

La Canoa Canadese Giovanile
Dall'avviamento alla preparazione
delle competizioni internazionali
Esperienze a confronto

Antonio Cannone

Alessandro Ventriglia

ABSTRACT

L'articolo è un'analisi, dell'avviamento della disciplina della Canoa Canadese in età giovanile (10-11 anni) fino ad arrivare alla creazione di una squadra competitiva finalizzata alla preparazione delle gare internazionali.

Verranno sviluppati :

- 1. PROGRESSIONE DIDATTICA**
- 2. TECNICA**
- 3. METODOLOGIA DI ALLENAMENTO**

INTRODUZIONE

La stimolazione dell'apprendimento della Canoa Canadese in età giovanile, permette di sviluppare in maniera esponenziale tutte le abilità che consentiranno ad ogni atleta un adattamento meno traumatico e una più corretta maturazione: tecnica, motoria, atletica e tattica. I tempi di apprendimento saranno più brevi e redditizi, con facilità si svilupperanno:

1. Equilibrio specifico;
2. Schemi motori specifici di base;
3. Capacità di gestire i mezzi “ canoa e pagaia ” e direzione;
4. Capacità di rapportarsi con l'acqua “scivolamento”;
5. Esperienze e abilità che permettono all'atleta di essere polivalente;
6. Attitudini e conseguente indirizzo tecnico;
7. Atleta SINGOLISTA;
8. Atleta da EQUIPAGGIO;
9. CAPOVOGA;
10. N°2 nel C2 e N°4 nel C4 “abilità nella tenuta della direzione, senza compromettere l'equipaggio.

Il rispetto della sequenza delle tappe è fondamentale per la crescita dell'atleta e il raggiungimento di prestazioni di rilievo Internazionale.

Atleti più coscienti capaci di adottare strategie motorie economiche ed efficaci.

ANALISI

Le tre fasi:

1. Avviamento.
2. Valorizzazione delle diverse abilità individuali.
3. Creazione di una squadra competitiva e la preparazione alle gare internazionali.

1. AVVIAMENTO GIOVANILE

1.1 PROPOSTA DI ESERCIZI A SECCO CHE AVVICINO ALLA SPECIALITA.

1.2 ESERCIZI DI TECNICA DI BASE, FAMILIARIZZAZIONE DEI FONDAMENTALI.

1.3 UTILIZZO ATTREZZATURA IDONEA.

1.4 GIOCO.

1.5 PREDISPOSIZIONE LATO.

1.6 INSEGNAMENTO DEI FONDAMENTALI.

1.1 ESERCIZI A SECCO

- Esercizi di stretching come da articolo “Mobilità funzionale per la Canoa Canadese”
- Esercizi di affondi unilaterali alternati, abbinati a combinazioni di movimento di torsione e flessione degli arti superiori e del tronco **1**;
- Esercizi di affondi unilaterali, abbinati all’estensione e torsione del bacino e tronco **2**.

1



2



1.2 ESERCIZI DI TECNICA BASE

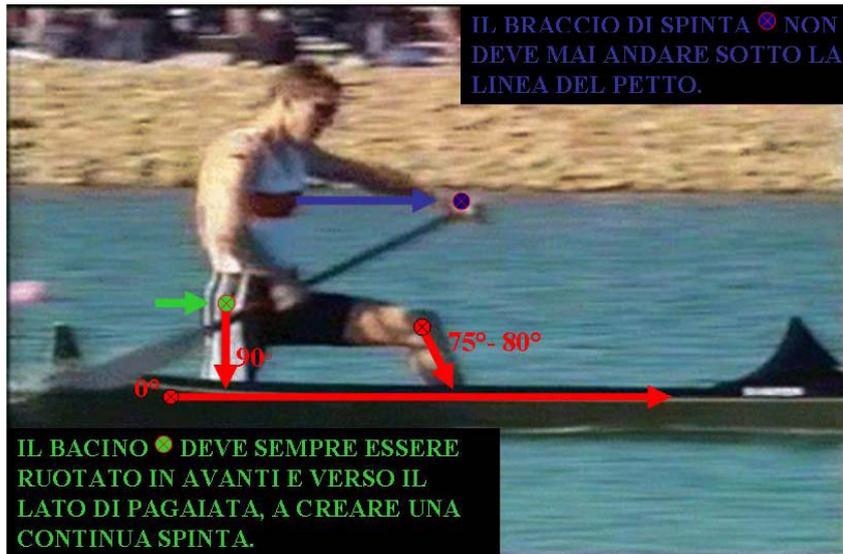
- Gestione della corretta postura;
- Esercizi di tecnica di base:
 1. Braccia tese;
 2. Torsione ed estensione del bacino e tronco;
 3. L'utilizzo del peso per eseguire la fase di attacco;
 4. Fase di trazione

