



FEDERAZIONE ITALIANA CANOA KAYAK

Anno XXI - n. 77/78  
Maggio/Dicembre 2012

# nuova CANOA RICERCA

## Direttore

Luciano Buonfiglio

*Direttore responsabile*

Johnny Lazzarotto

## Comitato di redazione

### Coordinatore

Marco Guazzini

Andrea Argiolas

Elena Colajanni

## Direzione e Redazione

Federazione Italiana Canoa Kayak

“Nuova Canoa Ricerca”

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma

## Segreteria di redazione

Matteo Lucente

Numero 77/78

**Aut. Trib. Roma n. 232/2006  
del 8/6/2006**

## Fotocomposizione e Stampa

New Graphic s.n.c.

Via Antonio Tempesta, 40

00176 Roma

## SOMMARIO

### L'Angolo

*di Andrea Argiolas*

pag. 2

### Speciale Olimpiade Londra 2012:

*Interviste a*

*MauroBaron, Pierpaolo Ferrazzi, Guglielmo Guerrini, Giuseppe Vercelli*

pag. 5

### Canoa Marathon:

#### **Evoluzione della gara e modello di prestazione attuale.**

*Marco Guazzini*

pag. 33

### English translation of article:

*“Marco Guazzini - Canoe Marathon: evolution of race and current model performance”*

*English text editing: Prof. Cristina Ciari*

pag. 53

## INDICAZIONI PER GLI AUTORI

La rivista “Nuova Canoa Ricerca” è aperta a tutti i contributi (articoli, studi, ricerche, ecc.) che abbiano una certa rilevanza per la scienza e la cultura sportiva, con particolare riferimento alla sport della canoa.

Gli interessati possono inviare il materiale da pubblicare, via e-mail, a: [centrostudi@federacanoa.it](mailto:centrostudi@federacanoa.it), oppure in forma cartacea o su supporto magnetico (CD, floppy disk) a: Nuova Canoa Ricerca, Federazione Italiana Canoa Kayak, Viale Tiziano 70, 00196 Roma.

Il testo deve essere riportato su un numero massimo di 20 cartelle, 25 righe, 60 battute, interlinea 1,5, formato “Word”, max 30.000 caratteri. Le pagine devono essere numerate. Eventuali figure, grafici, foto, dovranno essere numerati e inseriti nel testo. L'articolo dovrà riportare Cognome, Nome e breve curriculum dell'autore.

L'articolo deve essere strutturato nel seguente modo:

- Abstract, max 20 righe (circa 1500 caratteri), comprendente lo scopo della ricerca, il metodo usato, il sommario dei risultati principali. Non deve comprendere le citazioni bibliografiche.
- Introduzione, natura e scopi del problema, principali pubblicazioni sull'argomento, metodo usato e risultati attesi dalla ricerca.
- Metodologia seguita: ipotesi, analisi e interpretazione dati, grafici, tabelle, figure, risultati.
- Conclusioni. Principali aspetti conclusivi, applicazioni teoriche e pratiche del lavoro.
- Bibliografia, solo degli autori citati nel testo con in ordine: Cognome, Nome, anno di pubblicazione, titolo, rivista, numero della rivista, pagine o casa editrice, città, se libro.

La pubblicazione è subordinata al giudizio del Comitato di Redazione.



## L'ANGOLO di Andrea Argiolas\*

*Calato il sipario praticamente su tutti i principali eventi di quest'anno olimpico - restano da disputare solo i mondiali di Canoa Marathon di Roma, dei quali per altro parlerò successivamente - eccomi pronto ancora una volta ad esprimere il mio parere, a ragionare ed argomentare, dei fatti che proprio per la loro stessa natura, trattasi di risultati sportivi, potrebbero commentarsi da soli. Pur tuttavia, confermando una consuetudine ormai consolidata, come sempre, l'apertura de "L'Angolo", sarà dedicata a questi temi.*

*Anche solo per esprimere e rinnovare la mia personale ammirazione e quella di tutti i nostri lettori, comincio dalle note positive, dai Giochi Olimpici di Londra 2012 e quindi da Josefa Idem e Daniele Molmenti. Grandi, grandi, grandi, consapevole di aver utilizzato una classica figura retorica, questo è il primo e più spontaneo commento che mi sento di utilizzare per loro. Il solo capace di esprimere in modo perfetto un'intensa emozione, un sentimento profondo, ma anche nel contempo in grado di rappresentare compiutamente l'estrema sintesi di due prestazioni sportive che, seppur diverse nel risultato, hanno entrambe tutte le caratteristiche dell'eccezionalità, della performance assoluta.*

*Sappiamo che dietro questi risultati non può esserci improvvisazione, anzi al contrario siamo al corrente che sono il frutto di una programmazione appositamente progettata, di duro e sapiente lavoro da parte dei due primi attori, Daniele e Sefi, delle rispettive cabine di regia, con a capo i loro allenatori.*

*Volendo approfondire molti degli aspetti che hanno concorso a costruire queste altissime forme di espressione sportiva, la redazione di "Nuova Canoa Ricerca", con il preciso intento di restituire delle preziose informazioni alla vasta platea dei tecnici italiani, ha deciso di dedicare un'intera sessione di questa uscita, doppia nel formato, ai Giochi di Londra. Per porre in essere quest'idea, abbiamo intervistato Mauro Baron, Pierpaolo Ferrazzi, Guglielmo Guerrini, e Giuseppe Vercelli. Non sono necessarie ulteriori precisazioni per spiegare che si tratta dei principali artefici dei successi dei nostri campioni. Ognuno, nel proprio ruolo, da bordo campo, ha seguito e guidato le loro imprese e a loro, anche per la disponibilità e la collaborazione mostrata in favore di questa iniziativa, pubblicamente vanno i nostri ringraziamenti.*

*A questi grandi protagonisti assoluti devono essere affiancati ed accomunati in un unico grande applauso tutti gli altri medagliati della stagione. Quelli della Discesa, che sono tantissimi, i ragazzi dello Slalom e la Velocità e poi quanti, incrociando le dita, andranno a medaglia nei prossimi Mondiali di Maratona, che tra poco più di una settimana cominceranno in quel di Roma.*

*Non sarebbe corretto se chiudessi questa parentesi celebrativa, ma anche di analisi, cavalcando l'onda dell'entusiasmo generato dall'oro di Molmenti e dalle eccellenti prestazioni di tutti gli altri campioni ed omettendo la trattazione di quanto invece non ha funzionato. Il riferimento esplicito è indirizzato ai risultati non positivi di alcuni settori e segnatamente della Canoa Sprint senior. A tal proposito, anche per proseguire il discorso già più volte affrontato in questi editoriali, vorrei riaffermare e precisare ancora una volta le mie personali convinzioni al riguardo. Pertanto, considerato ciò che è accaduto negli ultimi anni in questo settore portante della federazione confermo, purtroppo ormai a futura memoria, che la strada maestra per risalire la china non può che essere quella di creare (o anche ricreare) condizioni strutturali -organizzative funzionali alla crescita qualitativa dei nostri atleti, ma anche quella numerica (riferita all'alto e medio livello). Tali favorevoli condizioni transitano necessariamente attraverso la costruzione di un sistema articolato ma anche flessibile, capace di individuare i bisogni, di valorizzare le risorse, di riconoscere e curare i talenti e il loro delicato percorso di crescita. Nonché, in particolare, considerati i trascorsi recenti, rendere maggiormente stabili, continui, proficui e garantiti i rapporti e quindi la collaborazione-comunicazione, tra chi guida (direzione tecnica e tecnici federali) e chi invece alimenta il sistema (tecnici societari).*

