



CHE COSA E' LA MARATONA IN KAJAK E CANOA?

DI ELISABETTA INTROINI

COORDINATRICE SETTORE JUINIORES VELOCITA DELLA F.I.C.K

COORDINATRICE SETTORE MARATONA DELLA F.I.C.K

- Campionessa del mondo maratona 2002/2004
- Campionessa Europea di maratona 2001
- Olimpionica a Mosca 1980
- Allenatrice di 2 livello della F.I.C.K
- Master europeo di 4 livello in Metodologia dell'allenamento

**BISOGNA CONOSCERE LA DISCIPLINA IN
TUTTE LE SUE CARATTERISTICHE,
PERCIO' IL SUO**

MODELLO PRESTATIVO

SI COMPONE DI:

- 1) MODALITA' STRATEGICA DELLA GARA
- 2) INTERVENTO METABOLICO
- 3) TRASBORDI
- 4) L'ALIMENTAZIONE IN GARA
- 5) LA TATTICA E LA TECNICA
- 6) LE GARE JUNIORES

LA STRATEGIA DI GARA

COME VIENE SVOLTA LA GARA

1. FASE DI START MOLTO INTENSA CHE DURA 5/15'
2. FASE 40/50' VELOCITA ALTA
3. FASE DA 60'/120' ANDATURA MEDIA (CLASSICO PASSO)
4. FASE FINALE DA 5/15' MOLTO INTENSA

1. FASE DI START MOLTO INTENSA

➤ MOLTO INTENSA 10/15' CON 95/98 % DELLA FC. MAX UNA VEL. MEDIA DEL 96/98% DEL 2000m MAX

➤ **SERVE AVERE UNA BUONA PARTENZA**

➤ VELOCITA' DI PUNTA DA 1000m ELEVATE

➤ CAPACITA' DI SOPPORTARE UN ALTA % DI VO2 MAX 95% PER LA DURATA DI QUESTA FASE

➤ IMPORTANTE RESTARE A CONTATTO CON I PRIMI PER AVERE LE SCIE DEI MIGLIORI E NON RESTARE NELL'ACQUA "SPORCA"

➤ **QUESTA FASE DETERMINA LA PRIMA SELEZIONE**

2. FASE VELOCITA ALTA

- DA 40/50' VELOCITA ALTA 93/95% DELLA F.C.MAX
- CONTRADDISTINTA DA VARIAZIONI INTENSE E RECUPERI BREVI E INTENSITA' ELEVATE
- **SERVE AVERE UN VALORE DI S.A. ELEVATO, MA SERVE SOPRATTUTTO ESSERSI ALLENATI ALLE VARIAZIONI DI RITMO SOPRA E SOTTO DI ESSA**
- LOTTA PER LA CONQUISTA DEL GRUPPO DI TESTA E DELLE SCIE MIGLIORI
- QUESTA FASE IN GENERE TERMINA CON SCATTO INTENSO PRIMA E DOPO IL TRASBORDO O GIRI DI BOA CHE DETERMINA LA SECONDA SELEZIONE
- **SERVE ESSERE IN GRADO DI VARIARE LA VELOCITA' PER EVITARE DI RIMANERE NELL'ACQUA "SPORCA"**

