

Ivrea Canoa Club

Associazione
Sportiva
Dilettantistica

Via Dora Baltea, 1/D 10015 Ivrea (TO)



POLO DI SPECIALIZZAZIONE 6-8 Marzo 2015 SOLKAN

Società Presenti: Canoa Club Milano, Canoa Kayak Storo-Ledro, L.N.I. Quinto Genova, Ivrea Canoa Club, Gruppo Canoe Viadana, Canoa Club Vigevano, Canoa Club Bologna e Canoa Club Brescia.

Numero Atleti: 28

Tecnici: Roberto D'Angelo, Lorenzo Biasioli e Francesco Bellini

Collaboratori Logistici: Sergio Rosati, Alba Colorio e Giovanni Volpi.

Numero Allenamenti svolti: 4

1° Allenamento

Gruppo A: Adattamento al fiume attraverso percorsi liberi a scendere.

Gruppo B: Adattamento al fiume attraverso discese e traghetti senza porte.

2° Allenamento

Gruppo A: Percorso diviso 3 a scendere con supporto video.

Gruppo B e C: Tecnica di base fluviale sull'intero canale e primi percorsi con porte.

3° Allenamento

Gruppo A: Percorso diviso 2 a scendere con supporto tempi.

Gruppo B e C: Percorso diviso 4 a scendere con supporto video.

4° Allenamento

Gruppo A: Test gara con supporto video e tempo.

Gruppo B e C: Rapid race con 2 risalite a percorso a scelta.

Di seguito le tabelle dei tempi cronometrati.

Ivrea Canoa Club

3° Allenamento

Associazione Sportiva

										Classifica							
										Atleta	Tempo	%					
Bellotti	44.6	2	43.96	43.83	4	42.89	2	42.11			Bellotti						
	46.6		43.96	47.83		44.89		42.11		9.72	Ricalcola						
Ronga	43.46	4	43.28	4	45.89	4	39.52	41.78	2	41.47	2			4 Beda	38.38	-	1
	47.46		47.28	49.89		39.52		43.78		43.47				3 De Dionigi	38.47	0.23	2
De Dionigi	39.55	4	42.06	2	39.27	38.6	2	38.47						2 Ronga	39.52	2.97	3
	43.55		44.06		39.27	40.6		38.47		38.47		0.23		5 Fasoli	42.06	9.59	4
Beda	41.15	2	38.61	4	40.52	38.38		38.42	52					1 Bellotti	42.11	9.72	5
	43.15		42.61	40.52	38.38	90.42				38.38		-		7 Cavo	43.65	13.73	6
Fasoli	47.86	4	46.43	4	45.01	43.77	43.22	2	42.06					15 Romano D.	43.94	14.49	7
	51.86		50.43	45.01	43.77	45.22	42.06			42.06		9.59		16 Romano M.	44.39	15.66	8
Ghisetti	45.57	2	46.64							42.06		9.59		10 Cozzini	45.26	17.93	9
	47.57		46.64							46.64		21.52		8 Querci	45.61	18.84	11
Cavo	44.9	2	44.2	4	43.65	44.93	44.27	2						6 Ghisetti	46.64	21.52	1
	46.9		48.2	43.65	44.93	46.27				43.65		13.73		12 Muscarà	46.89	22.17	1
Querci	47.01	4	46.36	45.76	2	46.98	45.61			45.61		18.84		11 Fontana	48.51	26.39	1
	51.01		46.36	47.76	46.98	45.61				45.61		18.84		19 La Monaca	50.08	30.48	1
Trenti														17 Razeto	51.04	32.99	1
														14 Stramaccia	51.28	33.61	11
Cozzini	48.63	2	46.25	2	45.26	45.36				45.26		17.93		13 C2	53.38	39.08	1
	50.63		48.25	45.26	45.36					45.26		17.93		9 Trenti			
Fontana	52.52	2	50.85	50.82	48.82	2	50.18	46.51	2					18 Mori			
	54.52		50.85	50.82	50.82	50.18	48.51			48.51		26.39		20 V			
Muscarà	46.89									46.89		22.17		21 Z			
	46.89									46.89		22.17					
C2	54.08	6	51.38	2						53.38		39.08					
	60.08		53.38							53.38		39.08					
Stramaccia	52.95	2	52.91	2	50.67	2	51.28			51.28		33.61					
	54.95		54.91	52.67	51.28					51.28		33.61					
Romano D.	46.75	2	44.14	44.76	43.94					43.94		14.49					
	48.75		44.14	44.76	43.94					43.94		14.49					
Romano M.	43.22	2	42.39	2						44.39		15.66					
	45.22		44.39							44.39		15.66					
Razeto	49.57	4	47.04	4	49.59	2				51.04		32.99					
	53.57		51.04	51.59						51.04		32.99					

4° Allenamento (Test gara)

