

Federazione Italiana Canoa Kayak

Stefano Porcu

Metodo

Attività

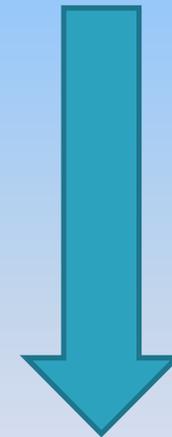
Programma Paracanoa



Metodo

Per singola seduta allenamento, per singolo obiettivo:

- ✓ stimolo
- ✓ apprendimento
- ✓ adattamento
- ✓ prestazione



III. zone su cui lavorare

MENTALE

CONDIZIONALE

TECNICA
(coordinative)



COSA INTENDIAMO PER TECNICA nella Paracanoa

Scomporre e semplificare il concetto della tecnica:

QUATTRO PUNTI PER L'AREA SUPERIORE (Tronco appendicolare)

- ✓ Presa/aggancio acqua della pagaia
- ✓ Avanzamento (barca – atleta)
 - ✓ Estrazione
- ✓ Preparazione colpo successivo



Biomeccanica

- ✓ Antropometria atleta (tenendo conto delle menomazioni acquisite o congenite)
- ✓ Caratteristiche atleta – capacità residue motorie
- ✓ Livello atleta
- ✓ Mezzo (canoa)
- ✓ Attrezzo (pagaia)
- ✓ Adattamenti: barca - atleta
- ✓ Adattamenti : atleta - pagaia



Metodo

✓ VELOCITA' = PRESTAZIONE



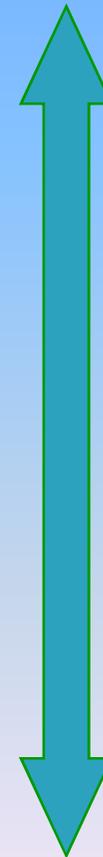
✓ Ricerca della VELOCITA'



✓ Costruzione della FORZA



✓ Costruzione della TECNICA



Aree di lavoro specifico

AREA 1 aerobico (ris / def / rec)

AREA 2 aerobico allenante

AREA 3 potenza aerobica

AREA 4 lattacida

AREA 5 velocità (50/75mt lanciati)

AREA 6 accelerazioni

VARIABILI UTILI:

numero colpi

freno

tempi di recupero



Aree allenamento generale

- ✓ Palestra (carico naturale/sovraccarichi)
- ✓ Vasca voga
- ✓ Ergometri
- ✓ Nuoto
- ✓ Handybike
- ✓ Ciclo ergometro

Dare rilevanza alla propedeuticità dell'esercizio



PRIMI TRE MESOCICLI

Periodo finestra per inserimento e valutazione
diverse categorie (juniores e seniores)
nuovi atleti .. studio e potenzialità per inserimento
giovani in squadra e adattamento programma con
tecnico e società di appartenenza

SUCCESSIVI MESOCICLI

Selezioni e definizione della squadra per categorie di
imbarcazione e disabilità

K1 – V1

Obiettivo giornaliero

SQUADRA SENIOR PARACANOA

Senior / under: 220' / 240' di allenamento

75% condizionale 25% coordinativo

Junior: 200' / 220'

50% coordinativo – 50% condizionale

Ragazzi: 100' / 140'

60% coordinativo – 40% condizionale



1° mesociclo ottobre

50% preparazione generale, 30% preparazione speciale palestra, 20% specifica barca

- ✓ 1° settimana ripresa generale
- ✓ 2° settimana carico progressivo
- ✓ 3° settimana carico 100%
- ✓ 4° settimana carico 80%
- ✓ 5° settimana scarico 50%

60' barca TECNICA - 180' allenamento generale: pesi, Handybike, nuoto, vasca, ergometro, corpo libero (attrezzi leggeri)



Sviluppo 1° mesociclo

Modello

- ✓ Lunedì: pesi ipertrofia + nuoto / barca + Handybike e altro
- ✓ Martedì: corpo libero + barca / + ergometro-vasca forza tecnica
- ✓ Mercoledì: pesi ipertrofia + nuoto / barca + Handybike
- ✓ Giovedì: corpo libero + nuoto / barca +
- ✓ Venerdì: pesi ipertrofia + ergometro-vasca forza tecnica / barca + Handybike
- ✓ Sabato: corpo libero + nuoto + barca lungo lento



2° mesociclo novembre

50% preparazione generale, 30% preparazione speciale palestra, 20% specifica barca

- ✓ 1° settimana carico 80%
- ✓ 2° settimana carico 100%
- ✓ 3° settimana carico 100%
- ✓ 4° settimana scarico 50%



Sviluppo 2° mesociclo

- ✓ Lunedì: pesi ipertrofia + barca
- ✓ vasca forza tecnica /ergometro + aerobico generale
- ✓ Martedì: nuoto - corpo libero
- ✓ barca + aerobico generale
- ✓ Mercoledì: pesi ipertrofia + ergometro-vasca forza
- ✓ tecnica barca + aerobico generale
- ✓ Giovedì: nuoto – corpo libero
- ✓ barca + aerobico generale
- ✓ Venerdì: pesi ipertrofia + ergometro vasca forza tecnica
- ✓ barca + aerobico generale
- ✓ Sabato: nuoto - corpo libero + barca



3° mesociclo dicembre

*50% preparazione generale, 30% preparazione speciale
palestra, 20% specifica barca*