*Prima di passare alle ultime considerazioni, che riguarderanno proprio il Centro Studi, settore che da sempre ha in carico la nostra rivista tecnica, completo la presentazione di questo ricco numero, l'ultimo del quadriennio, annunciando che la seconda parte, vista la concomitanza con i Mondiali di Canoa Maratona, è interamente dedicata a questa specialità. L'autore dell'articolo è il nostro Marco Guazzini, che per l'occasione ha prodotto un interessante studio sul modello di prestazione della maratona in canoa e kayak. Si*



*tratta di un lavoro certosino di raccolta dati, supportato da studi approfonditi ed esperienze dirette sul campo fatte da uno dei tecnici che più di tutti ha saputo vincere in questa bella disciplina.*

*Ed ora parliamo di Centro Studi, Ricerca e Formazione. Inizio subito facendo ammenda per il fatto che una parte del programma iniziale, quella relativa ai percorsi formativi dei tecnici del settore amatoriale e tempo libero, non è stata completata così come previsto. Infatti, oltre a non aver fatto in questi ultimi quattro anni nessun corso di Maestri Fluviali, non siamo neanche riusciti nell'intento di definire e pianificare nel dettaglio i corsi relativi al secondo livello tecnico di questa progressione, quella che partendo dal livello iniziale comune al filone agonistico (Tecnico di base), approda poi alla figura apicale, quella di terzo livello, rappresentata dai maestri (Mare e Fiumi).*

*Altra incompiuta o meglio altro aspetto da perfezionare è rappresentato dalla esiguità dei corsi svolti per formare i tecnici della Paracanoa. Praticamente, a parte il primo corso nazionale, che risale allo scorso mandato, in questi ultimi quattro anni, dopo aver formato i formatori specializzati, oltre a Veneto ed Emilia Romagna, nessuna altra regione, pur avendo la disponibilità di formatori ad-hoc, è riuscita a far partire questa tipologia di corsi.*

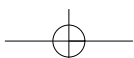
*Invece, sempre nell'ambito della formazione, tutti gli altri corsi e i seminari di aggiornamento programmati (Tecnici di base, Istruttori, Allenatori, Maestri di Sea Kayak e Dirigenti) si sono tenuti regolarmente e con presenze sempre crescenti, sia nelle attività nazionali che in quelle territoriali.*

*Un altro aspetto ancora da perfezionare è quello relativo al settore Studio e Ricerca. Dove sono ancora non soddisfacenti i livelli di collegamento e integrazione tra le nostre strutture tecniche e questa sempre più importante risorsa. Non sono mancati gli agganci con il mondo accademico, e in particolare Tor Vergata, gli istituti di ricerca come l'INSEAN, l'Istituto di Scienza dello Sport del CONI, la Scuola dello Sport nazionale e le sue emanazioni regionali, ma si può e si deve fare di più. La nostra organizzazione, il Centro Studi Ricerca e Formazione, ha cercato a più riprese di proporsi come trait d'union, di far da ponte e mediare i rapporti tra i vari soggetti coinvolti, anche con lo scopo di favorire le ricadute sul piano della formazione e quindi il coinvolgimento della base dei nostri tecnici. Ne sono una testimonianza i Seminari di aggiornamento e le pubblicazioni sia su questa rivista, che su "Canoa Kayak on-line". Tuttavia, riteniamo che lo sforzo prodotto vada intensificato e portato avanti con una convinzione via via maggiore da parte di tutti. Per stare al passo coi tempi nulla più potrà essere come prima e sempre più determinanti saranno la ricerca, i contributi scientifici e tecnologici. Tutto questo presuppone però che anche i nostri tecnici siano motivati e in grado di elevare le proprie conoscenze, i propri saperi, il proprio livello culturale. Questa appare come un'autentica condicio sine qua non per guidare e governare un processo complesso qual è l'allenamento di alto livello.*

*Insomma, non mancano spunti e ragioni per reiterare gli sforzi, per rinnovare l'impegno, ma a questo punto la storia continuerà in altro capitolo.*

*Come ormai tradizione, chiudo anche quest'ultimo numero del quadriennio con uno slogan, un'espressione in qualche modo "creativa" e, citando una celebre canzone, concludo ricordando che sempre ... "qualcosa rimane tra le pagine chiare e le pagine scure" e io ... non nascondo il mio nome.*

*\*Consigliere Federale Responsabile del Centro Studi Ricerca e Formazione*





## **SPECIALE OLIMPIADI “LONDRA 2012”**

In perfetta sincronia con quella particolare unità di misura temporale già definita dagli antichi greci “Olimpiade”, in questo numero, Nuova Canoa Ricerca pubblica uno speciale dedicato ai Giochi. Per l’occasione, facendoci interpreti del pensiero di molti dei nostri tecnici, proponiamo quattro interviste ad altrettanti artefici delle imprese fatte da Josefa Idem e Daniele Molmenti a Londra 2012.

Sentire direttamente da Mauro Baron, Pierpalo Ferrazzi, Guglielmo Guerrini e Giuseppe Vercelli, che con grande disponibilità e spirito collaborativo hanno risposto alle nostre domande di taglio essenzialmente tecnico, oltreché un piccolo ma significativo riconoscimento a quattro grandi dello sport italiano, rappresenta certamente un’occasione per trasmettere ai nostri lettori informazioni dirette ed immediate da chi, insieme agli atleti, è stato attore protagonista di risultati eccezionali. In questo modo, più che carpire alcune informazioni sui “segreti” di queste eccellenti prestazioni, abbiamo inteso stimolare la curiosità degli allenatori italiani, restituendo loro per tramite degli intervistati delle pillole di conoscenza, assolutamente parziali, ma certamente stimolanti.



## INTERVISTA A MAURO BARON, *Direttore Tecnico Squadra nazionale di Slalom*



### **Mauro Baron**

Diplomato Isef, Allenatore di Canoa Kayak dal 1987, Commissario Tecnico della nazionale di canoa Slalom dal 2005, già allenatore del Gruppo Kayak Canoa Cordenons.

Sotto la sua Direzione Tecnica l'Italia ha vinto: 1 oro Olimpico a Londra 2012, 4 medaglie d'oro Mondiali (Praga 2006, Tacen 2010 e 2 a Wasau 2012); 2 medaglie d'argento Mondiali (Sidney 2005 e Praga 2006), 4 medaglie di bronzo Mondiali (Foz de Iguacu 2007, Tacen 2010, Bratislava 2011, Wasau 2012); 5 medaglie d'oro, 5 d'argento e 8 di bronzo ai Campionati europei disputati dal 2005 al 2011.

