

# Pianificare, programmare e preparare i 200 metri

Analisi metodologica del quadriennio olimpico  
2013-2016 di Manfredi Rizza

Giovanni Vescovi

# Abstract

Il sesto posto di Manfredi Rizza alle Olimpiadi di Rio de Janeiro rimane un risultato storico per la canoa italiana. Consapevoli del fatto che, come ha scritto Nikonorov, la filosofia di allenamento della canoa velocità è entrata in una nuova fase con l'introduzione dei 200 metri alle Olimpiadi, il presente studio si propone allora di riflettere sulla programmazione quadriennale che ha guidato l'atleta nella preparazione dell'appuntamento olimpico. Lo studio è stato condotto partendo da un'analisi dettagliata della programmazione settimanale, anno per anno, di tutto il quadriennio al fine di definirne la strutturazione generale, i metodi di allenamento, la successione del carico, le continuità e le discontinuità in anni differenti. Nonostante i 200 metri siano ormai destinati ad assumere un ruolo nuovamente marginale, la ricerca vuole favorire una riflessione per l'allenamento ad elevate frequenze e velocità.

# Da un sesto posto all'altro

Race No. 58		K1 200 MEN		Thursday, 17.05.2012		16.00	
						F A 1/ 1	
1	6	 BEL	6 RICHARD MAXIME		37.853		
2	9	 LTU	207 BALCIUNAS EGIDIJUS		37.901 0.048		
3	8	 ESP	46 CRAVIOTO SAUL		37.925 0.072		
4	5	 UKR	318 KHARITONOV OLEG		38.465 0.612		
5	7	 SRB	275 NOVAKOVIC MARKO		38.673 0.820		
6	4	 ITA	332 RIZZA MANFREDI		38.817 0.964		
7	1	 CZE	30 SVAB FILIP		38.857 1.004		
8	3	 POR	252 RIBEIRO JOAO		39.205 1.352		
9	2	 SWE	302 OSTROM PETTER		39.929 2.076		

		GBR	HEATH Liam	35.197
		FRA	BEAUMONT Maxime	35.362
		ESP	CRAVIOTTO Saul	35.662
		GER	RAUHE Ronald	35.662
5		LAT	RUMJANCEVS Aleksejs	35.891
6		ITA	RIZZA Manfredi	36.000
7		CAN	DE JONGE Mark	36.080
8		AUS	BIRD Stephen	36.426

# Introduzione

L'analisi ha coinvolto 4 stagioni agonistiche, nel periodo compreso da Ottobre ad Agosto, dal 2013 al 2016, con l'obiettivo di evidenziare i metodi di allenamento di tutte le componenti fisiologiche che hanno portato Manfredi Rizza a primeggiare a livello mondiale.

Per facilitare la lettura dell'analisi, gli allenamenti sono stati iscritti in categorie generali recuperando la classificazione delle metodiche di allenamento proposta da M. Guazzini in «L'allenamento del canoista evoluto» (2000).

# La programmazione annuale in letteratura

Due macrocicli annuali (M. Guazzini) suddivisi in:

I) Tappa di base

**Obiettivo: aumentare il potenziale motorio dell'atleta.**

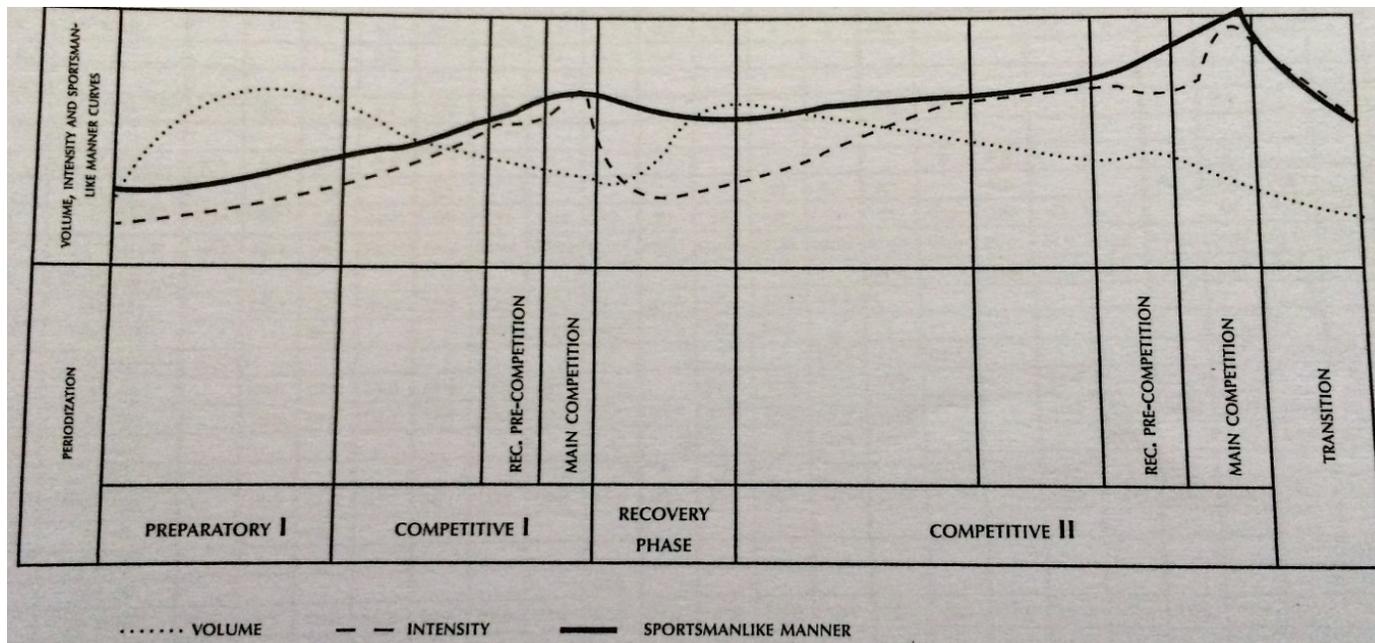
II) Tappa speciale

**Obiettivo: incremento della potenza specifica dell'esercizio di gara.**

III) Tappa di gara, Preparazione Immediata alla gara

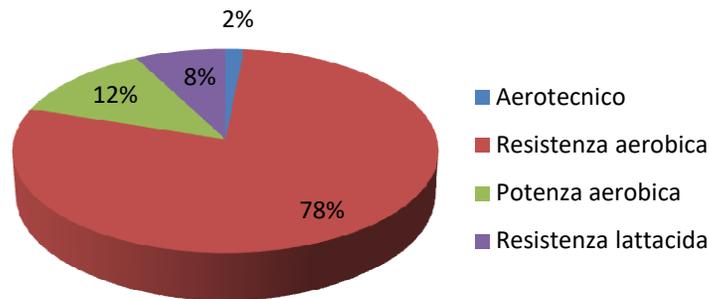
**Obiettivo: raggiungimento del massimo livello di potenza specifica nell'esercizio di gara**

