

AGGIORNAMENTO ALLENATORI 2008



SPECIALITA': CANOA POLO

CLASSIFICAZIONE DEGLI SPORT

(Prof. Dal Monte)

- **Sport di prestazione:**

 - Sport di forza e forza veloce

 - Sport di resistenza

- **Sport tecnico – combinatori**

 - Discipline in cui vi è una valutazione del movimento da parte di una giuria

- **Sport di mira:**

 - Con bersaglio mobile e fisso

- **Sport di situazione:**

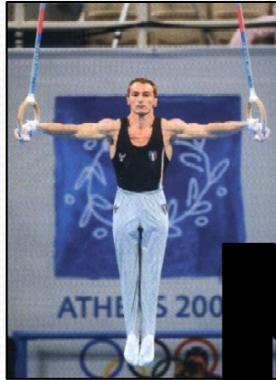
 - Giochi sportivi

 - Giochi sportivi individuali

 - Sport di combattimento

COME CLASSIFICARE LA CANOA POLO?

È uno sport tecnico- combinatorio?

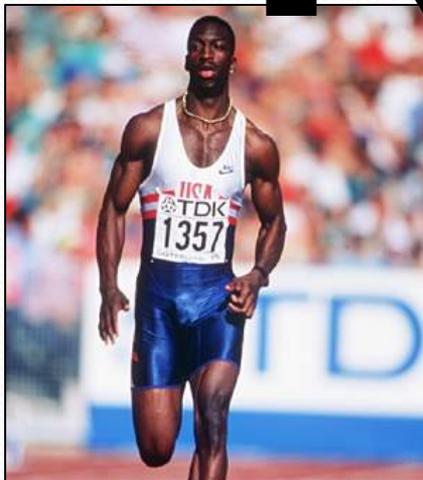


È uno sport di mira?



NO!!!

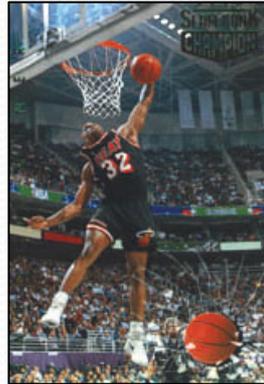
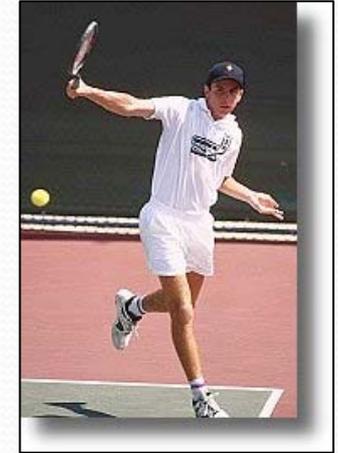
È uno sport di prestazione?



LA CANOA POLO È UNO SPORT DI SITUAZIONE

Sport di situazione:

- Sport di combattimento
- Giochi sportivi individuali
- Giochi sportivi



DEFINIZIONE

- 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

SPORT DI SITUAZIONE: Giochi sportivi

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.

La canoa polo non è:

- La canoa velocità
- La canoa discesa
- La canoa slalom
- La canoa da rodeo



Chi pratica queste specialità tende a codificare elementi motori propri delle discipline in questione.

Chi apprende la canoa polo tramite la canoa polo sviluppa (attività fisiche) e mentali propri di questo sport.

LA CANOA POLO

È UNO SPORT DI SITUAZIONE BASATO SULL'ANTICIPAZIONE

E' CARATTERIZZATO DA UNA ELEVATA VARIETÀ
DI AZIONI MOTORIE IN CONDIZIONE DI AFFATICAMENTO

COMPENSATE DA UNA ATTIVITÀ AD INTENSITÀ
VARIABILE

LE CAPACITÀ COORDINATIVE NEL GIOCATORE DI CANOA POLO

- Il bagaglio motorio del giocatore di canoa polo è tra quelli più complessi richiesti ad un atleta
- 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

LA PREPARAZIONE FISICA DEL GIOCATORE DI CANOA POLO

- 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 con maggiore rilevanza verso quelle tecnico coordinative, tale percorso permette in fase iniziale 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.

ASPETTI DELLA PRESTAZIONE DELLA CANOA POLO

Ci sono componenti della prestazione che sono in relazione alla richiesta di energia durante la gara e componenti che investono aspetti tecnico tattici relativi alla loro programmazione ed agli aspetti cognitivi nell' ambito *dell'ALLENAMENTO*

GLI ASPETTI FISIOLGICI RAPPRESENTANO LA BASE SULLA QUALE TUTTI GLI ALTRI ASPETTI DEVONO ESSERE SVILUPPATI

Un errore frequente è quello di applicare una complessa strategia tecnica senza una adeguata preparazione fisica

Occorre sviluppare una strategia utile allo sviluppo degli aspetti condizionali quali la forza, la flessibilità', la resistenza generale e la rapidità prima di lavorare sugli elementi tecnici e tattici del gioco

FINALITÀ DELL'ALLENAMENTO

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

ANALISI DELLE CAPACITÀ ATLETICHE DEL GIOCATTORE DI CANOA POLO

Una buona resistenza al lavoro e capacità di pronto recupero fisiologico in situazione di allenamento e di gara

Una struttura corporea compatta per resistere a contrasti fisici con gli avversari con un equilibrato sviluppo fisico di tutto il corpo funzionale alle esigenze della canoa polo

Una resistenza organica specifica agli impegni aciclici ed intervallati che il gioco richiede

Capacità di scatto ,accelerazione , velocità di spostamento, velocità di esecuzione , equilibrio e destrezza, velocità di tiro,rapidità nell'utilizzo della pagaia , e del pallone

Capacità di contrazione e rilassamento.

Buona efficienza respiratoria atta a fornire ossigeno indispensabile al lavoro muscolare e a pagarne i relativi debiti contratti con gli impegni ripetuti.