**D:** Congratulazioni Mauro per i grandi risultati raggiunti e per il modo con il quale hai superato brillantemente le difficili scelte che il tuo ruolo di Commissario Tecnico comportava. Dopo le ottime tre qualifiche di Pechino (quattro atleti), con tutte le barche in finale, a Londra hai fatto addirittura il pieno, quattro le barche qualificate (cinque atleti), la finale è stata solo una ma di assoluto, anzi di immenso valore, l'oro di Daniele Molmenti, che emozione si prova a vivere attimi così intensi?

**R:** *Se a Pechino facevo fatica anche a respirare, a Londra ho vissuto la finale consapevole che l'unico avversario di Daniele era dentro di lui. Ha condotto una gara senza rischi ed ha vinto il titolo che gli mancava in bacheca. Questa vittoria rende tutto il team orgoglioso del lavoro svolto.*

**D:** Ormai da otto anni sei il CT della nostra nazionale di Slalom, sicuramente il tuo è un mandato tecnico ma non solo ...,

come hai interpretato questo incarico?

**R:** *Quando nel 2005 ho accettato l'incarico di CT tutti pensavano che il sottoscritto veniva incaricato a seguire Molmenti anche i Nazionale. La mia storia di tecnico/allenatore non era mai stata e credo non sarà mai quella di un personal trainer. L'opportunità di poter avere risorse importanti per sviluppare un progetto di squadra nazionale era la sfida che più mi caricava di energia positiva. Volevo costruire un team di persone competenti nelle tre aree principali: l'area tecnica, l'area sanitaria e l'area organizzativa.*

**D:** Appare chiaro che il tuo settore è in netta crescita soprattutto per quanto riguarda i risultati, quali sono i principali fattori di questo sviluppo?

**R:** *Principalmente un metodo di base (S.F.E.R.A. Training) supportato da eccellenti collaboratori che sanno fare squadra. Tutti i migliori atleti ricevono assistenza tecnica, psicologica, fisio-*



*rapica, organizzativa per tendere al miglioramento continuo e alla massima interazione degli aspetti tecnici, condizionali e mentali.*

D: Quanto e come possiamo ancora crescere nel prossimo futuro?

**R: *Non siamo ancora al top; tutta la squadra ha ben chiaro come lavorare per sviluppare le aree di miglioramento e rinforzare i punti di forza personali.***

D: Torniamo a Molmenti, dopo averlo messo in canoa e portato ai primi grandi successi, successivamente al suo passaggio nelle file della Forestale lo hai "perso" per "cederlo" al grande Pierpa... ?

**R: *Molmenti passa ufficialmente alla Forestale nel 2007. Come dicevo all'inizio dell'intervista, assumendo nel 2005 il ruolo di CT il mio compito cambiava, passavo da allenatore ad allenatore degli allenatori. Per poter vincere a livello internazionale, ogni ruolo interno alla squadra doveva essere tenuto in ordine e Ferrazzi era per competenza, esperienza personale e ruolo interno alla Forestale il tecnico ideale per Daniele. Penso che non sia stato subito facile ma ora Daniele e "Pierpa" sono sicuramente soddisfatti.***

D: Daniele è sicuramente un grande campione, un talento naturale, ma la Canoa Slalom è anche una disciplina molto tecnica, che richiede maestria e preparazione certissima sia sul campo che fuori, come siete riusciti a coniugare tutti questi aspetti?

**R: *Tutto passa attraverso il principio della***

*consapevolezza. Abbiamo parlato di metodo, di massima interazione tra condizione fisica, mentale e tecnica, senza dimenticare che un uso intelligente delle energie significa anche saper rinunciare a distrazioni eccessive, pericolosissime quando fanno rima con piacevolissime. Le distrazioni sono pericolose perché fanno perdere la percezione del tempo trascorso fuori dal percorso sportivo, allontanando l'atleta dal raggiungimento dell'obiettivo (sogno).*

D: A prescindere dall'ottimo risultato finale, che tutti possiamo apprezzare, come vi siete intergrati con Ferrazzi e gli altri componenti lo staff dello Slalom?

**R: *Ribadisco che tra tutti i componenti dello staff dello slalom c'è il massimo rispetto dei ruoli e in alcuni casi anche una bella amicizia.***

D: Cosa è mancato agli altri atleti della squadra che oltre al grande merito di essersi qualificati, hanno però fallito l'appuntamento con le finali?

**R: *Maria Clara Gai Pron (K1), Camporesi Pietro e Ferrari Nicolò (C2) non sono ancora maturi per un grande risultato. Le loro classifiche dipendono ancora molto dalle prestazioni degli avversari. Cipressi Stefano (C1) ha lottato da campione quale è con un percorso ad alta difficoltà per il livello tecnico che ora può esprimere. Non dimentichiamo che Stefano, campione del mondo K1 slalom a Praga nel 2006 ha iniziato solo da un anno a lavorare prioritariamente in canadese.***



D: Come hai superato la difficile scelta del K1 donne?

**R: Innanzitutto cercando di rispondere alla domanda: chi può vincere? In seconda battuta facendo riferimento ai criteri selettivi che il settore tecnico slalom aveva diffuso con due anni di anticipo.**

D: Polo a parte, tutte le altre specialità della Canoa non sono sport di squadra ma individuali o di equipaggio, per questo un buon CT, oltre alle ottime competenze di base dell'allenatore, deve essere un grande organizzatore, un consulente per i tecnici sociali, ma all'occorrenza anche uno stratega, uno psicologo, insomma un grande manager operativo dello sport, tra allenatore e commissario tecnico in quale di queste vesti ti trovi più a tuo agio?

**R: La vita va vissuta per vincere continue sfide e diventare se possibile ogni giorno migliore. Da allenatore di club ho vinto molto, vestendo all'occorrenza i panni di organizzatore, psicologo, manager sportivo. Sinceramente, passare da "tuttologo" a fare il CT di un team con eccellenti collaboratori quali Didonè, Ferrazzi, Rossi, Vercelli, Sesana, Zaccaria, Stefani mi ha dato le giuste emozioni per questo periodo della mia vita.**

D: Da allenatore o da CT hai sicuramente avuto un ruolo importante nell'impostazione della preparazione annuale di tutti i componenti delle squadra olimpica o dei probabili olimpici, puoi riassumere sinteticamente per i tecnici italiani il modello di pianificazione annuale proposto e

applicato alla squadra che ha partecipato ai Giochi di Londra?