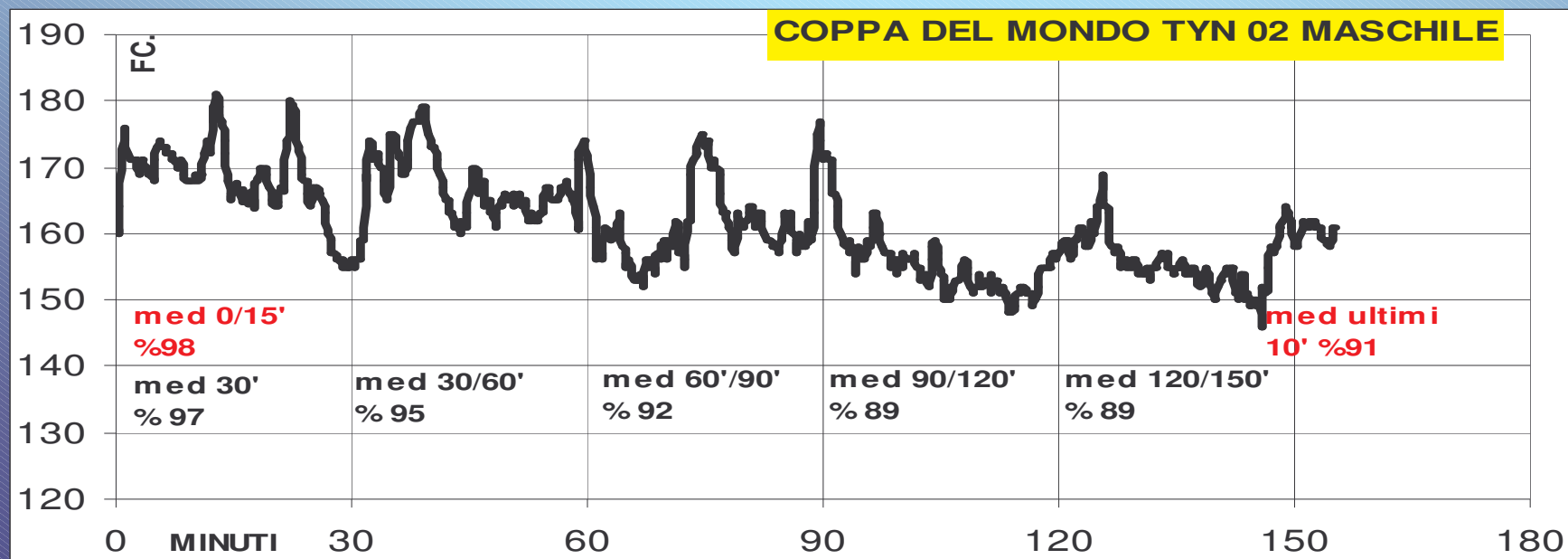
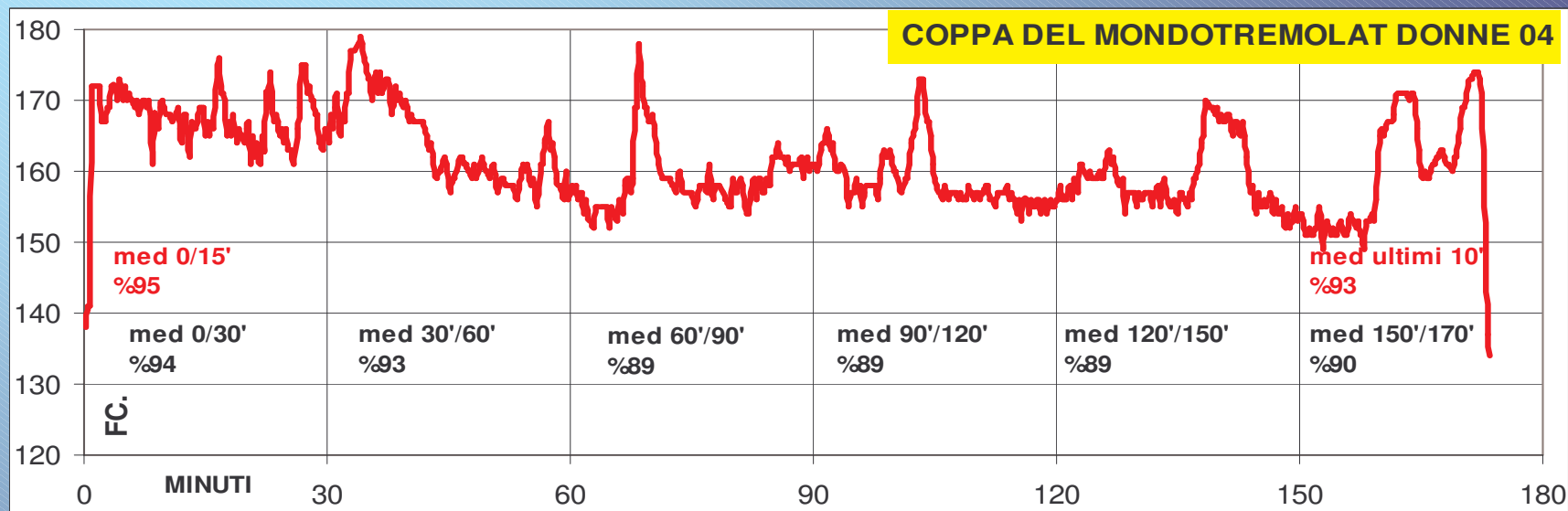
3.FASE ANDATURA MEDIA (CLASSICO PASSO)