Un macrociclo annuale (Isorna Folgar M., Navarro Valdivielso F., Alacid Carceles F. )

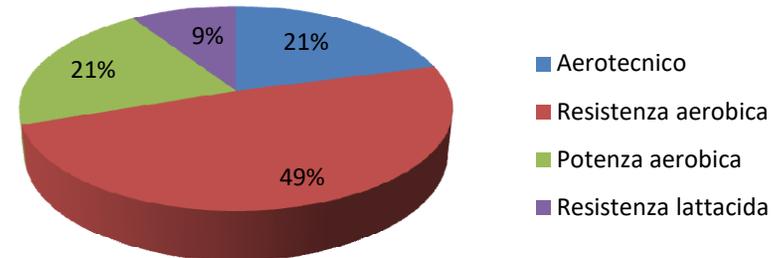


# Tappa di base - Barca

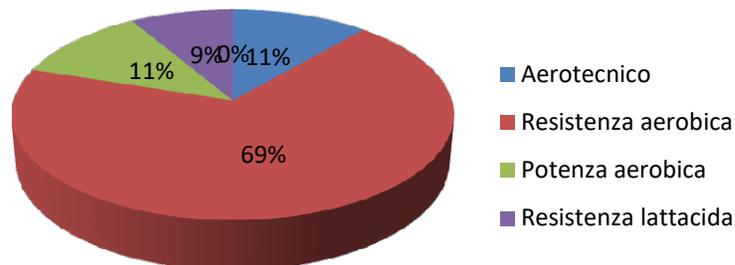
## Ott-Nov-Dic 2012 - Barca



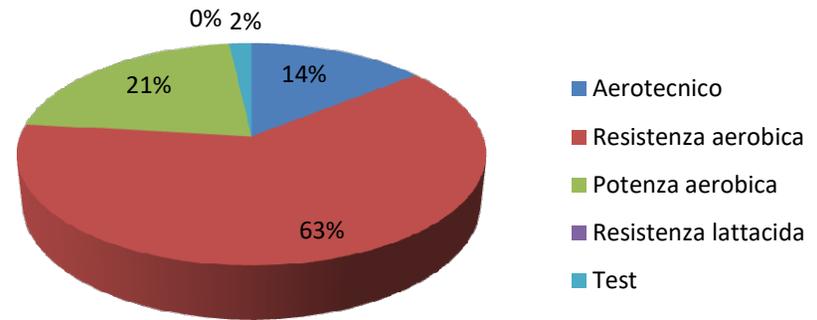
## Ott-Nov-Dic 2013 - Barca



## Ott-Nov-Dic 2014 - Barca

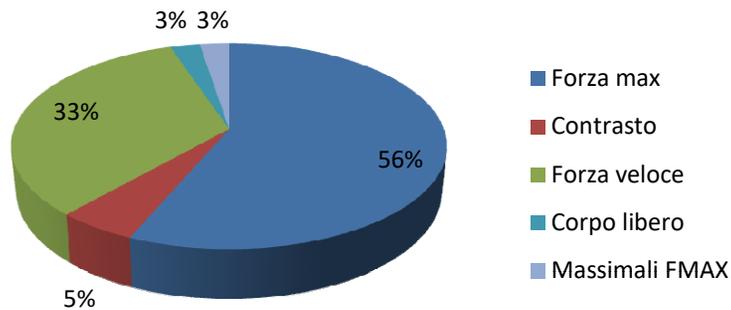


## Ott-Nov-Dic 2015 - Barca

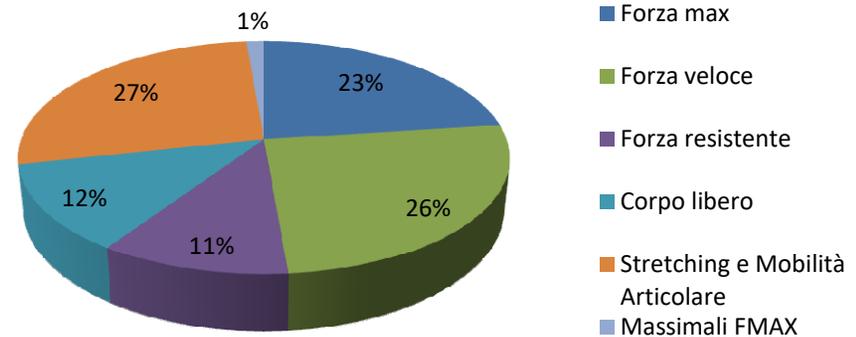


# Tappa di base - Palestra

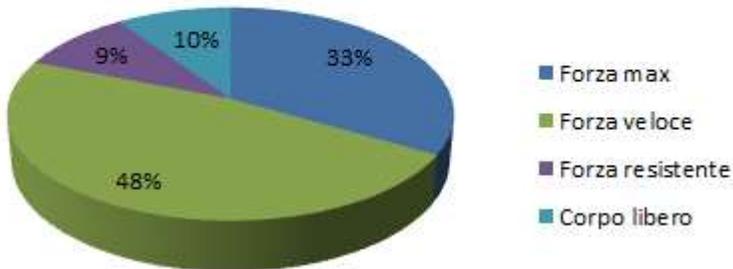
Ott-Nov-Dic 2012 - Palestra



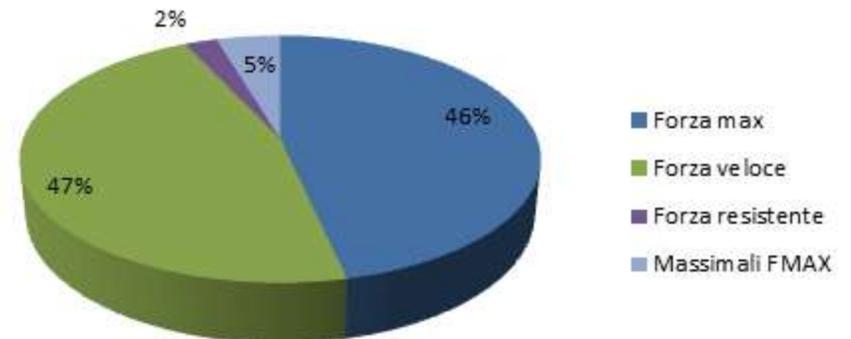
Ott-Nov-Dic 2013 - Palestra



Ott-Nov-Dic 2014 - Palestra



Ott-Nov-Dic 2015 - Palestra



# Tappa di base - Considerazioni

## **Barca:**

Resistenza aerobica e aerotecnico

Nel 2013 (II anno) e nel 2015 (IV anno) si è data crescente importanza alla potenza aerobica