**R: MASSIMA INTERAZIONE TRA ALLENAMENTO TECNICO, ALLENAMENTO CONDIZIONALE E ALLENAMENTO MENTALE. Proponiamo esercitazioni estensive che poi si esalteranno tramite esercitazioni mirate. Chiediamo di allenarsi con consapevolezza, che vuol dire usare delle strategie per aiutarsi a migliorare da un allenamento all'altro, mettere in atto un atteggiamento di miglioramento continuo. Consideriamo i periodi d'allenamento non dei contenitori stagni ma altresì dei "vasi comunicanti", basandoci sul principio del miglioramento equilibrato e dell'interazione organica dei diversi aspetti della preparazione dell'atleta durante la maggior parte dell'anno (eccezion fatta per alcuni singoli casi particolari, che riguardano atleti in grave ritardo di sviluppo di una determinata qualità). Ritroveremo nella programmazione 2012 esercitazioni di carattere speciale proposte anche in un periodo generale (soprattutto nelle settimane di trasformazione in canale artificiale). Riteniamo che qualsiasi trasformazione, richieda un lavoro parallelo ed equilibrato per sintonizzare a questo cambiamento le altre componenti della preparazione. E allora massima attenzione! Controllate sempre che il programma d'allenamento sia organizzato in conformità a un'alternanza razionale dei carichi con finalizzazione diversa, per evitare una preparazione unilaterale, per sviluppare ulteriormente la tecnica e l'allenamento mentale necessari**





*per tendere all'eccellenza, per far corrispondere la prestazione reale con quella potenziale secondo le proprie possibilità. La Proposta prevede la suddivisione della stagione in cicli di lavoro in funzione di:*

- *Selezioni (aprile/maggio 2012)*
- *Campionati Europei*
- *Giochi Olimpici*

*A sua volta, ciascun ciclo può essere suddiviso in 4 periodi:*

- *Ripresa - durata da 1 a 4 settimane*
- *Generale - durata da 3 a 16 settimane*
- *Specifico - durata da 3 a 8 settimane*
- *P.I.G. (agonistico) - durata da 2 a 4 settimane*

*Questo tipo di programmazione, riservata ai seniores d'altissimo livello, essendo costruita su periodi più brevi della programmazione tradizionale, prevede una combinazione complessa tra carichi di diversa finalizzazione, con un cambiamento periodico del loro rapporto che va in direzione dell'aumento del volume appare più efficace per permettere i necessari adattamenti, consentendo di:*

- *Iniziare il lavoro tecnico, mentale e condizionale specifico fin dall'inizio della stagione;*
- *Verificare il lavoro nel corso della stagione;*
- *Garantire adeguate fasi di recupero;*
- *Ottenere prestazioni d'alto livello più volte nella stagione.*

**D:** Le collaborazioni esterne (CONI-Ferrari, psicologo ...) come si sono concretizzate e quanto hanno influito sui risultati?

**R:** Per quanto riguarda il CONI sono stati

*molto utili i gruppi di lavoro organizzati per far condividere aspetti della programmazione olimpica tra CT delle varie discipline. Con la Ferrari è iniziata una collaborazione che non ha avuto i tempi tecnici per produrre concretamente uno scafo da slalom per le Olimpiadi di Londra. Lo psicologo, prof. Vercelli è parte integrante dello staff come già ribadito più volte.*

**D:** Dopo questi risultati non possiamo che auspicare una tua riconferma anche per il prossimo quadriennio, quale sarà la roadmap in vista di Rio de Janeiro?

**R:** *Quando la riconferma ci sarà, se ci sarà, sarò ben lieto di rispondere.*

**D:** Cosa modifichereesti nel percorso formativo dei tecnici italiani?

**R:** *Viviamo nell'era di internet. Internet offre a tutti moltissime conoscenze. Anche il percorso formativo degli istruttori offre molto. Quello che manca è la consapevolezza che non basta conoscere. Per essere un tecnico/allenatore bisogna saper trasformare le conoscenze in competenze. Produrre trasformazioni positive ogni giorno in riva al fiume o al lago.*

**D:** Speriamo che questa medaglia d'oro di Molmenti sia un volano per tutto il movimento, ma anche per la realizzazione di uno o più canali artificiali, quanto l'assenza di impianti specifici ci penalizza?

**R:** *Una squadra slalom senza canale è come una squadra di nuoto che si allena al mare o al lago piuttosto che in piscina o una squadra di atletica che*



*corre, salta, lancia su strada invece che in pista.*

D: Dove auspichi la realizzazione di questi bacini?

**R:** *Se penso alla geografia nazionale dello slalom auspico uno al nord est, uno al nord ovest ed uno in centro sud.*

D: Ritorniamo a parlare della stagione che ormai volge al termine, hai delle particolari recriminazioni, delle rimostranze da fare pubblicamente?

**R:** *Situazioni difficili ne abbiamo continuamente noi e le altre nazionali. Queste però non sono da chiamare problemi ma solo opportunità. Dove gli altri vedono il problema noi vediamo l'opportunità per fare la differenza!*

D: A livello regolamentare, lo slalom ultimamente ha cambiato molto, ritieni questa formula la migliore, quali emendamenti ti sentiresti di proporre?

**R:** *La prima cosa che mi viene in mente è quella riguardante il CI femminile. A mio avviso questa categoria non ha*

*ancora raggiunto un livello tecnico tale da rendere spettacolare e appetibile la gara in televisione. Avrebbe bisogno di tracciati semplificati per dare un significato all'obiettivo slalom "veloce e pulito".*

D: L'Italia quest'anno ha anche vinto due titoli Mondiali Under 23, che futuro prevedi per questi magnifici ragazzi e quanti o quante ancora possono competere per "un posto al sole" di Rio?

**R:** *Recentemente Roberto Colazingari e Giovanni De Gennaro sono entrati nel Centro sportivo del Corpo Forestale di Stato, Lukas Mayr è già da diverse stagioni in quello della Marina Militare e Zeno Ivaldi è stato cresciuto a pane e canoa da un capo famiglia che è attualmente il CT brasiliano. Se son rose fioriranno.....*

D: In tre parole, tre buoni propositi ... ?

**R:** *Sognare, migliorare, gioire.*



## INTERVISTA A PIERPAOLO FERRAZZI, *Allenatore di Daniele Molmenti*



### **Pierpaolo Ferrazzi**

Allenatore di Canoa Kayak Acqua mossa dal 1998, Allenatore del C.S. Corpo Forestale dello Stato sez.Canoa

Da atleta ha vinto: 1 medaglia d'oro Olimpica a Barcellona 1992 nel K1 Slalom e 1 bronzo a Sidney 2000; 3 medaglie d'argento ai Campionati Mondiali nel K1 a Squadre (Savage River 1989, Borg-Saint'Maurice 2002 e Sidney 2005):

Da allenatore delle Guardie Forestali dello Stato e di Daniele Molmenti ha vinto: 1 oro ai Giochi Olimpici di Londra 2012, 1 oro ai mondiali di Tacen 2010, 2 ori agli europei (Seu d'Urgell 2011 e Asburgug 2012) .

**D:** Complimenti Pierpaolo, esattamente vent'anni dopo lo storico oro di Barcellona, un altro titolo olimpico ma questa volta stavi dalla parte dell'allenatore... Sul piano pratico e psicologico quali sono state le differenze?

