

Obiettivo Qualificazione Olimpica Rio 2016  
Analisi stagione internazionale 2014

Prof. Marco Guazzini

# Introduzione

- Questo studio analizza le gare dei Campionati del Mondo di Mosca 2014, specialità olimpiche (K4-K2-K1 M 1000; K1-K2 200 M; C1-C2 1000; C1 200; K4-K2-K1 500 F.; K1 200 F) in alcuni parametri stabiliti, in considerazione anche del nuovo programma di gare e dei criteri di qualificazione per Rio 2016. I fattori analizzati sono stati:
  - Composizione delle finali A-B-(C), con età media e composizione dell'equipaggio;
  - Partecipazione degli atleti ad altre gare sulla stessa distanza olimpica e alle gare olimpiche 200m;
  - Distacco primo-ultimo finalista utile;
  - IDS-Indice Distribuzione Sforzo in secondi (tempo 2° metà-tempo 1° metà).
  - Analisi delle gare degli equipaggi Italiani sui 1000 m. maschili e 500 m. femminili (tempo ogni 250 m., 1° metà, 2° metà)

## K4 1000 metri-Finali A-B

- Il programma delle gare dei 1000 metri è stato variato quest'anno, portando le gare del K2 e K1M, nello stesso giorno, a distanza di 30' l'una dall'altra, ed il giorno successivo la gara del K4. Non è ancora certo se il programma rimarrà uguale per Milano 2015, ma abbiamo già visto varie nazioni che hanno effettuato sia K4 che le altre gare sui 1000.
- La qualificazione olimpica nel K4 è stata ulteriormente inasprita e prevede che si qualifichino ai mondiali Milano 2015, le prime 10, con almeno 4 continenti rappresentati.
- In funzione di questo regolamento, visto il panorama degli avversari a Mosca 2014, sarà necessario arrivare nelle prime 7 nazioni europee, mentre oggi siamo 10° (con la Germania dietro di noi!!!).

K4 1000	Nazione	Età media	Comp. equip.	Part.K2	Part.K1	IDS	Distacco
FA	<b>1°-CZE</b>	25,75	1x21+1x33		1° FA	+3''	2'46''72(vento3,9m/s)
	<b>2°-POR</b>	27,5	Uniforme	1°FB	1°FB	+2,2''	0,21''
	<b>3°-HUN</b>	29,5	1x36			+3,4''	1,31''
	<b>4°-SRB</b>	24,0	1x20+1x21			+2,2''	2,39''
	<b>5°-SVK</b>	22,25	Uniforme			+4,10''	2,47''
	<b>6°-RUS</b>	27,0	1x31			+1,24''	3,36''
	<b>7°-BLR</b>	26,5	1x34	8°FA		-0,73''	4,71''
	<b>8°-KAZ</b>	22,25	1x19+2x20+1x30	Si	7°FC	-0,69''	<b>4,73''</b>
	<b>9°-ESP</b>	25,5	1x31			+2,56''SF	(Squal.)
	<b>Medie FA</b>	<b>25,58</b>				<b>(1,84'')</b>	
FB	<b>10°-AUS</b>	29,5	1x33		5°FA	+4,32''	2'52''44(vento1,3m/s)
	<b>11°-POL</b>	25,0	Uniforme	Si	2°FB	+4,53''	2,12''
	<b>12°-ITA</b>	25,25	Uniforme(1x29)			+5,77''	3,60''
	<b>13°-GER</b>	24,5	1x19+1x28			+5,80''	4,12''
	<b>14°-ROU</b>	23,25	1x20+1x28			+4,39''	5,09''
	<b>15°-CAN</b>	26,25	uniforme	7°FA		+1,23''	5,23''
	<b>16°-NZL</b>	22,5				+4,41''	6,57''
	<b>17°-CHN</b>	24,75				+4,98''	7,04''
	<b>18°-DEN</b>	25,5	1x30			+2,24''	<b>7,24''</b>
	<b>Medie FB</b>	<b>25,16</b>				<b>(4,18'')</b>	
In	grassetto e	sottolineato	le nazioni che	sarebbero	qualificate	oggi	ipoteticamente.

