

**RELAZIONE SETTORE
JUNIORES E MARATONA
NOV-05/ SET- 06**

**A CURA DI ELISABETTA INTROINI
COORDINATRICE SETTORE JUNIORES E MARATONA**

COSA E' STATO FATTO FINO AD ORA:

1. Raduni e partecipazione alle gare internazionali per la selezione juniores e ragazzi
2. Raduni regionali abbinati alle visite in società
3. Taratura pagaierometro CONCEPT2 su 64 confronti con prove a secco ed in acqua
4. Test sia in barca che al pagaierometro del Vo2 max e del C.E.
5. Elaborazioni di 6 presentazioni in power point per discussioni con i tecnici
6. Controllo della f.c durante gare (interregionali fondo) e Prove e verifiche di alcune tipologie di allenamenti giovani kajaker dei gruppi sportivi di Sabaudia
7. Piccola indagine (questionario) sulla canadese
8. Prove nella vasca navale INSEAN

PER MEGLIO SEGUIRE ED EFFETTUARE I TEST HO DIVISO IN 4 GRUPPI LA SQUADRA JUNIORES

n.11 kajakers maschi nati nel 1988

n.13 kajakers maschi nati nel 1989

n.10 kajakers donne nate tra 1990/1988

n.9 canadesi nati tra il 1988/1989

HO EFFETTUATO AI QUATTRO GRUPPI
TRE RADUNI IN DIVERSI FINE
SETTIMANA NEI MESI DI:
NOV-(DIC/GEN)-MAR



1^ raduno a novembre a Castel Gandolfo

OBBIETTIVO :valutazioni specifiche

MEZZI :pagaierometro, simulatore per la forza e test posturali

1. test Mader e verifica della soglia anaerobica reale con il test del MLSS (massimo lattato in stato stazionario) con analisi dell'acido lattico
2. test sulla forza max e forza resistente al pagaierometro
3. Test forza specifica binario
4. test 2000m max per l'identificazione pot aerobica
5. test posturali e antropometrici



2^ raduno nelle vacanze di natale a Sabaudia

OBIETTIVO:effettuare allenamenti e test in barca

1. 2000m max e 200m a diverse hpg
2. Allenamenti controllati con la registrazione della f.c. e acido lattico
3. Allenamenti con riprese filmate per analisi della tecnica



3[^] raduno marzo a Sabaudia

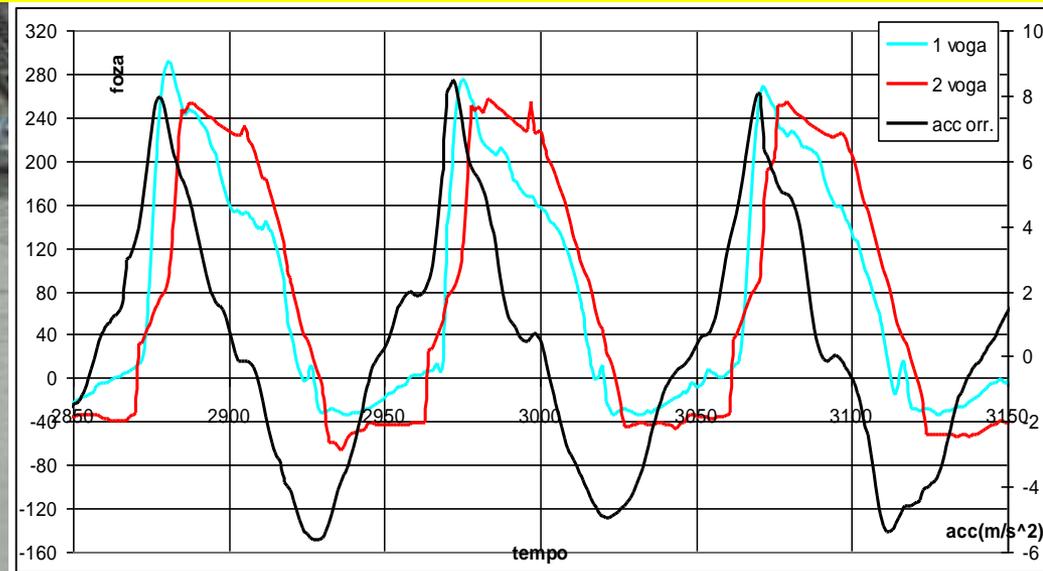
OBBIETTIVO: verifica dei miglioramenti fatti nei test al pagaierometro del mese di novembre e vo2max più C.E.

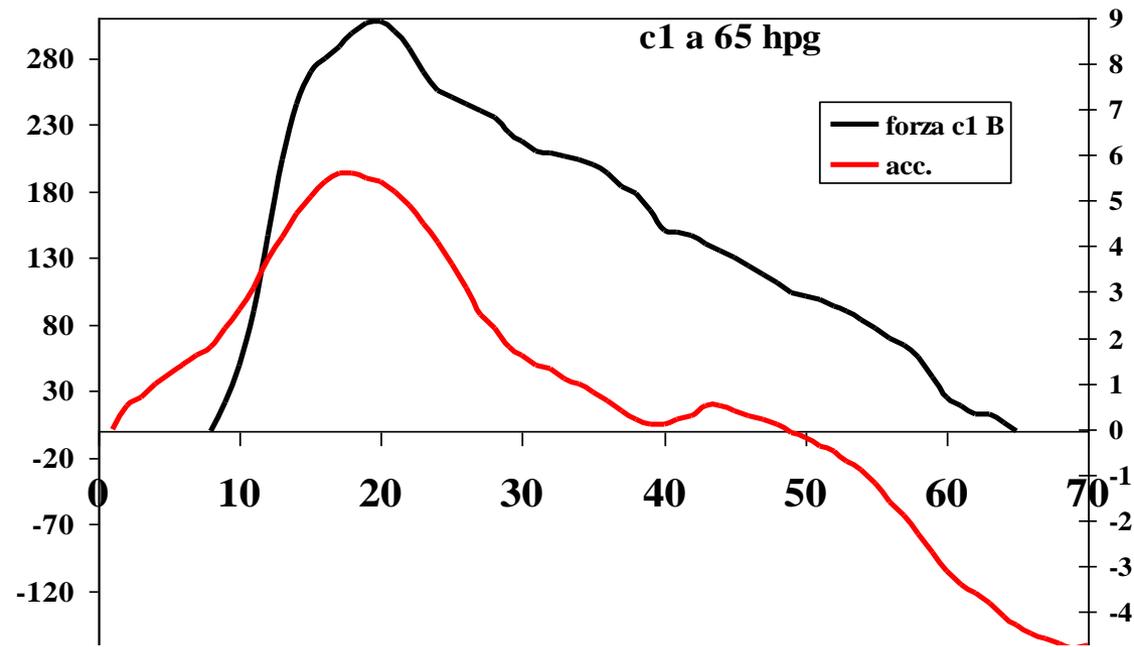
1. analisi del vo2max e costo energetico al pagaierometro
2. Test pagaierometro
3. Allenamento in gruppo barca
4. Test barca 2000m max e 200m a diverse HPG

Questi test si sono svolti in collaborazione con la facoltà di Scienze Motorie dell'università di Tor Vergata

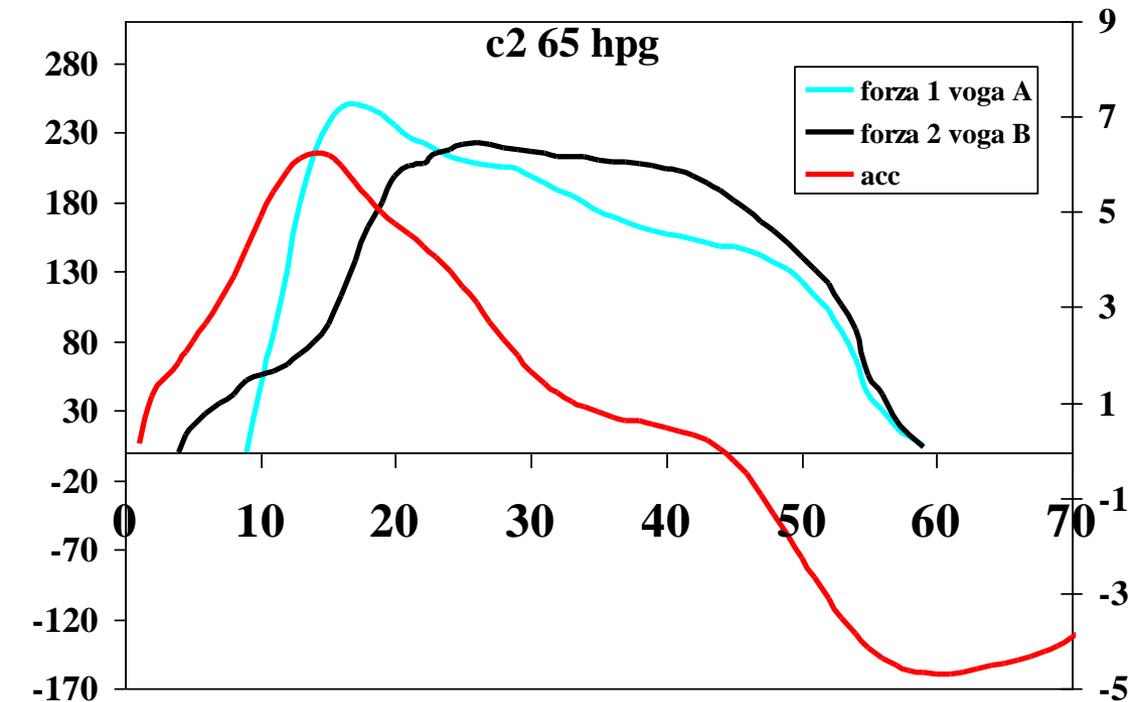
Solo per i canadesi (progetto speciale) nelle vacanze di Pasqua ho effettuato un raduno a Rovigo (10 Canadesi) alla presenza del testimonial tecnico Antonio Cannone

Obiettivo : impostazione ed esperienza in barca multipla C2, analisi con egokajak e partecipazione alla gara internazionale





Nei due grafici il canoista B riesce a mettere più forza in c1 mentre in c2 che è 2 voga mette il -20% in di f max ed % -5 di fmed



E per le donne!!! (progetto speciale)



Se per i maschi è giusto iniziare la valutazione a livello nazionale dal 1 anno junior

Per la categoria femminili bisogna iniziare dal 1 anno ragazze, se non prima!!!!

