

ABSTRACT

Dal primo campionato del mondo tenutosi ad Alifax in Canada nel 2009 il mondo canoistico italiano ha spalancato le proprie porte alla disciplina della paracanoa, permettendo loro: un maggior inserimento agonistico all'interno del mondo sportivo, dando così inizio alla ricerca e allo sviluppo di metodologie adeguate nelle diverse categorie, sia per i kayak che per i Vaa

Questo elaborato vuole mettere in evidenza le diverse metodologie d'allenamento applicabili a patologie differenti. E' bensì noto che una programmazione completa e corretta deve spaziare dall'attività fisiologica a quella metabolica e, da non sottovalutare, agli aspetti psicologici e ambientali che l'atleta quotidianamente è costretto ad affrontare. Una periodizzazione può essere frazionata in maniera differente, ma verte sempre su un obiettivo prefissato ad inizio stagione. Ad ogni patologia si possono associare attività complementari che aiutano a completare e definire la forma e la preparazione dell'atleta. Il rapporto tra atleta e allenatore diventa fondamentale, in quanto un confronto continuo e strutturato permette una crescita costante di entrambi. Stesse patologie possono avere differenti capacità residue, quindi una programmazione deve essere studiata e strutturata per la persona e non per la patologia. I volumi e i carichi di lavoro possono essere paragonabili a quelli che vengono utilizzati con i normodotati, ma bisogna avere un'attenzione maggiore al recupero che viene proposto dopo e durante ogni allenamento.

Le
metodologie di
allenamento
degli atleti di
Livello
Internazionale
nella
Paracanoa



Le metodologie di allenamento degli atleti di alto Livello nella Paracanoa

L'allenamento è un Processo pedagogico - educativo che presuppone la scelta degli esercizi fisici più adatti all'atleta Paralimpico, alle caratteristiche individuali e alle prospettive di specializzazione sportiva (K-V)del soggetto.

Quando parliamo di allenamento, per atleti di alto livello , si presuppone che alla base ci sia una preparazione psico-fisica idonea all'elevato volume di lavoro al quale un atleta deve essere sottoposto, ma per **essere efficace deve essere ALTAMENTE SPECIFICO.**

Ad ogni seduta di allenamento, gli stimoli allenanti devono avere un alta correlazione con la gara , e le esercitazioni proposte devono comprendere la stimolazione delle tre aree: MENTALE – TECNICA – COORDINATIVA CONDIZIONALE. Tutte e tre devono essere stimolate ad ogni allenamento ricercando il giusto stimolo, l'apprendimento, l'adattamento e la prestazione.



Training e Consapevolezza

- E' importantissimo che gli atleti abbiano consapevolezza del lavoro che svolgono e degli obiettivi da raggiungere, solo così potremmo chiedere la massima disponibilità e collaborazione all'allenamento.
- se gli atleti saranno coscienti delle proprie capacità saranno anche in grado di fornirci informazioni (Feedback) così saremo in grado di modulare carichi e scarichi.

DEFINIZIONE DI ALLENAMENTO

Processo pedagogico - educativo
che presuppone la scelta degli
esercizi fisici più adatti all'atleta
Paralimpico e alle caratteristiche
individuali e alle prospettive di
specializzazione sportiva (K-V) del
soggetto



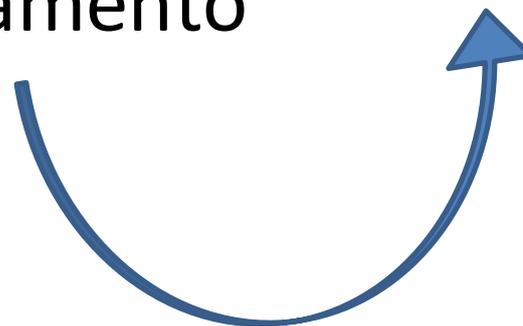
Metodologie dell'allenamento

per singola seduta di allenamento...cercheremo
prestazione

- apprendimento



- adattamento



- Il giusto stimolo



-

Dove andremo ad influire ?

Su 3 aree:

MENTALE



TECNICA



(coordinative
CONDIZIONALE)





Quindi ?

Training



Allenamento MENTALE

Allenamento Tecnico/coordinativo adattato

Allenamento condizionale



tra loro deve crearsi un sistema di anastomosi
di tipo funzionale

cercando la massima interazione
per ottenere il massimo risultato.