**R:** *Atleti si nasce, allenatori si diventa. Poi quando sei atleta pensi di essere al centro del mondo e di tutte le attenzioni, mentre da allenatore devi lavorare per creare questo clima positivo, in modo che l'atleta sia "tranquillo", cioè nelle condizioni psicofisiche migliori per essere in grado di riprodurre nel giusto modo ciò che sa fare e per il quale ha lavorato per tutta la sua preparazione. In questo compito sono stato aiutato da tutto lo staff e in particolare da Beppe Vercelli. Da allenatore le tensioni comunque non sono state certamente inferiori, anche perché, ho sempre avuto la convinzione che per costruire e guadagnarsi un rapporto di fiducia sia necessario tanto tempo, mentre per perderlo ed essere abbandonati, basta veramente poco.*

**D:** Da quando Daniele è entrato in Forestale sei stato tu il suo nuovo allenatore, come avete gestito questa situazione, tenuto conto che il CT azzurro, Mauro Baron, era l'allenatore storico di Daniele?

**R:** *Daniele è entrato in forestale nel 2007, nel periodo dell'infortunio in moto, ma solo dopo Pechino ci siamo guardati negli occhi ed è nata un'intesa. Solo da quel momento l'ho seguito passo passo ma con discrezione, perché un grande atleta deve anche sapersi gestire autonomamente. Abbiamo creato un vero tandem, dove ognuno di noi ha contribuito, con le proprie caratteristiche ad integrare l'altro, anche perché siamo due caratteri diversi: lui estroverso, io taciturno. In queste condizioni la comunicazione è stata intensa ma anche essenziale. Abbiamo "4 segni convenzionati". La mia esperienza di atleta entra comunque nella relazione ma senza condizionamenti e soprattutto senza l'ansia di replicare in lui qualcosa di mio o di fare per suo tramite ciò che a me non è venuto bene.*



D: Puoi fare qualche esempio di come hai messo a frutto le tue esperienze da atleta?

**R: Daniele non guarda mai gli apripista né gradisce vedere i video di altri. Io, che ancora riesco a scendere e divertirmi, faccio sempre una ricognizione dei canali per avere feedback personali e comprendere le caratteristiche e le tempistiche uniche dei canali.**

D Nelle ultime quattro stagioni Daniele ha incasellato un' impressionante sequenza di successi, è stata adottata una programmazione pluriennale, oppure anno per anno avete programmato la preparazione sulla base degli eventi in calendario?

**R: Abbiamo adottato una programmazione annuale pianificata sugli appuntamenti che coincidevano con l'evento clou della stagione. In questo modo, pur con il pensiero sempre proiettato su Londra, abbiamo avuto, anno per anno, stimoli diversi ed, in questo modo, è stato possibile variare anche la preparazione, cosa che ritengo fondamentale per generare miglioramenti. Ogni anno e in particolare quest'anno abbiamo lavorato molto sulla qualità.**

D: Nell'arco di quest'ultimo anno, come è stata impostata la periodizzazione dell'allenamento?

**R: Due picchi di forma: uno per l'europeo e poi l'olimpiade (le gare di coppa del mondo sono state fatte sotto carico). Anche nella prima gara di selezione interna, Daniele dopo aver qualificato nel 2011 la barca per l'Italia ha dovuto riquilibrare se stesso, non era certamente in forma tanto che il suo risulta-**

**to è stato l'ottavo posto. Ma anche quello è stato un importante punto di passaggio. L'errore serve! Ricordo di avergli detto che aveva solo sbagliato una gara. Quella è stata una settimana particolare per entrambi, ma Daniele ha dato una prova di forza stravincendo le ultime due gare e da lì siamo ripartiti con la sicurezza di sempre.**

D: Entrando nel dettaglio, puoi fare una sintesi delle qualità fisiche-condizionali, tecniche-coordinative e tattiche di Daniele?

**R: Lui è molto forte e potente, su panca (tirate e spinte) solleva 150 kg; ha discrete capacità aerobiche e ottime capacità lattacide. Tecnicamente non è un esteta ma è assolutamente efficace, anche perché sa comunque leggere l'acqua molto bene, aspetto su cui si è lavorato tantissimo da subito dopo Pechino.**

D: Rispetto a quelle che erano le tue caratteristiche quali sono le differenze sostanziali tra te e Daniele?

**R: Come detto e risaputo che Daniele è molto forte fisicamente. Mentre il discorso tecnico-tattico è a mio vantaggio, io ero più "precisino", anche se da me ha imparato davvero tanto.**

D: Come avete lavorato per incrementare ulteriormente le sue qualità fisiche?

**R: Abbiamo seguito i programmi di Mauro Baron, che abbiamo personalizzato ed adattato alle circostanze e alla logistica. Ad esempio in Australia i lavori di forza li abbiamo fatti al mattino presto per poi**



*andare sul canale nelle ore di sole e di apertura dell'impianto, mentre solitamente anche qui in Valstagna, finché c'è caldo, facciamo al mattino la barca e il pomeriggio la palestra. Comunque, tenendo conto che spesso ci si allena anche tre volte al giorno, il lavoro primario viene svolto negli orari più consoni e nelle condizioni migliori sia fisiche che mentali. L'aerobico è stato fatto in barca slalom e al pagaergometro, una base aerobica (minimo 40' al giorno) è sempre stata mantenuta anche perché favorisce il recupero dei lavori intensi. I lavori lattacidi e quelli di potenza, ma soprattutto la capacità, sono stati svolti sull'acqua facile e anche al pagaergometro con frazionati e intervallati (intersistemi). La forza, oltretutto in palestra, è stata allenata anche direttamente sul colpo in acqua in modo "speciale" attraverso l'utilizzo di idrofreni di diversa natura, Daniele ne usa di diverse forme e dimensioni.*

D: Come avete operato invece per incrementare le sua qualità tecniche?

*R: Intanto è stata data una priorità al controllo dell'irruenza che lo ha sempre accompagnato soprattutto nella strategia di gara. In generale i lavori di qualità, che presuppongono anche un elevato tasso tecnico sono eseguiti nelle prime prove, mentre, cronometro alla mano, quando i tempi non vengono più bene si cambia lavoro. Abbiamo anche sviluppato una vasta gamma di esercizi propedeutici, tecnici e d'acquaticità.*

D: In acqua quanto e come sono stati im-

stati i lavori sul "piatto" e sul mosso?

*R: Come detto la qualità ha dominato questi ultimi anni di lavoro, quindi più lavoro specifico possibile. Siamo andati in Australia e in primavera sui canali europei. L'acqua piatta viene utilizzata soprattutto per l'aerobico ed per gli esercizi propedeutici, la tecnica di base, la percezione dello scorrimento della barca e i lavori lattacidi invernali.*

D: Per misurare i suoi livelli di condizione avete strutturato ed utilizzato dei test particolari?