Questo per lo sviluppo precoce delle donne (il menarca identifica nettamente la fine della pubertà e l'inizio della fase adulta, e ciò accade nella maggior parte dei casi nelle categorie cadette)

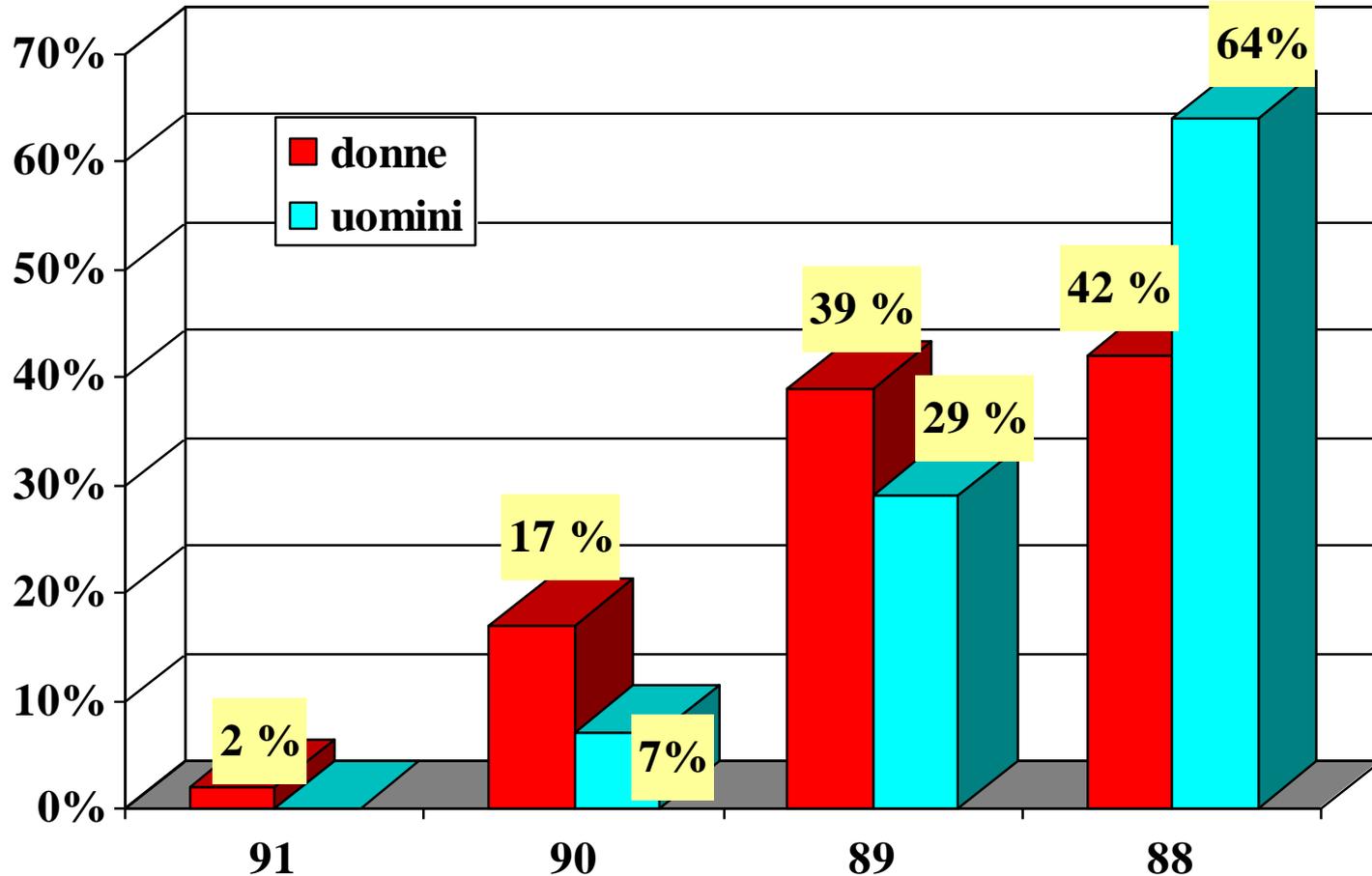
Da notare che nella selezione juniores F ci sono sempre delle giovani “cat ragazze” che molto spesso crescendo non rispettano l'ipotesi dell'evoluzione dei tempi in barca, perché l'età biologica è maggiore dell'età cronologica, e di conseguenza ci vuole un diverso approccio all'allenamento rispetto ai colleghi maschi

Anni di nascita di tutti i finalisti

C.Europei di Atene 06



% anni di nascita U-D in finale Atene06



A giugno prima gara internazionale Bochum

abbiamo partecipato con
12 kajaker 6 donne 5 canadesi
3 allenatori
ottenendo
1[^] nella classifica
generale su 20 nazioni partecipanti
8 medaglia e molte finali



Durante il raduno di preparazione alla gara di Bochum svolto a Castel Gandolfo dal 9/6/06 al 15/6/06 ho effettuato:

▪ **UNA VERIFICA DEI MIGLIORAMENTI FATTI NEI TEST AL PAGAIERGOMETRO,**

(da valutare l'importanza del miglioramento che al pagaiergometro è reale e non come la barca influenzata dal cambio di temperatura dell'acqua)

▪ **ESPERIENZA IN BARCHE MULTIPLE** (per una esperienza raramente sviluppabile nelle società e anche per la formazione degli equipaggi in previsione della gara internazionale e degli europei)

Abbiamo svolto 2 raduni il primo 26/6/06
al 8/7/06 ed il secondo 16/7/06 alla
partenza per i C.E. di Atene dal 27-
30/7/06 entrambi svolti a Sabaudia

con la collaborazione di alcuni tecnici societari
Claudio Ghelardini, Paolo Scrazzolo, Carmine Mari,
ed il testimonial tecnico Antonio Cannone.

Cosa si è fatto durante il raduno:

- Test barca 2000m max e 200m a diverse HPG
- Test sul C.E. Vo2 in barca (metabolimetro COSMED k4)
- Per la formazione e valutazione degli equipaggi ho usato l'“ERGOKAJAK” per l'analisi della forza sulla pala e dell'accelerazione della barca in k1-k2-k4

abbiamo partecipato al Campionato Europeo di Atene del

27-30/7/06 con

10 kajak 5 donne 4 canadesi 3 allenatori

Risultati ottenuti 7 finali (con 12 ragazzi)

C1 500m 7 Riccardo Barbiero

C2 1000m 9 Riccardo Barbiero Giusti Jacopo

K2 F.500m 7 Di Matteo Denise Campana Sofia

K2 F.1000m 6 Nesto Enrica Franco Gloria

K4 F. 500m 6 Di Matteo Denise Campana Sofia Nesto Enrica Franco Gloria

K2 M.1000m 6 Annarumma Roberto Defabritiis Riccardo

K4 M. 500m 8 Cavani Carlo Florio Matteo Pierotti Samuel Facchin Enrico



Altri risultati.....

Evoluzione test concept donne selezionate

da valutare l'importanza del miglioramento che al pagaiergometro è reale e non come la barca influenzata dal cambio di temperatura dell'acqua

5 soggetti	nov05	gen06	mar06	giu06
T. 100m 70 hpg	28,3 \pm 0,8	28,1 \pm 0,8	27,8 \pm 0,7	26,8 \pm 1,4
T 100m 90 hpg	26,1 \pm 0,9	26,0 \pm 1,0	25,7 \pm 0,8	24,7 \pm 1,3
T 100m 110 hpg	24,7 \pm 0,6	24,4 \pm 0,6	24,2 \pm 0,5	23,6 \pm 1,3
T 100m a 80 hpg 500 f.res.	28,2 \pm 1,0		27,7 \pm 1,1	26,3 \pm 0,9
% f.res.	88% \pm 4%		90% \pm 8%	93% \pm 7%
Lattato f.res.	6,0 \pm 2,1		6,4 \pm 1,2	6,3 \pm 1,0
T 100m 2000max pag	28,7 \pm 0,4	28,5 \pm 0,8	27,6 \pm 0,6	27,3 \pm 1,0
T 100m 4mM	30,8 \pm 1,2		29,3 \pm 0,8	28,5 \pm 1,2

nelle donne selezionate c'è sempre un stato un leggero e costante miglioramento fino al test finale di giugno dove il miglioramento risulta essere 1"5/2" circa in tutti test

Evoluzione test concept selezionati maschi

6 soggetti	nov05	gen06	mar06	giu06
T. 100m 70 hpg	25,8\pm0,7	25,7\pm1,0	25,6\pm1,4	24,3\pm0,7
T 100m 90 hpg	24,2\pm0,8	24,0\pm0,9	23,6\pm0,8	22,7\pm0,9
T 100m 110 hpg	22,7\pm0,9	22,6\pm0,8	22,1\pm0,8	21,5\pm1,0
T 100m a 80 hpg 500 f.res.	25,9\pm0,8		25,4\pm1,2	24,7\pm1,2
% f.res.	89%\pm8%		87%\pm5%	85%\pm8%
Lattato f.res.	4,3\pm1,4		5,6\pm1,7	6,0\pm2,1
T 100m 2000max pag	25,6\pm1,1	26,4\pm1,1	24,9\pm0,6	24,3\pm0,5
T 100m 4mM	27,8\pm1,5		26,8\pm0,8	26,0\pm0,8

Nei primi due mesi di allenamento non si notano miglioramenti sulla forza specifica ,solo a marzo si nota un netto miglioramento ed un ulteriore incremento del miglioramento a giugno di tutti i parametri, da notare che a giugno il lavoro dei kajaker è tutto rivolto alla barca, e si è in piena attività di gare

Differenze Vo2max tra pagaiergometro e barca (ml/min)

