

200 Mt.

Modello di Prestazione

Ezio Caldognetto

Direzione Tecnica

Staff Tecnico

FICK

La gara dei 200 mt. è stata introdotta dall' ICF nel programma dei Campionati del Mondo nel 1994 prima col sistema knock out system e dal 1997 con il sistema attuale: batterie – semifinali – finali.

Dall'agosto del 2009 è subentrata nel programma Olimpico alla gara maschile 500mt (k1 – k2) ed aggiunta nel programma femminile nel solo k1e maschile canadese (c1)

cosa sappiamo: (risultati mondiali maschili)

2005 K1: 1° 35"289 media podio 35"573

K2: 1° 32"253 media podio 32"343

2006 K1: 1° 35"200 media podio 35"370

K2: 1° 32"660 media podio 32"792

2007 K1: 1° 35"275 media podio 35"659

K2: 1° 32"251 media podio 32"613

2009 K1: 1° 35"134 media podio 35"493

K2: 1° 32"229 media podio 32"371

ITA 5°: 35"814

cosa non sappiamo:

- Meteo e campo gara ('07 / 17° - '06 / 24°)
- Distribuzione del percorso gara
- Frequenza colpi

da dove partiamo:
(Campionati Italiani Assoluti)

2009 K1: 1° 36"45 media podio 37"10

K2: 1° 34"29 media podio 34"54

2008 K1: 1° 35"71 media podio 36"01

K2: 1° 33"62 media podio 34"07

2007 K1: 1° 36"64 media podio 37"05

K2: 1° 34"18 media podio 34"81

cosa ci dicono sport per durata simile:

Atletica leggera 400mt. piani:

75%-80% anaerobico alattacido/lattacido

20%-25% aerobico

(Fox – Boxers – Foss)

Nuoto 100mt. stile libero:

25% aerobico 25%anaerobico alattacido

50%anaerobico/lattacido

(Giuliani)

Tipo di Classificazione per gli Sport Ciclici

da: HARRE modificato

- **Res. Alla Velocità sotto i 45''** E' caratteristica dei carichi di intensità massimale o submassimale. Il meccanismo energetico è rappresentato quasi esclusivamente dal Sistema Anaerobico.
- **Res. Alla Forza** Si riferisce a prestazioni di Resistenza con un elevato impegno locale di Forza (nuoto, canottaggio, canoa..).

CLASSIFICAZIONE BIOENERGETICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

PROCESSO	POTENZA	DURATA	TIPO di SPORT
REAZIONE di BASE	ALTISSIMA	FINO A 3"	GESTI SINGOLI 8salti, lanci, tuffi)
ANAEROBICO ALATTACIDO	ALTA	10" – 15"	ATLETICA LEGERA 100 e 110 hs Lanci (disco, giavellotto, martello, peso) Salti (alto, lungo, triplo, asta) SOLLEVAMENTO PESI -PATTINAGGIO (velocità)
ANAEROBICO LATTACIDO	ELEVATA	15" – 45"	ATLETICA LEGERA 800 – 1500 – 400 hs. PATTINAGGIO Ghiaccio 3000 mt. - Rotelle 1500 mt. NUOTO 400 mt.
ANAEROBICI AEROBICI MASSIVI	ELEVATA	45" – 180"	ATLETICA LEGERA 200 e 400 piani PATTINAGGIO Ghiaccio 5 - 10 Km. - Rotelle 3 – 20 Km. NUOTO 50 e 100 mt. stile libero
AEROBICO	MODERATA	SUPERIORI a 180"	ATLETICA LEGERA 3.000 siepi, 5.000 mt., 10.000 mt., maratona, marcia PATTINAGGIO Ghiaccio 500 mt. - Rotelle 300 mt. NUOTO 800 mt., 1.500 mt. CICLISMO SU STRADA, CANOA
AEROBICO ANAEROBICO ALTERNATO			SPORT di SQUADRA – TENNIS - SQUASH

per rispondere alle nostre domande:

Barca:

- Distanza 100mt 150mt 200mt con partenza
Analisi tempo/colpi ogni 25mt. - lattato
- 2 x 50 mt con partenza
Analisi tempo/colpi ogni 25mt.
- 4 x 1000mt velocità incrementali
Analisi tempo/lattato/colpi
- 2 x 250 a colpi: 80 / max

Palestra:

- test carico incrementale con valutazione di max potenza (tirate sottopanca)
- sul carico di max potenza espressa: test ad esaurimento (tirate sottopanca)
- corsa 2 x 50mt con partenza

cosa abbiamo visto:

