

POLO DI SPECIALIZZAZIONE

15-16 Novembre 2014 IVREA

Società Presenti: Canoa Club Milano, Cuneo Canoa, Canoa Club Val di Sole, L.N.I. Quinto Genova e Ivrea Canoa Club

Numero Atleti: 13

Tecnici: Lorenzo Biasioli, Nicolò Breda, Francesco Bellini, Aurelian Masoero

Numero Allenamenti svolti: 4

1° Allenamento

Adattamento attraverso tecnica a scendere sull'intero canale. Questo tipo di allenamento, parzialmente libero, ha aiutato gli atleti a prendere confidenza con l'acqua del canale e ai tecnici di vedere all'opera i ragazzi, in modo da poterli suddividere nei diversi gruppi di lavoro. Risulta parzialmente libero in quanto i tecnici (uno in acqua e uno a bordo fiume) erano pronti ad offrire sostegno a coloro che lo richiedevano.

2° Allenamento

Percorsi Interi a scendere. In seguito al primo allenamento gli atleti sono stati divisi in due gruppi.

Primo gruppo: Il lavoro è stato svolto sull'intero canale (prima metà con porte, seconda metà senza). Attraverso l'ausilio dei tempi cronometrati e dei tecnici a bordo fiume, gli atleti potevano costantemente valutare quanto e in che modo poter migliorare la propria prestazione. La richiesta da parte dei tecnici agli atleti è stata quella di concentrarsi prevalentemente sull'obiettivo del miglior tempo possibile, ricercando il proprio limite di prestazione. E' stato affrontato il tema della

Prevention e Promotion come metodo di risoluzione dei problemi non propriamente tecnici.

Secondo Gruppo: Il lavoro è stato svolto sulla prima parte del canale. Il secondo gruppo, formato da atleti alle prime esperienze sull'acqua mossa di un canale artificiale, necessita di molte ore di lavoro sul percorso per poter esprimere il proprio potenziale. Il sostegno da parte dei tecnici è stato principalmente motivazionale e in minor parte tecnico. Inoltre sono state fatte riprese video, utili per una successiva analisi.

ANALISI VIDEO

Terminato il secondo allenamento gli atleti insieme ai tecnici hanno osservato assieme i video della seduta precedente. L'incontro è stato motivo di confronto e discussione. Ogni atleta ha potuto valutare assieme ai tecnici dove poter lavorare: sia per quanto concerne la mentalità da tenere in allenamento sia a livello tecnico.

3° Allenamento

Primo Gruppo: Percorsi diviso 2 a scendere nell'intero canale con tempi cronometrati. Sono stati proposti gli stessi obiettivi del secondo allenamento, aggiungendo i suggerimenti legati all'analisi video.

Secondo Gruppo: Percorsi interi a scendere nella prima parte del canale con supporto video. Anche per questo gruppo, sono stati proposti gli stessi obiettivi del secondo allenamento, aggiungendo i suggerimenti legati all'analisi video.

4° Allenamento

Super G in C.A. : Allenamento tipo Rapid Race, con l'obiettivo di lavorare sulla scorrevolezza dello scafo in acque mosse aggiungendo 6 risalite distribuite sull'intero canale. Lavoro da svolgere in Capacità Aerobica per concentrarsi maggiormente sulla **Percezione Corporea**. Attraverso la percezione del corpo gli

atleti dovevano valutare singolarmente l'efficacia dei colpi, il timing nei vari dislivelli e lo spostamento del peso durante qualsiasi tipo di manovra. Questo tipo di lavoro è stato svolto da entrambi i gruppi, ovviamente con le diverse distinzioni in base alle capacità tecniche.

Di seguito le tabelle dei tempi cronometrati.

TERZO ALLENAMENTO:

PARTE ALTA

NAME	1	P	2	P	3	P	4	P	5	P	6	P	7	P	TOT	%
Bellotti	61.5	4	59.74		56.56		54.97									
	65.5		59.74		56.56		54.97								54.97	4.37
Valbonesi	67.21	54	66.77	4	61.72	2	61.7	4								
	121.2		70.77		63.72		65.7								63.72	17.50
Ghisetti	59.93		57.97		59.4	4										
	59.93		57.97		63.4										57.97	9.32
La Monaca	82.27	4	67.91	4												
	86.27		71.91												71.91	26.89
Cappa	79.72	54	70.59	4	64.27	52	71.71	4								
	133.7		74.59		116.3		75.71								74.59	29.52
Trenti	83.89	52	82.38	6	72.92	4										
	135.9		88.38		76.92										76.92	31.66
De Dionigi	53.31	2	51.27	6	50.57	2										
	55.31		57.27		52.57										52.57	-
Ronga	55.43	2	54.29		54.09	4										
	57.43		54.29		58.09										54.29	3.17

PARTE BASSA

NAME	1	P	2	P	3	P	4	P	5	P	6	P	7	P	TOT	%
Bellotti	43.3	50	45.84	50	48.01											
	93.3		95.84		48.01										48.01	20.12
Valbonesi	47.24	50	45.67	50												
	97.24		95.67												95.67	59.91
Ghisetti	46.7	50	46.65													
	96.7		46.65												46.65	17.79
La Monaca																
Cappa																
Trenti	54.6															
	54.6														54.6	29.76
De Dionigi	41.71	52	38.35		38.75		39.65									
	93.71		38.35		38.75		39.65								38.35	-
Ronga	43.88		40.23	50	40.8											
	43.88		90.23		40.8										40.8	6.00