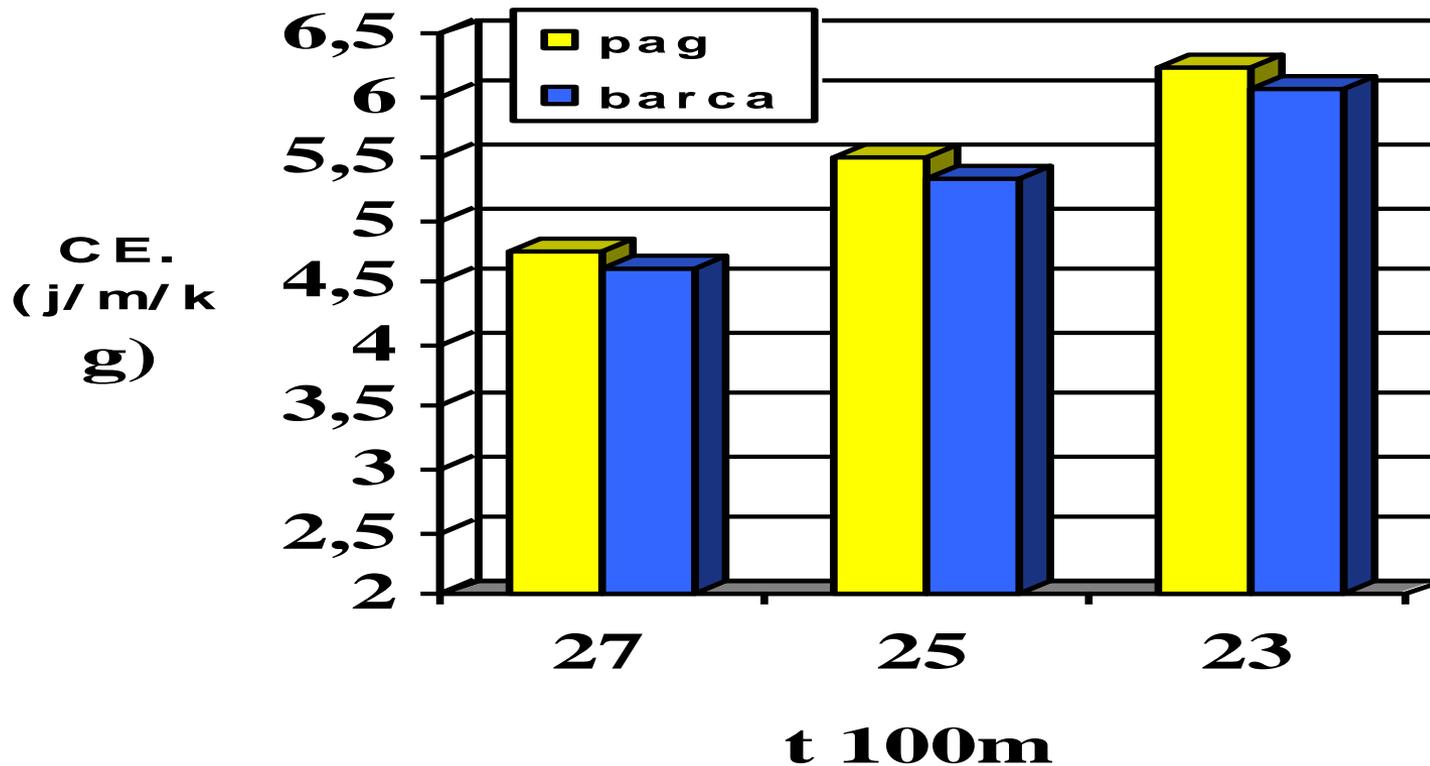
15 kajakers	Pagaiergometro	Barca
1	5236	4575
2	4980	4838
3	4758	5236
4	5124	5040
5	4674	4592
6	4416	4554
7	5145	5395
8	4160	4355
9	4680	4760
10	4740	5056
1 f	3486	3186
2 f	3630	3658
3 f	3420	3248
4 f	3519	2967
5 f	3696	3648

Dati metabolici del vo2max si ottengono al pag. sono **molto simili** a quelli che si ottengono in barca

Vo2 max e C.Energetico in barca

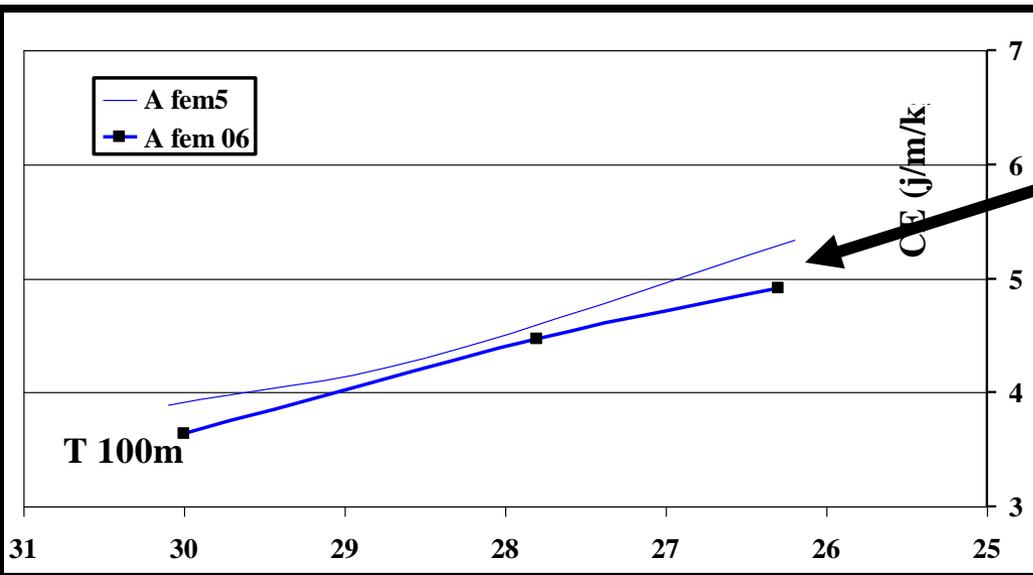


Differenza CE tra pagaierometro e barca dei selezionati 2006 maschi



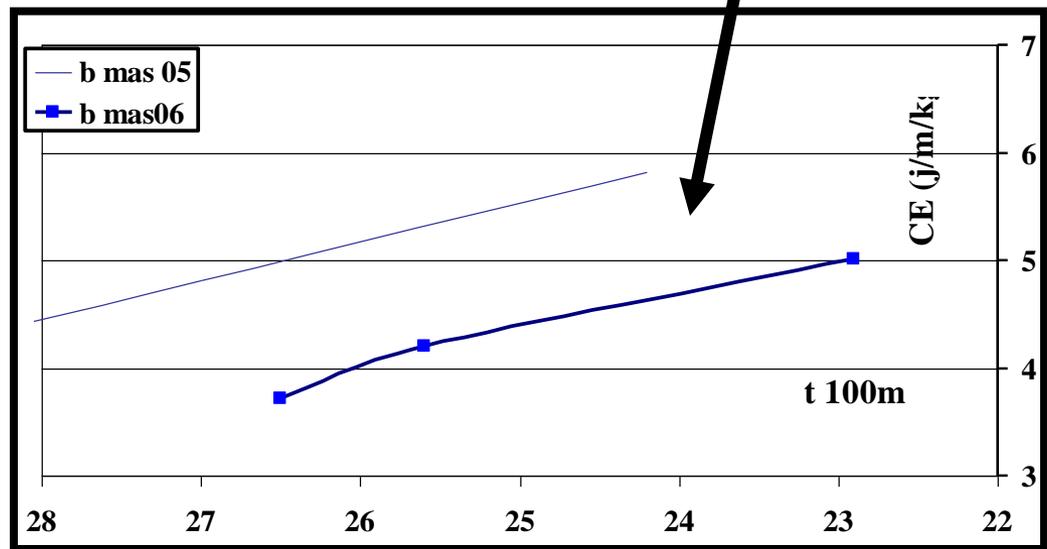
Dati metabolici del CE si ottengono al pagaierometro sono **molto simili** con una differenza del 5% a quelli che si ottengono in barca

Costo ENERGETICO in barca e confronto selezione nei due anni 05/06

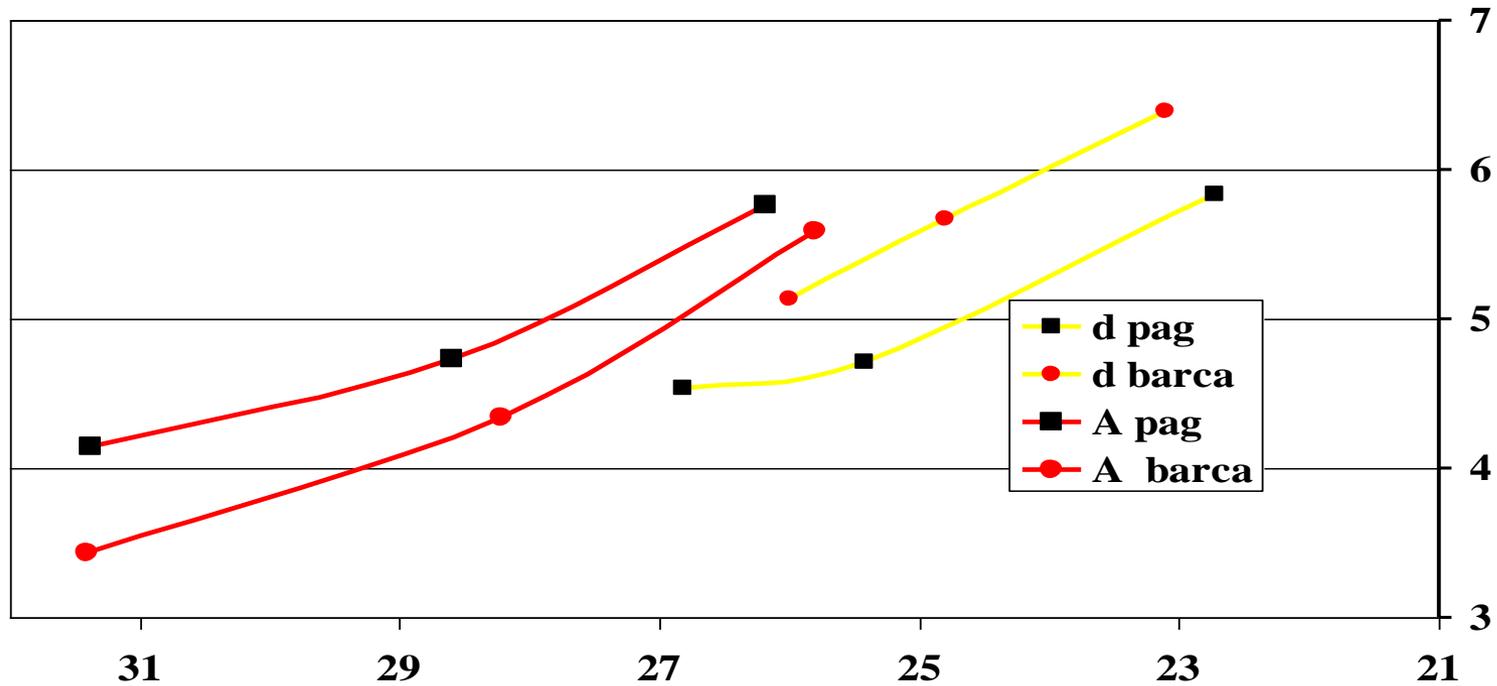


Ridotto miglioramento del CE.

Ampio miglioramento del CE.



