

I NUMERI DELLA MARATONA MONDIALE DAL 2009 AL 2011

Introduzione

La specialità della canoa maratona, ufficializzata nel 1988 con i primi Campionati del Mondo di Nottingham (GBR), è stata progressivamente accorciata nelle distanze che sono passate dai 42-45 km dei primi Campionati del Mondo fino ai 30 km attuali.

In particolare, a differenza del passato, dove veniva lasciata all'organizzazione della gara di scegliere liberamente la lunghezza del giro, dal 2009 tale fattore è stato standardizzato con giri da 4,3 km da ripetere dalle 4 alle 7 volte, a seconda che si tratti di categorie Junior o Senior o atleti maschi o femmine.

Dal 2009 inoltre sono state introdotte le categorie Under 23, nel K1 maschile, K1 femminile, C1 maschile.

Tale standardizzazione delle gare ha permesso di confrontare le gare, in vari parametri quali la durata totale, il passo al km, le percentuali di distacco dalla categoria più veloce (K2 Senior), importanti dati necessari per indicare con esattezza le percentuali di distacco nelle gare di selezione, o la programmazione degli allenamenti in particolare dei ritmi gara.

Analisi dei dati

Sono state presi in considerazione gli ultimi tre Campionati del Mondo, dal 2009 al 2011 (Crestuma-Portogallo; Banyoles-Spagna; Singapore-Singapore), che oltre ad avere giri di uguale lunghezza, si sono svolti tutti in località "calde" dove cioè la temperatura dell'aria ma soprattutto dell'acqua erano simili. Tale parametro permette di confrontare con maggiore attendibilità i tempi degli atleti.

Campionati Mondiali Crestuma(POR) 20/09/2009 - Giri da 4,3km

Km/giri	Categoria	Nazione	h	m	s	% dal 1° K2S	Passo/km
30,1km	K1 Sen	ESP	2	8	21	8,43%	4.15
7 giri	K1 Sen	GBR	2	8	28	8,53%	
	K1 Sen	POR	2	8	31	8,58%	3.55
	K2 Sen	ESP	1	58	22	0	
	K2 Sen	RSA	1	58	24	0	
	K2 Sen	HUN	1	58	29	0	4.36
25,8km	K1 SenF	POR	1	58	41	16,98%	
6 giri	K1 SenF	HUN	1	58	42	17,00%	
	K1 SenF	GBR	1	58	52	17,16%	
	C1 Sen	HUN	1	58	33	16,85%	
	C1 Sen	ESP	1	58	36	16,90%	
	C1 Sen	GER	1	58	40	16,96%	4.21
	C2 Sen	HUN	1	52	21	10,74%	
	C2 Sen	ESP	1	54	53	13,23%	
	C2 Sen	FRA	1	55	2	13,38%	

	K2 Sen F	DEN	1	51	3	9,46%	4.18
	K2 Sen F	HUN	1	51	4	9,47%	
	K2 Sen F	POR	1	52	4	10,46%	
	K1MU.23	RSA	1	53	49	12,18%	4.24
	K1MU.23	POR	1	53	52	12,23%	
	K1MU.23	GBR	1	54	29	12,84%	
21,5km	K1FU.23	ITA	1	39	31	17,70%	4.37
5 giri	K1FU.23	GBR	1	40	8	18,43%	
	K1FU.23	HUN	1	40	17	18,61%	
	C1 U.23	ESP	1	44	40	23,80%	4.52
	C1U.23	CZE	1	45	15	24,49%	
	C1U.23	FRA	1	45	47	25,12%	
21,5km	K1JM	RSA	1	33	55	11,08%	4.22
5 giri	K1JM	BEL	1	34	9	11,36%	
	K1JM	GBR	1	34	26	11,69%	
	K2JM	ESP	1	28	58	5,23%	4.08
	K2JM	ITA	1	29	5	5,36%	
	K2JM	HUN	1	29	21	5,68%	
17,2km	C1J	FRA	1	24	30	24,93%	4.54
4 giri	C1J	FRA	1	25	41	26,68%	
	C1J	HUN	1	26	36	28,03%	
	C2J	FRA	1	19	17	17,22%	4.36
	C2J	HUN	1	19	53	18,10%	
	C2J	ESP	1	20	9	18,50%	
	K2 FJ	HUN	1	17	22	14,38%	4.29
	K2 FJ	HUN	1	17	25	14,46%	
	K2 FJ	BEL	1	17	39	14,80%	
	K1 FJ	HUN	1	23	48	23,89%	4.52
	K1FJ	SWE	1	23	53	24,02%	
	K1FJ	HUN	1	24	3	24,26%	

Tabella 1 – Campionati del Mondo di Crestuma (POR) 2009. Sono riportati i primi 3 classificati di ogni categoria, i tempi totali, la percentuale di distacco dalla barca più veloce, il passo al km medio del vincitore.