*R: I test federali: quello delle due porte; i massimali su panca (spinte e trazioni); 2 serie ad esaurimento con il 70% sempre su panca (spinte e trazioni)- Daniele arriva a 25 ripetizioni con 100 kg!!!; pagaergometro (Concept 2) test di 500 m "a palla", con rilevamento del lattato: In quest'ultimo test nel periodo successivo alla fase di preparazione generale (fine dicembre – primi di gennaio) i suoi valori migliori sono stati 1'52" (14.1 mm di lattato), al riguardo va precisato che il dumper viene posizionato sul limite massimo di resistenza (10) e che il peso di Daniele è di 70 kg. I test vengono svolti sempre dopo la settimana di scarico e generalmente prima dell'inizio del periodo agonistico vengono svolte almeno tre batterie di test.*

D: Nella gare olimpiche quali materiali sono stati utilizzati canoa, pagaia (marca, modello, dimensioni), e quali gli accorgimenti tecnici (impostazione, ecc)?

*R: Barca Nelo modello "Molmenti", studiato da Daniele con la ditta*



**Portoghese. La pagaia è una DoubleDutch da 200cm con le pale L, il materiale tecnico Sandiline.**

**D:** Analisi del tracciato e del percorso, quali strumenti o parametri sono stati utilizzati per studiare le traiettorie ideali?

**R:** *Come già accennato, Daniele non guarda gli apripista ma studia con memoria ed esperienza sul canale. Ad ogni modo io pure ho provato il canale e gli ho trasmesso le mie impressioni e i miei feedback, cerco di carpire tutte le informazioni possibili dall'apripista e dagli altri atleti top per poi trasferirle poi a lui nel linguaggio e nei modi tra noi sperimentati.*

**D:** Dalla Qualifica alla finale di Londra è cambiata la strategia tecnico-tattica di gara di Daniele? In che modo (frequenze, distribuzione dello sforzo, "strategie del momento")?

**R:** *Qualifica tranquilla; semifinale svolta quasi a parità di colpi (intesa come frequenze) ma con maggiore forza, mantenendo la strategia preparata a tavolino, si va giù un po' più decisi: usando un paragone ciclistico, è come se si indurisse il rapporto mettendo un dente in meno sul cambio, e quindi mettendo più energia in alcuni punti ma in altri facendo andare la canoa; in finale il rapporto deve essere ancora più duro ma si cerca di cogliere l'attimo, e questo è il difficile, perché di attimi, di momenti cruciali, quando si forza ce ne sono tanti.*

**D:** Considerato il risultato, Daniele ha svol-

to questo compito in modo magistrale, ma dove e perché hanno sbagliato i suoi principali avversari e in particolare il suo amico/rivale da sempre Peter Kauzer?

**R:** *Il secondo e il terzo hanno fatto la loro prestazione in pratica senza sbagliare niente. Kauzer, non so se ha lo psicologo, è crollato proprio sul piano psicologico. Partendo dopo, Peter era perfettamente a conoscenza della grande prestazione di Daniele e questo lo ha messo in una condizione di non tranquillità, non poteva sbagliare niente. E' una condizione nella quale è difficile esprimersi per quel che si vale, e Kauzer, nonostante il grande talento, non è riuscito a controllare questa "pressione".*

**D:** I vostri punti di forza e le vostre "debolezze"?

**R:** *Stima reciproca e ottima intesa. Debolezze, beh siamo di caratteri diversi: lui è spesso irruento in acqua, io lo sono spesso fuori. Ma insieme ci integriamo quasi perfettamente. E ci sopportiamo.*

**D:** Il vostro binomio si avvalso di collaborazioni "esterne"?

**R:** *Beppe Vercelli, lo psicologo, nell'ombra, è stato eccezionale, senza di lui non avremmo avuto l'armonia e la tranquillità di fare ciò che è stato fatto. Enervit, che non solo ha fornito gli integratori alimentari (Vitamine, Sali e barrette energetiche) ma, partendo dal metabolismo basale di Daniele ha studiato e proposto una dieta equilibrata per tutto il periodo olimpico. Gli altri importanti contributi sono stati gli sponsor tecnici:*



*Nelo, DoubleDutch, Sandiline.*

D: Qual è la composizione della squadra vincente?

**R: *Un DT che sappia dare i caratteri generali della programmazione, un tecnico capace di esperienza in acqua che conosca bene l'atleta. Un fisioterapista che conosca i problemi fisici e come "rimediarli" e uno psicologo che ci sia al bisogno.***

D: Come è stata l'organizzazione dell'ultimo mese di preparazione prima delle Olimpiadi?

**R: *Dopo la coppa del Mondo a Seu D'Urgell, abbiamo fatto 5 giorni a Valstagna e il 16 luglio siamo partiti per Londra. Qui abbiamo alternato una giornata con doppio ed una con un singolo allenamento. Ogni volta che avevamo la disponibilità dal canale negli orari di gara si faceva una prova tipo gara. Questo, tra l'altro ci ha permesso di tarare l'alimentazione e tutte le variabili da studiare in funzione dell'evento agonistico. In questo periodo la quantità è andata via via diminuendo in favore della qualità. Sono stati mantenuti i circa 40' di aerobico dopo ogni allenamento, così come i richiami di forza 1 o due volte la settimana, ma non nei 4-5 giorni che hanno preceduto la gara. Anche con l'idrofreno c'è stato qualche richiamo sul piatto ma non sul canale olimpico in quanto non volevo che si intorbidissero la sensazione di scorcio.***

D: Quanto e in che modo sono state impor-

tanti nella crescita tecnica di Molmenti, le sue esperienze precedenti ed in particolare la prestazione non soddisfacente di Pechino?

**R: *Daniele è un agonista nato, ma se sei troppo "carico" in uno sport di situazione come lo Slalom, sbagli. L'esperienza di Pechino e gli errori commessi in quell'occasione hanno mitigato questa caratteristica. Come detto in precedenza, Pechino è stato uno spartiacque, dopo quell'evento abbiamo parlato molto francamente, abbiamo condiviso un obiettivo, lui ha avuto fiducia in me e io l'ho seguito.***

D: Ritorniamo ai temi tecnici, puoi descrivici in sintesi come avete programmato e pianificato l'allenamento di tutto l'anno olimpico?

**R: *Abbiamo adottato la programmazione di Mauro rivista e personalizzata con e per Daniele. Le settimane di lavoro coincidevano con quelle della nazionale ma son stati modificati nel corso della stagione solo alcuni "scarichi" per poter essere a Londra sempre da freschi e mai con troppo lavoro sulle braccia. Fondamentalmente il lavoro della nazionale è stato ideale per la preparazione olimpica, piccole modifiche nel ciclo settimanale sono state normali variazioni per gestire i lavori nel canale olimpico mantenendo la qualità come caratteristica standard di ogni sessione.***

D: Quanto e come viene allenata la forza in uno slalomista come Daniele?

**R: *Nel periodo generale fa pesi 4-5 gg alla settimana ma lui ha caratteristiche uni-***



*che, non facilmente riscontrabili in altri. Nella sua preparazione sono presenti anche lavori propriocettivi e con attrezzi particolari. In linea generale Daniele segue i lavori del programma federale di Baron con l'aggiunta di ore di Pilates ed esercizi a corpo libero ed elastici.*

**D:** Quanto sono presenti nel programma di allenamento i lavori aerobici alle varie intensità (dal VO2max al fondo rigenerante)?