Esempi diversi di Ce al pag e barca



Entrambi i soggetti pur ottenendo lo stesso valore del Vo2max in barca e al pagaierometro, hanno ottenuto un CE diverso al pagaierometro ed in barca

1[^] raduno ad Agosto a Castel Gandolfo dal 16/8/06 al 25/8/06 per la categoria ragazzi

Sono stati invitati al raduno gli allenatori di tutti i ragazzi convocati:

12 kajak maschi 8 donne 6 canadesi

scelti dalla gara di selezione di Auronzo e dalla gara di Campionato Italiano di Caccamo



OBBIETTIVO DEL RADUNO CAT RAGAZZI:

1. Conoscere e impostare tecnicamente i giovani
2. Conoscere e dialogare con i loro allenatori
3. Sviluppare un'esperienza di barche multiple
4. Analisi del vo_{2max} e costo energetico al pagaierometro
5. Test pagaierometro
6. Test barca 2000m max e 200m a diverse HPG
7. Prove nella vasca navale Insean



Confronto test concept2 maschi cat.junior ragazzi

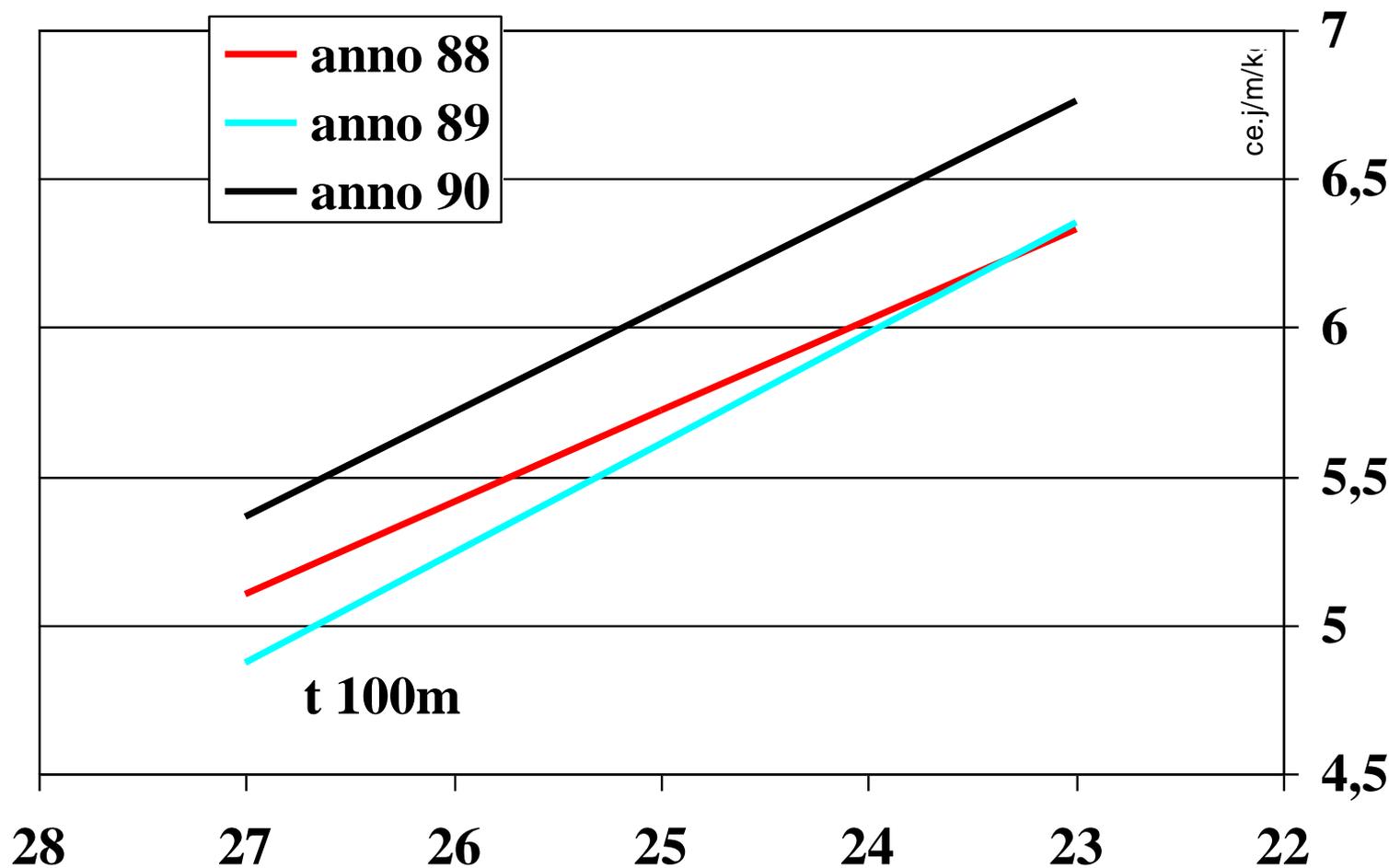
	Junior (9) giugno06	ragazzi(11) agosto
peso	75,5 \pm6,7	71,0\pm5,2
T. 100m 70 hpg	24,3\pm0,6	26,2\pm1,3
T 100m 90 hpg	22,5\pm0,8	24,1\pm1,1
T 100m 110 hpg	21,2\pm0,9	22,9\pm1,0
T 100m a 80 hpg 500 f.res.	24,5\pm1	26,1\pm0,8
% f.res.	86%\pm8%	89%\pm9%
T 100m 2000max pag	24,5\pm0,6	25,3\pm0,6
T 100m 4mM	26,3\pm1,0	27,3\pm0,6
Binario val0,4/peso dx	0,55 \pm0,05	0,45 \pm0,08

Vo2max ragazzi al pagaierometro

15 kajakers	Pagaierometro
1	4828
2	4636
3	5146
4	4290
5	4556
6	4400
7	4550
8	4620
9	3965
10	4686
11	4234
1 f	3250
2 f	3420
3 f	2879
4 f	2856
5 f	3100
6 f	2530
7 f	3304

I dati in azzurro ci indicano i soggetti con un V02max di buon livello

Confronto C.E. al pagaiergometro tra diverse annate maschi



In questo raduno di agosto con i ragazzi abbiamo continuato le prove nella vasca navale INSEAN

(Istituto Nazionale per Studi ed Esperienze di Architettura Navale)

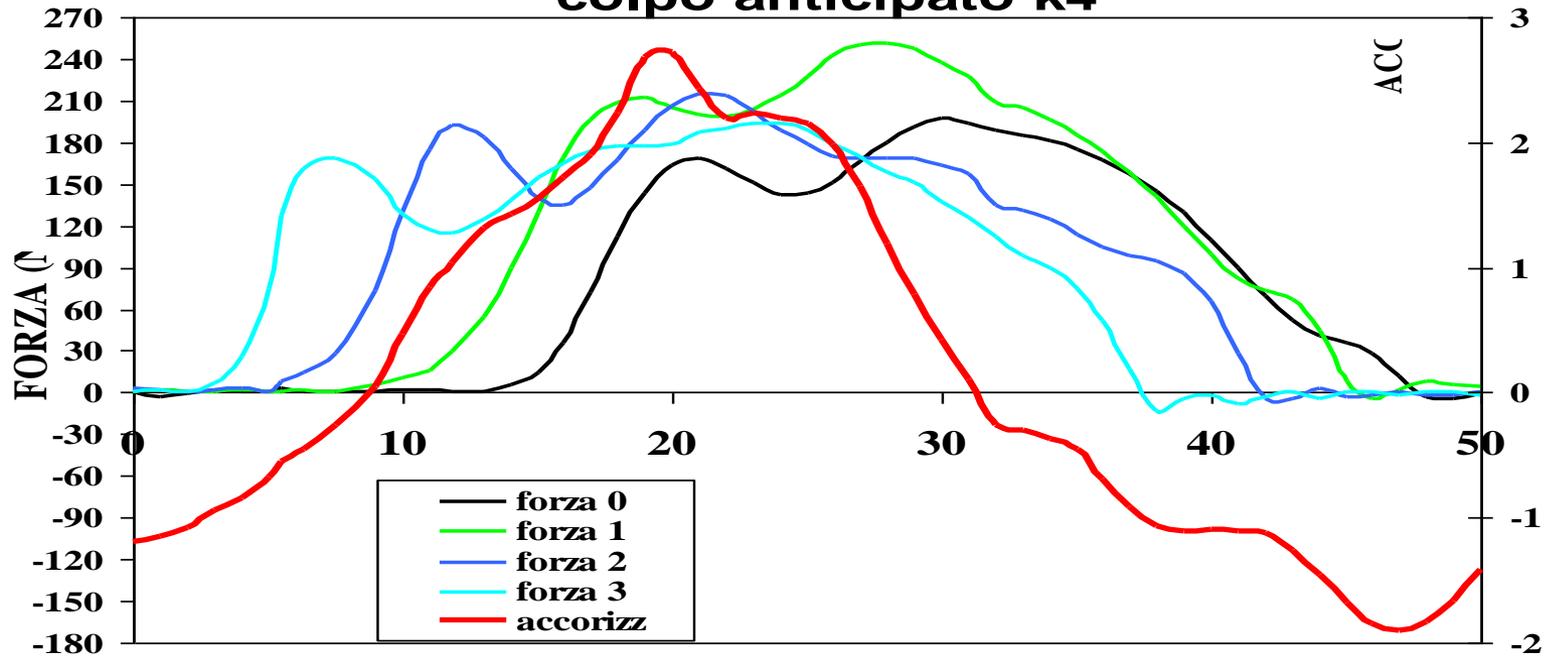
- Verifica e studio dell'equazione di scivolamento di diverse kajak e canoe
- Confronto con analisi dei parametri cinematici e dinamici durante colpi sincronizzati ed in anticipo delle barche multiple



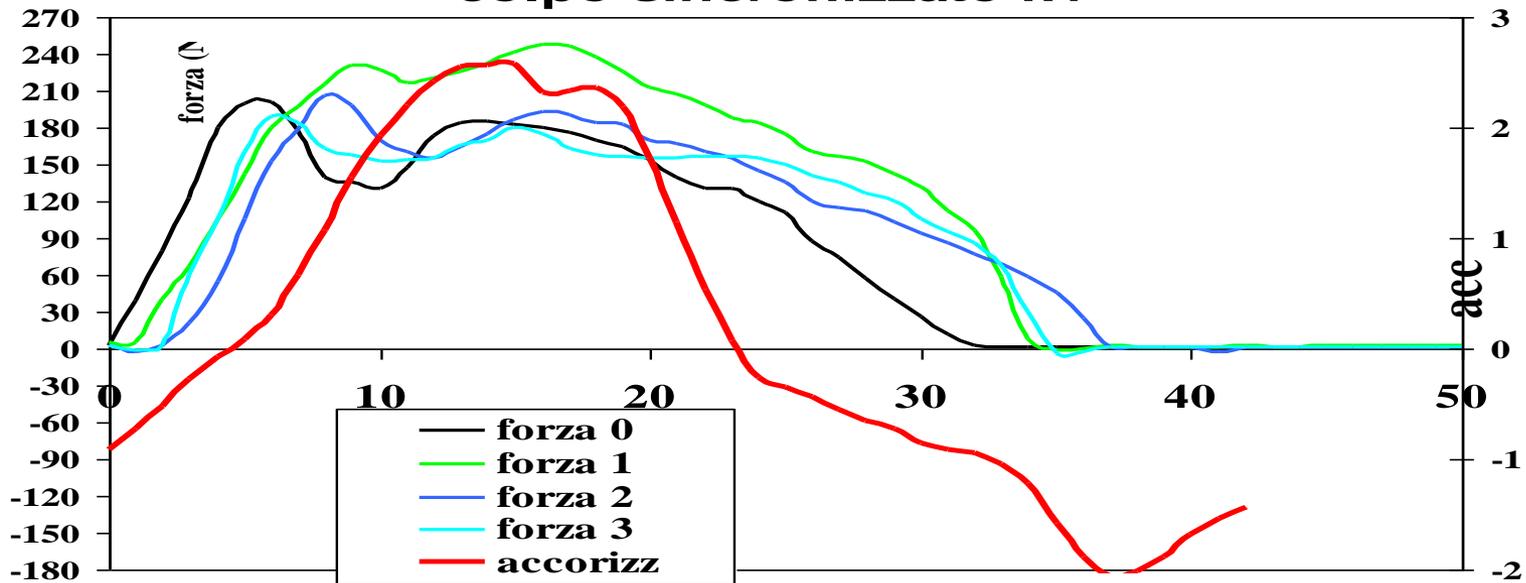
L'analisi moderna per la composizione delle barche multiple deve prevedere :