- ✓ 1° settimana carico 80%
- ✓ 2° settimana carico 100%
- ✓ 3° settimana carico 100%
- ✓ 4° settimana scarico 50%



Sviluppo 3° mesociclo

- ✓ Lunedì: pesi forza – forza speciale
- ✓ barca 60' – bike50'
- ✓ Martedì: attivazione – barca 90'
- ✓ corpo libero – nuoto
- ✓ Mercoledì: pesi forza – forza speciale
- ✓ barca 60' –bike50'
- ✓ Giovedì: attivazione – barca 90'
- ✓ corpo libero –nuoto
- ✓ Venerdì: pesi forza – forza speciale
- ✓ barca 60' –bike50'
- ✓ Sabato: attivazione – barca 90'
- ✓ corpo libero – nuoto
- ✓ Domenica: riposo



4° mesociclo gennaio

50% preparazione generale, 30% preparazione speciale palestra, 20% specifica barca

- ✓ *1° settimana carico 80%*
- ✓ *2° settimana carico 100%*
- ✓ *3° settimana carico 100%*
- ✓ *4° settimana scarico 50%*
(periodo ripristino)



Sviluppo 4° mesociclo

- ✓ Lunedì: pesi forza – forza speciale
- ✓ vasca/peg 60' – bike 30'
- ✓ Martedì: attivazione – barca 70'/90'
- ✓ corpo libero – nuoto
- ✓ Mercoledì: pesi forza – forza speciale
- ✓ barca 60' – bike 30'
- ✓ Giovedì: attivazione – barca 70/90'
- ✓ corpo libero – nuoto
- ✓ Venerdì: pesi forza – forza speciale
- ✓ Vasca/Peg 60' – bike 30'
- ✓ Sabato: attivazione – barca 70'/90'
- ✓ corpo libero – nuoto
- ✓ Domenica: riposo

5° mesociclo febbraio

*30% preparazione generale 30% preparazione specifica palestra
40%, specifica barca*

- ✓ *1° settimana carico 80%*
- ✓ *2° settimana carico 100%*
- ✓ *3° settimana carico 100%*
- ✓ *4° settimana scarico 50%*



Sviluppo 5° mesociclo

- ✓ Lunedì: pesi forza – barca forza speciale + velocità
- ✓ barca 60' – hanybike 30'/Byke
- ✓ Martedì: attivazione – barca 100' con tratti pot aerobica
- ✓ corpo libero – nuoto
- ✓ Mercoledì: pesi forza – barca forza speciale + velocità
- ✓ barca 60' – corsa 30'
- ✓ Giovedì: attivazione – barca 80' con tratti pot aerobica
- ✓ corpo libero – nuoto
- ✓ Venerdì: pesi forza – barca forza speciale + velocità
- ✓ barca 60' – corsa 30'
- ✓ Sabato: attivazione – barca 90' / corpo libero – nuoto



6° mesociclo marzo

*30% preparazione generale 30% preparazione specifica
palestra 40%, specifica barca*

- ✓ *1° settimana carico 80%*
- ✓ *2° settimana carico 100%*
- ✓ *3° settimana carico 100%*
- ✓ *4° settimana scarico 50%*



Sviluppo 6° mesociclo

Inserimento di microcicli tipo con variabili 2 giorni per 3 volte la settimana con un giorno di recupero totale:

1°giorno

Matt. pesi forza/potenza + barca (freno 3/4 x 80/90 colpi frazionati) + (3 o 6 x 6 x 20" velocità max 1'40" rec) recupero tra i blocchi 3' o 4'

Pom. barca aerobico 70' (frazionati con tratti forza) – aerobico generale /bike40'

2°giorno

Matt. attivazione + barca aerobico mix: 6 x (3' passo 1' recupero + 3 x 45" velocità gara – 1'15" passo recupero)

Pom. barca aerobico 70' (tratti potenza aerobica 15' frazionati) – aerobico generale/bike 30'



Microciclo ripresa

1° giorno

Matt. pesi forza + barca 4 x 120 colpi frazionati freno

Pom. aerobico specifico/non 80' (Handybike - nuoto - cicloergometro)

2° giorno

Matt. barca richiami di velocità 4 x (6 x 50/80mt lanciati max velocità recuperi completi)

Pom. potenza aerobica 3/4 km frazionati 80/90 colpi



Microciclo speciale

1°giorno

- pesi forza + barca 4/6 x 80 colpi frazionati freno leggero
- aerobico specifico/non 80'

2°giorno

- barca velocità (6 x 50/80 mt lanciati max velocità recuperi completi) minimo 3 blocchi
- potenza aerobica 3/4 km frazionati 80/90 colpi



Scarico stagione gare

- ✓ Lunedì: barca 45'/50' aerobico leggero-tecnica
- ✓ Barca 6 x 4' (1'40" passo 20" forza -1'30" passo 30" progressione)
- ✓ Martedì: pesi potenza 4 x 6rip 80% max rapidità + barca sciolta 30'
- ✓ Barca velocità 6 x 200mt costruzione di percorso
- ✓ Mercoledì: barca 10 x 2' pot. aer. 80 4'/5' recupero
- ✓ Barca aerobico 30' con prove ritmi gare
- ✓ Giovedì: riposo
- ✓ Barca 50' con richiami vari: tecnica, forza, rapidità, velocità
- ✓ Venerdì: viaggio
- ✓ Barca pre-gara 2 x (4 x 8/10" - 1'50" recupero)