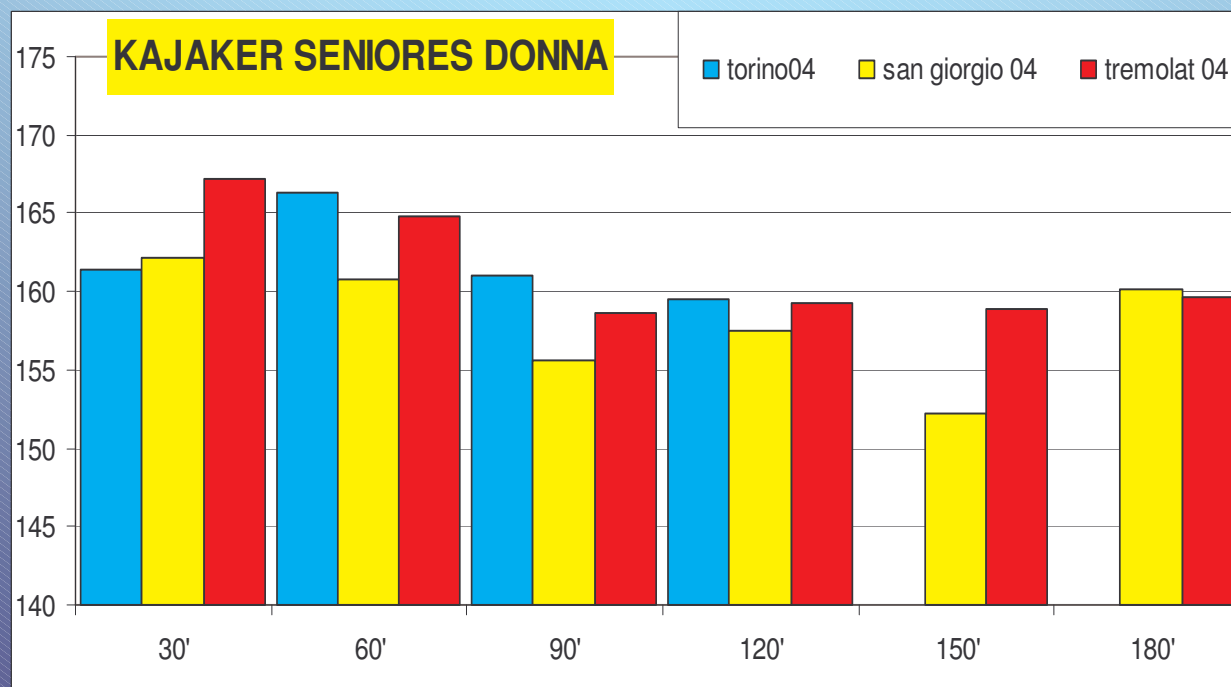
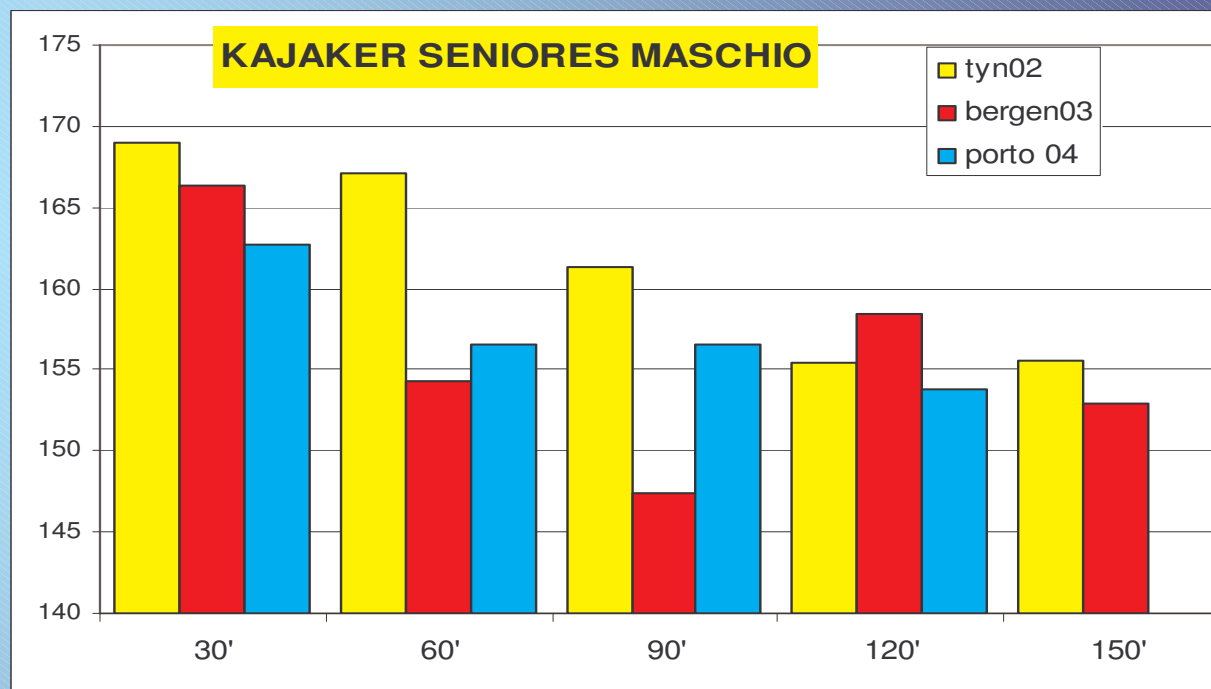
- DA 60'/120' ANDATURA MEDIA (CLASSICO PASSO MARATONA) 86/92% DELLA FC. MAX
- SI SONO FORMATI ORA PICCOLI GRUPPI STABILI CHE VIAGGIANO A VELOCITA' NON ELEVATE E COSTANTI
- **SERVE AVERE UN COSTO ENERGETICO MOLTO BASSO A QUESTE VELOCITA'**
- **SERVE ALIMENTARSI COSTANTEMENTE PER EVITARE DI CONSUMARE TUTTO IL GLICOGENO E NON ESSERE IN GRADO DI EFFETTUARE LA VARIAZIONE FINALE**
- LE UNICHE VARIAZIONI DI RITMO SERVONO PER GESTIRE LA SALITA E LE DISCESA DEI TRASBORDI ED EVENTUALI GIRI BOA.