Campionati Mondiali Banyoles(ESP) 26/09/2010 - Giri da 4,3km

Km/giri	Categoria	Nazione	h	M	s	% dal 1° K2S	Passo/km
30,1km	K1 Sen	GBR	2	13	48	5,47%	4.30
7 giri	K1 Sen	ESP	2	13	50	5,49%	
	K1 Sen	RSA	2	13	58	5,60%	
	K2 Sen	ESP	2	6	52	0	4.16
	K2 Sen	ESP	2	6	53	0	
	K2 Sen	CZE	2	6	54	0	
25,8km	K1 SenF	HUN	2	7	14	17,00%	4.58
6 giri	K1 SenF	CZE	2	7	41	17,42%	
	K1 SenF	GER	2	7	46	17,49%	
	C1 Sen	POR	2	7	13	16,99%	4.58
	C1 Sen	ESP	2	7	30	17,25%	
	C1 Sen	GER	2	7	45	17,48%	
	C2 Sen	ESP	1	58	16	8,76%	4.37

	C2 Sen	ESP	1	58	28	8,94%	
	C2 Sen	HUN	1	59	24	9,80%	
	K2 Sen F	HUN	1	57	30	8,05%	4.35
	K2 Sen F	DEN	1	57	52	8,39%	
	K2 Sen F	NOR	1	59	11	9,60%	
	K1MU.23	NOR	1	56	29	7,12%	4.33
	K1MU.23	FRA	1	56	33	7,18%	
	K1MU.23	POR	1	56	56	7,53%	
21,5km	K1FU.23	ITA	1	46	18	17,30%	4.56
5 giri	K1FU.23	HUN	1	47	27	18,57%	
	K1FU.23	ESP	1	47	29	18,61%	
	C1 U.23	ESP	1	49	55	21,30%	5.06
	C1U.23	UKR	1	50	50	22,31%	
	C1U.23	CZE	1	52	30	24,15%	
21,5km	K1JM	RSA	1	33	55	3,64%	4.22
5 giri	K1JM	BEL	1	34	9	3,90%	
	K1JM	GBR	1	34	26	4,21%	
	K2JM	HUN	1	30	23	-0,26%	4.12
	K2JM	ARG	1	31	24	0,86%	
	K2JM	HUN	1	32	15	1,80%	
17,2km	C1J	CZE	1	29	40	23,69%	5.09
4 giri	C1J	ESP	1	30	27	24,77%	
	C1J	HUN	1	30	36	24,97%	
	C2J	HUN	1	23	2	14,54%	4.46
	C2J	POL	1	23	24	15,04%	
	C2J	CZE	1	23	39	15,39%	
	K2 FJ	BEL	1	22	34	13,89%	4.44
	K2 FJ	HUN	1	23	0	14,49%	
	K2 FJ	SWE	1	23	56	15,78%	
	K1 FJ	CZE	1	29	54	24,01%	5.10
	K1FJ	ITA	1	29	59	24,12%	
	K1FJ	HUN	1	30	13	24,44%	

Tabella 2 – Campionati del Mondo di Banyoles (ESP) 2010. Sono riportati i primi 3 classificati di ogni categoria, i tempi totali, la percentuale di distacco dalla barca più veloce, il passo al km medio del vincitore.

Campionati Mondiali Singapore 21-23/10/2011 - Giri da 4,3km

Km/giri	Categoria	Nazione	h	M	s	%dal 1°K2S	Passo/km
30,1km	K1 Sen	RSA	2	16	11	8,28%	4.31
7 giri	K1 Sen	CZE	2	16	12	8,30%	
	K1 Sen	HUN	2	16	13	8,31%	
	K2 Sen	ESP	2	5	46	0	4.10
	K2 Sen	FRA	2	6	4	0	
	K2 Sen	CZE	2	6	8	0	
25,8km	K1 SenF	HUN	2	5	55	16,81%	4.52
6 giri	K1 SenF	ITA	2	7	36	18,37%	
	K1 SenF	CZE	2	8	36	19,29%	
	C1 Sen	GER	2	13	12	23,56%	5.09