LA CANOA POLO È UNO SPORT

Basato su
IDEAZIONE E RISOLUZIONE DI PROBLEMI TATTICI OVVERO TECNICO COORDINATIVI



ATTRAVERSO L'UTILIZZAZIONE DI ABILITÀ TECNICO SPECIFICHE



VALORIZZATE DAL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ MOTORIE

LE CARATTERISTICHE FISILOGICHE DEL GIOCATORE DI CANOA POLO

SVILUPPO DELLA FORZA E FLESSIBILITÀ

Il miglioramento di gesti specifici quali:

- La Potenza del Tiro
- I contrasti con l'avversario
- Spostamenti rapidi del tronco
- I movimenti della pagaia

SONO OGGETTO DI LAVORO SPECIFICO

Privilegiare gli aspetti di forza massima dinamica per l'allenamento degli arti inferiori. Per l'allenamento della parte superiore del corpo distinguiamo:

- movimenti di spinta e movimenti di trazione nelle spinte si privilegia dopo un pre-condizionamento, la forza dinamica e la forza esplosiva;
- per le trazioni utilizziamo esercitazioni di forza- ipertrofica e di resistenza alla forza veloce così da intervenire sulla capacità specifica di spostamento e sulla potenza del tiro (che è contrastata da esercitazioni a bassa velocità) sostenendo elevati livelli di forza per l'utilizzo dell'imbarcazione e soprattutto nei contrasti con l'avversario



La scelta delle attività e delle esercitazioni deve essere funzionale alla prestazione della canoa polo ed alle caratteristiche del Canoa polista nel rispetto dei suoi bisogni ed delle sue caratteristiche biologiche e morfo -funzionali

La scelta delle metodologie e dei mezzi si regge su una molteplicità di variabili che vedono nelle capacità motorie ed in particolare, nella differenziazione spazio - tempo, e nella combinazione motoria le componenti di tipo coordinativo prevalenti e nella forza rapida, nella rapidità dei movimenti e nella resistenza alla velocità quelle capacità condizionali più particolarmente sollecitate

La preparazione fisica specifica e speciale passano attraverso il potenziamento ed il miglioramento della funzionalità dei grandi apparati ed è rivolta al raggiungimento di un valido equilibrio muscolare

FACENDO ATTENZIONE

- minori rischi di incorrere in traumi e patologie da stress
- maggiore fluidità nell'esercitazione dei fondamentali
- maggiore capacità di tollerare il carico di allenamento
- maggiore capacità psichica di affrontare la fatica delle partite. e la successione dei tornei e nella gestione dello stress.

Capacità di combinazione motoria

Capacità di saper abbinare diversi elementi tecnici.

Esempio: Pagaiare tirare; pagaiata circolare e aggancio; Pagaiare stoppare un pallone; etc..

Capacità di equilibrio

Consiste nella capacità del giocatore di svolgere determinati movimenti in condizione di equilibrio precario dovute a propri movimenti o dal disturbo dell'avversario

Esempio: Tiro con la canoa inclinata, spinta dell'avversario

Capacità di differenziazione spazio temporale

consiste nelle del giocatore di saper adattare il movimento ad un ritmo stabilito o di cambiarlo improvvisamente.

Esempio : Marcatura, accelerazione, finta di tiro o di passaggio.

Capacità di differenziazione orientamento

Capacità del giocatore di modificare, la propria posizione ed i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo entro un campo di azione definito da spazi o giocatori fermi o in movimento.

Esempio : Consapevolezza della propria posizione rispetto al campo e agli avversari, e al movimento della palla.

Capacità di anticipazione motoria

È la capacità del giocatore di prevedere l'andamento, la successione e il risultato di una azione, e di programmare di conseguenza i propri movimenti.

Esempio: Marcatura di un avversario; movimento del portiere; movimenti in difesa conseguenti al movimento tattico della squadra avversaria; movimenti in attacco conseguenti al movimento difensivo della squadra avversaria

Capacità di differenziazione dinamica

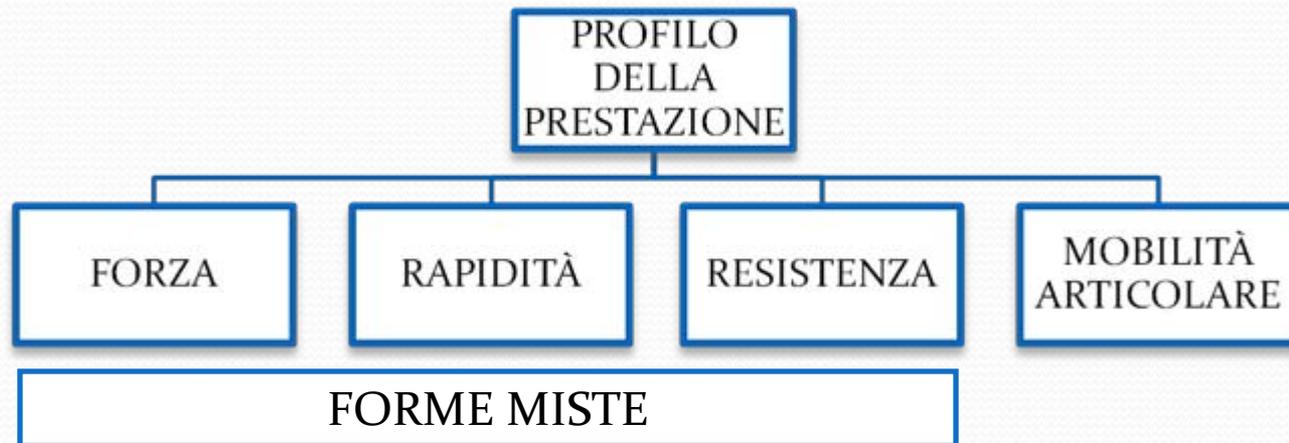
È la capacità del giocatore di adattare il grado di contrazione muscolare rispetto alle differenti richieste dei movimenti tecnici e di gioco.