4. FASE FINALE MOLTO INTENSA

- INIZIA LA FASE FINALE DI GARA DA 5/15' IN AUMENTO TRA 92/96% LA F.C. MAX
- VARIAZIONI E SCATTI SERVONO PER LA CONQUISTA DELLA PRIMA POSIZIONE NEI VARI GRUPPI
- AUMENTO PROGRESSIVO CON SCATTO FINALE INTENSO PER L'ASSEGNAZIONE DEI PIAZZAMENTI
- **SERVE UNA BUONA POTENZA AEROBICA SOSTENUTA DA UNA VELOCITA' ELEVATA ANCHE SOTTO STANCHEZZA**
- **SERVE AVERE ANCORA ABBONDANTE GLICOGENO NEI MUSCOLI PER NON RIENTIRE DI CALI IN QUESTA FASE**

INTERVENTO METABOLICO





KAJAK SENIOR F MEDIA 8 GARE	
media f.c.	160
% FC a 4mm	95,2 $\pm$ 1,6
% F.C.max	89,8 $\pm$ 1,5

KAJAK SENIOR M MEDIA 7 GARE	
media f.c.	159
% FC a 4mM	99 $\pm$ 3,1
% F.C.max	90,2 $\pm$ 3

IL DATO DELLA FC MAX SEMBRA ESSERE PIÙ ADATTO A DEFINIRE L'INTENSITÀ DELLO SFORZO, RISPETTO AL DATO DELL'IPOTETICA F.C. A 4mM CHE MOSTRA DIFFERENZE TRA I SOGGETTI .

INFATTI LA VERA S.A. DEL SOGGETTO KAJAKF. , CON LA PROVA DEI 30' CONTINUI SENZA ACCUMULO DI LATTATO , RISULTA ESSERE DI CIRCA 2,5mM. MENTRE PER IL SOGGETTO KAJAK M. RISULTA ESSERE DI 3,5mM

LATTATO PRODOTTO DOPO 60' E ALLA FINE DI UNA GARA NAZIONALE DI 120'

KAJAK (A) SENIORES M			
TEMPO	F.C	% F.C MAX	lattato
0/30'	166	92%	
30'/60'	161	89%	4
60'/90'	163	91%	
90'/120'	161	89%	6,3
media f.c.	163	90%	
% F.C a 4mM		102%	
% F.C.max		90%	

KAJAK (B) SENIORES M			
TEMPO	F.C	% F.C. MAX	lattato
0/30'	155	89%	
30'/60'	149	85%	2,4
60'/90'	152	87%	
90'/120'	149	85%	4,4
media f.c.	151	86%	
% F.C. a 4mM		95%	
% F.C.max		86%	

TRASBORDI :

**COSA SONO, COME SI
FANNO, COSA
SERVIVANO**

BISOGNA PERCORRERE
UN TRATTO DI STRADA DI
CORSA PORTANDO LA
CANOA IN MANO O SULLA
SPALLA



NELLE GARE LUNGHE DEL NORD EUROPA I TRASBORDI ERANO
ESSENZIALI PER SUPERARE OSTACOLI, SBARRAMENTI, DIGHE PER
POTER CONTINUARE LA COMPETIZIONE.

NELLE GARE DI COPPA DEL MONDO E MONDIALI HANNO CODIFICATO
UN MINIMO DI 3 AD UN MASSIMO DI 5/6 TRASBORDI DELLA LUNGHEZZA
VARIABILE DA 150m A 300m CASI ECCEZIONALI 600m

L'APPRODO PER LA SALITA E LA DISCESA DEL TRASBORDO PUO' INDIFFERENTEMENTE ESSERE FATTO DA UNA SPIAGGIA O DA UN PONTILE.



LA PAGAIA NON VA MAI LASCIATA E VA TENUTA SEMPRE CON LA MANO DALLA PARTE DEL TRASBORDO



IL TRATTO DOVE SI CORRE E' UN TERRENO VARIABILE (SABBIA ERBA SASSI) CONVIENE USARE SCARPETTE O CALZARI IN NEOPRENE

DURANTE IL TRASBORDO E' POSSIBILE FARE RIFORMIMENTO PASSANDO PER L'APPOSITO CANALE SEGNALATO DA TRANSENNE

UTILIZZO DI MANIGLIE ANCHE IN K2 CON I NUOVI MODELLI DI BARCHE



PER FARE DEI TRASBORDI VELOCI

- DOBBIAMO AVERE LA BARCA ASCIUTTA (POMPETTA CHE FUNZIONA)
- LE MANIGLIE PER IMPUGNARE BENE LA BARCA (INDISPENSABILI CON LE NUOVE BARCHE)
- I CATETERI PER IL BERE BEN FISSI ALLA CANOA
- **PROVIAMO IN ALLENAMENTO CHE TUTTO FUNZIONI!!!!!!!!!!**