Assenza di lavori di resistenza lattacida nel 2015 (IV anno)

## **Palestra:**

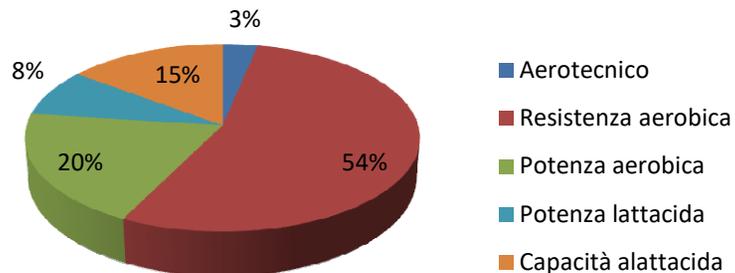
Alternanza di Forza Massima e Ipertrofia

I lavori di Forza resistente e corpo libero vanno progressivamente diminuendo

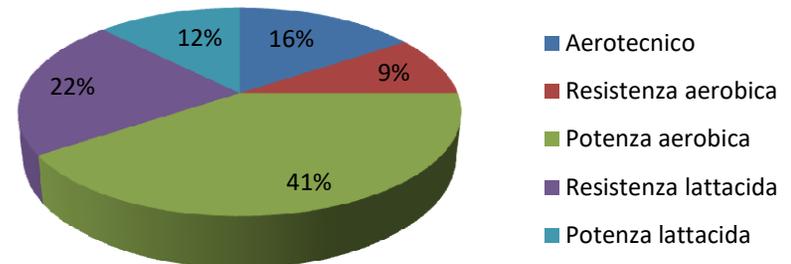
Nel 2013 si inseriscono nel programma sedute mirate di Stretching e Mobilità articolare per correggere problemi fisici