# Considerazioni generali sul K4 1000

- Poche nazioni (7) hanno partecipato anche a K2 e K1, di cui solo una (CZE) con risultati eccellenti (1° K1-1°K4).
- Nel caso del POR, si vede come sia stato, in termini di risultati eccellenti, addirittura controproducente, perché si manca la FA sia nel K1 che nel K2 (pur vincendo le FB) ed il giorno dopo si perde il K4 per 0,21", pur arrivando comunque 2°.
- Nessuno componente degli equipaggi K4 FA-B, ha partecipato alle gare 200.
- La FA rispetto alla FB, mostra età media più alta e distacchi ridottissimi. I primi 4-5 ,mostrano un IDS intorno ai 2-3", risultato di una tattica di gara coraggiosa, con prima metà gara veloce e ottima tenuta nella seconda metà gara. A mio avviso è un fattore legato all'età ed esperienza internazionale. A conferma di questo, gli equipaggi giovani adottano spesso tattiche "suicide".
- La mia opinione è che, nel caso nostro, in assenza di campioni di livello internazionale nel K1, si debba puntare ad una sola gara di qualificazione olimpica.

## La distribuzione dello sforzo del K4 azzurro

K4 1000-ITA	250	500	750	1000	IDS
Heat Milano(2°)	43,05''	45,20''(1'28''25)	47,55''	47,78''(1'34''93)	+6,68''
<b>FA Milano(2°)</b>	<b>42,03''</b>	<b>45,00''(1'27''03)</b>	<b>44,88''</b>	<b>43,40''(1'28''28)</b>	<b>+1,20''</b>
Heat Szeged(3°)	45,05''	48,23''(1'33''29)	50,88''	47,39''(1'38''27)	+4,98''
SF Szeged(3°)	44,39''	46,46''(1'30''85)	47,48''	43,80''(1'31''28)	+0,43''
<b>FA Szeged(7°)</b>	<b>43,47''</b>	<b>47,88''(1'31''36)</b>	<b>47,82''</b>	<b>46,09''(1'33''91)</b>	<b>+2,55''</b>
Heat Mosca(4°)	42,02''	44,04''(1'26''06)	45,37''	44,37''(1'29''94)	+3,88''
SF Mosca(8°)	42,60''	45,47''(1'28''07)	46,27''	45,03''(1'31''70)	+3,63''
FB Mosca(3°)	41,59''	43,28''(1'25''27)	45,29''	45,28''(1'30''57)	+5,30''

- Le migliori performance sono state fatte nelle 2 gare di WC ma non ai mondiali.
- Alternanza di buone prove e altre con evidente calo nella seconda metà gara, soprattutto dai 500 ai 750 metri.
- Dal punto di vista metodologico per migliorare il calo nella seconda parte, potrebbe essere più efficace lavorare su ritmi gara globali (1000 m) piuttosto che su frazioni di gara (700-800m) e ipotizzare la performance in proiezione.
- L'equipaggio comunque, potenzialmente può raggiungere la qualificazione olimpica.

## K2 1000 metri-Finali A-B

- Il sistema di qualificazione per Rio 2016 prevede solo 10 equipaggi, con i primi 6 K2 di Milano 2015+altri 4 K2 nel 2016, di cui 1Europeo e 3 degli altri 4 continenti.
- Così come nel K4, la FA mostra età media più alta, distacchi più ridotti e IDS più contenuto (3” circa), rispetto alla FB.
- Anche in questo caso, quindi l’età e l’esperienza internazionale sembrano essere l’elemento necessario per interpretare la gara con la giusta tattica distributiva.