COME CI SI ALIMENTA E QUANDO

- A. IL NOSTRO FISICO RIESCE AD ASSORBIRE SOLO 60g DI ZUCCHERI SEMPLICI PER ORA (GLUCOSIO)
- B. LA CONCENTRAZIONE DI ZUCCHERI SEMPLICI NELLE BEVANDE NON DEVE SUPERARE IL 5%, DI CONSEGUENZA LA MIA BEVANDA DOVRA' CONTENERE IN UN LITRO 50g DI ZUCCHERO
- C. GLI ZUCCHERI SEMPLICI IN QUANTITA' RIDOTTA E DURANTE UNO SFORZO NON STIMOLA L'INSULINA, QUINDI BERE QUESTO LITRO IN 4-5 VOLTE IN UNA ORA ,CIOE' 10/15 g. PER VOLTA
- D. SE FA MOLTO CALDO AGGIUNGERE ALLA BEVANDA SALI MINERALI
- E. EVENTUALMENTE USO NELLA SECONDA ORA DI AMINOACIDI BCAA (chiedere al medico)
- F. AL TERMINE DELLA GARA O DELL'**ALLENAMENTO** BISOGNA RINTEGRARE IL PRIMA POSSIBILE LE SCORTE DI GLICOGENO ASSUMENDO BEVANDE ZUCCHERINE.
- G. ENTRO 60' DALLA GARA CONSUMARE UN PASTO SOLIDO RICCO DI ZUCCHERI



RISPETTO ALLE GARE DI 500/1000M ESISTE UNA **TATTICA DI GARA CHE VA APPRESA NEGLI ANNI**

- 1) SAPER GESTIRE LA GARA DAL PUNTO DI VISTA TATTICO (QUANDO TIRARE A SECONDO DELLE PROPRIE CARATTERISTICHE FISICHE E LE CARATTERISTICHE DEGLI AVVERSARI)
- 2) TROVARE E TENERE LE SCIE DEGLI AVVERSARI MIGLIORI
- 3) SAPER AFFRONTARE SITUAZIONI IN CORRENTI (ANCHE SE SOLO DI 2 GRADO)
- 4) STRATEGIE DIVERSE SE LA GARA E' SU FIUME O SU LAGO.
- 5) SUL FIUME IL GRUPPO E' MENO NUMEROSO E RISULTA PIU DIFFICILE RECUPERARE E RISALIRE LE SCIE RISPETTO AL LAGO SENZA CORRENTE

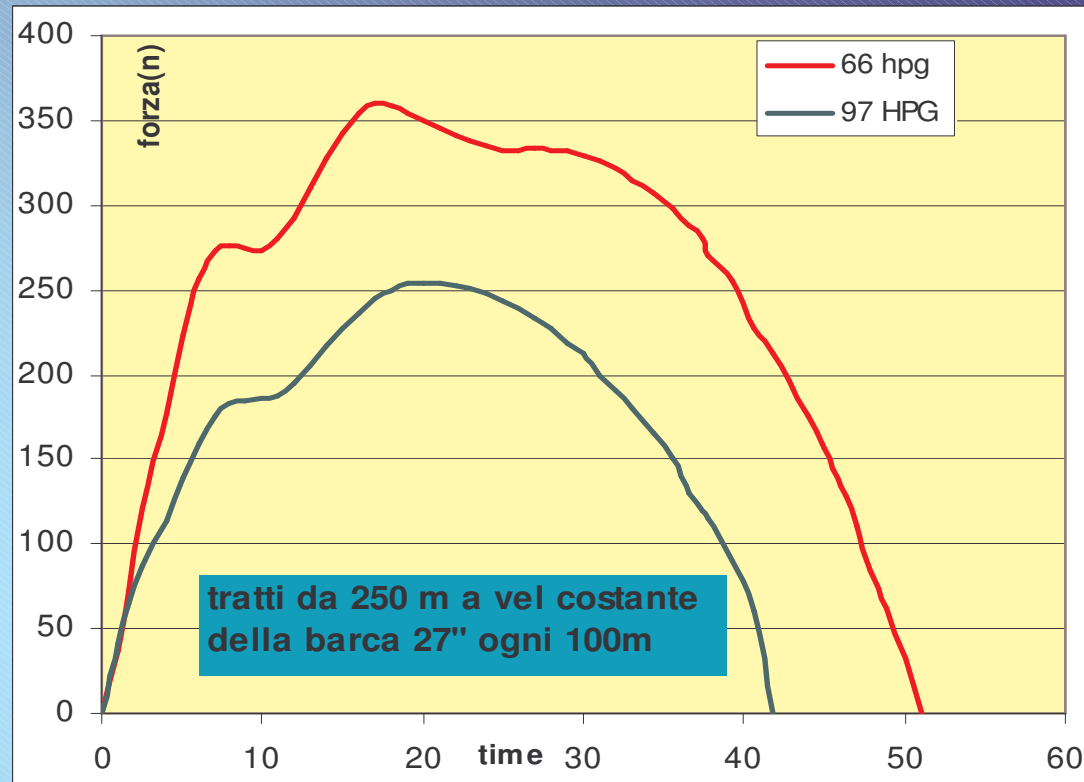
LA TECNICA DI PAGAIATA

- 1) DEVE ESSERE ECONOMICA A VELOCITA BASSE
- 2) LA FORZA È MINORE RISPETTO ALLE PROVE DI VELOCITÀ , QUINDI VANNO EVITATI I COLPI MOLTO FORTI ED A BASSA HPG CHE ESAURISCONO IL GLICOGENO MUSCOLARE
- 3) LA PALA PUO ESSERE DI VOLUME PIU PICCOLA
(IL SUDAFRICANO SENIOR ARRIVATO 3 ALL'ULTIMO MONDIALE
USAVA BRACSA 4)