# Tappa speciale - Barca

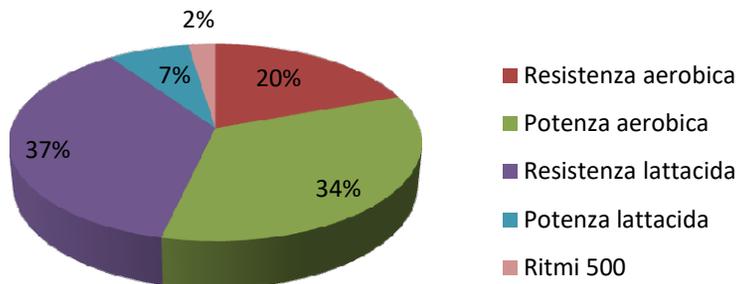
Gen-Feb 2013 - Barca



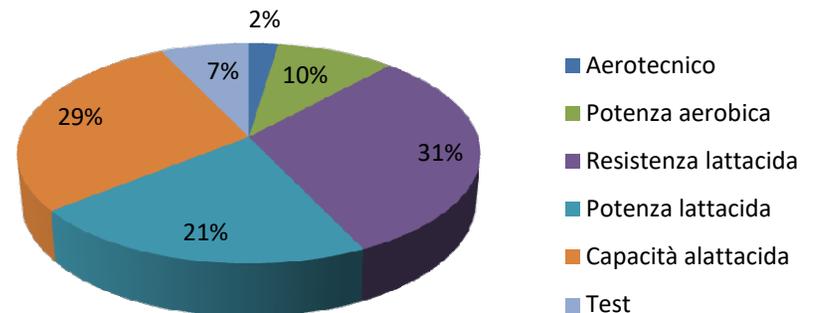
Gen-Feb 2014 - Barca



Gen-Feb 2015 - Barca

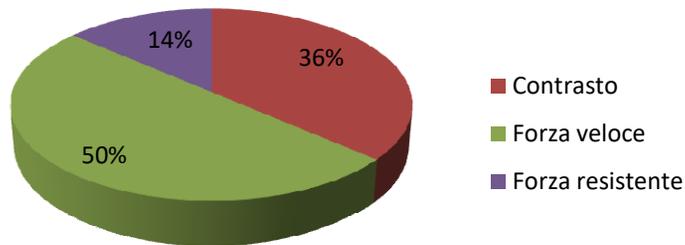


Gen-Feb 2016 - Barca

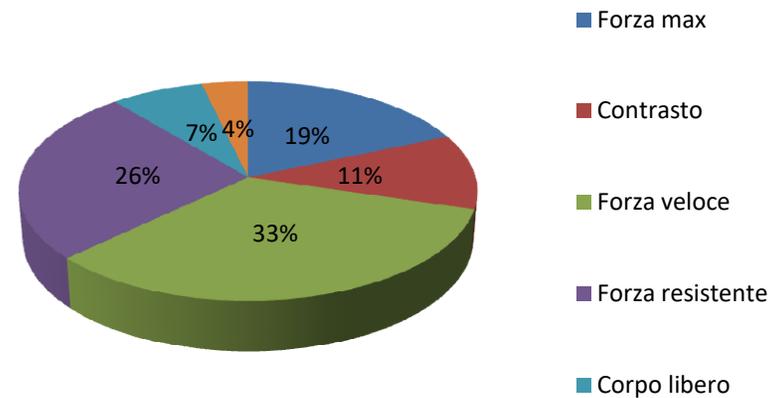


# Tappa speciale - Palestra

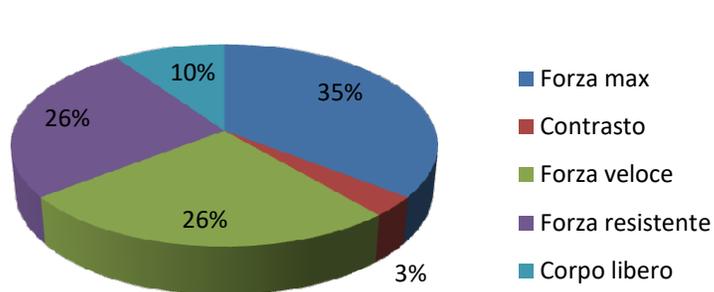
Gen-Feb 2013 - Palestra



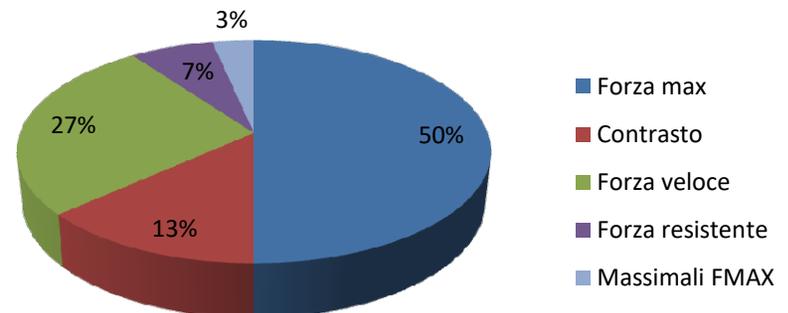
Gen-Feb 2014 - Palestra



Gen-Feb 2015 - Palestra



Gen-Feb 2016 - Palestra



# Tappa speciale - Considerazioni

## **Barca:**

La resistenza aerobica non è più presente nel 2016

Introdotta la capacità alattacida nel 2016

Dal 2016 la Potenza aerobica si riduce sensibilmente per lasciare spazio al precoce polarizzarsi della programmazione attorno a tre componenti fondamentali:

1. Resistenza Lattacida
2. Potenza Lattacida
3. Capacità Alattacida

## **Palestra:**

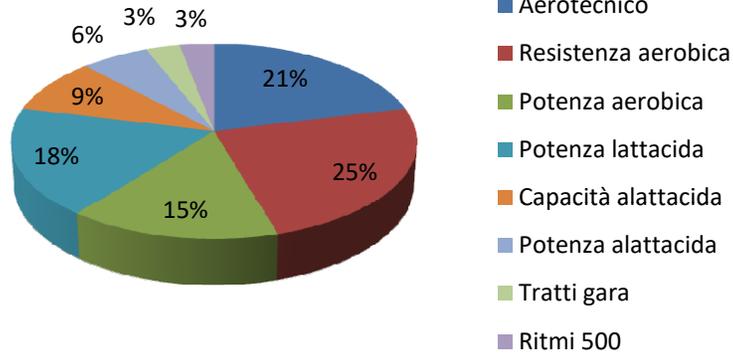
Forza resistente perde progressivamente importanza

Al metodo bulgaro (contrasto) si affiancano allenamenti di Forza massimale

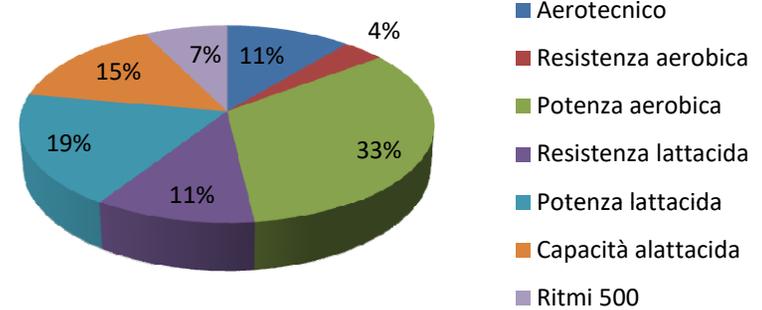
La Forza veloce si stabilizza negli ultimi due anni