1. il dato **oggettivo** di scivolamento (drag) delle diverse tipologie di barca (es. k4 pesi pesanti o leggeri , k1nelo o k1 plastex)
2. il dato **soggettivo** tecnico dell'eventuale anticipo e la sua efficacia alle diverse velocità e hpg
3. il dato **soggettivo** della fase aerea in cui il movimento in barca dei soggetti può influire in maniera determinante (anticipo o sincronia , peso , assetto della barca)
4. capacità tecnica del kayaker nelle diverse possibili applicazioni di forza

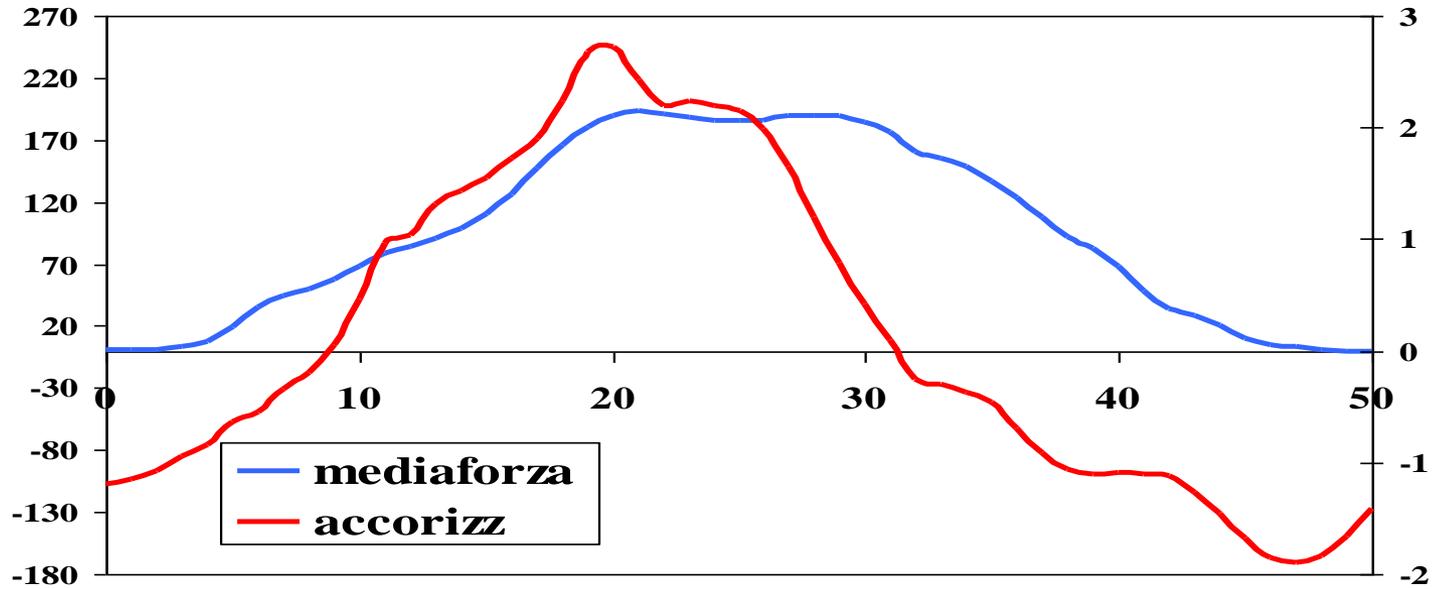
colpo anticipato k4



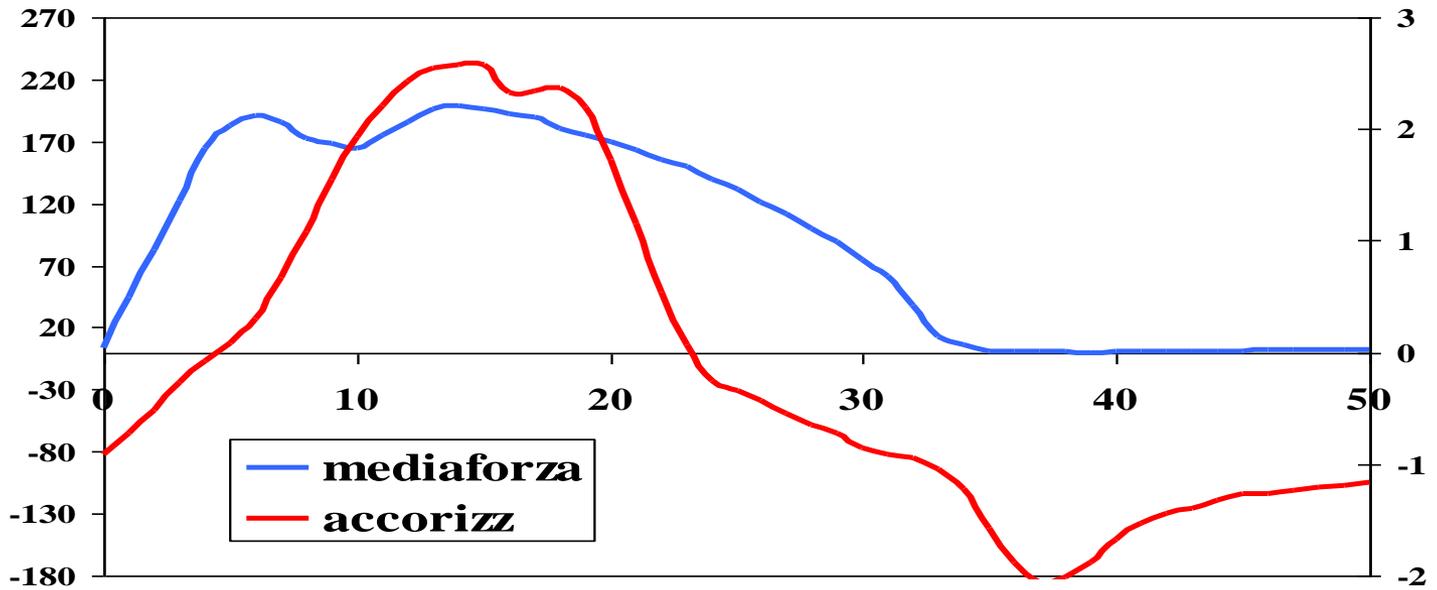
colpo sincronizzato k4



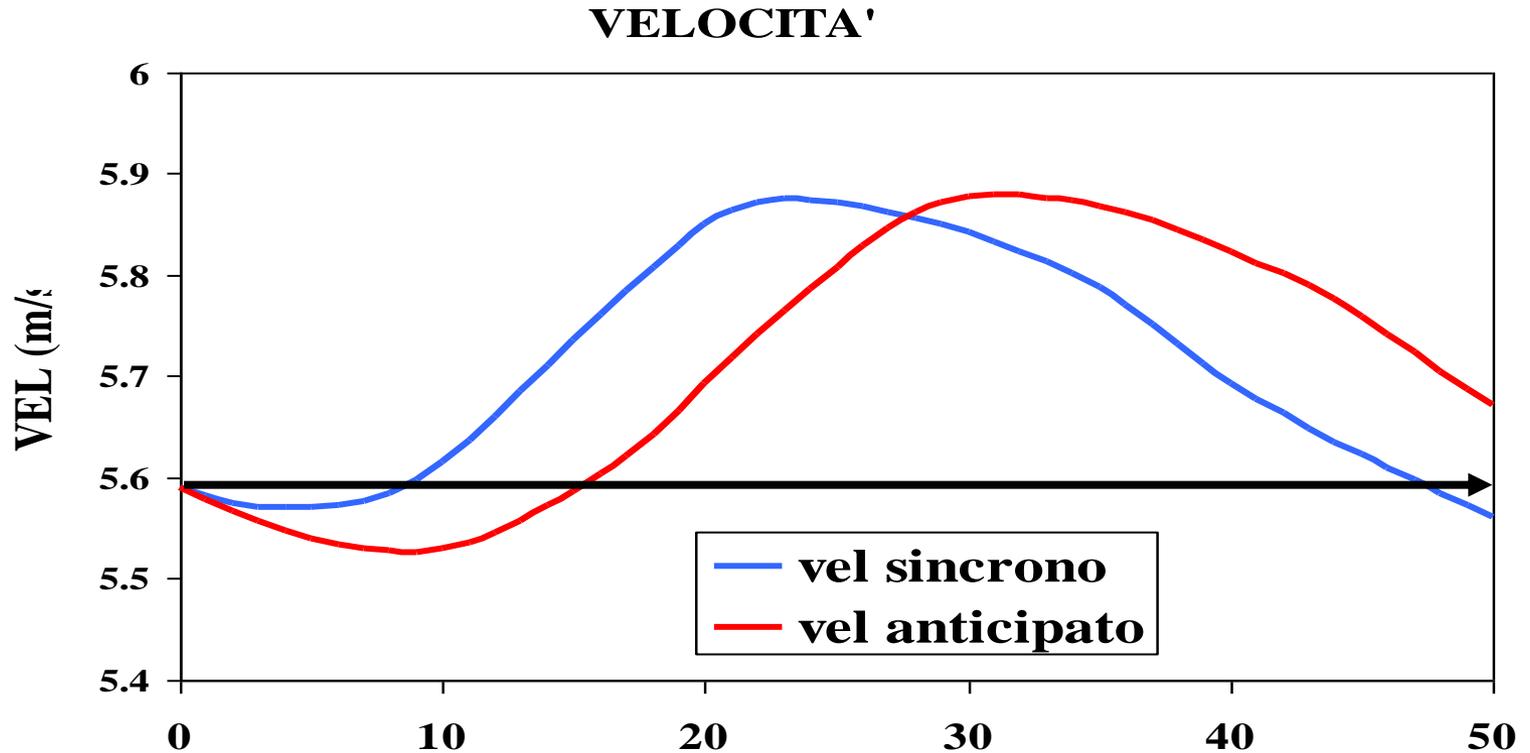
COLPO ANTICIPATO



COLPO SINCRONO



Confronto Velocità durante tipologie di colpo



Colpo n.	Durata colpo	Durata colpo singolo	hpg	foza1	forza2	forza3	forza4	media	Vel entrata	Vel uscita	Acc. max
ANT	46	37.5	120	115	143	129	126	129	5,6	5,68	2.71
SINCR	35	34.5	120	127	163	126	132	137	5,6	5,57	2,57