1.3-1.4-1.5 ATTRAVERSO IL GIOCO:
Predisposizione lato

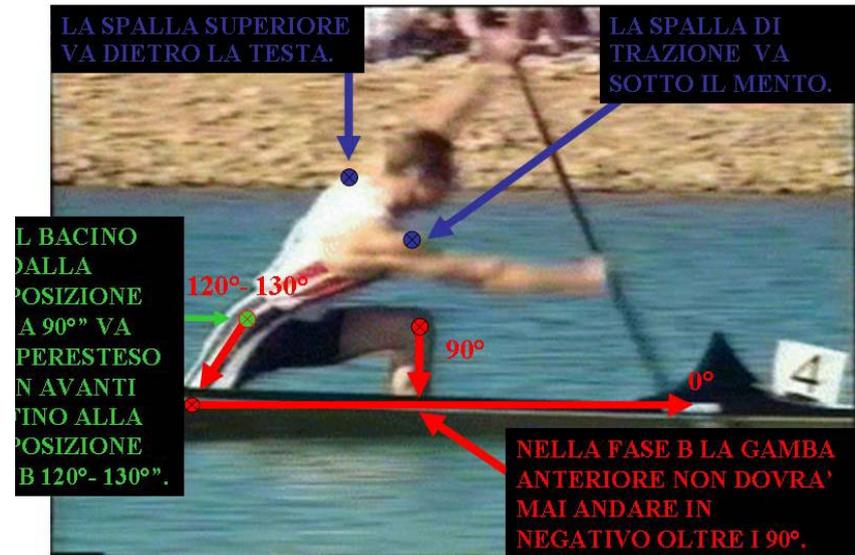
1.6 INSEGNAMENTO DEI FONDAMENTALI

Vedi: "Canoa Canadese A,B,C"