K2 1000	Nazione	Età media	IDS	Distacco
<b>FA</b>	1°-SVK	34(33+35)	+4,84''	3'08''78(vento4,5m/s)
	2°-AUS	28,5(31+26)	+5,15''	0,85''
	3°-SRB	22,5(24+21)	+1,41''	1,07''
	4°-GER	23,0(21+25)	+2,88''	1,74''
	5°-HUN	31,00(23+39)	+2,77''	2,09''
	6°-LTU	27,5(28+27)	+5,64''	3,18''
	7°-CAN	27,0(28+26)	-0,80''	3,28''
	8°-BLR	23,5(23+24)	-4,36''	3,84''
	9°-RUS	33(31+35)	-0,16''	<b>4,28''</b>
	<b>Medie FA</b>	<b>27,77</b>	<b>(3,07'')</b>	
<b>FB</b>	10°-POR	27,0(29+25)	+5,07''	3'09''94(vento0,5m/s)
	11°-FRA	29,0(32+26)	+6,27''	0,70''
	12°-ESP	27,50(29+27)	+3,60''	1,18''
	13°-BEL	21,5(17+26)	+9,95''	2,59''
	14°-ARG	26,0(27+25)	+3,70''	3,65''
	15°-NOR	20,50(20+21)	+3,13''	4,17''
	16°-ITA	21,0(22+20)	+10,16''	5,82''
	17°-CHN	22,0(19+25)	+3,75''	<b>6,75''</b>
	18°-UKR	29,0(30+28)	(+9,69'')	(11,14'')
	<b>Medie FB</b>	<b>24,83</b>	<b>(5,70'')</b>	
In rosso e verde	sono evidenziate le	nazioni che	ipoteticamente	sarebbero qualificate oggi

## La distribuzione dello sforzo del K2 azzurro

K2 1000-ITA	250	500	750	1000	IDS
FA Milano(3°)	48,62"	47,60"(1'36"22)	50,51"	50,21"(1'40"32)	+4,10"
Heat Szeged(2°)	49,33"	54,55"(1'43"88)	56,39"	50,09"(1'46"48)	+2,60"
SF Szeged(3°)	48,95"	53,01"(1'41"96)	54,70"	48,23"(1'43"93)	+1,97"
FA Szeged(7°)	47,88"	53,12"(1'41"00)	56,15"	51,96"(1'48"11)	+7,11"
FA Eur.U.23(1°)		1'35"64		1'39"60(3'15"24)	+3,96"
Heat Mosca(3°)	45,28"	48,87"(1'34"15)	50,75"	53,03"(1'43"78)	+9,63"
SF Mosca(3°)	47,15"	53,41"(1'40"56)	54,54"	53,66"(1'48"20)	+7,64"
FB Mosca(7°)	44,45"	48,35"(1'32"80)	51,19"	51,74"(1'42"96)	+10,16"

- E' un equipaggio giovanissimo, promettente e già molto forte, pur mostrando alcuni limiti dell'età e dell'inesperienza.
- Nella prime gare della stagione sono state fatte prestazioni eccellenti, mentre ai Mondiali l'equipaggio è sembrato stanco.
- Il tratto più critico appare il tratto centrale (250-750) dove si paga spesso una partenza velocissima e si decrementa fino ai 750.
- L'obiettivo è stabilizzarsi sulle migliori prestazioni, con partenza meno esplosiva e controllo del calo nella seconda metà entro i 4" max, come nelle migliori gare della stagione 2014 (Milano, Szeged, Mantes en Yvelines).
- E' un equipaggio che potenzialmente può raggiungere la qualificazione olimpica.

# K1 1000 metri-Finali A-B-C

- Il sistema di selezione Rio 2016, prevede almeno 14 K1, di cui i primi 7 di Milano 2015, 1 del paese organizzatore (Brasile), 2 Europei e 4 (1 per continente) nel 2016.
- A conferma dei concetti espressi nel K4 e K2, anche nel K1 1000, scendendo dalla FA alla FC, diminuisce l'età media degli atleti, aumenta il distacco dal primo all'ultimo della finale e aumenta l'IDS, che negli atleti di vertice si assesta sui 2-3"