Esempio: Tirare o pagaiare

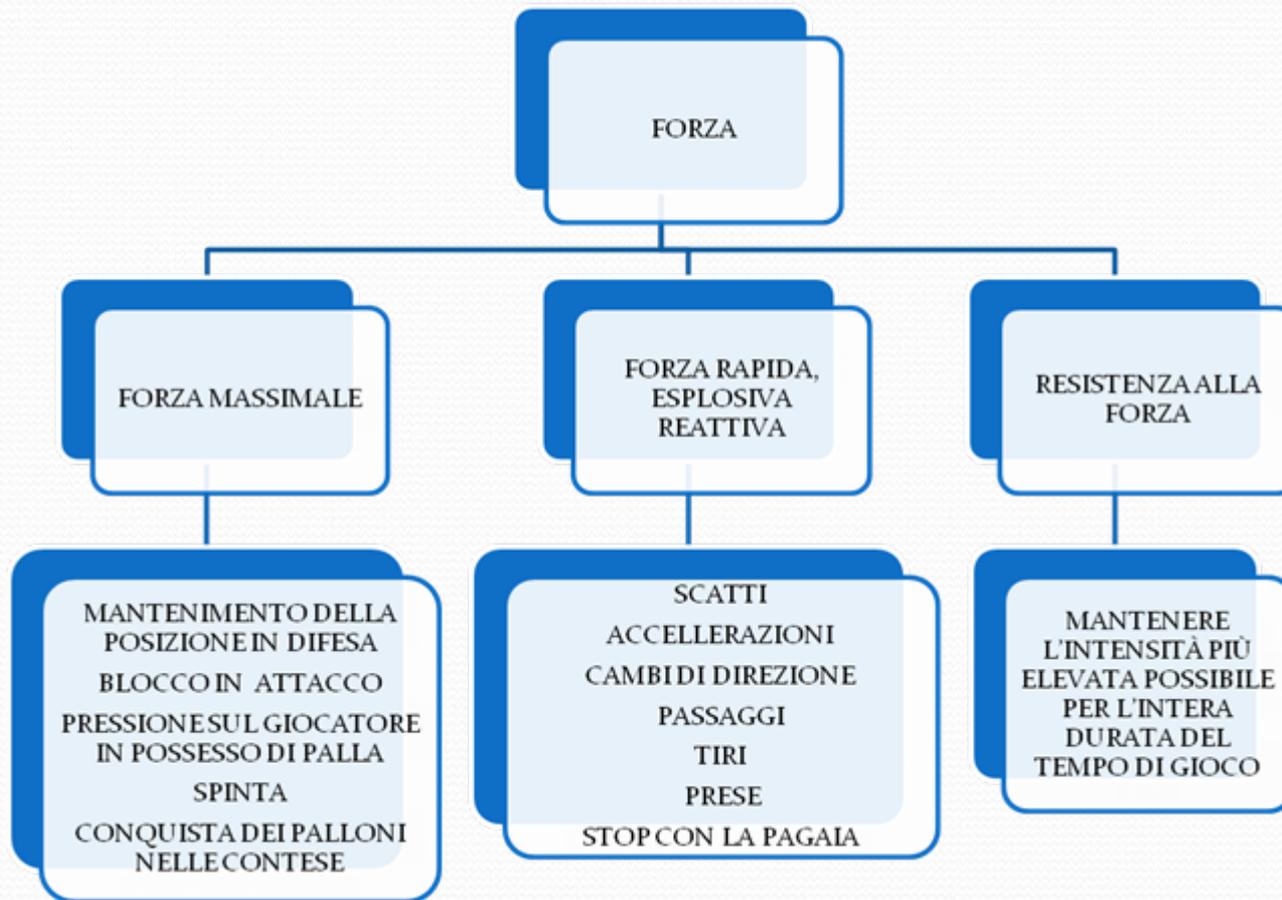
Capacità di fantasia motoria

consiste nella capacità del giocatore di risolvere in forma originale un problema motorio, nonché di variare ,ristrutturare, riprodurre nuove forme di movimento