										Classifica			
										Atleta	Tempo	%	
Beda	94.25		94.75							Beda			
	94.25		94.75		94.25	3.55				Ricalcola			
Bellotti	102.1	102			204.13	124.27				5 De Dionigi	91.02	-	
	204.1				204.13	124.27				1 Beda	94.25	3.55	
Romano D.	106.5	2	106.2							11 Fasoli	99.15	8.93	
	108.5		106.2		106.23	16.71				13 Ghisetti	100.25	10.14	
Trenti	115		120.2							6 Ronga	100.46	10.37	
	115		120.2		115.02	26.37				9 Cavo	106	16.46	
De Dionigi	93.23		91.02							3 Romano D.	106.23	16.71	
	93.23		91.02		91.02	-				16 Cozzini	106.85	17.39	
Ronga	99.26	2	100.5							12 Querci	107.16	17.73	
	101.3		100.5		100.46	10.37				7 Romano M.	108.02	18.68	
Romano M.	106.3	2	106	2						4 Trenti	115.02	26.37	
	108.3		108		108.02	18.68				15 Fontana	121.04	32.98	
La Monaca	135.3	2								10 Razeto	122.57	34.66	
	137.3				137.25	50.79				14 Muscarà	132.23	45.28	
Cavo	106									17 Stramaccia	132.58	45.66	
	106				106	16.46				8 La Monaca	137.25	50.79	
Razeto	123	50	122.6							2 Bellotti	204.13	124.27	
	173		122.6		122.57	34.66				18 T			
Fasoli	99.05	2	97.15	2						19 U			
	101.1		99.15		99.15	8.93				20 V			
Querci	107.2		106.3	2						21 Z			
	107.2		108.3		107.16	17.73							
Ghisetti	102.9		100.3										
	102.9		100.3		100.25	10.14							
Muscarà	132.2												
	132.2				132.23	45.28							
Fontana	122	2	121										
	124		121		121.04	32.98							
Cozzini	112		106.9										
	112		106.9		106.85	17.39							
Stramaccia	132.6												
	132.6				132.58	45.66							



Polo per specializzazione per lo Slalom di Ivrea

Il lavoro di ricerca, di allenamento specifico e di pratica in acqua mossa è continuato anche dopo che le date del CRTT di Ivrea si erano concluse ma, grazie alla richiesta delle società e degli allenatori che lo avevano frequentato, per la necessità di non interrompere la crescita dei propri giovani atleti l'attività è continuata con questo il Polo di specializzazione. La collaborazione con gli allenatori delle varie società è stata e continua ad essere molto importante per lo scambio di informazioni e per le verifiche sul lavoro e sulla crescita di tutto il gruppo e degli atleti stessi.

La richiesta di sperimentare su diversi tipi di acqua le conoscenze ed il lavoro effettuato ad Ivrea dal Polo con scadenza quindicinale dallo scorso mese di novembre ci ha portati ad organizzare una prima uscita con tre giorni di lavoro specifico sul campo di slalom di Solcan in Slovenia dove si svolgeranno alcune gare di selezione per molti dei nostri giovani.

La presenza di 28 atleti provenienti da 7 società può essere la dimostrazione crescente del tipo di lavoro e della qualità dello stesso che in questa occasione ha messo a dura prova allenatori e familiari presenti e di supporto ad un gruppo così numeroso.

Gli obiettivi che ci siamo prefissi durante i giorni di lavoro sono stati i seguenti:

- Adattamento all'acqua ed alle caratteristiche del campo di slalom che è realizzato in aperto fiume, molto più ampio e con punti di riferimento in acqua che si potevano definire solo con la conoscenza graduale del percorso.
- Conoscere i diversi tipi di controcorrente o di "morte" che il fiume creava per la forte corrente ed il conseguente ritorno con ribollimenti dopo ogni ostacolo presente. Le difficoltà di adattamento in queste zone dove erano posizionate porte in risalita derivava dal fatto che l'acqua avendo una predominante spinta verso l'alto formava in emersione ribollimenti che prendendo velocità in tutte le direzioni creavano difficoltà di controllo dello scafo a seconda che questo si trovasse in alto, sui ribollimenti o sui fianchi dove l'acqua discendendo spingeva in diverse direzioni condizionando, come detto, il controllo dello scafo e il passaggio della porta.
- Sperimentare la velocità della corrente con la verifica di un adeguato controllo dello scafo. Lavorare sul passaggio di porte in discesa poste fra corrente e controcorrente ai lati della massa centrale d'acqua con superamento di questa corrente per effettuare il passaggio della porta successiva. Oppure sperimentare il passaggio fra porte molto sfasate disposte in corrente. Questi passaggi, spesso condizionati dal tipo di rotazione sulla zona posteriore o dal tipo di fianco dato allo scafo hanno creato alcune difficoltà. L'immersione eccessiva della coda oltre ad agevolare la rotazione, se non adeguata di intensità al lavoro che si deve fare, può bloccare lo scafo limitando l'avanzamento e dando alla corrente la possibilità di spingere verso il basso compromettendo così il raggiungimento della porta successiva.
- L'eccessivo utilizzo del freno per ruotare la zona posteriore, spesso coadiuvato da un eccessivo spostamento del peso del corpo indietro può essere limitante per far ripartire l'imbarcazione nelle circostanze descritte e come già detto spingendo lo scafo verso il basso. L'obiettivo è stato di ridurre l'immersione eccessiva della zona posteriore permettendo allo scafo di ruotare ed avanzare migliorando l'avanzamento e quindi la velocità per attraversare la corrente stessa.
- Definire come con l'aumento della velocità dell'acqua si dovesse essere più calmi per essere più presenti e poter meglio controllare la direzione e la posizione dello scafo riducendo il numero di colpi e mantenendo maggiormente la pala in acqua.
- Nei percorsi a tempo definire sempre più la strategia di gara immaginando di lavorare per fare il tempo e non solo per passare correttamente le porte.

Il tempo dedicato al lavoro pratico in acqua con i ragazzi, le riprese video e le successive analisi in gruppo per portare a conoscenza di tutti attraverso il fermo immagine delle problematiche sopra citate ci ha permesso di vedere grande interesse e partecipazione con evidenti miglioramenti pratici sul campo. Anche il gruppo di più giovani che, nonostante la poca esperienza in acqua mossa, è riuscito a vivere positivamente gli allenamenti proposti. Aiutati dai tecnici a ragionare con una filosofia che attraverso la determinazione, la praticità e l'economia nell'esecuzione delle manovre si sono posti l'obiettivo di fare una costruttiva esperienze in acqua mossa.