KI 1000	Nazione	Età	IDS	Distacco
<b>FA</b>	1°-CZE	21	+1,81''	3'25''09(vento2,7m/s)
	2°-BUL	24	+1,88''	1,31''
	3°-DEN	26	+2,96''	1,39''
	4°-FRA	30	+2,23''	1,42''
	5°-AUS	28	+5,23''	1,86''
	6°-SVK	30	-4,74''	2,27''
	7°-CAN	32	+4,91''	2,64''
	8°-ESP	22	+3,03''	3,83''
	9°-GER	32	+2,20''	<b>4,67''</b>
	<b>Medie FA</b>	<b>27,22</b>	<b>(2,16'')</b>	
<b>FB</b>	10°-POR	25	+3,45''	3'26''29(vento0,5m/s)
	11°-POL	23	+5,86''	2,31''
	12°-SRB	25	-2,29''	4,10''
	13°-SUI	25	+2,72''	4,43''
	14°-SLO	31	+3,45''	4,66''
	15°-UZB	24	-0,32''	5,25''
	16°-UKR	30	+4,67''	<b>5,82''</b>
	17°-HUN	22	+5,64''	(6,67'')
	18°-FIN	24	+5,03''	(9,66'')
	<b>Medie FB</b>	<b>25,44</b>	<b>(3,13'')</b>	
<b>FC</b>	19°-NED	24	-1,31''	3'32''47(vento3,2m/s)
	20°-BRA	26	+1,38	0,55''
	21°-RUS	20	+2,76	1,71''
	22°-TUN	24	-0,76''	2,76''
	23°-IRI	25	+4,81''	2,78''
	24°-TUR	34	+2,95''	3,55''
	25°-KAZ	20	+3,73''	6,95''

## K1-K2 200 M-Finali A-B-C

	Età media e comp.	Distacco 1°-9°(8°)
K1 200-FA	27 (4 oltre 30)	0,71" (33,96"/34,67", vento1,6m/s)
K1 200-FB	25,5 (1 oltre 30)	0,87" (34,48"/35,35", vento3,4m/s)
K1 200-FC	25,77 (2 oltre 30)	1,20"(35,23"/36,44", vento2,9m/s)
K2 200-FA	26,83 (5 oltre 30)	1,25"(30,50"/31,75, vento1,8m/s)
<b>K2 200-FB (ITA-3°)</b>	<b>26,05 (2 oltre 30)</b>	<b>1,07" (31,25"/32,32", vento2,5m/s)</b>
K2 200-FC	23,05 (2 oltre 30)	1,50" (32,48"/33,99", vento2,4m/s)

Il sistema di selezione per Rio, prevede: 14 K1, di cui 8 a Milano2015+6 nel 2016(2 europei); nel K2, 10 di cui 6+4 nel 2016(1 europeo).

Solo 1 nazione (BLR) ha partecipato alla gara del K1 e K2 200 con lo stesso atleta (K1-9°FC; K2-7°FB).

- Nel K1 200, scendendo dalla finale A alla C, diminuisce l'età media e aumenta il distacco fra primo e ultimo finalista utile.
- Nel K2 200, discorso simile per l'età ma diminuzione del distacco dei finalisti nelle FB e FA. Ciò avvalorava maggiormente il livello della finale che ha visto 3° classificato il nostro K2 azzurro, equipaggio che potenzialmente può raggiungere la qualificazione olimpica.
- I 200 m quindi, nonostante richiedano doti neuro-muscolari (forza-velocità) tipiche delle età giovanili, evidenziano l'importanza dell'età media (esperienza dell'atleta) necessaria per il completo utilizzo delle cap. tecniche e mentali.

## C11000-Finali A-B

- Il sistema di qualificazione per Rio 2016, prevede 13 C1, di cui 6 a Milano 2015+1Brasile+altri 6 nel 2016 (2 europei).
- Rispetto alle gare del kayak, inversione di tendenza per quanto riguarda l'età media delle finali che risulta più bassa nella FA (nonostante la presenza di 3 atleti oltre 30 anni) che in quella B, mentre il distacco rimane inferiore nella FA rispetto alla B.
- Per quanto riguarda l'IDS, i dati non sono bene leggibili forse per la presenza di vento eccessivo, fattore fortemente limitante nella specialità del C1, ma si nota come nelle prestazioni di alto livello, si alternano gare con IDS di 2-3" ad altre addirittura negative (seconda metà più veloce).