NEL GRAFICO EFFETTUATO CON STRUMENTO ERGOKAJAK CHE MISURA LA FORZA SUL MANICO SI NOTA:

A PARITÀ DI VELOCITÀ SI PUÒ

- APPLICARE UNA FORZA ELEVATA A BASSA FREQUENZA (66 HPG)
- APPLICARE UNA MEDIA FORZA A MEDIA FREQUENZA (97HPG)
- LA FORZA MEDIA NEL COLPO A 97 HPG È DEL 47% IN MENO RISPETTO AL COLPO FORTE
- **QUESTO RISPARMIO DI FORZA E' DETERMINANTE NELLA MARATONA E IN TUTTI GLI ALLENAMENTI AEROBICI**



HPG DURANTE LE VARIAZIONI DI RITMO PER CAMBI DI SCIA IN AVVICINARSI DEI TRASBORDI E FINALI GARE

K1 SENIOR M 95/115

K1 SENIOR F 95/115

C1 SENIOR 50/60

HPG DURANTE LA GARA PASSO

K1 SENIOR M 80/90

K1 SENIOR F 85/90

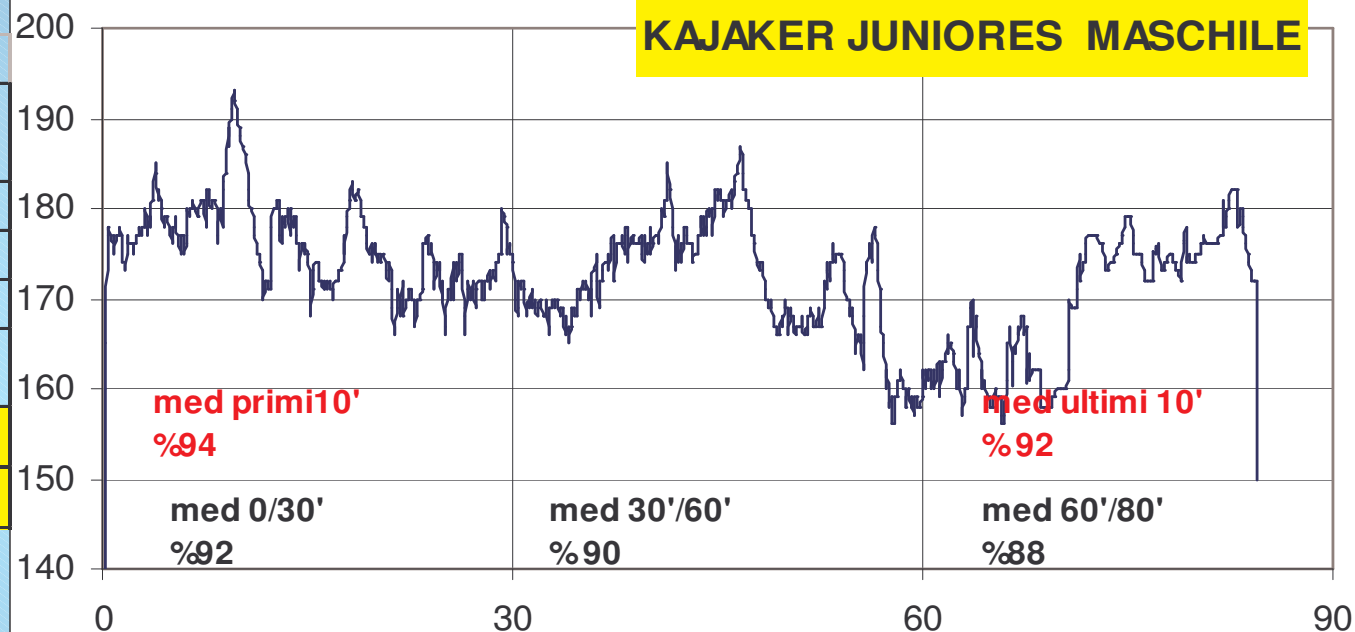
C1 SENIOR 45/50

LE DIFFERENZE PER LA GARA JUNIORES

1. IL TEMPO DI PERCORRENZA E TRA 1 ORE 20/40' PER LE BARCHE SINGOLE
2. NON CI DEVE ESSERE UNA VERA SPECIALIZZAZIONE PERCHE' LA MARATONA IN QUESTA ETA' E' UN MEZZO DELL'ALLENAMENTO E NON UN FINE
3. L'UTILIZZO DI SCIE E LE DIVERSE COMPONENTI TECNICHE DI GARA SENSIBILIZZANO IL GIOVANE AD UNA MULTILATERALITA DEL GESTO TECNICO
4. MANTENIMENTO DI ALTA INTENSITA PER LUNGHI TRATTI

KAJAKER JUNIORES

TEMPO	F.C.	% FC MAX
30'	176	92%
60'	172	90%
80'	169	88%
media f.c.	172	90%
% a 4mM		103%
% F.C.max		89%