# Tappa speciale + Tappa di gara - Barca

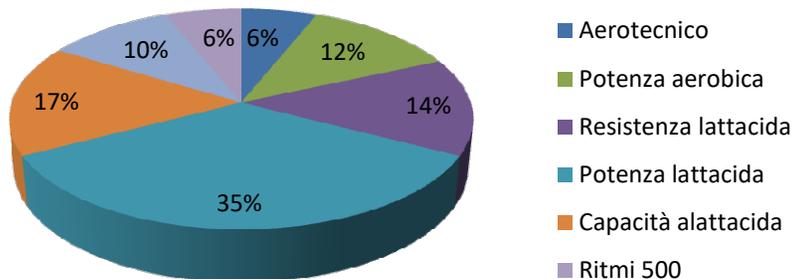
Mar-Apr 2013 - Barca



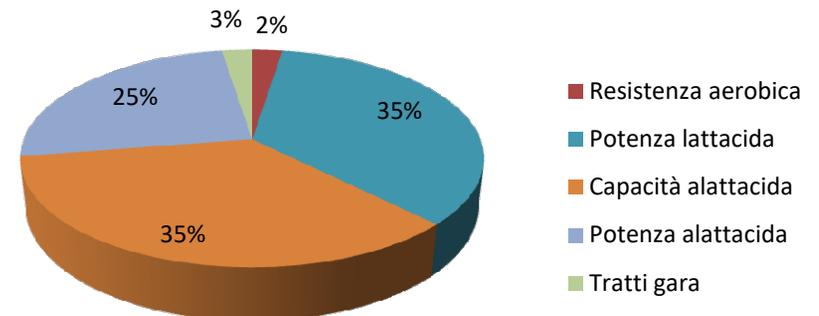
Mar-Apr 2014 - Barca



Mar-Apr 2015 - Barca

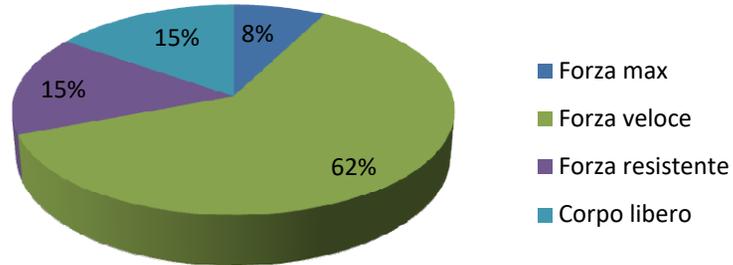


Mar-Apr 2016 - Barca

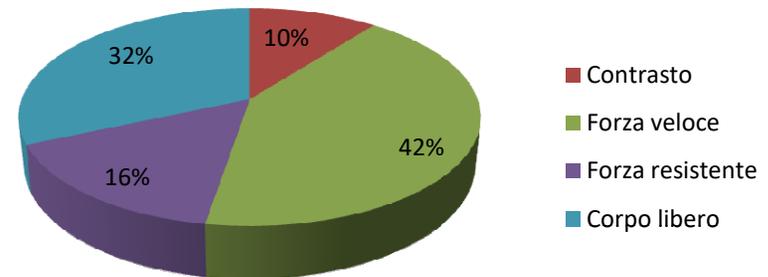


# Tappa speciale + Tappa di gara - Palestra

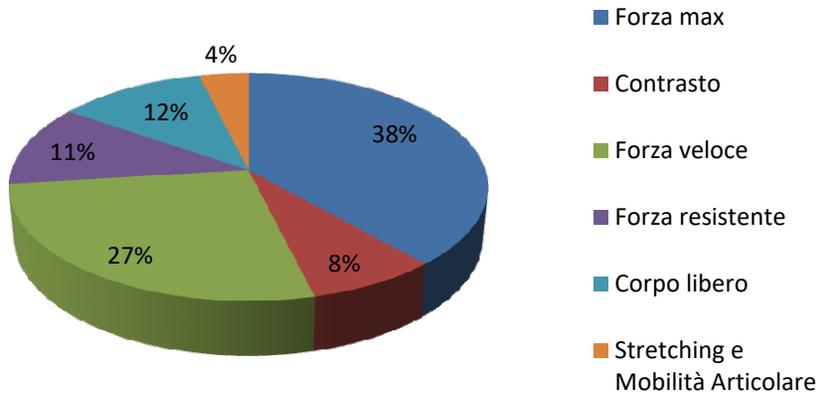
Mar-Apr 2013 - Palestra



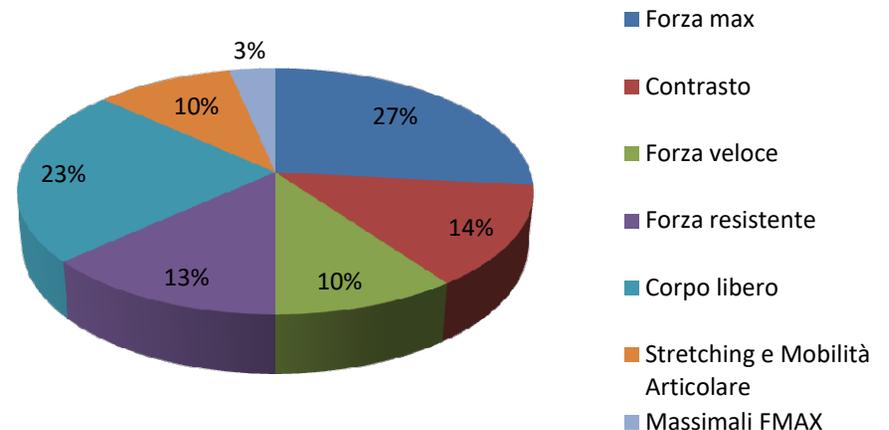
Mar-Apr 2014 - Palestra



Mar-Apr 2015 - Palestra



Mar-Apr 2016 - Palestra



# Considerazioni

## **Barca:**

Selezioni nazionali: Ritmi e tratti gara (PIG)

Nel 2016 non c'è resistenza lattacida

La programmazione rispecchia la progressiva specializzazione dell'atleta sulle distanze più brevi

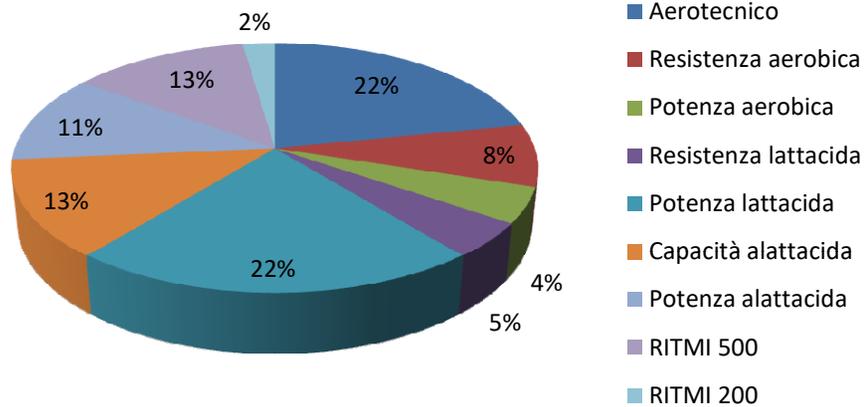
## **Palestra:**

Riduzione della Forza Veloce, incremento di lavori di Forza massima

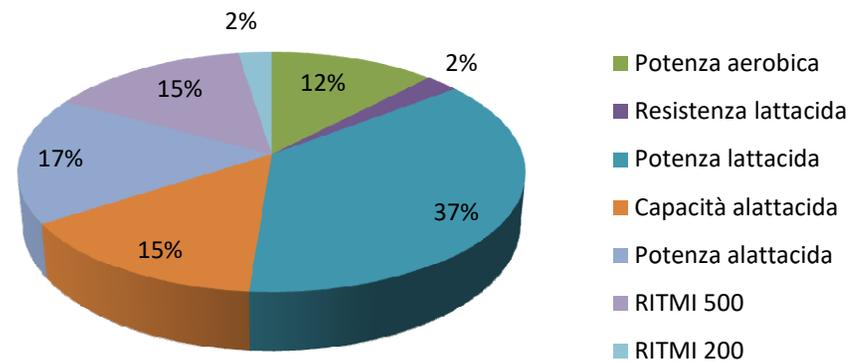
Corpo libero orientato alla componente neuronale e della coordinazione ad alte velocità