CF 1000	Nazione	Età	TDS	Distacco
<b>FA</b>	1°-GER	26	-1,34"	3'44"57(vento4,5m/s)
	2°-CZE	21	+3,36"	3,60"
	3°-HUN	31	+1,35"	4,71"
	4°-UKR	19	-1,48"	5,03"
	5°-POL	25	-1,43"	<b>5,21"</b>
	6°-CAN	31	(+7,21")	(10,17")
	7°-ESP	32	(+8,25")	(17,29")
	-BLR	22	(-0,83"SF)	DNQ
	-BRA	20	(+4,76"SF)	DNF
	<b>Medie FA</b>	<b>25,22</b>		
<b>FB</b>	10°-ITA	30	+4,02"	3'52"24(vento0,5m/s)
	11°-RUS	28	-0,97"	2,24"
	12°-FRA	34	+3,67"	3,33"
	13°-LAT	22	+2,95"	4,07"
	14°-SVK	26	+3,39"	4,18"
	15°-AZE	30	+10,24"	<b>7,18"</b>
	16°-SRB	21		
	17°-ARG	21		
	-MDA	25		DNQ
	<b>Medie FB</b>	<b>26,33</b>	<b>(3,88")</b>	
In rosso e verde	le nazioni che	sarebbero	ipoteticamente	qualificate oggi

# La distribuzione dello sforzo del C1 azzurro

C1 1000-ITA	250	500	750	1000	IDS
FA Milano(6°)	57,49''	1'01''85(1'59''34)	1'01''03	59,16''(1'59''81)	+0,47''
Heat Szeged(2°)	1'02''07	1'04''52(2'06''59)	1'05''39	1'02''15(2'07''54)	+0,95''
FA Szeged(3°)	59,77''	1'07''14(2'03''91)	1'03''38	58,54''(2'01''92)	-1,98''
<b>FA-Brand.(5°)</b>	<b>58,99''</b>	<b>1'01''11 (2'00''10)</b>	<b>1'00''26</b>	<b>58''09 (1'58''35)</b>	<b>-1,75''</b>
Heat Mosca(3°)	56,32''	58,77''(1'55''09)	1'00''13	1'01''51(2'02''04)	+6,55''
SF Mosca(4°)	57,81''	56,61''(1'57''42)	58,59''	58,45''(1'57''04)	-0,38''
<b>FB Mosca(1°)</b>	<b>55,61''</b>	<b>58,50''(1'54''11)</b>	<b>59,21''</b>	<b>58,88''(1'58''13)</b>	<b>+4,02''</b>

- Le prestazioni sono eterogenee come distribuzione dello sforzo, alternando gare con 2° metà più veloci ad altre con tendenza opposta
- Il tratto che appare più fragile sembra quello dai 500 ai 750 metri, nel quale forse per la volontà di aumentare in maniera intensa la forza applicata e la propulsione, finisce per aumentare anche gli attriti in estrazione, peggiorando in tal modo la prestazione stessa.
- Dovrebbe a mio avviso, provare a rendere la sua pagaiata più agile soprattutto nel passo centrale di gara.
- Potenzialmente può raggiungere la qualificazione olimpica.

## C2 1000-Finali A-B

- Il sistema di qualificazione per Rio 2016, prevede: 12 C2, di cui 6 nel 2015+6 nel 2016 (2 europei).
- L'età media della FA è 25,16 anni con un distacco fra 1° e 9° finalista di 5,04". L'IDS medio è 2" .
- Nella FB, l'età media cala a 24,38 mentre aumenta il distacco fra primo ultimo finalista a 6,39". L'IDS medio è 2,25".

C2 1000	Nazione	Età	TDS	Distacco
<b>FA</b>	1°-ROU	25+26	+4,42"	3'28"34(vento2,7m/s)
	2°-HUN	23+30	+0,65"	0,35"
	3°-GER	21+28	+1,54"	2,10"
	4°-CAN	27+30	+2,41"	2,59"
	5°-CZE	28+26	+0,82"	2,98"
	6°-FRA	30+23	+2,59"	4,43"
	7°-RUS	26+23	+5,12"	4,74"
	8°-BRA	23+24	+0,08"	4,98"
	9°-UKR	20+20	+3,72"	<b>5,04"</b>
	<b>Medie FA</b>	<b>25,16</b>	<b>(2,00")</b>	
<b>FB</b>	10°-CUB	27+24	+1,88"	3'37"40(vento1,3m/s)
	11°-POL	23+23	-0,31"	0,11"
	12°-AZE	30+19	+4,81"	1,51"
	13°-ESP	29+24	-1,50"	1,59"
	14°-LAT	27+28	+2,84"	2,28"
	15°-CHN	21+21	+4,69"	3,31"
	16°-ITA	20+22	+3,42"	5,44"
	17°-UZB	26+27	+2,56"	5,60"
	18°-MEX	20+28	+1,88"	<b>6,49"</b>
	<b>Medie FB</b>	<b>24,38</b>	<b>(2,25")</b>	