	C1 Sen	ESP	2	16	3	26,21%	
	C1 Sen	ESP	2	16	6	26,25%	
	C2 Sen	HUN	2	1	57	13,13%	4.43
	C2 Sen	UKR	2	2	37	13,74%	
	C2 Sen	POL	2	5	11	16,13%	
	K2 Sen F	HUN	2	0	24	11,69%	4.40
	K2 Sen F	HUN	2	0	31	11,80%	
	K2 Sen F	ESP	2	0	32	11,81%	
	K1MU.23	NOR	1	56	49	8,36%	4.31
	K1MU.23	ESP	1	57	17	8,80%	
	K1MU.23	GBR	1	58	12	9,65%	
21,5km	K1FU.23	ESP	1	48	42	21,00%	5.03
5 giri	K1FU.23	DEN	1	49	56	22,37%	
	K1FU.23	HUN	1	50	24	22,89%	
	C1 U.23	ESP	1	52	34	25,31%	5.14
	C1U.23	HUN	1	52	39	25,40%	
	C1U.23	POL	1	53	7	25,92%	
21,5km	K1JM	AUS	1	40	4	11,39%	4.39
5 giri	K1JM	GBR	1	40	9	11,48%	
	K1JM	HUN	1	40	13	11,56%	
	K2JM	NOR	1	32	37	3,10%	4.18
	K2JM	GBR	1	32	47	3,28%	
	K2JM	CZE	1	33	24	3,97%	
17,2km	C1J	POL	1	31	4	26,72%	5.17
4 giri	C1J	POR	1	32	7	28,18%	
	C1J	HUN	1	34	39	31,70%	
	C2J	HUN	1	23	37	16,35%	4.51
	C2J	POL	1	25	5	18,39%	
	C2J	HUN	1	26	16	20,04%	
	K2 FJ	HUN	1	24	53	18,11%	4.56
	K2 FJ	SWE	1	25	46	19,34%	
	K2 FJ	HUN	1	26	3	19,74%	
	K1 FJ	HUN	1	29	14	24,17%	5.11
	K1FJ	HUN	1	29	27	24,47%	
	K1FJ	SWE	1	29	35	24,65%	

Tabella 3 – Campionati del Mondo di Singapore 2011. Sono riportati i primi 3 classificati di ogni categoria, i tempi totali, la percentuale di distacco dalla barca più veloce, il passo al km medio del vincitore.

	Distacco % dal 1° K2 Senior		Passo medio/km 1° classificato	
	Media	D.S.	Media (min/km)	D.S.(s)
K2SeniorM	0	0	4.07	0.10
K1SeniorM	7,39%	1,67%	4.25	0.08
K1SeniorF	16,93%	0,10%	4.48	0.11
C1Senior	19,13%	3,83%	4.54	0.17
C2Senior	10,88%	2,19%	4.33	0.11
K2SeniorF	9,73%	1,84%	4.31	0.11
K1U23M	9,22%	2,64%	4.29	0.04

K1U23F	18,67%	2,03%	4.52	0.13
C1U23	23,47%	2,03%	5.04	0.11
K1JM	8,70%	4,39%	4.27	0.09
K2JM	2,69%	2,77%	4.12	0.05
C1JM	25,11%	1,52%	5.06	0.11
C2J	16,04%	1,37%	4.44	0.07
K2JF	15,46%	2,31%	4.43	0.13
K1JF	24,02%	0,14%	5.04	0.10

Tabella 4 – Media e deviazione standard, della percentuale di distacco dalla barca più veloce (K2 Senior) e del passo al km del vincitore.

Considerazioni tecniche

I distacchi percentuale medi (Tabella 4) confermano in gran parte le percentuali usate dalla Commissione Tecnica maratona Italiana per selezionare gli atleti per la squadra nazionale. Per la messa a punto di un sistema di selezione più efficace nella ricerca di atleti di livello internazionale, possono essere fatte piccole modifiche nei confronti di alcune specialità.

Nelle categorie Senior e Under 23: C2 Senior, da 12% a 11%; K2 Senior F, da 11% a 10%; C1 Under 23, da 21% a 23%.

Nella categoria Juniores: K1 Junior M, da 12% a 9%; K2 Junior M, da 4% a 3%; C1 Junior, da 27% a 25%; C2 Junior, da 18% a 16%.

Infine, il passo medio/Km risulta un ottimo indicatore di crescita degli atleti, utilizzabile soprattutto negli allenamenti sui ritmi gara maratona.