# Seconda fase stagionale - Barca

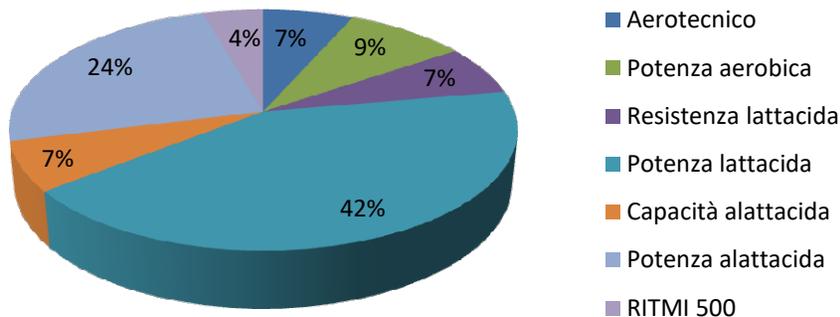
## Mag-Giu 2013 - Barca



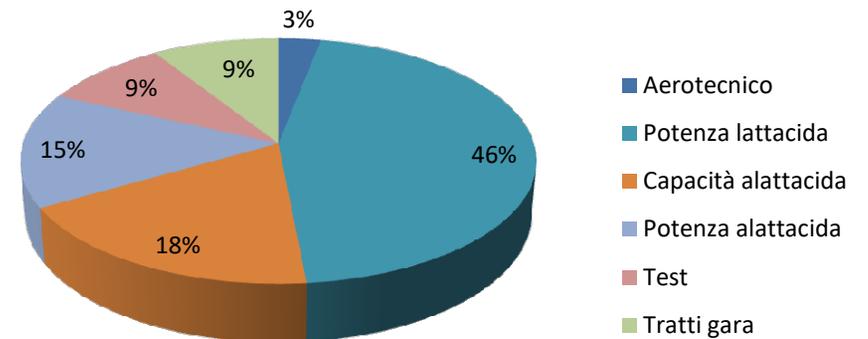
## Mag-Giu 2014 - Barca



## Mag-Giu 2015 - Barca

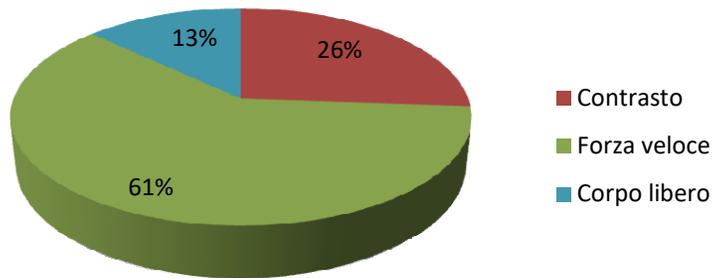


## Mag-Giu 2016 - Barca

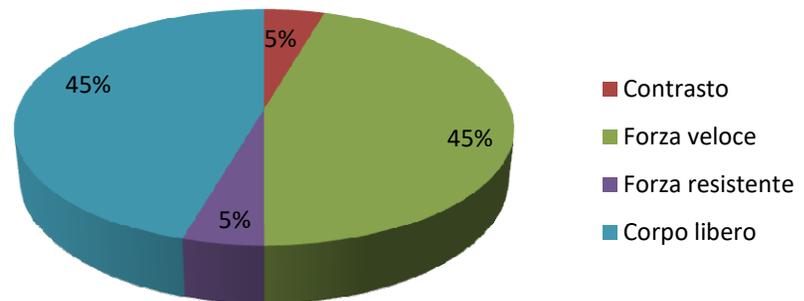


# Seconda fase stagionale - Palestra

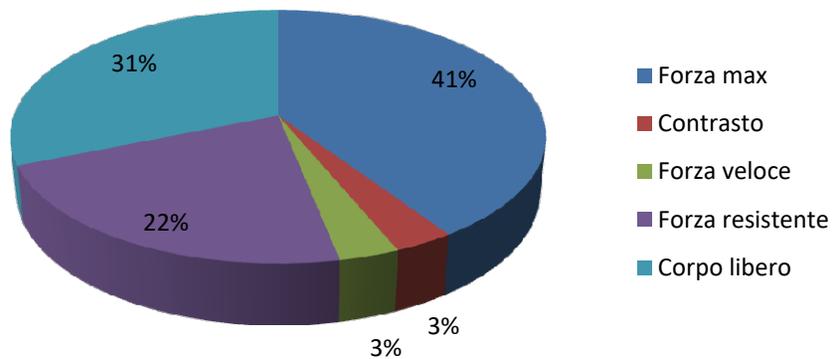
## Mag-Giu 2013 - Palestra



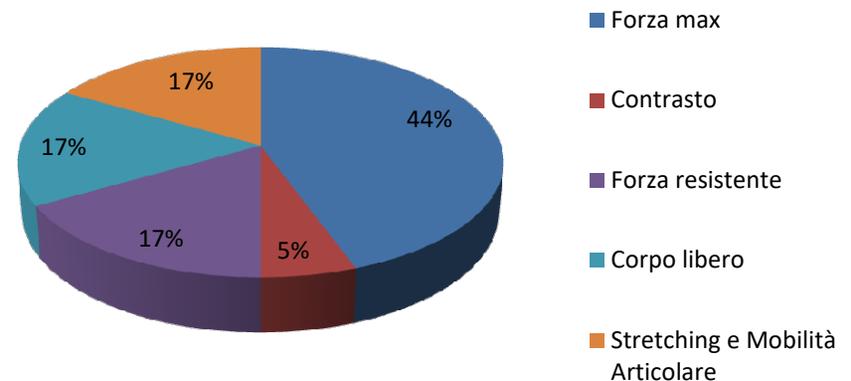
## Mag-Giu 2014 - Palestra



## Mag-Giu 2015 - Palestra



## Mag-Giu 2016 - Palestra



# Considerazioni

## **Barca:**

Prime gare internazionali e Qualificazione Olimpica nel 2016

Assenza di Potenza aerobica e resistenza lattacida nel 2016

Incremento considerevole di potenza lattacida

Test e tratti gara

## **Palestra:**

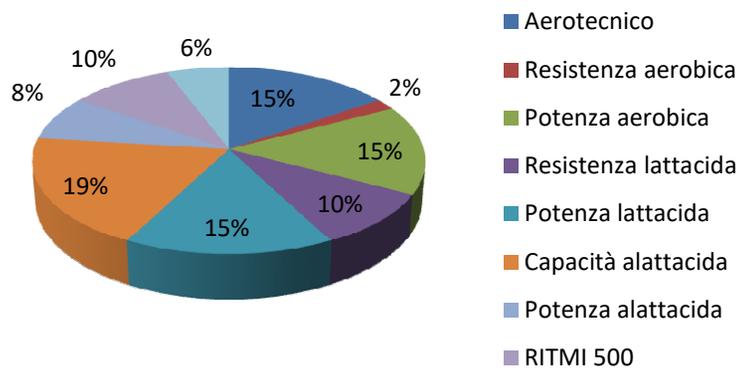
Nessun lavoro di Forza veloce nel 2016

Ridefinizione totale della metodologia dell'allenamento in palestra, a partire dalla Fmax