KAJAKERS JUNIOR F

TEMPO	F.C	% F.C. MAX
30'	190	95%
60	185	93%
90'	185	93%
media f.c.	187	94%
% FC 4Mm		101%
% F.C.max		93%



OBBIETTIVI DELL'ALLENAMENTO DEL MARATONETA

1. MIGLIORARE LA VELOCITA SULLA DISTANZA DEI 1000m (il C.del Mondo maschile fa 3'35" quella femminile 4' ricordiamoci)
2. ESSERE IN GRADO DI VARIARE LA VELOCITA E RECUPERARE CAMBI DI RITMO
3. ECONOMIZZARE IL GESTO TECNICO E MIGLIORARE IL COSTO ENERGETICO ALLA VELOCITA MEDIA DI GARA
4. ABITUARSI ALL'AUMENTO PROGRESSIVO DI VELOCITA INSERENDO SCATTI E FINALI DOPO UN LUNGO PERIODO DI RITMO AEROBICO
5. ABITUARSI AI TRASBORDI ED AI CAMBI DI RITMO CHE LI PRECEDONO E LI SEGUONO
6. ABITUARSI AD ALIMENTARSI ANCHE IN ALLENAMENTO COME IN GARA
7. ABITUARSI A MANTENERE LA POSIZIONE IN BARCA PER UN TEMPO UGUALE ALLA DURATA DELLA GARA
8. ESSERE IN GRADO DI GESTIRE SITUAZIONI DI SCIE ,ACQUA MOSSA O SPORCA ED AVERE CONOSCENZE DELLA TECNICA DI BASE DI FIUME

PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO DEL MARATONETA SENIORES

HO SUDDIVISO IN QUATTRO GRANDI PERIODI
LA SEQUENZA CORRETTA DEI MEZZI
DALL'ALLENAMENTO IN UN PERIODO DI 40
SETTIMANE DI LAVORO

PRIMA PERIODO (8-10SETTIMANE)

- MIGLIORAMENTO DELLA FORZA GENERALE E SPECIALE IN UN BLOCCO DI 3-4 MESI
- ANALISI E MIGLIORAMNETI SULLA TECNICA
- NUMERO DI Km E SEDUTE RIDOTTO

SECONDA PERIODO(12-16 SETTIMANE)

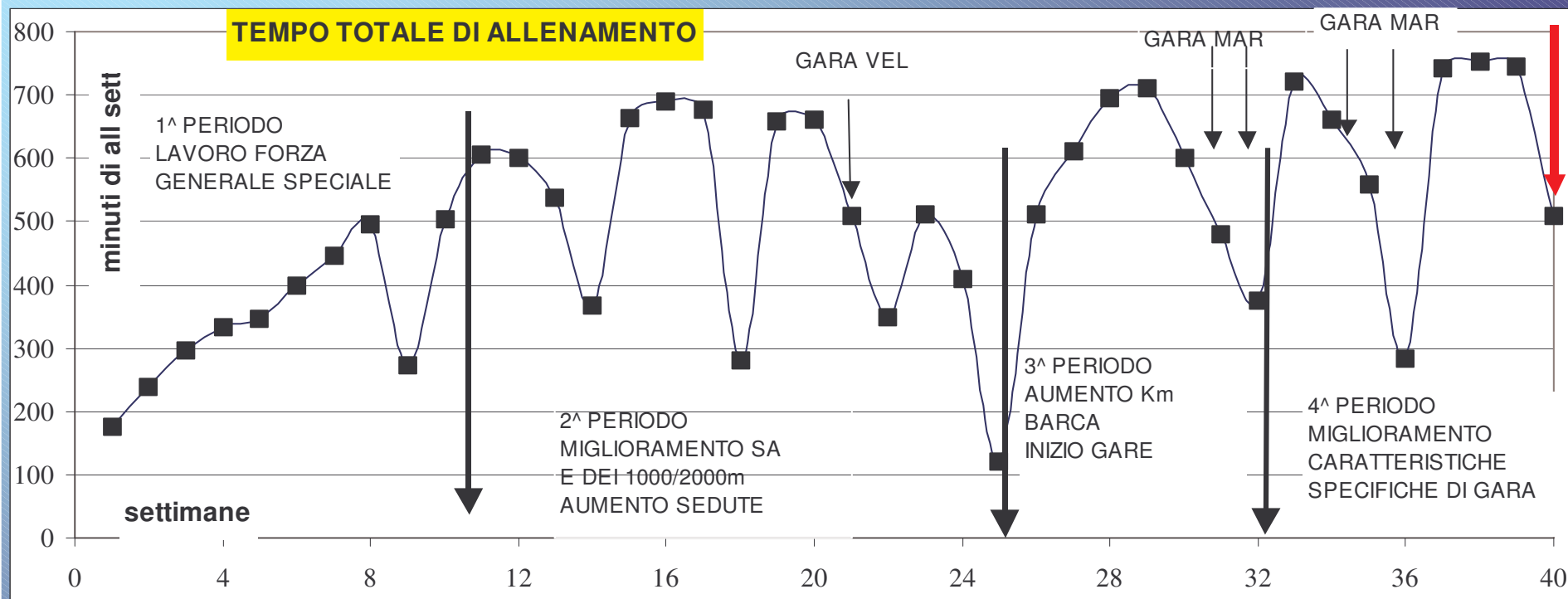
- MIGLIORAMENTO DELLA SOGLIA ANAEROBICA
- MIGLIORAMENTO DELLA VELOCITA' DEI 2000m E 1000m
- AUMENTO DI Km IN BARCA PER AUMENTO DI SEDUTE