L'allenamento nelle PARACANOA



Mental training:

Quel che spesso non si sa o non si prende abbastanza in considerazione sono invece i fattori e le variabili psicologiche che influenzano il rendimento fisico e la prestazione atletica dello sportivo. Tra questi, un ruolo di primaria importanza spetta alle immagini mentali, a ciò che l'atleta immagina e si dice rispetto a se stesso e alla sua prestazione.

L'allenamento nelle PARACANOIA



- ciò che pensiamo e immaginiamo, influenza infatti il corpo e ne condiziona il funzionamento attraverso tutta una serie di reazioni biochimiche che modificano i principali parametri fisiologici (pressione e frequenza cardiaca, temperatura, produzione ormonale, tensione muscolare ecc.)



Area Mentale

L'allenamento nelle PARACANOA

- Il principio è quello per cui immaginare una certa cosa è un pò come farla nella realtà: il nostro corpo si attiva come se davvero stessimo facendo quella cosa e si predispone a farla proprio così come l'abbiamo immaginata nella nostra mente.
- Con un adeguato allenamento mentale è quindi possibile aiutare l'atleta a sfruttare al massimo le sue potenzialità, migliorando il suo rendimento fisico e la sua prestazione

Area Mentale

L'allenamento nelle PARACANOIA



- A questo proposito è possibile intervenire a tre diversi livelli:
- migliorare e perfezionare l'esecuzione del gesto atletico: si lavora su come l'atleta rappresenta se stesso nell'esecuzione del gesto sportivo, andando a imprimere e rinforzare nella mente dell'atleta immagini di forza, potenza, facilità e perfezione relativamente all'esecuzione del gesto atletico ...FATTIBILE;
- ridurre l'effetto negativo della fatica sulla prestazione sportiva: si utilizzano le immagini mentali per allenare l'atleta a non percepire o a percepire meno l'effetto della fatica sui muscoli;
- promuovere un corretto approccio emotivo alla gara: si realizza allenando l'atleta ad affrontare la gara con il giusto grado di tensione e di concentrazione, inducendo delle sensazioni positive rispetto a se stesso, alla sua performance al contesto esterno in cui si svolge la gara. L'allenamento mentale può quindi essere uno strumento prezioso per migliorare la prestazione sportiva; **non sostituisce** l'allenamento fisico, ma lo integra e lo potenzia aiutando l'atleta a dare il massimo delle sue capacità e gestire al meglio la sua dimensione emotiva.

Area Tecnica

Periodizzazione della tecnica nella Paracanoa



COME ESISTE UNA **PERIODIZZAZIONE**

DELL' ALLENAMENTO CONDIZIONALE

ANCHE LA TECNICA DEVE ESSERE SVILUPPATA
SEGUENDO **DEI FATTIBILI PRINCIPI** BIOMECCANICI E
CREANDO QUINDI I PRESUPPOSTI TECNICI/ATLETICI
PER POTER SVILUPPARE IL MASSIMO RENDIMENTO
NELLE **FREQUENZE GARA**



Area Tecnica

Definizione di tecnica nella Paracanoa

- Insieme di schemi motori (RESIDUI - ADATTATI) utilizzati per un possibile compito sportivo nel modo più razionale, è realizzato mediante utilizzo di diverse tensioni di FORZA

“AreaTecnica

Residuo Funzionale

- Mappatura anatomica Funzionale Reale dell'atleta / Caratteristiche atleta (Residue Funzionalità)
- Livello atleta (bagaglio Base e specifico)
- Mezzo (scelta Kayak o Vaa)
- Attrezzo (pagaia)
- Impostazione: atleta-adattamento
- Impostazione: atleta – pagaia





Area Condizionale-coordinativa

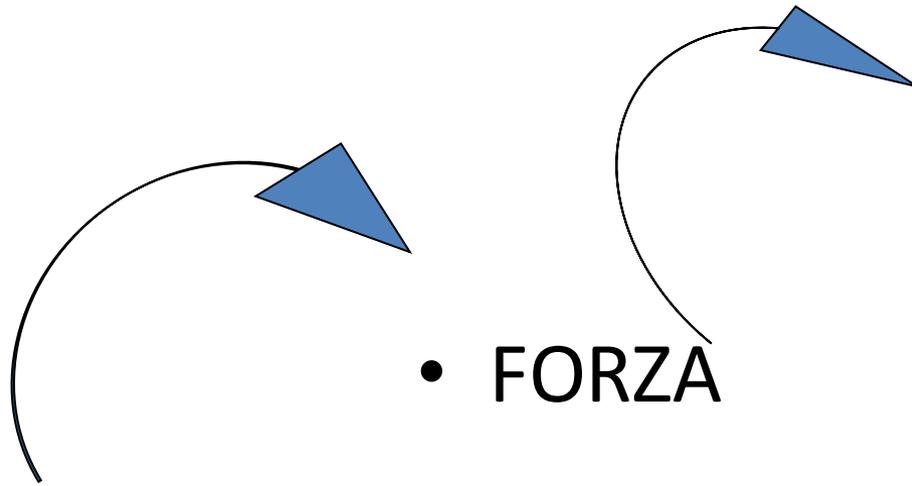
Primo elemento essenziale una
periodizzazione