## La distribuzione dello sforzo del C2 azzurro

C2 1000-ITA	250	500	750	1000	IDS
FA Milano(8°)	51,67"	55,05"(1'46"72)	56,06"	57,18"(1'53"24)	+6,52"
Heat Mosca(3°)	53,17"	57,04"(1'50"21)	57"89	57"03(1'54"92)	+4,71"
SF Mosca(6°)	51,25"	54,20"(1'45"55)	55,83"	54,74"(1'50"57)	+5,02"
<b>FB Mosca(7°)</b>	<b>53,24"</b>	<b>56,27"(1'49"51)</b>	<b>56,97"</b>	<b>55,96"(1'52"93)</b>	<b>+3,42"</b>

- Il C2 azzurro mostra un tattica di gara abbastanza regolare, con partenza veloce e buona tenuta per il resto della gara.
- Il tratto più fragile sembra essere dai 250 ai 500, soprattutto in funzione della partenza spesso molto veloce.
- L'equipaggio è giovane e deve acquisire maggiore esperienza internazionale pur avendo già dimostrato ottime qualità soprattutto nelle gare veloci (200m).

## C1 200-Finali A-B

- Il sistema di qualificazione per Rio 2016 prevede 13 C1, di cui 7 a Milano 2015+6 nel 2016 (di cui 2 europei).
- L'età media della FA, è di 25,22 anni con un distacco fra 1°/9° finalista di 1,46”.
- Nella FB, l'età media aumenta a 27 anni, così come il distacco 1°/8° è di 2,04”.

## K4 500 metri W-Finali A-B

- Anche nel K4 500 W, la qualificazione olimpica prevede ai Mondiali di Milano 2015, i primi 10 K4 con almeno 4 continenti rappresentati.
- Il programma delle gare dei 500 metri femminili prevede, la gara del K4 500 il primo giorno, ed il giorno successivo K1-K2 500 e K1 200. Questo ha spinto molte nazioni a partecipare anche al K2 e K1 con le stesse atlete del K4.
- L'analisi delle gare del nostro K4 azzurro, mostra quanto sia difficile la qualificazione olimpica, dal momento che si sono posizionate, in semifinale ad 1,50" dalle Uzbeche, arrivate poi in fondo alla finale B.
- Le gare di Mosca del nostro K4 W 500 ITA, sono state: Heat-1'38"68-IDS-1,16"vento1,8m/s; SF-1'36"91-IDS-0,63"vento2,5m/s.

K4 500	Nazione	Età media	Part.K2 500	Part.K1 500	Part.K1 200	IDS	Distacco
FA	<b>1°-HUN</b>	25,75	(1)1° FA	1° FA	6°FA	-1,01''	1'28''21(vento0,5m/s)
	<b>2°-POL</b>	27	3°FA		2°FA	-0,96''	0,72''
	<b>3°-BLR</b>	23,75	4°FA	1°FC		-0,34''	1,36''
	<b>4°-GER</b>	26,75		4° FA		-0,28''	2,76''
	<b>5°-CHN</b>	22,75	(1)Squ.FB			2,13''	2,88''
	<b>6°-RUS</b>	23	9°FA			0,39''	4,09''
	<b>7°-GBR</b>	26	(1)8°FA			1,15''	4,25''
	<b>8°-ESP</b>	26	Si	4°FB	Si	1,93''	4,63''
	<b>9°-ROU</b>	20	5°FA		5°FC	1,37''	<b>5,17''</b>
	<b>Medie FA</b>	<b>24,55</b>					
FB	<b>10°-CAN</b>	28	(1)Si	5°FB		0,80''	1'32''88(vento2,4m/s)
	<b>11°-SWE</b>	23			3°FB	1,55''	0,88''
	<b>12°-POR</b>	27,5				2,28''	1,16''
	<b>13°-AUS</b>	23,25				0,97''	1,18''
	<b>14°-NZL</b>	20,75				0,24''	2,17''
	<b>15°-FRA</b>	24,75				1,06''	2,35''
	<b>16°-DEN</b>	20				2,23''	2,89''
	<b>17°-UZB</b>	25	8°FB			-0,29''	3,63''
	<b>18°-CZE</b>	26,5		3°FC		-0,56''	<b>4,10''</b>
	<b>Medie FB</b>	<b>27,5</b>					
In	grassetto	e	sottolineato	le nazioni	ipoteticamente	qualificate	oggi