**R:** *Sono sempre presenti lavori aerobici come dalle tabelle dei programmi di allenamento di Mauro Baron. Le % vengono seguite metodicamente e anzi, spesso aggiunge ore aggiuntive per un miglior recupero. Principalmente Daniele sceglie la canoa come strumento specifico, o il pagaergometro come surplus per il fondo rigenerante. Non ama particolarmente correre ma d'inverno cambia attività per aumentare le ore di lavoro con lo sci da fondo e la camminata nordica.*

**D:** Che caratteristiche hanno avuto i lavori lattacidi, quando e come avete inserito l'allenamento di questo meccanismo energetico?

**R:** *Seguendo le tabelle federali di Baron, i lavori di potenza lattacida sono stati preferiti in canoa, curando soprattutto la qualità tecnica in presenza di lattato. E' una caratteristica del lavoro di Daniele di tutta la stagione olimpica.*

**D:** Come vengono allenati e in che misura i ritmi gara (intensità, frequenza, forza di

gara)?

**R:** *Dipende dal periodo. La base è sempre quella del programma federale, anche se con Daniele non abbiamo la necessità di cominciare i ritmi gara già nel periodo generale. Lui è molto veloce nel ri-prendere le caratteristiche agonistiche, e per questo motivo, i test gara o le semplici manches a ritmo gara, vengono inserite solamente nel primo periodo specifico.*

**D:** Nel vostro programma sono certamente presenti anche lavori specificatamente tecnici, puoi fare una breve ricognizione?

**R:** *I lavori specifici sono sempre tecnici, altrimenti non sono specifici. Come surplus per incrementare l'acquaticità abbiamo lavorato sull'equilibrio in barca: esercizi con pagaiate alla canadese, senza l'uso della pagaia, ecc. Daniele ha una vasta gamma di esercizi e allenamenti proprio per queste qualità.*

**D:** Quanto è importante oggi per uno slalomista di altissimo livello, allenarsi molti mesi all'anno nei canali olimpici artificiali?

**R:** *L'assenza di un canale artificiale è la nota dolente dell'Italia, andarci costa soldi e un dispendio di tempo ed energie non indifferenti. Mediamente i costi si aggirano sui 30 ? l'ora per atleta più gli spostamenti. Le ore sul canale diventano essenziali da quando tutte le competizioni maggiori vengono svolte in canali artificiali. E' un po' come l'erba e il sintetico nel tennis. Più ore fai, più sei capace tecnicamente di risolvere le*





*situazioni tecniche improvvise.*

D: A parte il campo artificiale, cosa manca all'Italia per essere ancora più competitiva?

**R:** *Ci vorrebbe sicuramente più realismo. Tanti atleti lavorano solamente quando sono in nazionale ai raduni, quindi più impianti potrebbero aiutare molto il lavoro a casa. A livello mediatico e istituzionale ci sono spesso troppe polemiche o critiche senza base di conoscenza, tutte situazione che alterano i rapporti atleta/tecnico. Poi spesso si son persi atleti per scelte poco meritocratiche, quindi sicuramente meno maglie azzurre "regalate" potrebbero dare una spinta maggiore a guadagnarsela con i risultati.*

D: Quali saranno ora gli obiettivi tecnico-agonistici di Daniele, le prospettive per il futuro, la vostra tabella di marcia per il prossimo quadriennio?

**R:** *Entro settembre faremo un incontro come è stato dopo l'ultimo quadriennio di Pechino e prenderemo delle decisioni. Sicuramente l'anno post-olimpico sarà meno intenso e di scarico "menta-*

*le" per Daniele che nelle ultime 2 stagioni ha dato personalmente davvero tanto.*

D: Come la Forestale intende supportare la Canoa Slalom italiana?

**R:** *Quest'anno abbiamo due nuovi atleti, Giovanni De Gennaro e Roberto Colazingari, ritengo che i nostri siano progetti importanti, in linea con quelli della federazione.*

D: Personalmente questa ennesima affermazione ha appagato la tue ambizioni o la sfida continua?

**R:** *Come persona sono un agonista nato e quindi per me la sfida è il sale della mia vita e quindi non continua ma raddoppia. Con Daniele il discorso è molto "easy", come appena accennato. Molto seriamente, dobbiamo fare un'analisi approfondita e pianificare il prossimo anno per affrontare il triennio successivo con consapevolezza e determinazione, perché, dopo aver vinto tutto rimettersi in gioco di nuovo può anche voler dire perdere qualcosa. Il bello della sfida è anche l'incertezza, altrimenti che sfida sarebbe.*



## INTERVISTA A GUGLIELMO GUERRINI, *allenatore e marito di Josefa Idem*



### **Guglielmo Guerrini**

Diplomato Isef dal 1973, Laureato in Scienze e Tecniche delle Attività Fisiche e Sportive, Master in Management dello Sport.

Allenatore di III grado Federazione Italiana Pallavolo (FIPAV), allenatore di Canoa Kayak dal 1998, Formatore Nazionale FICK. Membro di Giunta Provinciale del Coni e Consiglio Regionale del CON, Presidente Associazione Canoa Kayak Standiana.

Allenatore di Josefa Idem dal 1989 ad oggi, Tecnico Federale FICK e del Progetto Idem 2009-2012

Da allenatore di Josefa Idem, tra l'altro, ha vinto: 1 oro ai Giochi Olimpici di Sydney 2000; 2 argenti, Giochi Olimpici di Atene 2004 e Pechino 2008; 1 Bronzo ai Giochi Olimpici di Atlanta 1996; 4 ori Mondiali: Poznan 1990, Parigi 1991, Szeged 1998, Poznan 2001; 6 medaglie d'argento e 4 medaglie di Bronzo ancora ai Campionati del Mondo.

D: Complimenti Guglielmo, ancora una stagione esemplare. Nonostante quella medaglia sfiorata per soli tre decimi, per noi non è certo mancato l'acuto finale. Infatti la prestazione di Sefi ha dell'eccezionale e questo quinto posto di Londra 2012, che già di per sé sarebbe stato un grande risultato, a 28 anni dalla sua prima Olimpiade, in uno sport di prestazione assoluta come la Canoa Sprint, ha un valore incommensurabile, un significato quasi magico. In un momento così denso di stati d'animo, che immaginiamo possano essere anche contrastanti, Nuova Canoa Ricerca ti ringrazia per la disponibilità, ma veniamo subito al dunque e iniziamo l'intervista "tecnica" proprio dall'epilogo della stagione: Sulla base delle indicazioni convenute, come Sefi ha gestito i tre turni della competizione olimpica?

