica di riferimento ed insegnarla coerentemente dai primi momenti (muovere il bacino invece che le braccia ec...)



COMPITI DEL COORDINATORE

- NON È QUELLO DI ALLENARE IL SINGOLO ATLETA
- INTERAGIRE CON GLI ALLENATORI SOCIETARI INDIVIDUANDO DELLE LINEE GUIDA
- FORNIRE PIÙ DATI SCIENTIFICI POSSIBILI
- DISCUTERE SU DATI OGGETTIVI E SULLA DIREZIONE DI SVILUPPO DELL'ALLENAMENTO DEL PROPRIO ATLETA



E PER LA MARATONA?

- PROPORRE AGLI ATLETI JUNIORES DELLA VELOCITÀ QUESTA DISCIPLINA , ESISTONO TANTISSIME “CLASSICHE” CHE SI SVOLGONO ALL’ESTERO NEL PERIODO ESTIVO
- **CREARE LA COPPA ITALIA DI “FONDO” SU UN CIRCUITO INVERNALE 3-4 GARE CON DISTANZE INFERIORI AI 36 KM(10/18KM)**
- INSERIRE LA CATEGORIA UNDER 23 CON DISTANZE INTERMEDIE TRA J/S (ANCHE A LIVELLO INTERNAZIONALE)
- **AGGIORNARE GLI ALLENATORI SULLE PROBLEMATICHE DI QUESTA DISCIPLINA, TECNICHE, TATTICHE, FISIOLOGICHE, ALIMENTARI E I DIVERSI MATERIALI**
- ORGANIZZARE UNA GARA COMPETITIVA ABBINATA ALLA VOGA LONGA DI VENEZIA

E SENZA LA VOSTRA COLLABORAZIONE E IL
VOSTRO INTERVENTO ATTIVO SARA' IMPOSSIBILE
PORTARE A TERMINE IL PROGETTO



GRAZIE DELL'ATTENZIONE

mag. '05