Tecnica: posizione di base Fase A Postura in barca



La Tecnica: posizione di base Fase B Posizione di attacco



2. VALORIZZAZIONE DELLE DIVERSE ABILITA' INDIVIDUALI

2.1 SVILUPPO DEI FONDAMENTALI.

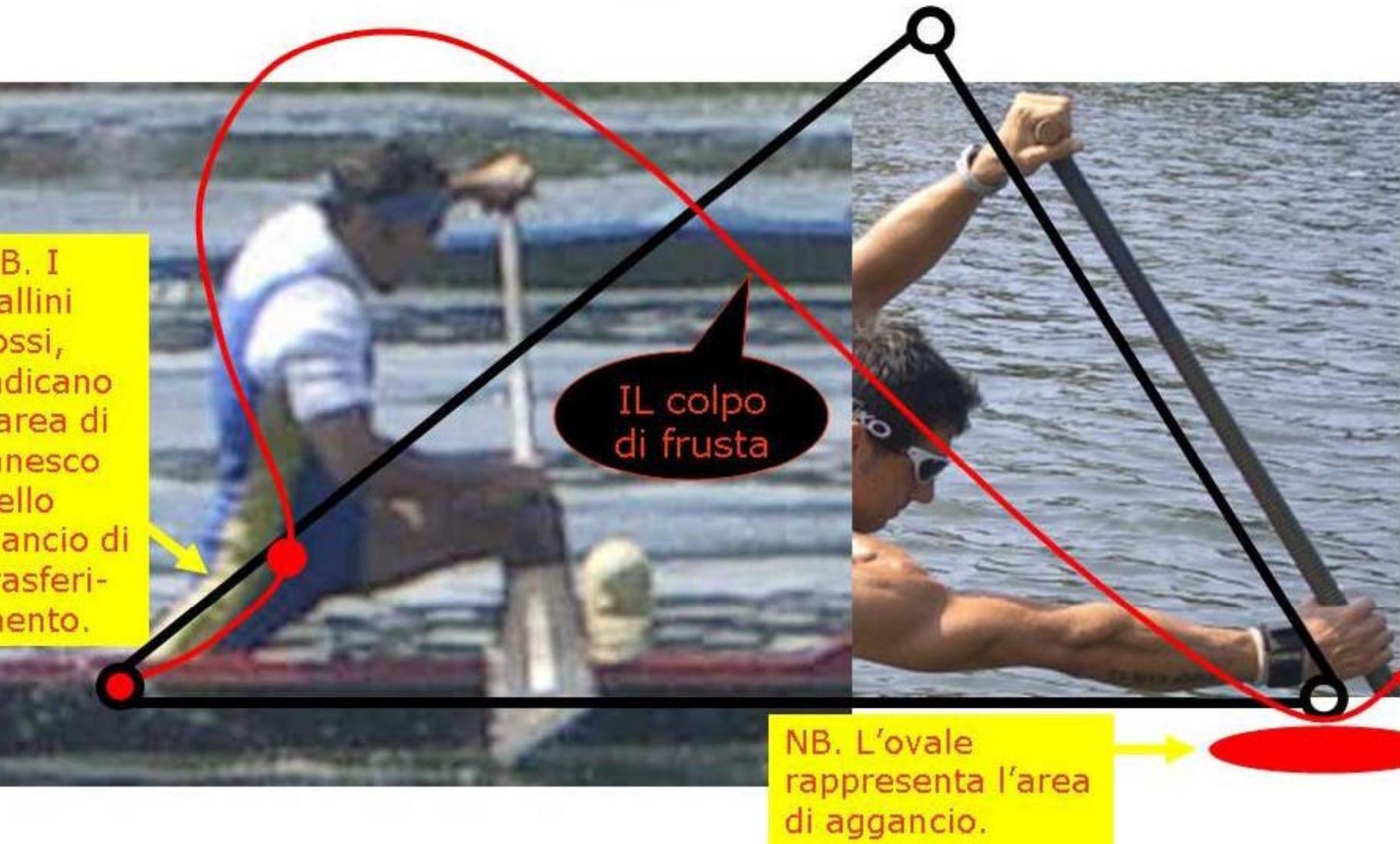
2.2 MATURAZIONE E PROPOSTE SOGGETTIVE.

2.3 GESTIONE E VALORIZZAZIONE DELLE ATTITUDINI.



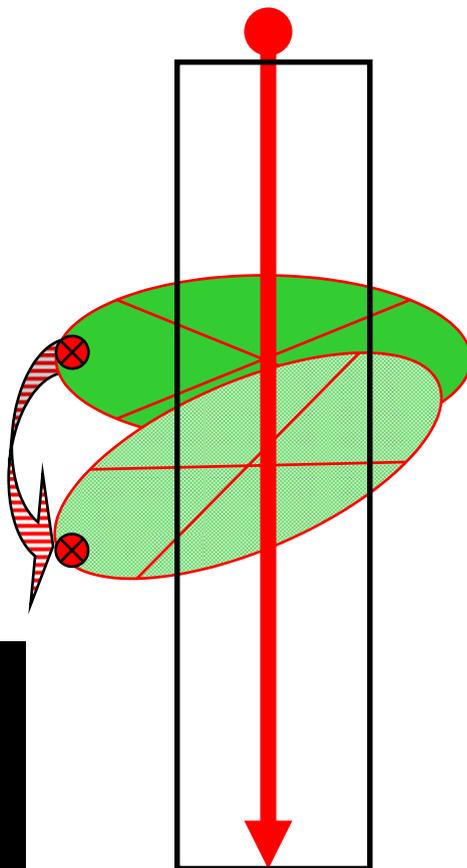
2.1 SVILUPPO FONDAMENTALI e PERSONALIZZAZIONE

Vedi "CANOA CANADESE A,B,C." e "LA RICERCA DELLA MAESTRIA TECNICA"



Fase aerea o fase di preparazione :

Analisi escursione del bacino vista dall'alto.