## K2 500 W-Finali A-B

- La qualificazione olimpica nel K2 500 W, prevede 10 K2, di cui 6 a Milano 2015+4 nel 2016 (1 europeo).
- La FA appare con un'età media più bassa e distacchi più contenuti rispetto alla FB.
- L'analisi invece della gara del nostro K2 F. 500, arrivato 6° in FB, ci mostra come questo possa rappresentare un obiettivo più raggiungibile per le nostre ridotte possibilità.
- Il nostro K2 ITA inoltre, mostra nelle gare effettuate, un calo evidente nella seconda parte.

K2 500	Nazione	Età	IDS	Distacco
<b>FA</b>	1°-HUN	28+25	+0,95''	1'39''93(vento1,4m/s)
	2°-SRB	24+25	+4,98''	0,54''
	3°-POL	24+29	+2,73''	1,40''
	4°-BLR	22+26	+2,75''	1,96''
	5°-ROU	21+18	+3,41''	2,17''
	6°-GER	22+22	+2,57''	2,21''
	7°-AUS	26+28	+1,28''	2,95''
	8°-GBR	25+26	+2,21''	3,48''
	9°-RUS	21+21	+4,35''	<b>4,86''</b>
	<b>Medie FA</b>	<b>24,05</b>	<b>(2,80'')</b>	
<b>FB</b>	10°-AUT	24+29	+2,51''	1'43''27(vento1,3m/s)
	11°-SVK	29+30	+3,34''	0,76''
	12°-MEX	21+23	+3,57''	1,67''
	13°-CAN	22+28	+2,11''	2,30''
	14°-KAZ	38+26	+2,94''	2,60''
	<b>15°-ITA</b>	<b>27+24</b>	<b>(H+3,10'';SF+3,09'')</b>	<b>FB+5''</b>
	16°-USA	35+29	+2,26''	4,67''
	17°-UZB	26+24	+3,94''	<b>5,08''</b>
	18°-CHN	22+29		Squ.
<b>Medie FB</b>	<b>27,05</b>	<b>(3,20'')</b>		
In rosso e verde sono	evidenziate	le nazioni che sarebbero	ipoteticamente qualificate oggi	

# K1 500 W

- La qualificazione olimpica nel K1 500 W, prevede almeno 14 K1, di cui 7 a Milano 2015+6 nel 2016 (di cui 2 europei).
- La FA aveva un'età media di 28,77, con un distacco 1°/9° di 4,53'' (vento 1,5m/s), e un IDS medio di 1,06''.
- La FB, età media di 26,40, distacco 6,10'' (vento 1,3m/s), IDS medio 3,78''.
- La FC, età media 25,11, distacco 4,74'' (vento 1,3m/s), IDS medio 1,87''.

K1 500 w	Nazione	Età	TDS	Distacco
<b>FA</b>	1°-HUN	27	+1,04''	1'49''29(vento1,5m/s)
	2°-NZL	25	+1,95''	0,50''
	3°-RSA	31	+0,45''	1,21''
	4°-GER	25	-0,88''	1,33''
	5°-POR	27	-0,05''	2,77''
	6°-AUT	36	+1,03''	2,87''
	7°-POL	28	+3,93''	3,90''
	8°-CHN	25	+1,01''	4,21''
	9°-SWE	35	+1,18''	<b>4,53''</b>
	<b>Medie FA</b>	<b>28,77</b>	<b>(1,06'')</b>	
<b>FB</b>	10°-AUS	28	+2,59''	1'52''93(vento1,3m/s)
	11°-SRB	32	+2,50''	0,07''
	12°-DEN	32	+4,34''	2,24''
	13°-ESP	25	+3,90''	2,57''
	14°-RUS	21	+5,40''	3,47''
	15°-CAN	28	+6,74''	3,47''
	16°-FRA	23	-1,34''	4,09''
	17°-GBR	28	+4,42''	4,70''
	18°-CUB	21	+5,51''	<b>6,10''</b>
	<b>Medie FB</b>	<b>26,44</b>	<b>(3,78'')</b>	
<b>FC</b>	19°-BLR	22	+2,45''	1'54''45(vento1,3m/s)
	20°-BRA	25	+3,08	1,95''
	21°-CZE	28	+2,56	2,03''
	22°-NED	32	+0,26''	2,47''
	23°-USA	25	+2,35''	2,66''
	24°-IRI	19	+2,31''	3,10''
	25°-IPN	25	+0,49''	3,47''