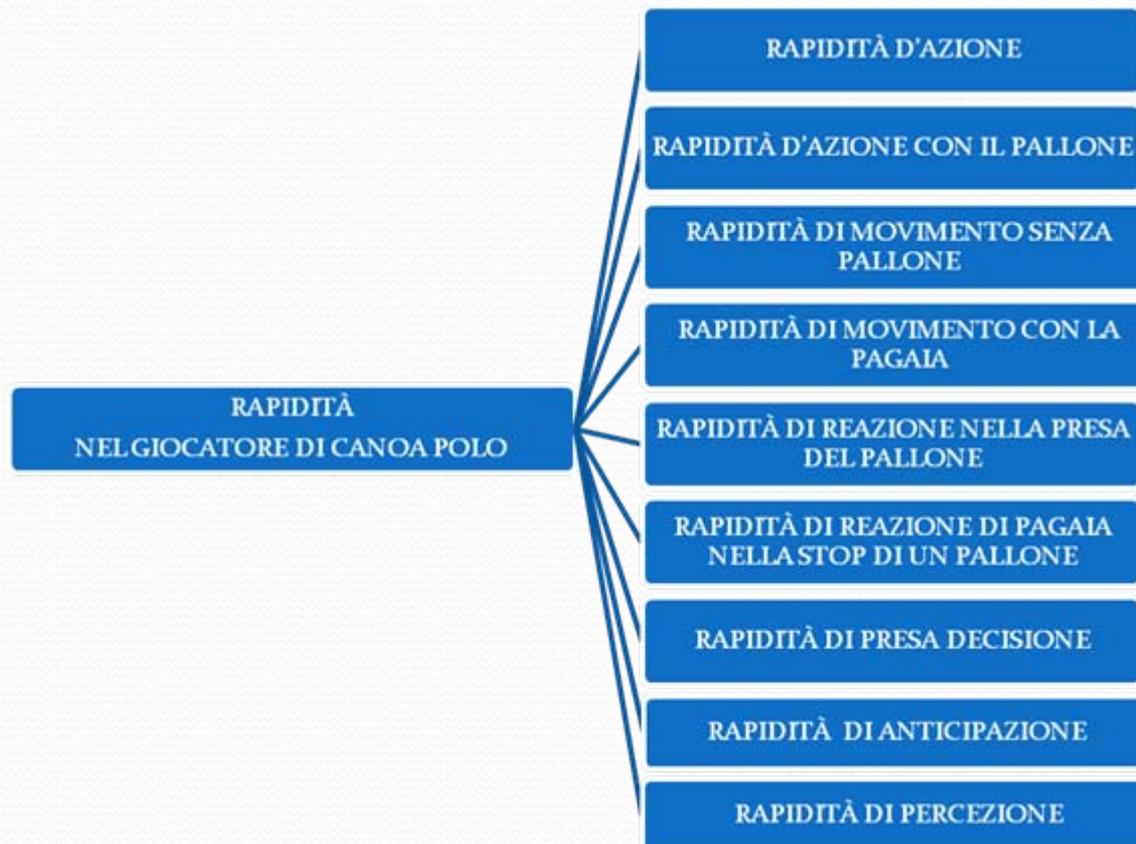
PROFILO DELLE RICHIESTE



LA FORZA NEL GIOCATORE DI CANOA POLO



LA RAPIDITÀ NEL GIOCATORE DI CANOA POLO



RAPIDITÀ DI MOVIMENTO SENZA PALLA

RAPIDITÀ D'AZIONE ACICLICA

Rapidità delle singole parti del corpo

Rapidità di azioni singole

Stop di pagaia

Finte con la palla

Cambi di direzione

RAPIDITÀ D'AZIONE CICLICA

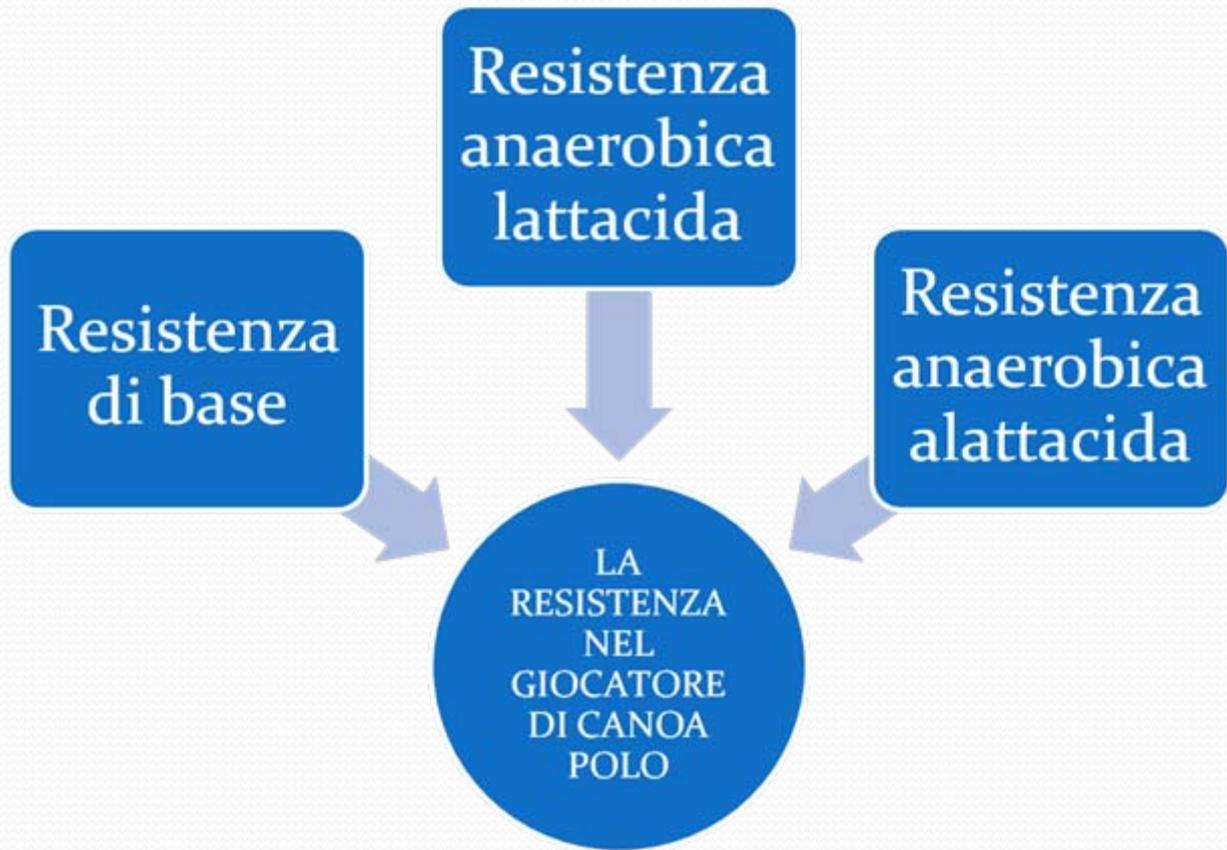
Rapidità di tutto il corpo mentre si sposta su un percorso