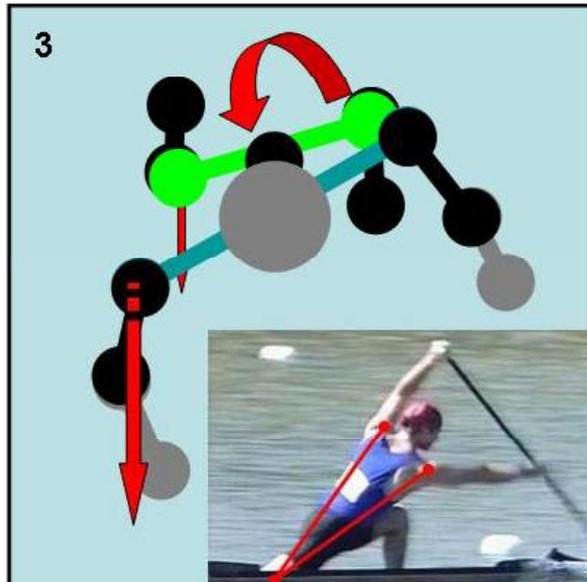
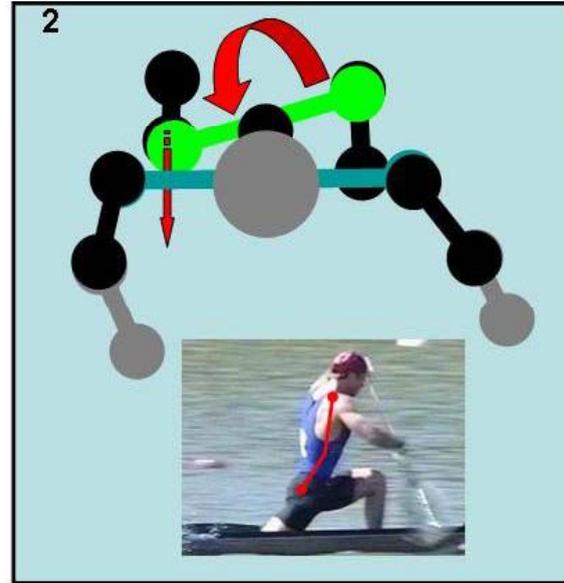
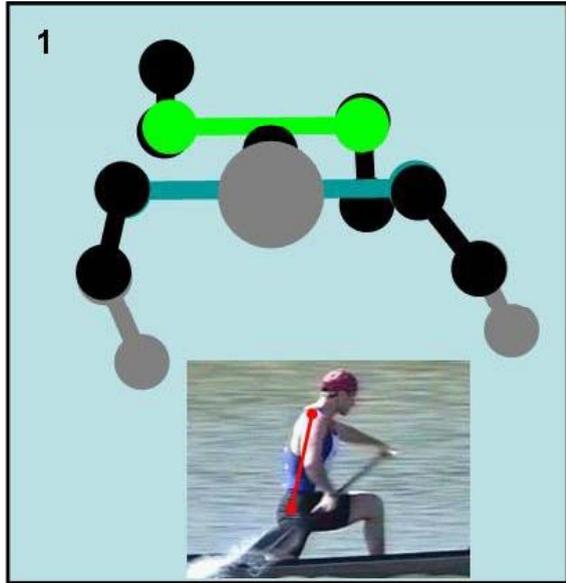


IL BACINO X RUOTA E AVANZA VERSO L'ESTERNO DELL'ASSE CENTRALE E LUNGO IL LATO DI PAGAIATA QUASI AD ESSERE PROIETTATO DAL CENTRO ↓ DELL'IMBARCAZIONE SUL PUNTO DI INGRESSO DELLA PALA.

SEZIONE DEL BACINO X E DELL'ANCA X VISTA DALL'ALTO.