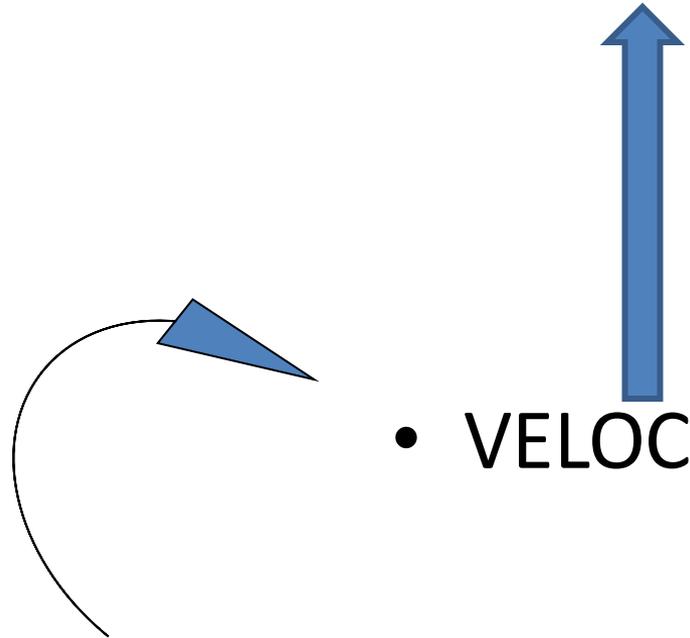


Periodizzazione e Metodo:

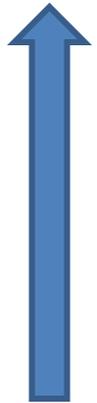
- TECNICA



- FORZA



- VELOCITA'



Aree di lavoro specifico:

- 1° aerobico (ris / def / rec)
- 2° R.aerobica
- 3° Potenza aerobica
- 4° Allattacida-lattacida
- 5° velocità

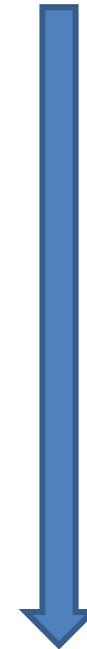
VARIABILI:

numero colpi – freno –equipaggi -
tempi di recupero



Aree allenamento generale: CHI ?

- Palestra (carico naturale / sovraccarichi) Tutti
- Vasca voga (K-V Tutti)
- Ergometri (K-V Tutti)
- Nuoto (K-V Tutti)
- Corsa (K13-V13)
- Bicicletta K13-V13 H-bike K12-1/V12-1
- Sci fondo (tutti)



Valutare sempre la fattibilità e la risposta coordinativa dell'esercitazione proposta

PRESUPPOSTI PER L'AUMENTO DEL CARICO

Titolo diagramma

Il carico, ad intervalli adeguati di tempo, deve essere aumentato tenendo presente:

dell'età
cronologica

dell'età
biologica

dell'anzianità
dell'allenamento

del livello di
prestazione
sportiva



Obiettivo giornaliero: dell'Atleta Evoluto

KL3-VL3 200' / 220' di allenamento

75% condizionale 25% coordinativo

KL2-VL2- 180' / 200'