Rapidità di spostamento

Scatto verso la palla, verso l'avversario

Movimenti per liberarsi della marcatura

Rapidità di scatto in spazi liberi



Resistenza di base

Resistenza anaerobica lattacida

Resistenza anaerobica alattacida

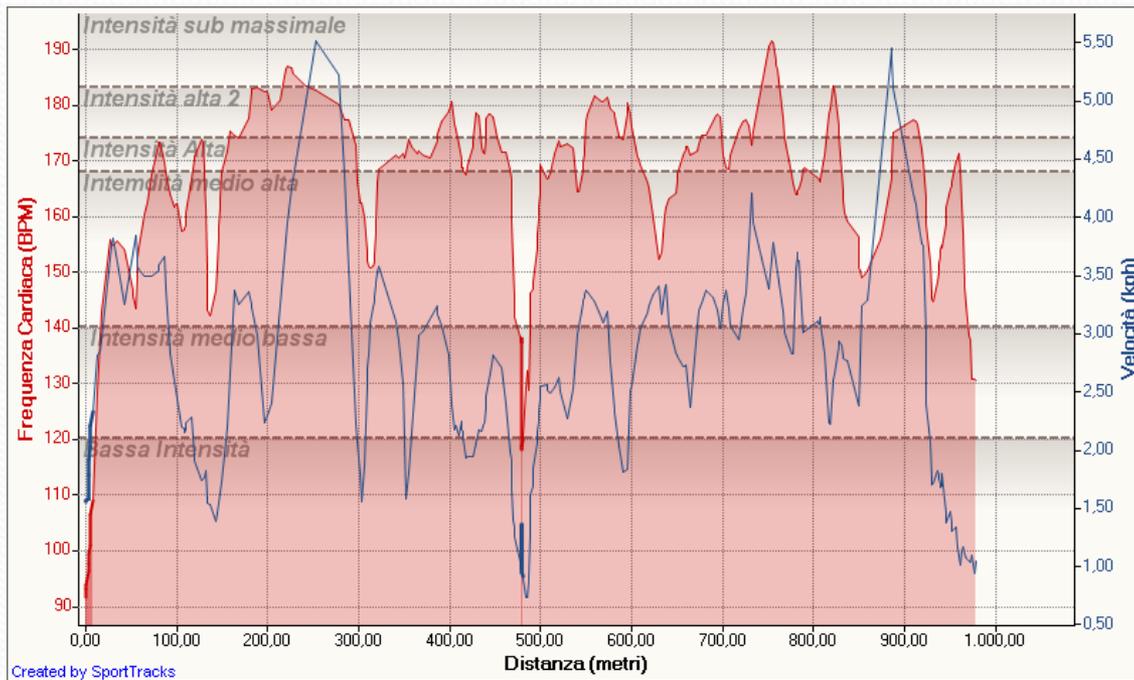
LA RESISTENZA NEL GIOCATORE DI CANOA POLO

VALUTAZIONE PARTITA

Zona	Limite	Distanza mt	Max FC bpm	FC Med. bpm	Tempo	Percentuale
Bassa Intensità	60 a 120 BPM	9,2	119	100	0.23	1,70%
Intensità medio bassa	120 a 140 BPM	35,9	144	130	1.46	7,70%
Intensità medio alta	140 a 168 BPM	334,8	174	158	8.25	36,90%
Intensità Alta	168 a 174 BPM	262,5	178	172	6.15	27,40%
Intensità alta 2	174 a 183 BPM	273,8	186	178	5.04	22,20%
Intensità sub massimale	183 BPM a -->>	63,2	191	183	0.57	4,20%
Totale		979,5	191	164	22.50	100,00%

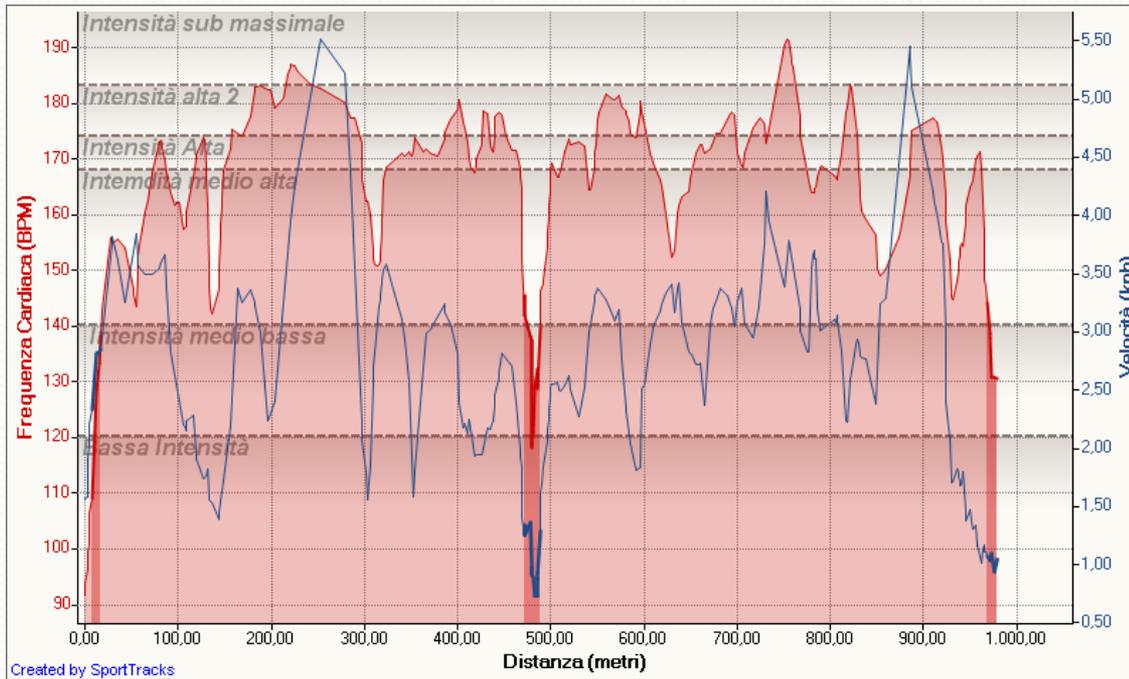
Partita femminile: Italia – Francia
Ruolo Punta

BASSA INTENSITÀ



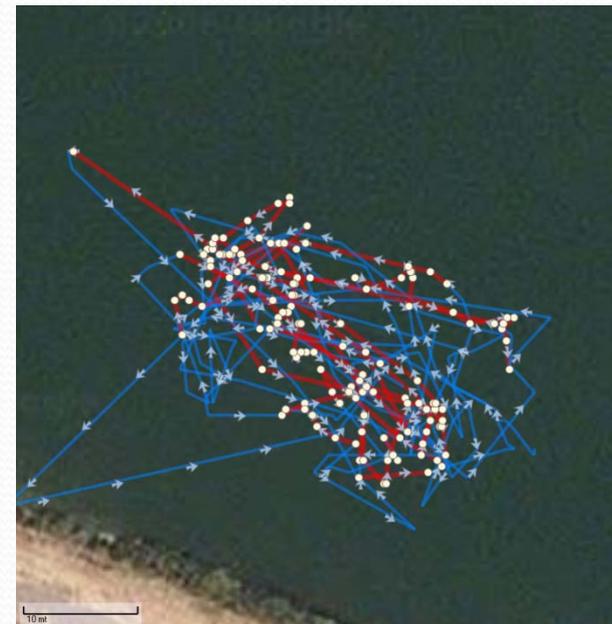
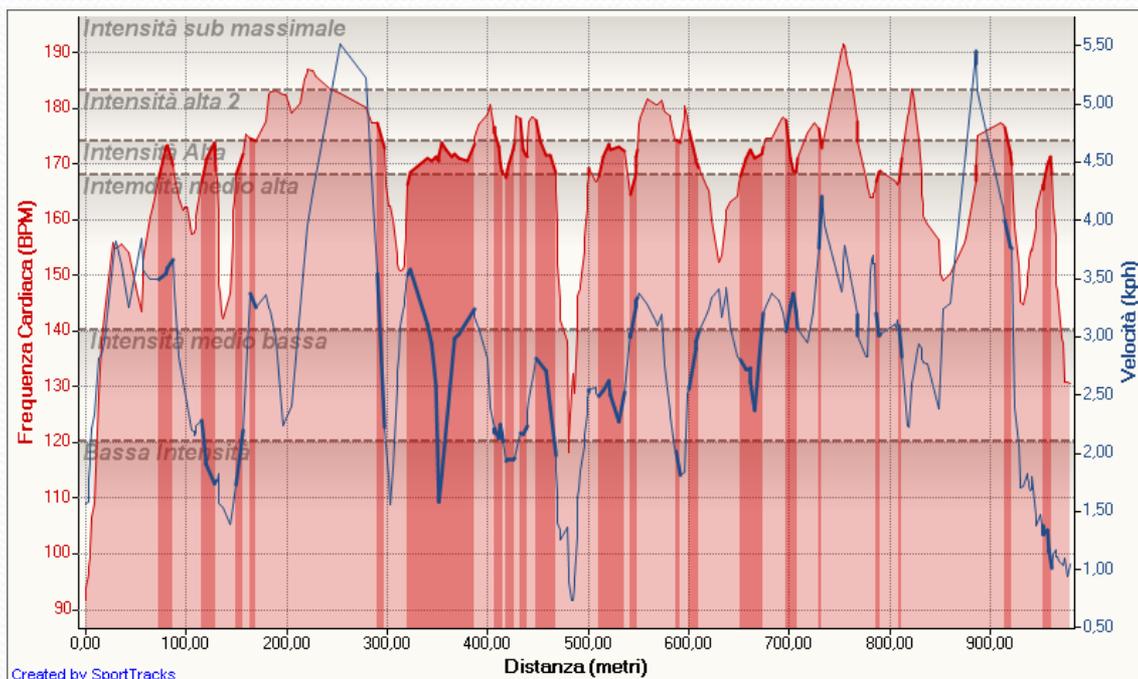
Bassa Intensità	60 a 120 BPM	9,2mt	119bpm	100bpm	0.23s	1,70%
-----------------	--------------	-------	--------	--------	-------	-------