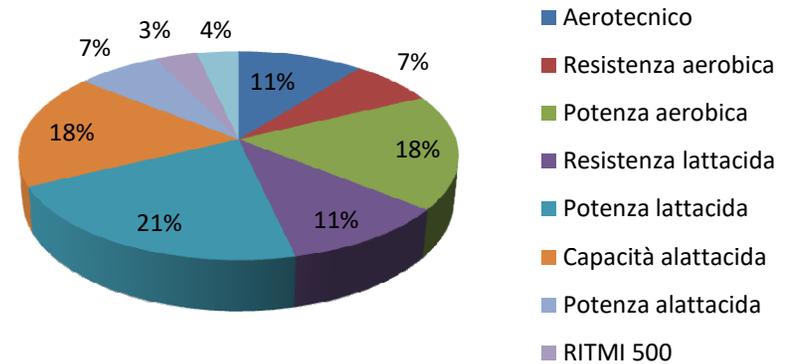
Importante componente di allenamento a corpo libero

# Tappa speciale + Tappa di gara - Barca

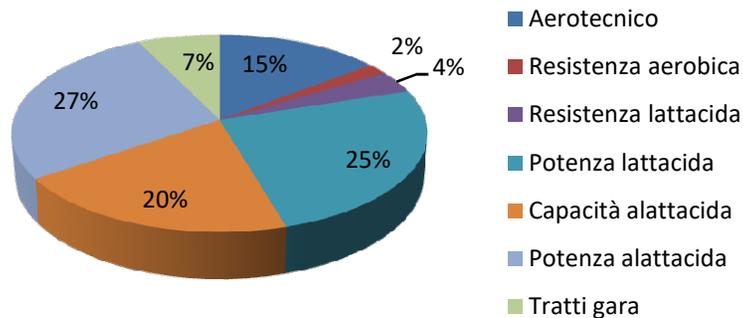
## Lug-Ago 2013 - Barca



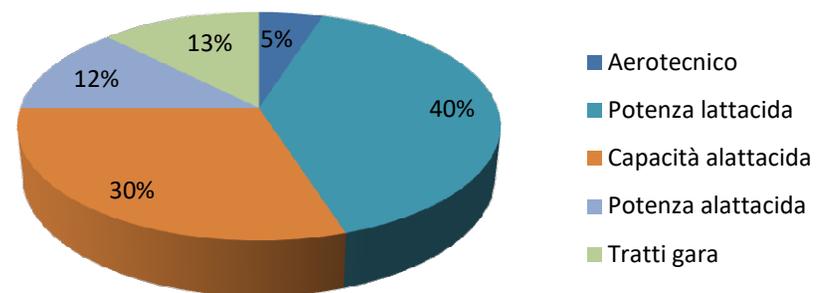
## Lug-Ago 2014 - Barca



## Lug-Ago 2015 - Barca

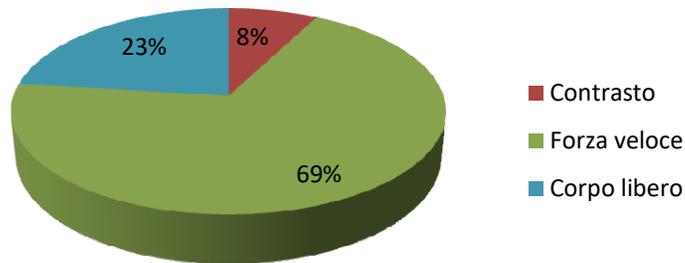


## Lug-Ago 2016 - Barca

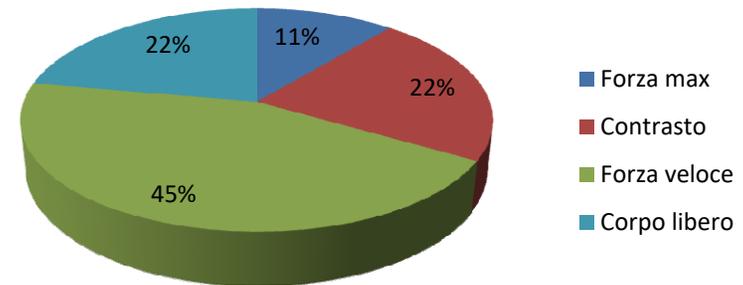


# Tappa speciale + Tappa di gara - Palestra

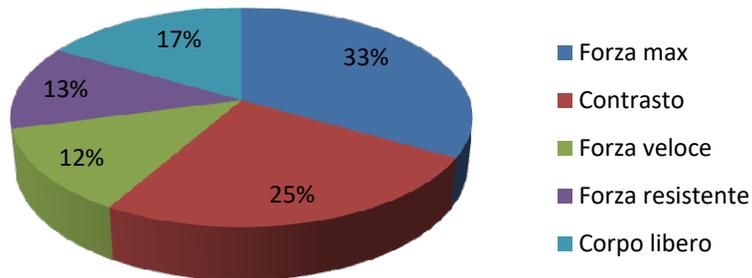
Lug-Ago 2013 - Palestra



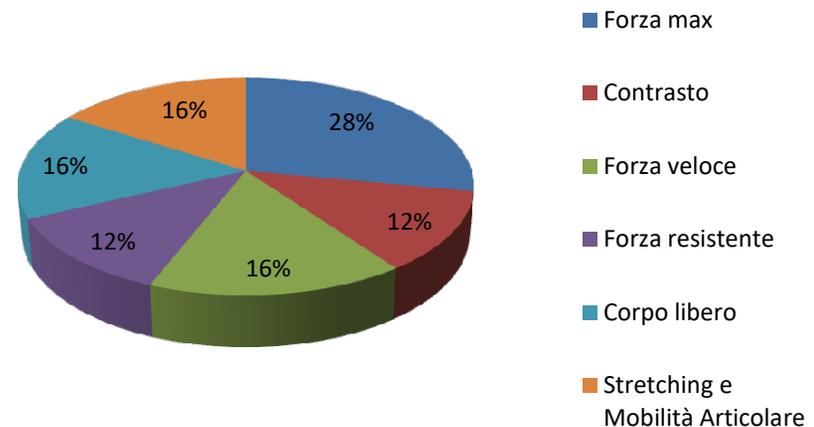
Lug-Ago 2014 - Palestra



Lug-Ago 2015 - Palestra



Lug-Ago 2016 - Palestra



# Considerazioni

## **Barca:**

Incremento potenza lattacida e capacità alattacida

Si esaurisce l'allenamento della Resistenza lattacida nel 2016

Tratti gara

## **Palestra:**

Forza veloce si riduce drasticamente, a vantaggio della Forza max tra il primo e il secondo biennio