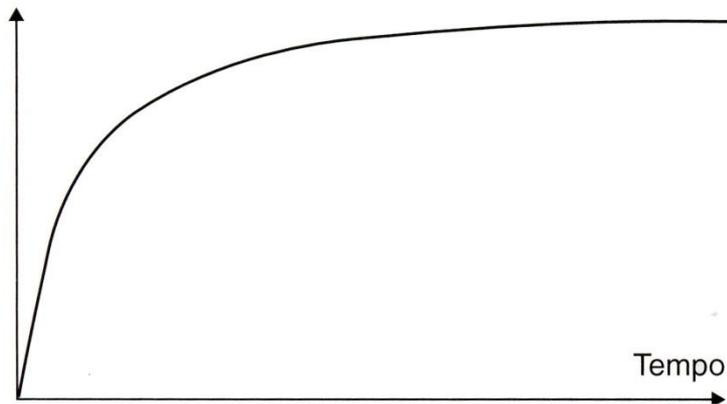
25% coordinativo – 75% condizionale

KL1-VL1 150' / 180'

30% coordinativo – 70% condizionale

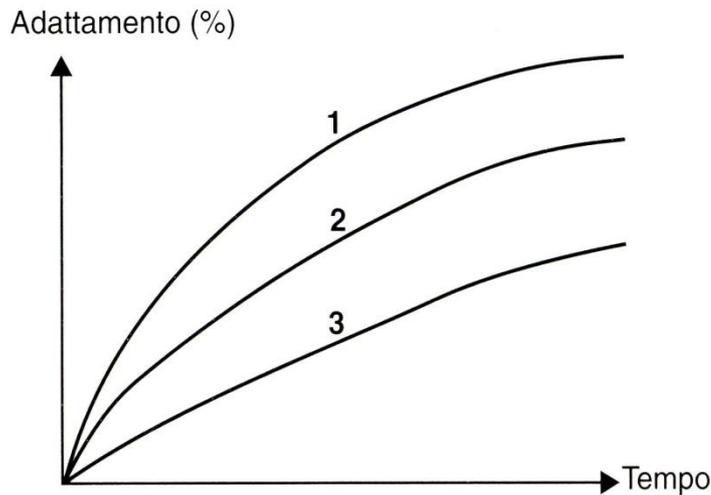
Andamento dello sviluppo dello stato di allenamento

Livello dello stato di allenamento



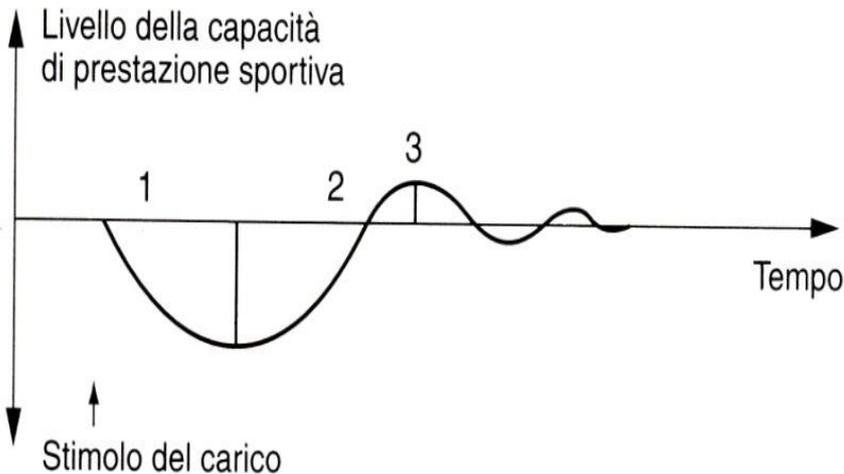
- All'inizio dell'allenamento lo sviluppo del livello di adattamento è molto rapido, poi diventa sempre più lento e difficile.

Gli adattamenti dopo la ripetizione di stimoli allenanti in sistemi funzionali, si adattano con velocità diverse