INTENSITÀ MEDIO BASSA



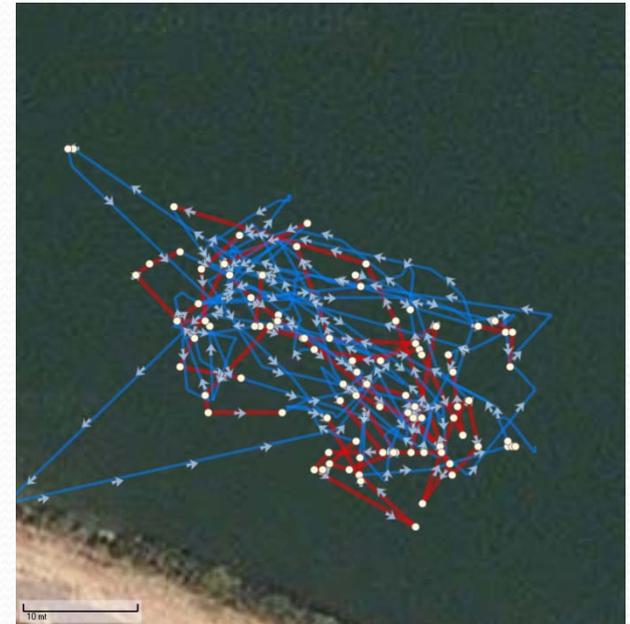
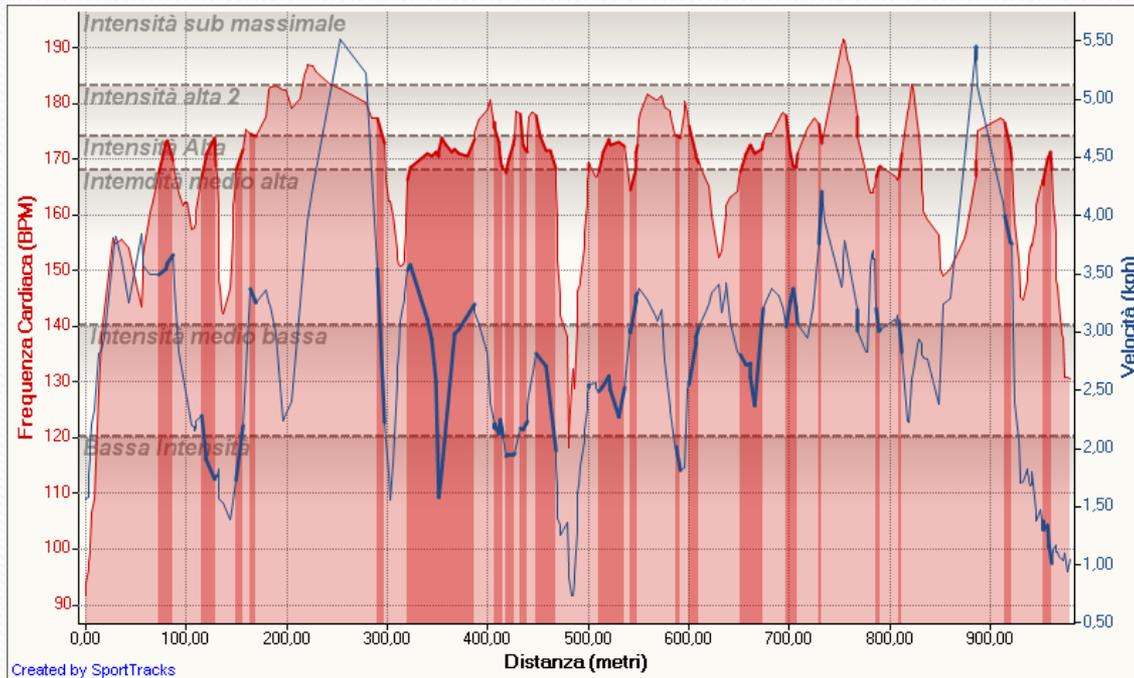
Intensità medio bassa	120 a 140 BPM	35,9mt	144bpm	130bpm	1.46 m	7,70%
----------------------------------	----------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------