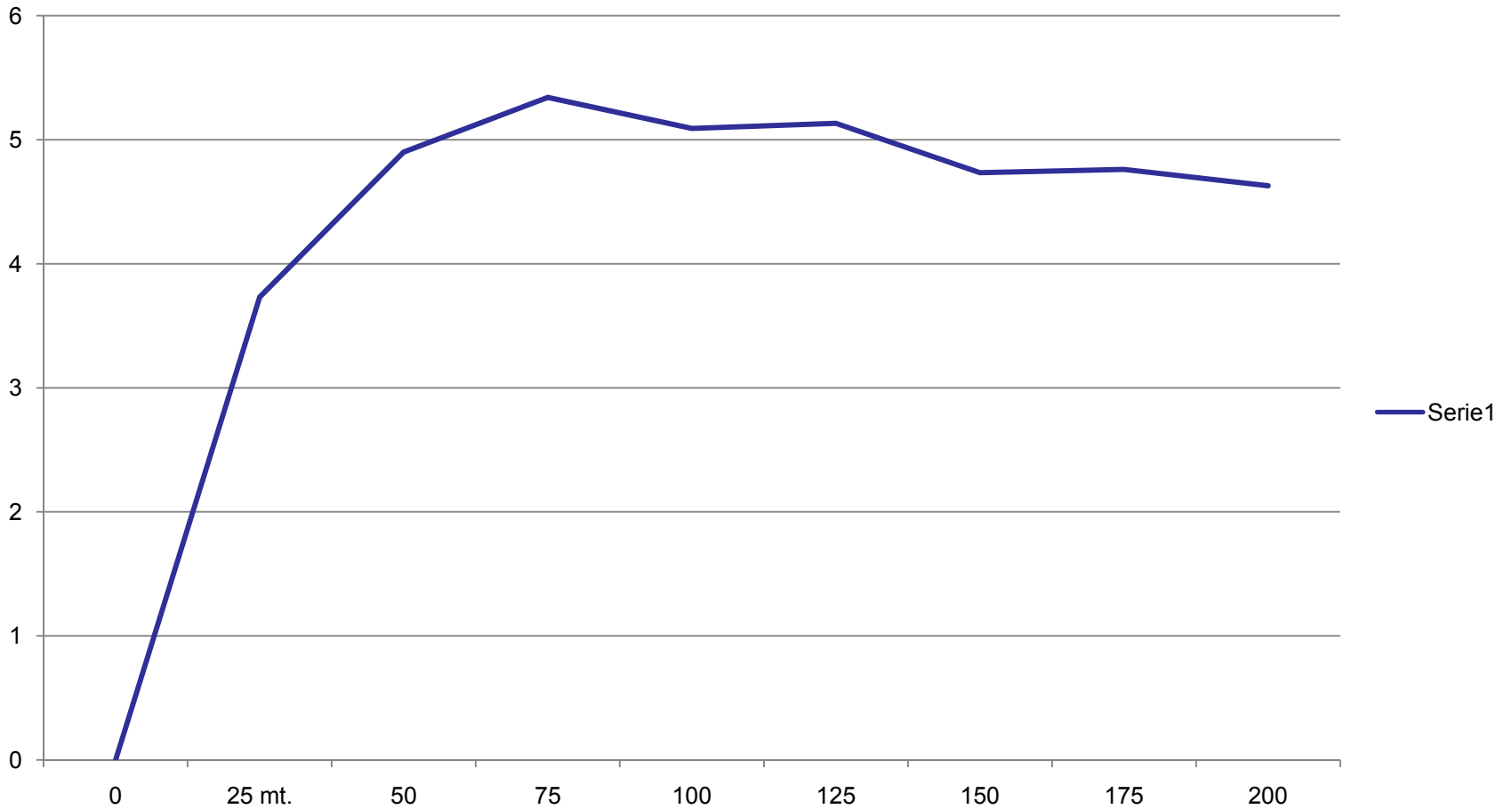
METR I	TEMP O	COLPI	FREQ.	25 mt.	25 mt.	25 mt.	25 mt.	25 mt.	25 mt.	25 mt.	25 mt.	ml.	ml.	ml.	ml.	ml.	ml.	ml.
100	20,0 1	50	149, 93	6,48	4,44	4,48	4,61					7	8	6	5,3	4,8	4,3	3
150	29,7 9	72	145, 02	6,45	4,53	4,47	4,58	4,8	4,96			8,6	6,2	5	3,8	3,3		
200	42,1 9	89	126, 57	6,7	5,1	4,68	4,91	4,87	5,28	5,25	5,4	6,6	6,3	5,8	5,4			
100	20,2 0	48	142, 57	6,4	4,56	4,55	4,69					7,7	8,2	6,9	6	4	4,7	2,8
150	30,0 0	68	136, 00	6,45	4,51	4,55	4,69	4,86	4,94			8,6	4,3	2	1,2			
200	42,0 9	88	125, 45	6,65	4,95	4,88	4,88	4,94	5,18	5,34	5,27	9,7	4,8	2,7				
100	20,6 3	53	154, 14	6,49	4,6	4,73	4,81					6,8	6,1	8,3	4,3	2,3	2,3	2,7
150	30,5 3	77	151, 33	6,48	4,6	4,65	4,75	4,93	5,12			6,7	4,1	2,3	2,8			
200	42,5 1	92	129, 85	6,64	4,69	4,7	4,92	5,02	5,32	5,48	5,74	7,1	4,3	2,1				

livello club:

tempo 25mt 25mt 25mt 25mt 25mt 25mt 25mt 25mt

1 atleta	42"35	6"91	4"87	4"88	5"	4"91	5"25	5"25	5"28
2 atleta	42"80	6"63	5"04	4"93	5"13	5"18	5"19	5"30	5"40
3 atleta	43"44	6"88	4"84	4"72	5"20	5"29	5"34	5"46	5"71
4 atleta	41"07	6"66	4"62	4"63	4"84	4"86	5"09	5"10	5"27

200 mt.



Palestra:

W673	Kg 61	tempo: 18"5	rip 14	- 140w
W481	Kg 56	tempo: 15"2	rip 16	- 200w
W673	Kg 67	tempo: 22"2	rip 19	- 180w
W801	Kg 66	tempo: 21"6	rip 22	- 200w

indicazioni:

- Nuova distanza
- Specificità
- **Tecnica**
- Pensare diversamente
- Esigenze tecnico/atletiche differenti
- Pre-infortunistica
- Metodo
- Sperimentare situazioni e strategie
- Nuove opportunità

idee:

- Programmazione (ann. – men – sett – gio)
- Partenze (blocco: attivazione visiva acustica)
- Materiali (barca – pagaia)
- Assetti
- Alimentazione