Corpo libero

Introduzione Forza resistente dal 2015 alla ricerca della massima velocità di esecuzione

Val Senales

# Le competizioni internazionali

## 2013

- 18 Maggio 2013, WORLD CUP (Racice)  
16° classificato 35.124
- 11-16 Giugno 2013, CAMPIONATI EUROPEI (Montemor, Portogallo):  
12° classificato – (Petter Öström (SWE), 35.217)
- 21-30 Giugno 2013, GIOCHI DEL MEDITERRANEO (Adana, Turchia):  
2° classificato 35.669 (+0.414 Marko Dragosavljevic (SRB), 35.255)
- 11-15 Luglio, UNIVERSIADI (Kazan, Russia):  
2° classificato 34.651 (+0.340 Ignas Navakauskas (LTU) 34.311)
- 29 luglio-5 agosto, CAMPIONATI MONDIALI U23 (Welland, Canada):  
7° classificato 35.231 (+0.529 Pavel Nicolaev (RUS) 34.702)
- 29 Agosto- 1 Settembre, CAMPIONATI MONDIALI ASSOLUTI (Duisburg, Germania):  
Out Semifinal 35.540 (Petter Öström (SWE) 34.644)

## 2014

- 3-4 Maggio 2014, WORLD CUP (Milano, Italia)  
3° classificato K2 32.393 (+0.864 Rauhe-Liebscher (GER) 31.529)
- 27-29 Giugno 2014, CAMPIONATI EUROPEI U23 (Mantes, Francia)  
6° classificato 35.780 (+0.396 Nebojsa Grujic (SRB) 35.384)
- 18-20 Luglio 2014, CAMPIONATI MONDIALI U23 (Szeged, Ungheria)  
4° classificato 34.660 (+0.288 Miklós Dudás (HUN) 34.372)
- 7-9 Agosto 2014, CAMPIONATI MONDIALI ASSOLUTI (Mosca, Russia)  
12° classificato K2 31.657 (Grujic-Novakovic (SRB) 30.500)

## 2015

- 23-24 Maggio 2015, WORLD CUP (Duisburg, Germania)  
5° classificato K2 32.483 (+0.814 Grujic-Novakovic (SRB) 31.669)
- 14-16 Giugno 2015, EUROPEAN GAMES (Baku, Azerbaijan)  
7° classificato K2 32.738, (+0.828 Grujic-Novakovic (SRB) 31.910)
- 1-3 Maggio 2015, CAMPIONATI EUROPEI (Racice, Repubblica Ceca)  
6° classificato K2 33.300 (+1.076 Rauhe-Liebscher (GER) 32.224)
- 22-25 Agosto 2015, CAMPIONATI MONDIALI ASSOLUTI (Milano, Italia)  
11° classificato K2 32.490 (Totka-Molnar (HUN) 30.935)

## 2016

- 18 Maggio 2016, QUALIFICAZIONE OLIMPICA (Duisburg, Germania)  
3° classificato 35.094 (+0.479 Saul Cravotto (SPA) 34.615)
- 20-22 Maggio 2016, WORLD CUP (Duisburg, Germania)  
1° classificato 34.353
- 26-28 Maggio 2016, WORLD CUP (Racice, Repubblica Ceca)  
4° classificato 35.240 (+0.606 Liam Heath (GBR), 34.634)
- 24-26 Giugno 2016, CAMPIONATI EUROPEI (Mosca, Russia)  
10° classificato 35.024 (Liam Heath (GBR), 34.412)
- 17-20 Agosto 2016, GIOCHI OLIMPICI (Rio De Janeiro, Brasile)  
6° classificato 35.891 (+0.694 Liam Heath (GBR), 35.197)

# Conclusioni

«Nowadays, the best 200m paddlers have grown-up with a vast amount of experience over a multitude of distances, including marathon and river racing. Training at earlier stages in their careers didn't compromise their talent for 200m racing. Success over 200m is, evidently, based on their specific talent for this distance. In light of this, younger athletes should develop their potential over all racing distances. It would be a mistake to specialise in the 200m too early, potentially missing other opportunities of development.»

Alexandr Nikorov

# Conclusioni - 2

«La gara dei 200 metri è una gara totalmente anaerobica, di potenza lattacida, che necessita di una partenza folgorante, di altissime frequenze di pagaiata (130-140) anche a discapito della tecnica, e di un colpo di reni indispensabile». Marco Guazzini

	Aerobic	Lactic	Alactic
200m	20%	30%	50%
500m	40%	50%	10%
1000m	60%	35%	5%
Marathon	90-95%	Relevant for first 1000m	

# Bibliografia

Cometti G. (1999), Nuovi metodi di potenziamento muscolare nello sportivo, Edizioni IBI S.r.l., Milano.

Dante A. (2016), Relazione tra forza massimale e forza applicata alla pagaia nella prestazione di slalomisti e velocisti, Nuova Canoa Ricerca, 88: 4-50.

Isorna Folgar M, Navarro Valdivielso F., Alacid Carceles F. (2015), Sports planning applied to canoeing, in Isorna Folgar M., Alacid Carceles F., Roman Mangas J. J. (a cura di), Training Sprint Canoe, 2.0 Editore, pp. 15-93.

Grillo S. (2013), Analisi delle finali europee, mondiali ed olimpiche nella canoa-kayak sprint dal 2004 al 2012, Nuova Canoa Ricerca, 81: 28-40.

Guazzini M. (2000), L'allenamento del canoista evoluto. Nuovi Orientamenti, Pegaso, Firenze.

Nikonorov A. (2015), Power development in sprint canoeing, in Isorna Folgar M. et al., Training Sprint Canoe, 2.0 Editore, pp. 169-183.

Nikonorov A. (2015), Paddling Technique for 200m sprint kayak, in Isorna Folgar M. et al., Training Sprint Canoe, 2.0 Editore, pp. 187-202.

National Strength & Conditioning Association – NSCA (2007), Strength Training, Lee E. Brown Editor, Champaign (IL).

# Curriculum dell'autore

Giovanni Vescovi

Laurea Magistrale in Antropologia e Master di II livello in International Cooperation and Development

Collaboratore tecnico dell'allenatore Stefano Loddo dal 2010 al 2017 alla Canottieri Ticino Pavia

Co-responsabile della squadra Under 14 alla Canottieri Ticino Pavia dal 2018