Fase aerea o fase di preparazione e attacco :

Analisi segmenti escursione del bacino vista dall'alto.



Fase di attacco.

LA SPALLA DI
RAZIONE VA
OTTO IL MENTO.

LA SPALLA SUPERIORE
VA DIETRO LA TESTA.

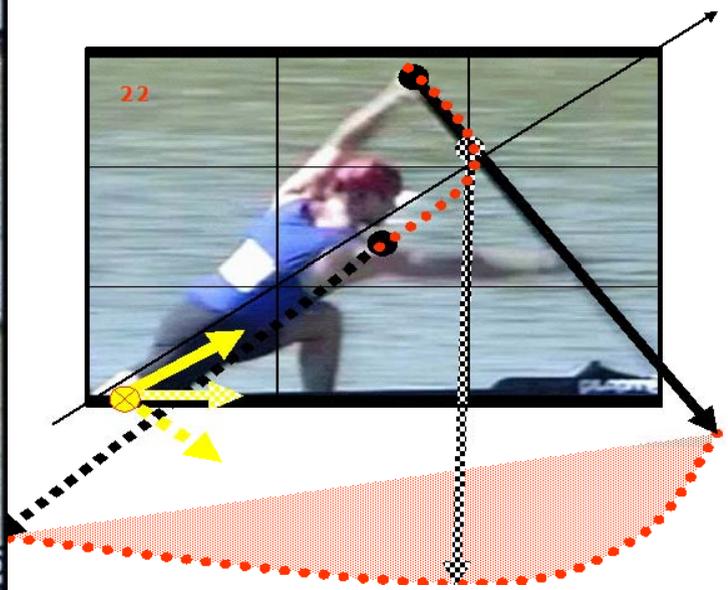
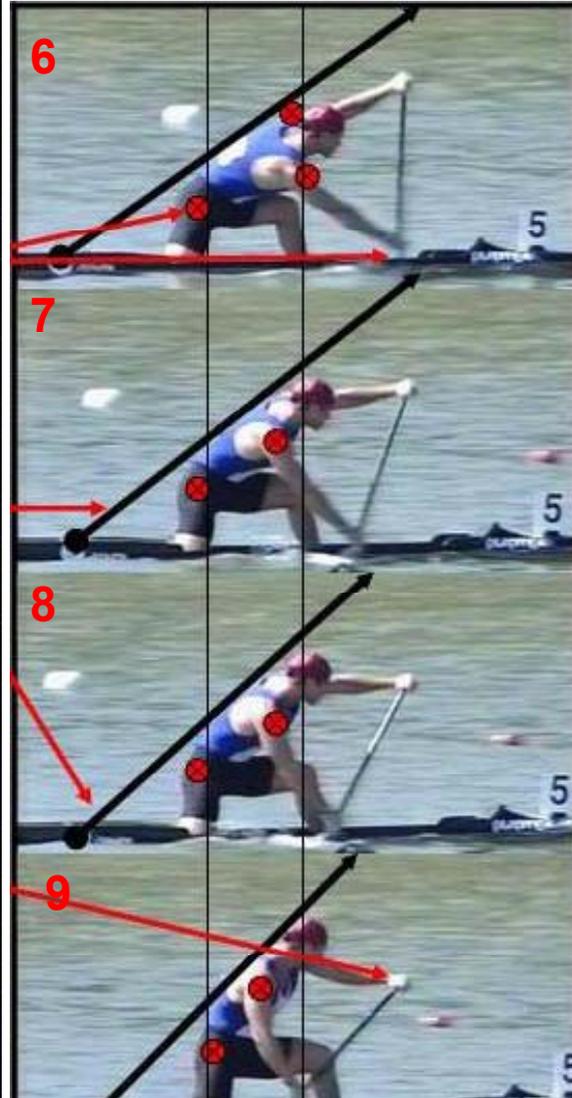
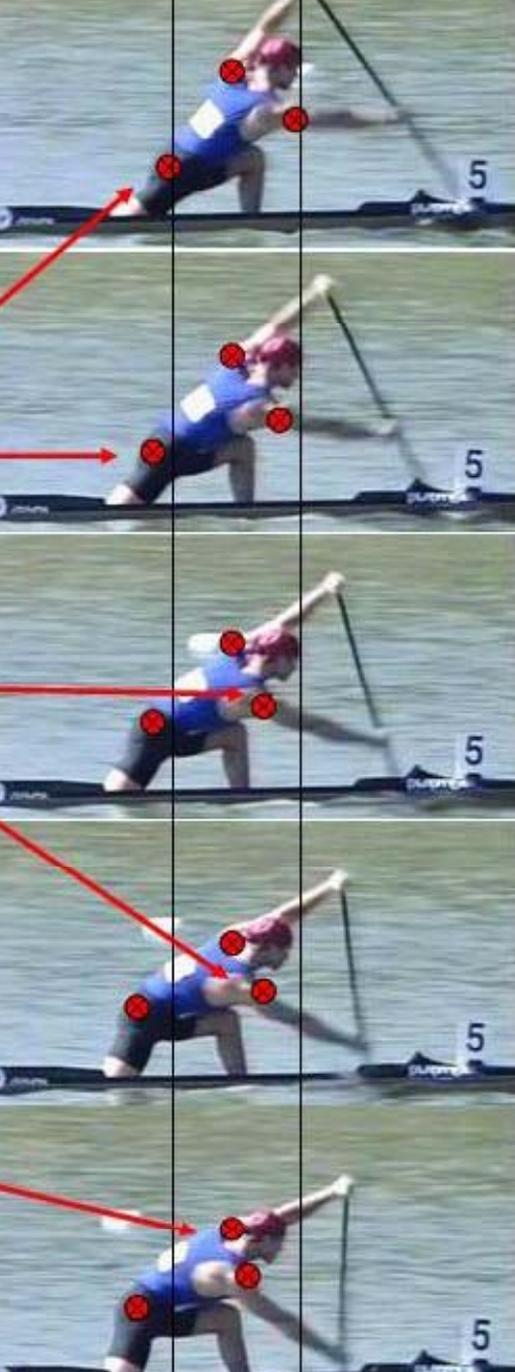