Le differenze riscontrate tra colpo sincrono ed in anticipo :

1. la velocità di rilascio della barca è superiore nell'ANTICIPATO (si può quindi prevedere minor HPG)
2. la FORZA MEDIA di ciascun kayaker è più bassa (-5,8%) nell'ANTICIPATO
3. la durata del colpo totale è maggiore nell'ANTICIPATO
4. la durata dei singoli colpi è maggiore nell'ANTICIPATO (9%)
5. la velocità della barca sale gradualmente nell'anticipato
6. la fase positiva dell'accelerazione è maggiore nell'ANTICIPATO

La dimostrazione

K4 f. C.Mondo 06 1000m



frontale
k4



Oppure il k4 F campione olimpico 2004 500m



k4 m Campione Mondiali 02 1000m



NELLO STESSO RADUNO ESTIVO DELLA CAT.RAGAZZI PER
MIGLIORARE ED INVOGLIARE I SETTORE CANADESE HO
INVITATO

6 CANADESI CON I LORO ALLENATORI DEL 1 ANNO JUNIOR

OBIETTIVO:

Allenamenti mirati all'impostazione tecnica con la collaborazione
del testimonial tecnico Antonio Cannone



IN OCCASIONE DELLE VISITE ALLE SOCIETA' SVOLTE TRA DICEMBRE E FEBBRAIO

Ho organizzato con i comitati

• Lombardia-Veneto-Friuli-Piemonte-Toscana-Puglia-Sicilia-Lazio

Alla presenza di:

- 31 società
- 140 kajaker maschi
- 40 kajaker donne
- 14 canadesi



**Test al pagaierometro e
incontri con gli allenatori**

nome	società	regione	se ss o	ann o nasc ita	pes o	data test	tempo 2000m ponderato		t100 2000 concept ponderat o	su
pierotti	u.c.livornesi	toscana	m	88	72	18/02/06	7	59	24,0	
pierotti	u.c.livornesi	toscana	m	88	72	03/11/05	7	59	24,0	
recchiuti	ff.gg	lazio	m	90	68	18/02/06	8	5	24,3	
graziani	c.pisa	toscana	m	88	77	18/02/06	8	7	24,4	
greco	ff.gg	lazio	m	88	76	03/11/05	8	7	24,4	
facchin	Can padova	veneto	m	88	68	27/12/05	8	8	24,4	
annarumma	salerno	campania	m	89	75	03/03/06	8	8	24,4	
graziani	c.pisa	toscana	m	88	74	27/12/05	8	12	24,6	
pagliani	idroscalo club	lombardia	m	89	79	03/03/06	8	12	24,6	
murra	u.c.livornesi	toscana	m	88	79	18/02/06	8	15	24,8	
biscaro	ff.gg	lazio	m	88	83	18/02/06	8	16	24,8	
di maria	idroscalo club	lombardia	m	90	76	03/03/06	8	16	24,8	
annarumma	salerno	campania	m	89	75	10/11/05	8	16	24,8	
graziani	pisa	toscana	m	88	74	03/11/05	8	21	25,1	
colombi	club mestre	veneto	m	89	81	03/03/06	8	22	25,1	
de fabritis	ff.gg	lazio	m	89	82	03/03/06	8	24	25,2	
inzani	baldesio	lombardia	m	88	79	27/12/05	8	25	25,3	
recchiuti	ff.gg	lazio	m	90	70	17/01/06	8	26	25,3	
di tecco	c.pisa	toscana	m	89	70	29/01/06	8	26	25,3	
annarumma	salerno	campania	m	89	75	04/01/06	8	27	25,4	
ceciliato	polesine	veneto	m	89	83	03/03/06	8	29	25,5	
facchin	Can padova	veneto	m	88	68	03/11/05	8	29	25,5	
cavani	nazzario sauro	friuli	m	88	76	03/11/05	8	30	25,5	
de fabritis	ff.gg	lazio	m	89	84	17/01/06	8	30	25,5	
pagliani	c.idroscalo	lombardia	m	89	76	22/12/05	8	30	25,5	
decolombani	nazzario sauro	friuli	m	89	71	23/02/06	8	31	25,6	
biscaro	ff.gg	lazio	m	88	84	03/11/05	8	31	25,6	
albertoni	can.ticino	lombardia	m	89	56	22/12/05	8	32	25,6	
giuliani	c.pisa	toscana	m	89	77	10/11/05	8	32	25,6	
pontil	canoa s giorgio	friuli	m	89	60	03/03/06	8	32	25,6	
micelini	mantova	lombardia	m	88	68	03/03/06	8	33	25,7	
murra	u.c.livornesi	toscana	m	88	78	27/12/05	8	33	25,7	
bufalini	c.livornese	toscana	m	89	68	29/01/06	8	33	25,7	
di tecco	c.pisa	toscana	m	89	72	18/02/06	8	33	25,7	
prenna	ff.oo	lazio	m	89	82	03/03/06	8	34	25,7	
greco	ffgg	lazio	m	88	76	27/12/05	8	36	25,8	
chierini	nazzario sauro	friuli	m	90	73	23/02/06	8	37	25,9	
gennari	ff.gg	lazio	m	89	79	03/03/06	8	37	25,9	
di maria	c.idroscalo	lombardia	m	90	72	22/12/05	8	38	25,9	
inzani	baldesio	lombardia	m	88	79	03/11/05	8	39	26,0	
buonfiglio	idroscalo club	lombardia	m	88	85	03/03/06	8	39	26,0	
micelini	mantova	lombardia	m	88	66	03/11/05	8	40	26,0	
de fabritis	ff.gg	lazio	m	89	84	04/01/06	8	40	26,0	
frazzica	tisandros	sicilia	m	89	69	04/01/06	8	40	26,0	
costa	tisandros	sicilia	m	90	70	24/01/06	8	42	26,1	
dall'acqua	club mestre	veneto	m	89	76	03/03/06	8	42	26,1	
frazzica	tisandros	sicilia	m	89	69	10/11/05	8	42	26,1	
sanguinetti	c.livornese	toscana	m	86	72	29/01/06	8	42	26,1	
pontil	canoa s giorgio	friuli	m	89	60	10/11/05	8	43	26,2	
prenna	ff.oo	lazio	m	89	81	04/01/06	8	43	26,2	
biscaro	ff.gg	lazio	m	88	84	04/01/06	8	44	26,2	
bernini	u.c.livornesi	toscana	m	89	79	18/02/06	8	45	26,3	
bernini	u.c.livornesi	toscana	m	89	80	29/01/06	8	45	26,3	
ceciliato	polesine	veneto	m	89	83	10/11/05	8	46	26,3	
murra	livornesi	toscana	m	88	78	27/12/05	8	46	26,3	
canizzaro	akesines	sicilia	m	88	68	24/01/06	8	46	26,3	

• Questa una parte della classifica del test sul 2000max resa pubblica sul sito federale.

• Sono stati messi tutti test del singolo atleta in modo che tutti potessero essere a conoscenza delle variazioni

Da questa classifica ponderata ho provveduto a convocare al raduni di marzo, gli atleti che rientravano in determinato parametri di tempo e li ho affiancati a quelli già convocati

- 6 kayak maschi
- 2 canadesi

PER I TEST NAZIONALI E REGIONALI
HO USATO UN REMERGOMETRO CONCEPT2 CON
ADATTATORE A PAGAIERGOMETRO
E NE HO VERIFICATO L'AFFIDABILITA' E RIPETIBILITA'
CONFRONTANDOLA CON LE PROVE IN BARCA

La ripetibilità della misura è
assicurata dal
sistema di auto taratura
(correzione del drag ad ogni colpo)

ABBIAMO VALUTATO:

1. Il rapporto che esisteva tra i tempi in barca e al pagaiergometro
2. Quanto influenzava il peso del soggetto sulla potenza erogata
3. Il rendimento del canoista tra la barca e il pagaiergometro misurato con il vo2max
4. Le variazioni del costo energetico al variare della velocità e il suo confronto in barca

Relazione taratura del pagaiergometro pubblicata
sul sito federale ad aprile06

Ed aggiornata con i dati del vo2 max e CE in
settembre06

Tempo Ponderato pagaiergometro

Peso kajakers	65 kg	75 kg	85 kg	95 kg
Tempo concept2 100m	25"	25"	25"	25"
Tempo 100m ponderato	23"26	24"21	25"1	26"

Equazione di taratura per i tempi ponderati



dati							2000 max							-0,095	7,928
nome	società	regione	sezzo	ann o nas ci	peso	data test	concept med	t2000 concept		t100 su 2000 concept	tempo 2000m ponderato		t100 su 2000 concept pondera		
annarumma	salerno	campania	m	89	75	27/06/06	121,6	8	6,7	24,3	7	50	23,5		
biscaro	ff.gg	lazio	m	88	81	27/06/06	119,9	7	59,9	24,0	7	55	23,7		
facchin	Can padov	veneto	m	88	67	27/06/06	128,2	8	32,8	24,6	8	1	24,0		
pierotti	u.c.livornes	toscana	m	88	71	27/06/06	127,1	8	28,0	25,1	8	5	24,2		
ceciliato	polesine	veneto	m	89	82	27/06/06	122,8	8	11,3	0,0	8	9	24,5		
de fabritiis	ff.gg	lazio	m	89	77	27/06/06	125,7	8	22,8	0,0	8	11	24,6		

Durante i raduni hanno partecipato gli allenatori degli atleti convocati, e con loro ho effettuato delle riunioni su svariati argomenti con tesine in power point

TECNICA:

ANALISI DEGLI ERRORI DEI
GIOVANI KAYAKERS E CANADESI
POSSIBILI SOLUZIONI
DIDATTICHE

a cura di

ELISABETTA INTROINI

COORDINATRICE JUNIORES VELOCITA FICK

CON LA COLLABORAZIONE DI ANTONIO CANNONE

TEST INVERNALI SETTORE
JUNIORES:
come sono svolti e che
informazioni pratiche ci forniscono

A cura di Elisabetta Introini
coordinatrice settore Juniores F.I.C.K

**OBBIETTIVI-MEZZI
PER L'ALLENAMENTO
GIVANILE E DEL MARATONETA**

A cura di ELISABETTA INTROINI
COORDINATRICE DEL SETTORE
JUNIOR E MARATONA DELLA F.I.C.K

BY E.INTROINI 2005

**Non tutte sono state
pubblicate sul sito federale**

L'USO DEI SOVRACCARICHI
E ALLENAMENTO
FUNZIONALE DELLA FORZA

A CURA DI ELISABETTA INTROINI
COORDINATRICE SETTORE JUNIORES F.I.C.K

**MOBILITA FUNZIONALE
PER LA CANOA
CANADESE**

a cura di

ELISABETTA INTROINI

COORDINATRICE JUNIORES VELOCITA FICK

con la collaborazione di **ANTONIO CANNONE**

**CANOA CANADESE
A,B,C...**

Mezzi
Impostazione
Tecnica



Redatto da:

Cannone Antonio Testimonial Tecnico.