**R: Prima di entrare nel merito, vorrei fare un inciso. In questa Olimpiade la**

***Federazione Internazionale per la prima volta nella storia della velocità ha cambiato le procedure di gara.***

***I cambiamenti sono stati i seguenti:***

- 1. batterie semifinali e finali composti da otto concorrenti e non più nove come di solito***
- 2. il tempo di recupero fra la batteria e la semifinale circa un'ora mentre alle altre Olimpiadi, vi era sempre un giorno di riposo fra le tre gare.***

***C'è da dire inoltre che gli atleti, in questo quadriennio, non hanno mai fatto una gara con queste procedure. Normalmente i cambiamenti di regolamento vengono effettuate un quadriennio per l'altro al fine di capire se effettivamente le nuove regole sono migliorative o no.***

***In una competizione come l'Olimpiade o la qualificazione Olimpica, per tutti gli atleti è molto importante il recupero di energie psico-fisiche durante le gare.***



*Nell'alto livello del nostro sport oggi è impensabile partecipare a più gare se non quella in cui gli atleti sono fortemente specializzati, senza rischiare di esprimere prestazioni fortemente inferiori al proprio potenziale.*

*E' inoltre molto importante, dal punto di vista nervoso, dopo la grande attivazione per la batteria, riuscire a rilassarsi completamente per risparmiare energie nervose, per poi riattivarsi fortemente in occasione della semifinale.*

*Sia nella batteria delle qualificazioni di Szeged 2011, sia in quella alle Olimpiadi Londra 2012, Josefa, dai 200 ai 500 metri ha effettuato, per scelta, un percorso decisamente sotto massimale, con notevole risparmio di energie psicofisiche da dedicare alla semifinale e all'eventuale finale. Alle Olimpiadi poi, in batteria, si è "progettato" di arrivare al terzo posto; in questo modo Josefa sarebbe capitata in una semifinale, teoricamente, più semplice e in una corsia migliore, visto il vento laterale. La Semifinale (capolavoro di Josefa), è stata controllata nella prima parte di percorso decidendo di chiudere forte nel finale. Le nuove generazioni hanno frequenze di pagaiata molto alte per tutto il percorso, crollando decisamente nel finale; visto una gara leggermente più lunga del solito, si è deciso di chiudere forte e sperare di entrare nelle prime due. Così è stato. In finale è mancata un po' di freschezza psichica dovuta ad un triennio molto impegnativo..... Ma questa è un' altra storia che non ha nulla a che fare con la preparazione della prestazione.*

D: Quali sono stati i materiali utilizzati (barca, pagaia, marca, modello, dimensioni), le impostazioni (sedile, puntapiedi, ecc. ) o altri accorgimenti tecnici particolari?

*R: Come barca, Josefa ha usato una Vajda Infusion, il cambiamento è avvenuto a metà del 2010. Come pagaia una Bracsa 4 maxi di 2,15 cm. Visto che Josefa fa solo il K1 abbiamo fissato in modo definitivo sia sedile che puntapiedi in modo che non ci fosse gioco, durante le forti spinte di gambe e le ampie torsioni di bacino e busto.*

*La distanza fra sedile e punta piedi è di 75 cm, leggermente corta in riferimento alla concezione canoistica italiana, ma giusta secondo me, per mantenere grandi escursioni delle gambe e forti pressioni sul punta piede, permettono e mantengono grandi mobilità del bacino, facilitando la torsione delle spalle. La posizione dei talloni di Josefa è leggermente esterna all'asse verticale del piede, questo per facilitare la posizione ravvicinata delle ginocchia. Il mantenere ginocchia più vicine possibili permette di avere le spinte delle gambe e quindi la traslazione dei pesi più centrata possibile rispetto l'asse mediano della barca, evitando movimenti laterali e/o verticali dannosi ad un incedere economico del kayak.*

D: Rispetto a Pechino, in questi Giochi quanto ha influito nella scelta dei materiali la collaborazione CONI-FICK-FERRARI-INSEAN e in quale direzione si è lavorato?

*R: Non abbiamo avuto la possibilità di*



*avere contatti con Ferrari, quindi non ha influito. Giampiero di Giuseppe ci ha fornito un timone con cui Josefa si è trovata bene, però la sera prima della finale, si è sfilata la plastica dall'albero del timone e grazie a Nelo siamo riusciti ad aggiustarlo mettendo alcune ancore all'interno dell'albero stesso.*

*Tutte le nazionali storiche negli ultimi tre anni, avevano al seguito i biomeccanici sia nei campi di allenamento sia nelle gare. Questi scienziati-ricercatori, lavoravano in stretto contatto con gli allenatori di ogni equipaggio senza che vi siano intralci di tipo politico. La priorità deve essere la prestazione dei nostri atleti. Cosa che non si è verificata in Italia, anzi ripeto che mi è stata vietata la possibilità di discutere e attivare una progettazione con qualcuno della Ferrari e tanto meno con l'Istituto di Scienze dello Sport.*

*Con Insean invece, abbiamo studiata la resistenza delle carene di Nelo, Vanquisch, Plastex, Vajda Infusion ed Epic per pesi leggeri (imbarcazione usata a Pechino e cambiata a metà del 2010). I dati che abbiamo ottenuto dal Centro Di Architettura Navale hanno posto come imbarcazione più performante ad un trascinamento al ponte Vajda Infusion ed al secondo posto Epic per pesi leggeri.*

*Abbiamo poi continuato a testare le due imbarcazioni in allenamento assieme ad uno sparring partner per almeno due mesi prima di decidere quale sarebbe stata la barca da utilizzare negli ultimi anni. Negli allenamenti massimali e sotto massimali, gli atleti (Josefa e*

*Alfredo) cambiavamo l'imbarcazione, in ogni seduta, per due volte. Come dati si raccoglieva assieme alla distanza, il tempo e il numero di colpi, ottenendo così il rendimento della barca in base all'atleta che la utilizzava. Inoltre si consideravano e storicizzavano le impressioni e sensazioni dell'atleta, specialmente quelle legate ai momenti di maggior stress da fatica.*

**D:** *La biomeccanica della prestazione nelle tre prove olimpiche (frequenza, distribuzione dello sforzo, variazioni di frequenza nella gara, ecc.)?*

**R:** *In questi anni, come previsione di prestazione sui 500 mt, abbiamo lavorato per una prestazione di 108" alla frequenza di pagaiata (fp) di 113 cm.*

*In riferimento alle gare di Londra, la batteria non è da considerare, visto che è stata prestazione per i secondi 300mt una prestazione di Potenza Aerobica (quindi fra 7-9mM di lattato)*

*In riferimento alla Semifinale, Josefa ha fatto la gara che avevamo preparato, con una differenza fra i primi ed i secondi 250 metri, di cinque colpi al minuto (da 113 a 108) di frequenza di pagaiata e una differenza in termini di tempo, di 1,55 sec; un gran percorso.*

*In riferimento alla finale i dati sono stati leggermente peggiori, infatti la differenza fra i primi ed i secondi 250 mt in termini di frequenza di pagaiata sono stati undici colpi al minuto (da 117 a 106) e una differenza in termini di tempo, di 2,85 sec.*

*C'è da dire, considerando il rapporto frequenza di pagaiata, ampiezza del*



















































































