ELLA FASE B LA GAMBA
TERIORE NON DOVRA'
AI ANDARE IN
EGATIVO OLTRE I 90°.

IL BACINO
DALLA
POSIZIONE
"A 90°" VA
IPERESTESO
IN AVANTI
FINO ALLA
POSIZIONE
"B 120°- 130°".



Analisi fase propulsiva.



Fase di estrazione.

Ricerca la massima rapidità di uscita;

La pala uscirà di taglio rispetto all'acqua evitando di frenare la corsa dell'imbarcazione.



Il braccio superiore sfila la pagaia



2.2 MATURAZIONE E PROPOSTE SOGGETTIVE.

- Lo sviluppo dei fondamentali tecnici passa attraverso una personalizzazione.
- Tale aspetto va trattato per ogni singolo atleta, mettendo in relazione le caratteristiche del soggetto:
 1. Equilibrio;
 2. Misure antropometriche;
 3. Capacità coordinative e codizionali;
 4. Qualità caratteriali.

Due atleti stessa società stesso criteri di insegnamento ... due stili diversi.



2.2 MATURAZIONE E PROPOSTE SOGGETTIVE



Atleta 1 dotato di buone capacità di scivolamento, utilizza un'impostazione dal baricentro molto basso per sopperire a una carenza di equilibrio, l'orientamento tecnico è stato rivolto verso uno stile più statico nel movimento del bacino-tronco per evitare il beccheggio dell'imbarcazione, e favorirne lo scorrimento.

2.2 MATURAZIONE E PROPOSTE SOGGETTIVE



Atleta 2 dotato di ottime doti di equilibrio, fluidità e di una eccellente mobilità a livello dell'ileopectineo e arti inferiori, quindi l'orientamento tecnico e stato concentrato nel esaltare movimento e rotazione-avanzamento del bacino.

2.3 GESTIONE E VALORIZZAZIONE DELLE ATTITUDINI

- Come possiamo valorizzare questi due atleti?
 1. Caratteriale;
 2. Valutazione tattica;
 3. Affinità nella composizione degli equipaggi.