In collaborazione con:

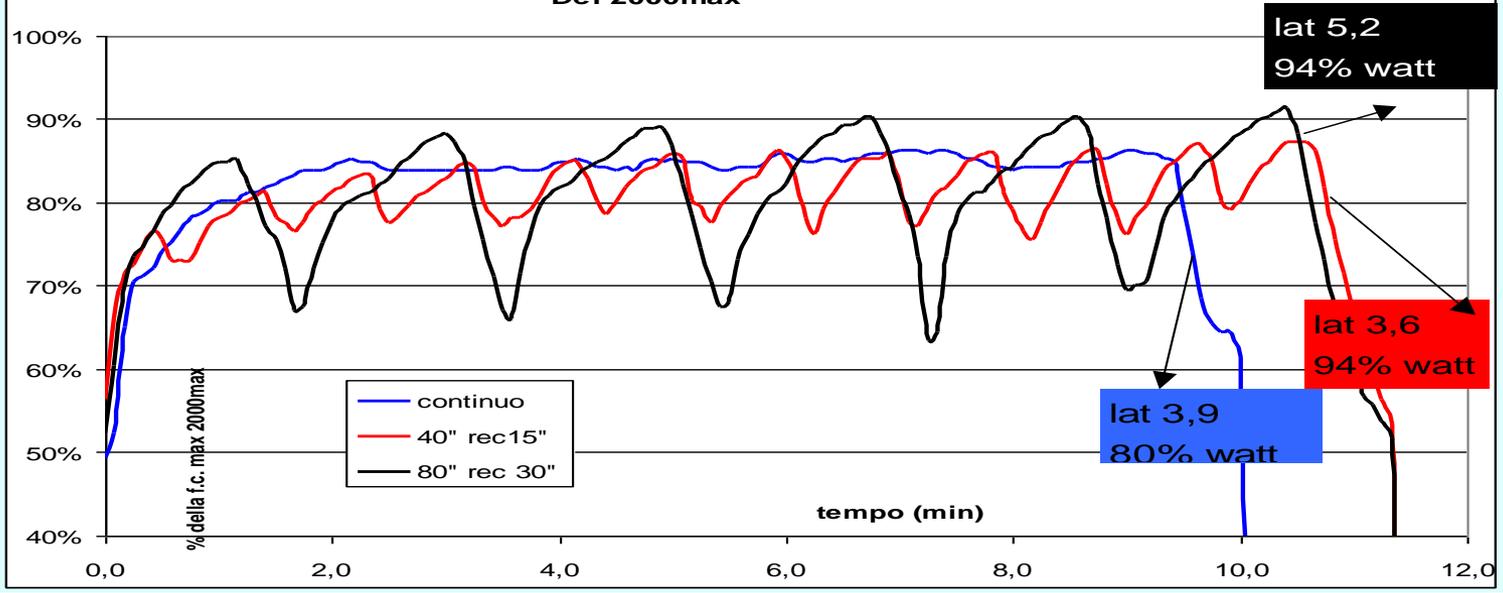
Introini Elisabetta coordinatrice settore juniores

Antonio Fraddosio responsabile cadetti e alliev

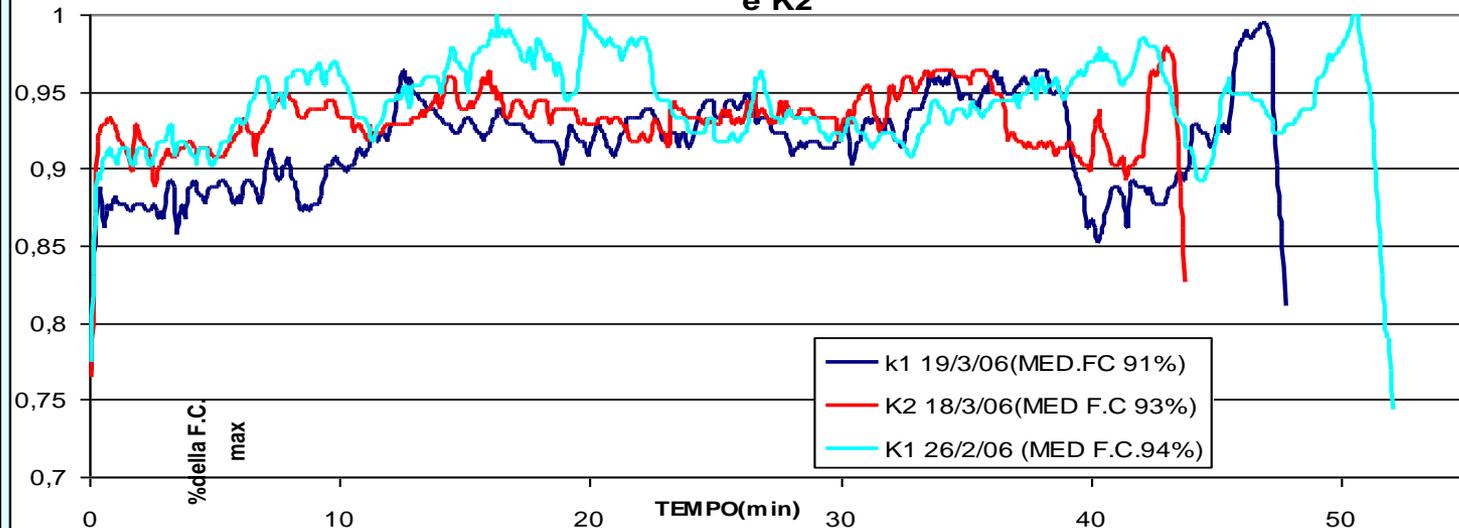
VERIFICA DI ALCUNE TIPOLOGIE DI ALLENAMENTI IN BARCA E AL PAGAIERGOMETRO ED ANALISI DELLA F.C. DURANTE GARE INTERREGIONALI

- Analisi della frequenza cardiaca
- Analisi della velocità tramite segnale GPS
- Analisi dell'acido lattico
- Analisi dell'applicazione di forza sulla pala e confronto con l'accelerazione
- Analisi filmate della tecnica

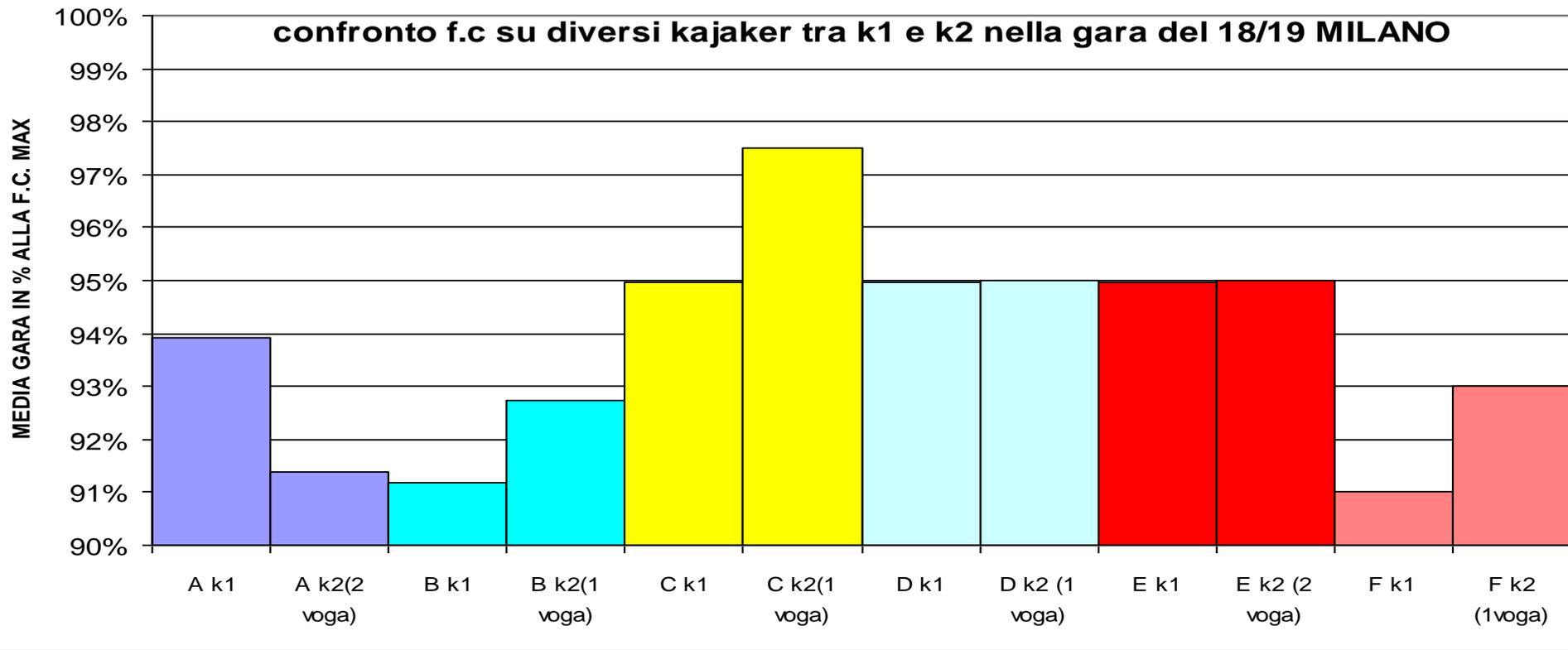
**confronto lattato e %di f.c rispetto alla f.c max di 2 tipologie di all.
intermittente a parita di potenza 94% ed allenamento continuo 80% della pot.
Del 2000max**



**KAJAKER JUNIORES CONFRONTO F.C. DURANTE 3 GARE DA Km 10 IN K1
e K2**



confronto f.c su diversi kajaker tra k1 e k2 nella gara del 18/19 MILANO



L'ANALISI DELLA F.C DURANTE LA GARA FORNISCE ALL'ALLENATORE DIVERSE INDICAZIONI

- A che intensità ho svolto la gara
- con che diversa intensità il kajaker effettua la gara in k1 e k2
- tutti i kajaker durante una gara di 10km tengono una f.c. oltre il 92% della massima riscontrata in un 2000m max

INDAGINE SULLA SETTORE CANADESE

(questionario compilato durante l'aggiornamento allenatori novembre 05)

le società che hanno compilato il questionario : 20

- 7 la svolgono con regolarità
- 7 no ma la vorrebbero fare
- 4 hanno smesso di farla
- 2 non interessa

CHI SVOLGE ATTIVITA DI CANADESE

- 3 vuole più materiale (canoe pag....)
- 7 richiedono consulenza e aggiornamento di base

CHI NON LA FA MA LA VORREBBE FARE ...