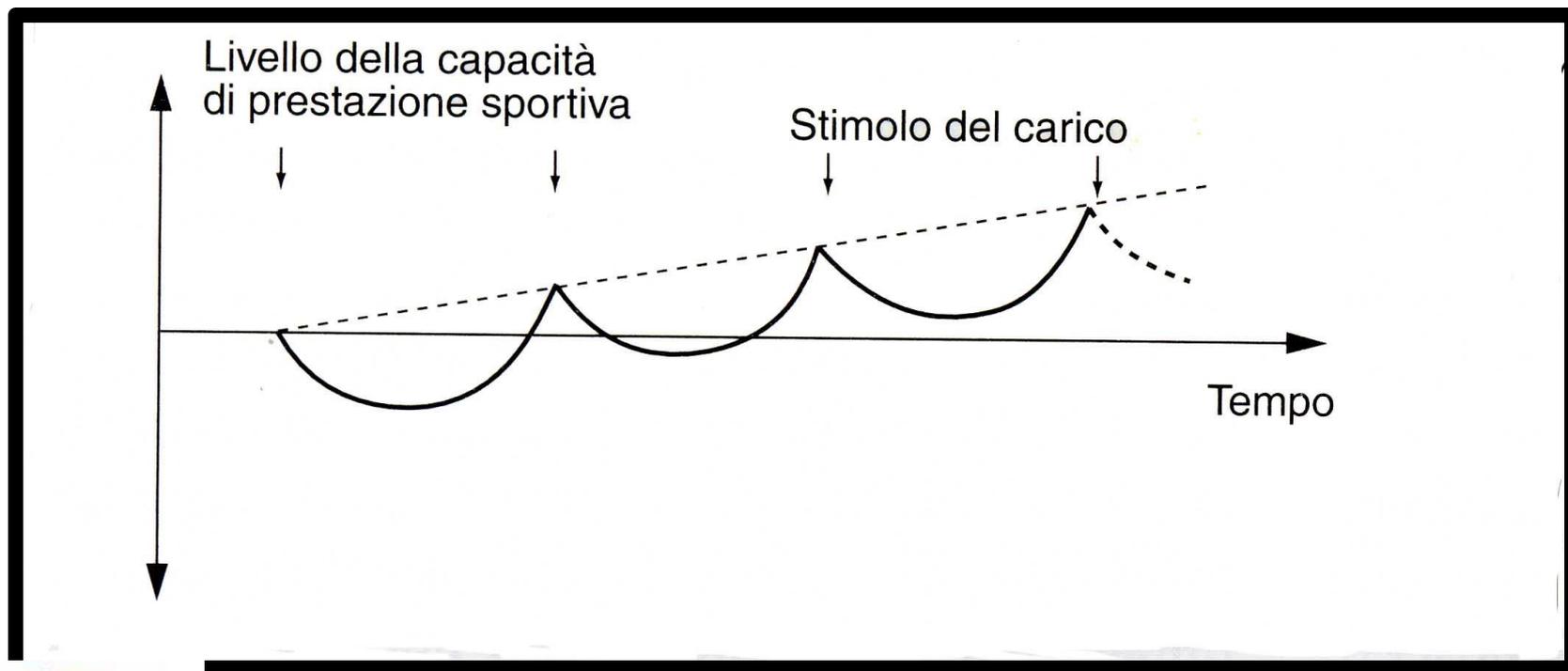
1. sistemi che si adattano rapidamente (muscolatura)
2. sistemi che si adattano con una velocità media (max consumo di ossigeno)
3. sistemi che si adattano lentamente (apparato osteo-tendineo)