TERZO PERIODO (6-8 SETTIMANE)

- MIGLIORARE COSTO ENERGETICO A RITMO GARA
- AUMENTO DEI Km IN BARCA PER AUMENTO DURATA SEDUTA
- INIZIARE GARE D'INTENSITÀ E Km INFERIORI ALLA GARA

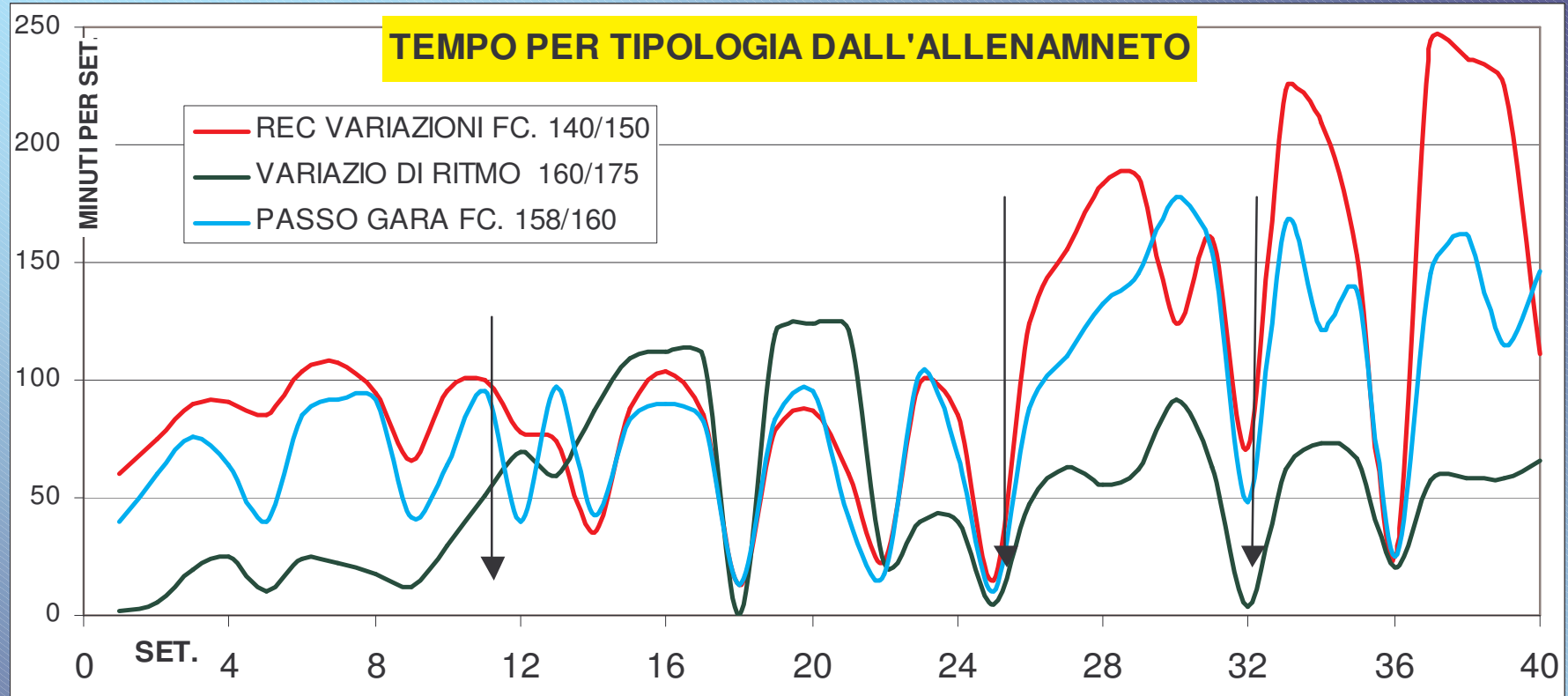
QUARTAO PERIODO (8-10 SETTIMANE)

- MIGLIORAMENTO DELLE CARATTERISTICHE SPECIFICO DI GARA
- SIMULAZIONI DI PARZIALI GARA (durata ,variazione di ritmi ,utilizzo di trasbordi , presenza di scie, finali in crescendo)



	1 ^	2^	3^	4^
MEDIA MINUTI PER SETTIMANA	334	509	564	622
MEDIA MINUTI PER GIORNO	56	85	94	104
MEDIA Km PER SETTIMANA	60	102	115	138

TEMPO PER TIPOLOGIA DALL'ALLENAMNETO



E DOPO UNA MARATONA IL SORRISO NON MANCA MAI



GRAZIE PER L'ATTENZIONE