INTENSITÀ MEDIO ALTA



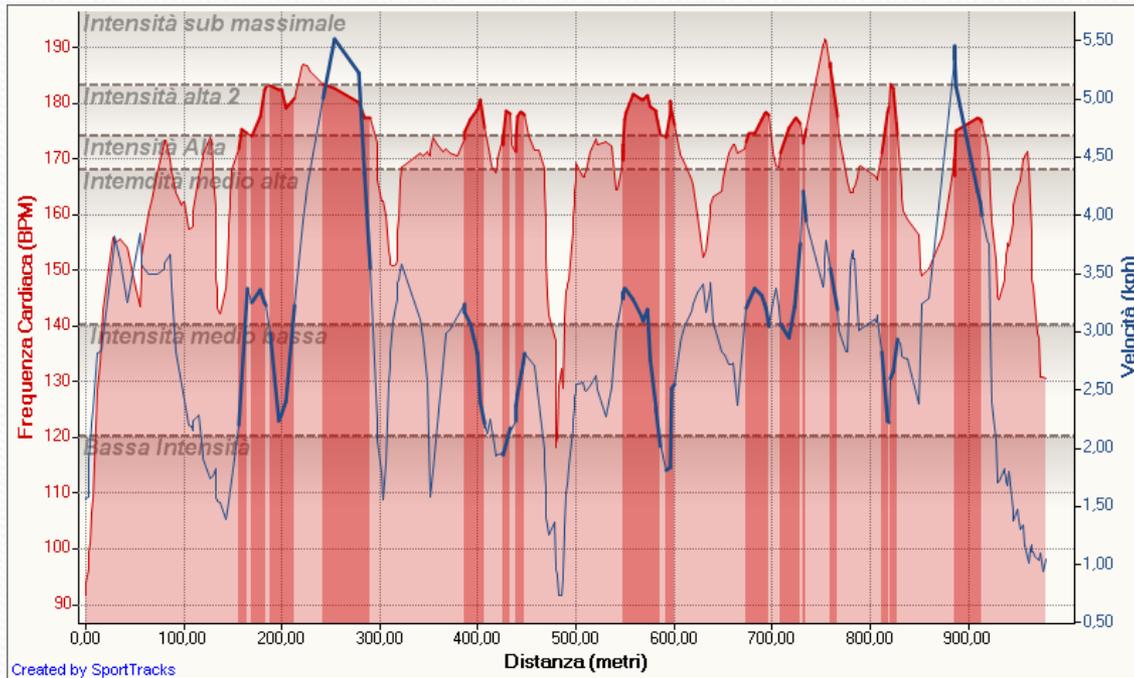
Intensità medio alta	140 a 168 BPM	334,8	174	158	8.25	36,90%
-----------------------------	----------------------	--------------	------------	------------	-------------	---------------

INTENSITÀ ALTA 1



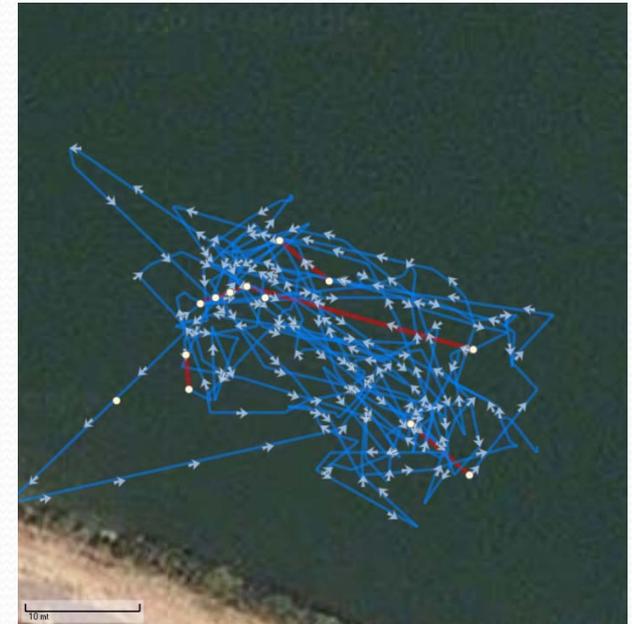
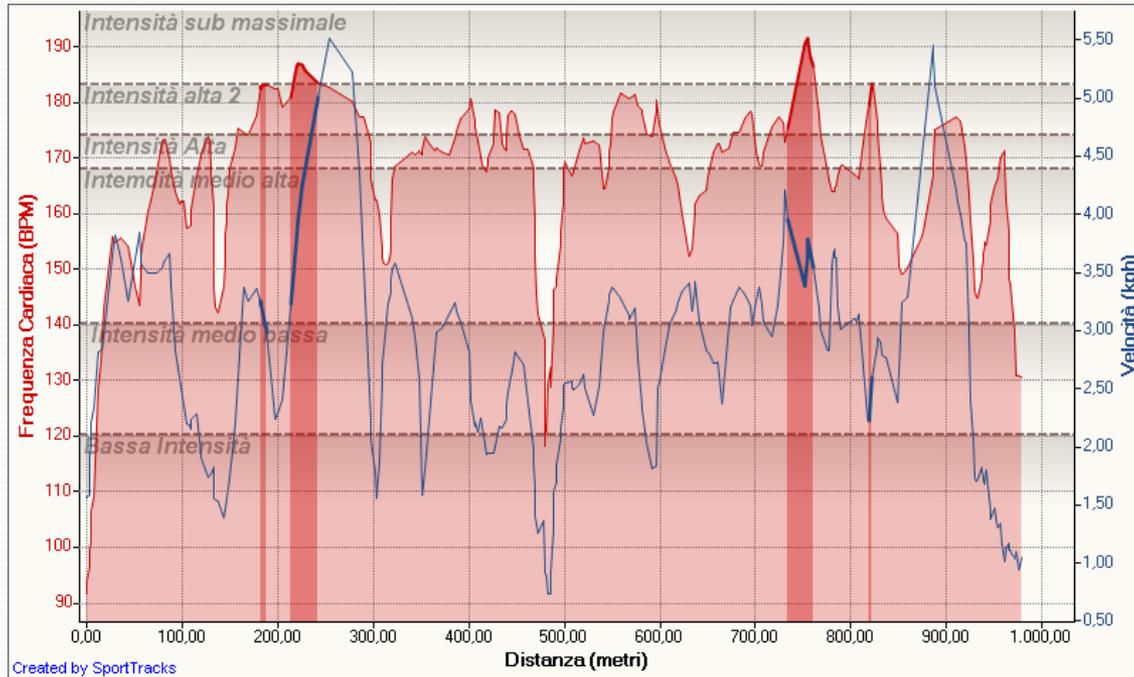
Intensità Alta	168 a 174 BPM	262,5mt	178bpm	172bpm	6.15m	27,40%
-----------------------	----------------------	----------------	---------------	---------------	--------------	---------------

INTENSITÀ ALTA 2



Intensità alta 2	174 a 183 BPM	273,8mt	186bpm	178bpm	5.04m	22,20%
-------------------------	----------------------	----------------	---------------	---------------	--------------	---------------