Livello della capacità di prestazione sportiva

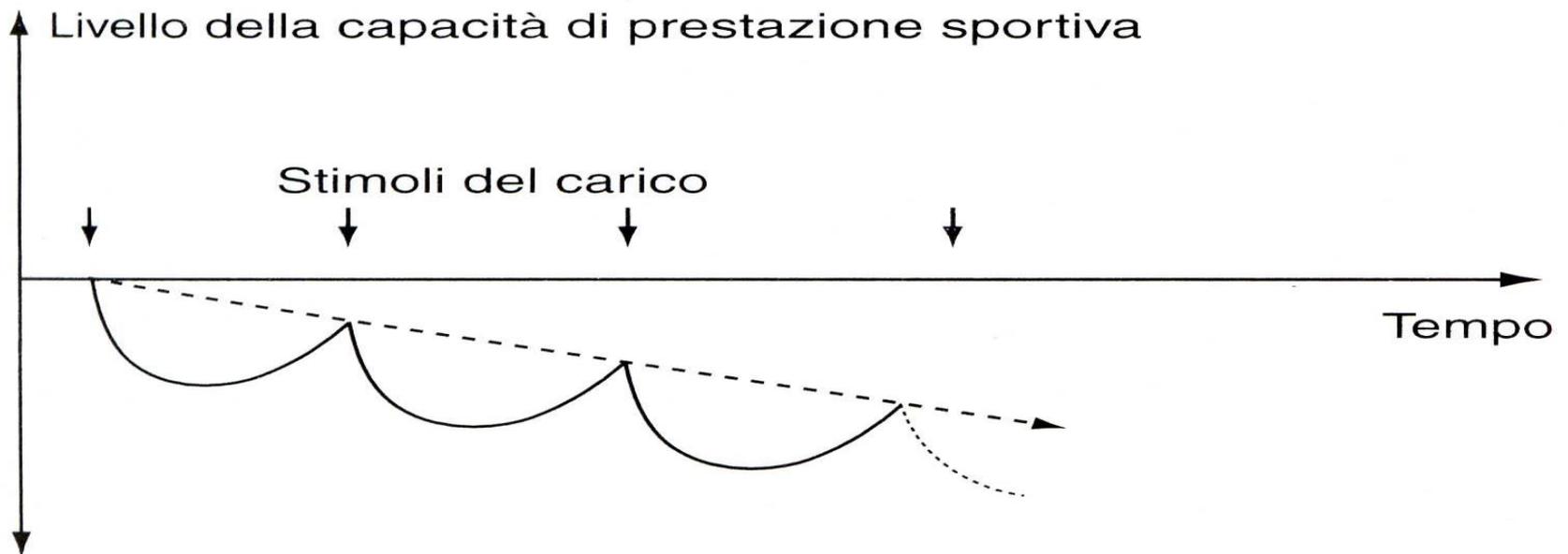


1. fase della diminuzione della capacità di prestazione
2. fase di risalita della capacità di prestazione
3. fase dell'aumento della capacità di prestazione

Miglioramento della capacità di prestazione dovuto all'applicazione di stimoli ottimali di allenamento

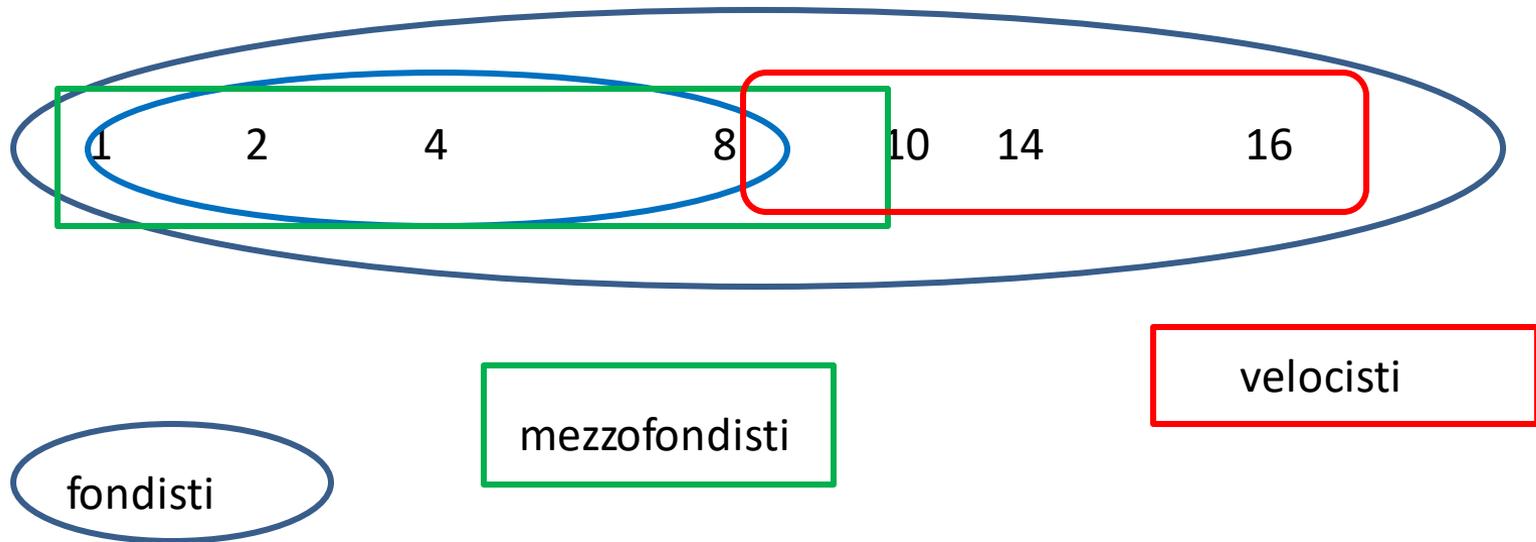


Diminuzione della capacità di prestazione sportiva dovuta ad una successione troppo rapida dei carichi di allenamento





Nella Paracanoa cosa dobbiamo allenare?
Zone fondamentali di intensità dell'allenamento in funzione
del lattato ematico accumulato (mmol/l)





Grazie per l'attenzione

F
E
D
E
R
C
A
N
O



P
A
R
A
C
A
N
O
A