3. PREPARAZIONE ALLE COMPETIZIONI INTERNAZIONALI

- 3.1 Preparazione nel club di appartenenza.**
- 3.2 Test di valutazione invernali previsti dal programma federale.**
- 3.3 Selezione ed individualizzazione dei probabili componenti della squadra nazionale.**
- 3.4 Scelte di campo e strategia tecnica per il raggiungimento di obiettivi internazionali.**
- 3.5 Prove di verifica.**
- 3.6 Definizione degli equipaggi.**
- 3.7 Preparazione specifica.**

3.1 Preparazione nel club di appartenenza

- Cercare di aumentare il numero degli atleti coinvolti.
- Preparazione standard di base per tutti gli atleti.
- Costante attenzione alla tecnica soggettiva.
- Sviluppo della capacità e potenza aerobica specifica e speciale.
- Sviluppo delle diverse espressioni di forza sia specifica che speciale.
- Innalzamento del livello in barca singola.
- Momenti di verifica sia a secco che in acqua.
- Allenamenti in equipaggio con cadenza settimanale 1 o 2 volte.
- Allenamenti in equipaggio C2 e C4 dove ognuno degli atleti si cimentava nelle diverse ubicazioni, conoscenza delle esigenze di ogni membro dell'equipaggio.
- Allenamenti massimali di confronto anche in equipaggi che al momento non presentano valori per uno sviluppo futuro.
- Test di valutazione generale e specifica sia nei club e sia durante i test di verifica federali.

3.2 Test di valutazione invernali previsti dal programma federale

- Coinvolgimento di un numero ampio di atleti.
- Valutazione tecnica in vasca voga.
- Valutazione della potenza aerobica test 2000 m in barca.
- Valutazione prova ergometro 8' massimali mettendo in relazione i giri-num.colpi-tempo nelle 4 frazioni di 2' valutando l'andamento della forza.
- Forza generale in palestra.

3.3 Selezione ed individualizzazione dei probabili componenti della squadra nazionale.

3.4 Scelte di campo e strategia tecnica per il raggiungimento di obiettivi internazionali.

3.5 Prove di verifica.

3.6 Definizione degli equipaggi.

20-22/2	Castelgandolfo	Raduno collegiale Test valutazione tecnica 10 atleti	Juniore
28-29/3	Sabaudia	1°Gara Nazionale Prova obbl. C1 1000m/500m	Juniore
10-13/4	Castelgandolfo	Raduno collegiale Valutazione Singoli ed Equipaggi C2	Juniore
24-26/4	Mantova	1° Selezione- 2°Gara nazionale C1. C2. 1000m/500m Prove in C1 obbligatorie C1 1000m/500m	Juniore
15-17/5	Castelgandolfo	Raduno collegiale Singoli ed Equipaggi x 2° selezione	Juniore
30-31/5	Mantova	2° Selezione- 3°Gara nazionale C1. C2. C4. 1000m/500m	Juniore
11-18/6	Castelgandolfo	Raduno collegiale x GARA INTERNAZIONALE AURONZO C2	Ragazzi
20-21/6	Auronzo	1° Gara internazionale	Juniore Ragazzi
28-16/7	Sabaudia	Raduno collegiale x EURPEO definizione equipaggi C2 C1. C2. C4. 1000m/500m	Juniore
16-19/7	Poznan	CAMPIONATO EURPEO J e U23	Juniore
20-29/8	Castelgandolfo	Raduno collegiale x MONDIALE - OTTIMIZZAZIONE	Juniore

3.7 Preparazione specifica

Divisa in tre fasi:

- 1 fase: 10gg aumento della potenza aerobica, della forza + forza resistente specifica.
- 2 fase: 19gg 9+9 mantenimento della potenza aerobica, forza specifica, + innalzamento velocità massimale e preparazione distanza gara.
- 3 fase: 10gg recupero + innalzamento velocità massimale e mantenimento della velocità.

GRAZIE PER LA VOSTRA
ATTENZIONE