## K1 W 200

- Il sistema di qualificazione olimpica, prevede almeno 14 K1, di cui 8 a Milano 2015+6 nel 2016 (di cui 2 europei).
- La FA aveva un'età media di 26,66, con un distacco 1°/9° di 2,33'' (37,89''/40,23'', vento 2,6m/s).
- La FB, età media di 24, distacco 1,90'' (39,57''/41,47'', vento 2,6m/s).
- La FC, età media 25,66, distacco 2,65'' (40,85''/43,51, vento 2,4m/s).
- **K1 ITA, 7° FC, 41,84''.**

# Allenamento in altura: effetti e metodi

- L'allenamento in altura è stato classificato nel 2008 a seconda delle altezze, in: s.l.m., fino a 500m; bassa quota (500-2000m); quota moderata (2000-3000m); alta quota (3000-5500m); quota estrema (oltre 5500m).
- Le due metodologie di allenamento più seguite negli ultimi anni sono state: 1) soggiorno e allenamento a quota moderata (2000-3000); 2) soggiorno quota moderata e allenamento bassa quota (500-2000m). La maggior parte dei programmi in quota si svolgono fra i 1800 e i 3000m. Non tutti gli studi hanno dimostrato che l'altura migliora la performance.
- Salendo la composizione dell'aria è sempre la stessa (21% O<sub>2</sub>), mentre diminuisce la pressione atmosferica, diminuendo in tal modo la pressione parziale dell'O<sub>2</sub> (pressione atmosferica\*concentrazione aria). A livello del mare la pressione parziale dell'O<sub>2</sub> è 159 mmhg, a 1000m-141, a 2000m-125, a 3000m-110. In pratica l'O<sub>2</sub> passa con maggiore difficoltà dall'aria al sangue e l'emoglobina lega minori quantità di O<sub>2</sub> cioè si satura meno (a 1200 m l'emoglobina è satura al 95%).
- Il primo effetto dell'ipossia è l'iperventilazione, quindi l'aumento della gittata cardiaca e della pressione per aumento catecolamine. L'iperventilazione provoca alcalosi respiratoria con eliminazione dei bicarbonati, quindi diminuita capacità di tamponamento dell'acido lattico. L'aumento dei globuli rossi avviene non prima di 1 settimana.

# Allenamento in altura: riflessioni sull'efficacia

- Le variazioni indotte dall'allenamento in altura sono legate all'entità della variazione stessa e alla durata dell'esposizione. Quindi allenarsi ad alte quote produce effetti uguali in tempi molto inferiori ma ha molte controindicazioni e rischi (mal di montagna; edemi polmonari; edemi cerebrali).
- Per questi motivi si preferisce allenarsi ad altitudini intorno ai 1000-1500m evitando così i rischi delle quote oltre 2500-3000 che impongono anche adattamenti più lenti e gradualmente con i primi 3-5 giorni molto prudenti. Fino ai 1800 m, si possono vedere i primi miglioramenti nella performance già dopo 4-5 giorni.
- Gli allenamenti di durata sono i più penalizzati dall'altura perché sono realizzabili solo ad intensità più basse e con eccessivo stress psico-fisico. E' da preferire piuttosto un frazionamento dei lavori soprattutto nella durata (quantità) e l'utilizzo di lavori intermittenti, che per la loro durata (max 1'-2') non sono penalizzati dalla quota.
- Dopo 3 settimane in quota avviene un livellamento delle prestazioni, per cui diventa inutile la permanenza. Dal momento che gli effetti di un allenamento in altura sul sangue (miglioramento trasporto O<sub>2</sub>) durano circa 2 settimane, è necessario effettuare la gara entro questo periodo.