- 7 non hanno materiale canoe pag e vogliono la consulenza di base

QUELLE CHE LA FACEVANO NON HANNO INTENZIONE DI RIPRENDERE L'ATTIVITA

OBBIETTIVI SETTORE JUNIORES MARATONA

A livello juniores considero la maratona come elemento essenziale per la costruzione e la crescita del canoista. Ho spiegato agli atleti e allenatori l'importanza della partecipazione in Italia ed all'estero non come fine ma come strumento di costruzione. (per questo settore non c'è bisogno di specializzazione dato che il percorso è ridotto rispetto ai senior)



SIAMO RIUSCITI CON L'AIUTO DELLE SOCIETÀ E DEI LORO TECNICI A FAR PARTECIPARE 20 KAJAKERS (di

cui 13 juniores) ALLA 2 PROVA DI

World Cup Marathon



Slovak Republic, Trenčín, July 8-9 2006

Risultati				
k1	senior M	5	lipizer marco	m.n sauro
		14	candela sabino	idroscalo club
		20	arzani matteo	cus pavia
k2	junior M	8	inzani matteo	s.c. baldesio
			guarneri	s.c. baldesio
k2	junior M	10	beghini enrico	c.arno pisa
			di tecco luca	c.arno pisa
k1	junior	6	brandani marco	comunali firenze
		8	graziani matteo	c.arno pisa
		17	russo antonio	idroscalo club
		18	murra fabio	u.c. livornesi
k2	junior	6	pagliari giulia	s.c. baldesio
			albertoni francesca	s.c. baldesio
k1	junior	9	ordesi ilaria	idroscalo club

Ringrazio le società che hanno contribuito attivamente a questa trasferta

Idroscalo club

S.c.baldesio

C.c.arno pisa

N. sauro

Partecipazione al campionato mondiale maratona a Tremolat (Francia) 23-24/9/06

Abbiamo partecipato

- Con 14 juniores (squadra completa)
- Con 6 kajakers m 2 donne 1 canadese senior
- 3 allenatori

Trasferta svolta con due pulmini federali e uno societari



Risultati ottenuti dai senior

**OTTIMO 6[^] DEL k1 MARCO LIPIZER
A SOLO 1'20" DAL 1[^] POSTO**

5[^] k2 F Stefania Cicali Anna Alberti

8[^] c1 Calvi Enrico

15[^] k2 Balsamo Francesco Rossetti Mauro

18[^] k1 Candela Sabino



Risultati ottenuti dagli juniores

6[^] c1 Barbiero Riccardo

8[^] c1 Gregori Paolo

11[^] k1 m Inzani Matteo

11[^] k1 f Pagliari Giulia

11[^] k2 f Franco Gloria Campana Sofia

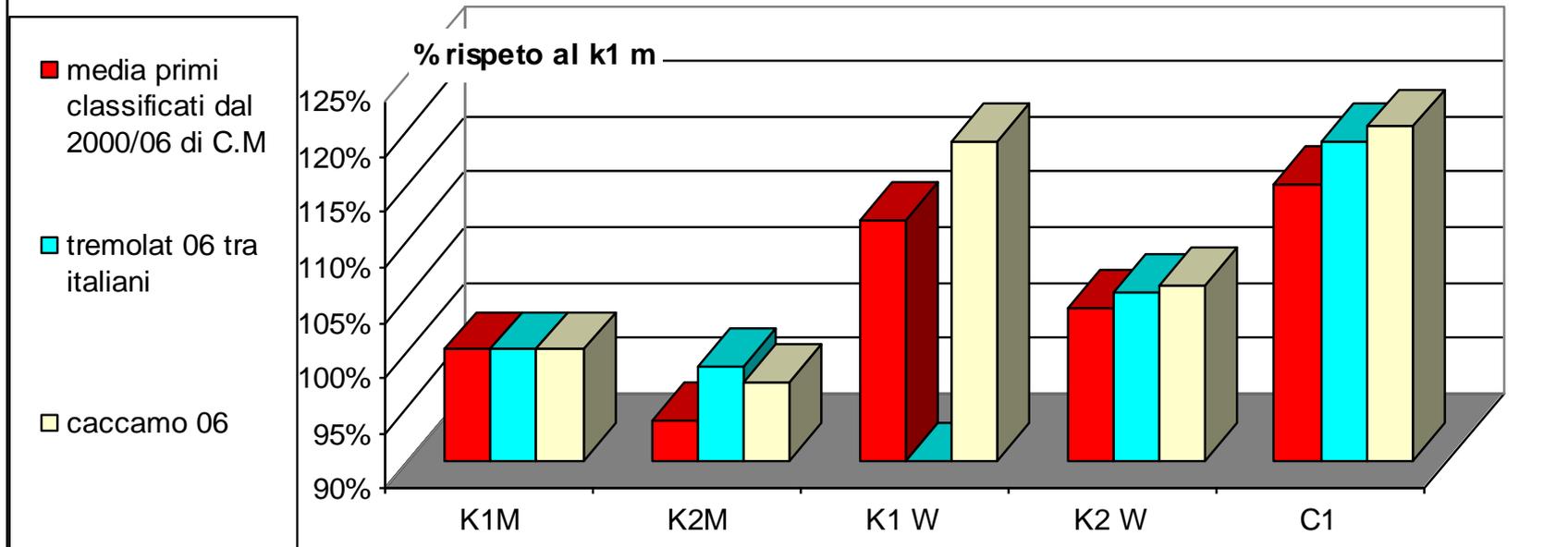
13[^] k1 m Graziani Matteo

16[^] k1 f Ordesi Ilaria

23[^] k2 m Colombi Mattia D'alcqua Nicola



% di confronto delle diverse categorie tra Italiani nella gara di selezione e campionati mondiali 06 senior e tra i primi classificati nelle gare di C.M. dal 2000 al 2006

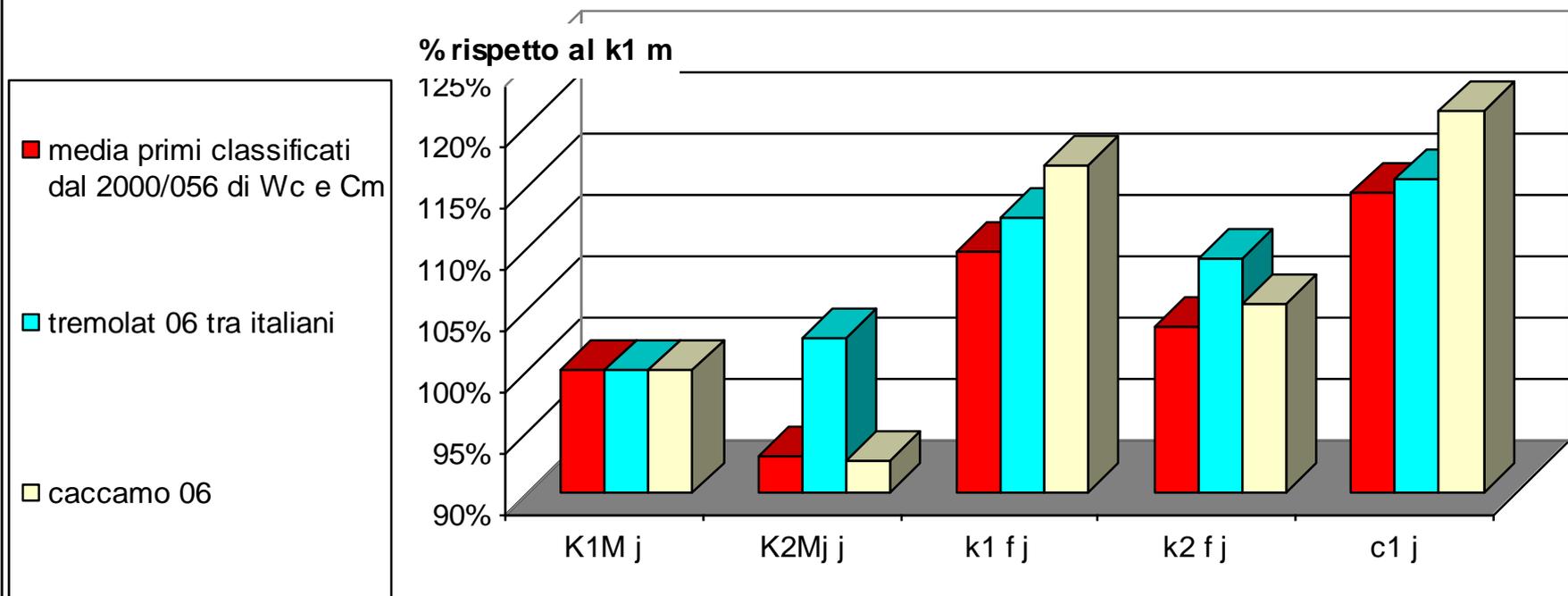


Aspettavamo un risultato migliore dal k2 senior f, ma una piccola distrazione in partenza ha compromesso tutto l'andamento della gara, tutti gli altri hanno rispettato il valore fatto riscontrare alla gara di selezione di Caccamo.

I risultati nel settore junior al C.M.06, sono al disotto delle previsioni, dato il loro valore fatto riscontrare all'europeo di velocità 06.

Si nota analizzando il grafico, che il k2 M e F sono andati peggio al mondiale rispetto alla gara di selezione, mentre il k1 f.m. e c1 hanno migliorato la loro prestazione rispetto alla gara di selezione di Caccamo

% di confronto delle diverse categorie tra Italiani nella gara di selezione e campionati mondiali 06 Junior e tra la media dei primi classificati nelle gare internazionali 05/06



RINGRAZIO I COLLABORATORI

CLAUDIO GHELARDINI

PAOLO SCRAZZOLO

**E TUTTI GLI ALLENATORI DI SOCIETA' CHE HANNO
PARTECIPATO ALL'EFFETTUAZIONE DEI TEST ED ALLE
SOCIETA' CHE HANNO OSPITATO I RADUNI**

Tutti i dati ottenuti sono il frutto dalla stretta
collaborazione con
vasca navale INSEAN

Human performance and training Lab "Carmelo Bosco"
del corso di laurea in Scienze motorie di Tor Vergata

GRAZIE DELL'ATTENZIONE