INTENSITÀ SUB MASSIMALE



Intensità sub massimale	183 BPM a -->>	63,2mt	191bpm	183bpm	0.57m	4,20%
------------------------------------	-----------------------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------

LA PARTITA MINUTO PER MINUTO

1° tempo	2° tempo		min	metri	bpm	90°	180°	V media
455,54	421,2		1	50,41	139	2	1	7,4
10,14	10,03		2	53,36	161	2	2	6,6
11			3	31,55	162	2	1	4
			4	29,3	165	1	2	3,34
			5	47,64	179	5	0	5,56
			6	80,42	182	0	2	8,76
			7	38,05	163	4	0	5,06
			8	38,8	169	1	3	4,82
			9	45,53	172	1	1	5
			10	40	175	4	1	4,6
		Totale		455,06	166,7	22	13	
			min	2° tempo	bpm	90°	180°	V media
			1	34,12	157	2	1	5,74
			2	48,05	173	1	3	4,6
			3	31,38	178	0	4	6,12
			4	56,41	164	2	1	6,18
			5	43,31	167	4	1	6,98
			6	59,56	179	2	0	8,22
			7	54,52	176	3	3	5,3
			8	62,57	174	3	1	8,08
			9	49,54	170	0	1	3,46
			10	22,16	162	3	5	2,36
		Totale		461,62	170	20	20	

VALUTAZIONE PARTITA

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%
Totale		1.053,7 mt	183	152	29.11.00	100,00%

Partita maschile: Italia - T.Harcourt
Ruolo Punta

	1°tempo	2tempo		min	metri	bpm	90°	180°	V media (km/h)
distanza	645m	367m	1°tempo	1	64,92	141	1	2	7,52
tempo	10,41 m	11,52(8,42)m		2	27,65	167	1	0	3,1
Vmax	12,4km/h	10,4km/h		3	14,16	159	3	1	5
trat. Lungo	31m	23m		4	73,13	159	2	1	8,74
				5	67,25	167	2	1	8,42
				6	70,19	167	3	1	7,74
				7	38,23	169	4	1	5,8
				8	40,84	163	3	1	4,7
				9	40,14	160	0	3	4,32
				10	30,27	160	0	2	4,14
				11	27,68	148	0	1	4,52
				12	28,62	125	2	1	6,04
				13	93,66	152	4	0	10,4
				14	28,31	174	2	2	7,5
			totali		645,05		27	17	
			2°tempo	min	metri	bpm	90°	180°	V media km/h
				1	40,39	153	2	1	5,12
				2	36,05	161	3	0	4,3
				3	28,64	159	0	3	4
				4	74,71	168	4	0	8,4
				5	17,95	170	2	1	3,3
				6	32,88	152	2	0	4
				7	41,59	156	4	1	5,12
				8	33,36	159	2	1	4
				9	0	129	0	0	0
				10	0	117	0	0	0
				11	8,76	116	2	0	1,2
				12	34,46	132	4	0	4,4
				13	18,9	147	1	1	3,5
			totali		367,69		26	8	

VALUTAZIONE PARTITA

Bassa Intensità	60 a 120 BPM	9,0 mt	120	120	0.29	1,90%
Intensità medio bassa	120 a 140 BPM	57,7 mt	146	132	3.47	15,00%
Intensità medio alta	140 a 160 BPM	409,2 mt	167	152	8.49	35,00%
Intensità Alta	160 a 168 BPM	360,9 mt	172	164	7.08	28,30%
Intensità alta 2	168 a 176 BPM	181,2 mt	179	172	4.20	17,20%
Intensità sub massimale	176 BPM a -->>	17,7 mt	180	177	0.40	2,60%
Totale		1.035,8 mt	180	156	25.13.00	100,00%

Partita maschile: Italia – Francia
Ruolo centrale

	1°tempo	2tempo		min	metri	bpm	90°	180°	V media
distanza	488	496,5		1	30	145	1	0	4,66
tempo	10,41	11,52		2	68,49	159	3	2	7,34
Vmax	11	10,96		3	52,89	157	5	4	5,9
trat. Lungo	25	21		4	54,79	164	1	2	6,7
				5	35,28	167	3	1	5,64
				6	1,62	137	0	0	0
				7	33,15	138	1	2	5,84
				8	70,17	153	1	2	8
				9	50,24	155	1	2	6,24
				10	62,02	160	1	1	7,84
				11	34,53	169	2	1	4
			totale		493,18	154,9090909	19	17	5,650909091
				min	metri	bpm	90°	180°	V media
				1	54,63	145	2	1	6
				2	39,11	167	1	3	5,4
				3	50,5	164	4	4	5,9
				4	58,51	160	3	1	7,12
				5	67,79	169	2	1	8,22
				6	15,49	172	2	0	2
				7	18,55	174	3	0	2,5
				8	10,92	139	0	0	0
				9	25,6	138	3	0	4
				10	62,23	173	3	1	6,64
				11	49,16	159	2	2	6,3
				12	54,84	162	1	0	6,62
						160,1667	26	13	5,058333

	1°tempo	2tempo	min	metri	bpm	90°	180°	V media (km/h)
distanza	505.43.00	239	1	34,71	121	1	2	7,52
tempo	11,44	11,24(6,42)m	2	43,28	132	3	3	3,1
Vmax	10,12km/h	7,4km/h	3	38,23	151	2	0	5
trat. Lungo	29,5	13m	4	36,4	158	5	1	8,74
			5	40,75	161	4	0	8,42
			6	41,94	151	2	1	7,74
			7	37,09	146	2	4	5,8
			8	61,94	154	4	2	4,7
			9	24	160	1	2	4,32
			10	41,95	171	0	2	4,14
			11	81,14	173	2	0	4,52
			12	24	163	2	0	6,04
								10,4
								7,5
				505,43	153,4166667	28	17	6,281428571
			min	2° tempo	bpm	90°	180°	V media km/h
			1	48,89	133	2	1	5,12
			2	0	120	0	0	4,3
			3	0	119	0	0	4
			4	0	118	0	0	8,4
			5	0	110	0	0	3,3
			6	15	111	2	2	4
			7	28,32	135	1	3	5,12
			8	37,16	138	1	3	4
			9	54,41	131	2	1	0
			10	22,58	147	2	0	0
			11	33	143	1	0	1,2
								4,4
								3,5
				239,36	127,7272727	11	10	3,641538462