



POLO DI SPECIALIZZAZIONE

29-30 Novembre 2014 IVREA

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

Numero Atleti: 22

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

Numero Allenamenti svolti: 4

1° Allenamento

Gruppo A e B: Adattamento attraverso tecnica a scendere.

Gruppo C: Adattamento sulla parte finale del canale.

2° Allenamento

Gruppo A: Percorsi Divisi 2 a scendere con supporto video e tempi.

Gruppo B: Percorsi fino a metà del canale con supporto video.

Gruppo C: Tecnica di base fluviale sulla parte finale del canale.



3° Allenamento

Gruppo A: Percorsi Divisi 2 a scendere con supporto video e tempi.

Gruppo B: Percorsi fino a metà del canale con supporto video.

Gruppo C: Tecnica di base fluviale sulla parte finale del canale.

4° Allenamento

Gruppo A: Super G in C.A. sull'intero canale.

Gruppo B: Tecnica a scendere sulla prima parte del canale.

Gruppo C: Tecnica di base fluviale sulla parte finale del canale.

Di seguito le tabelle dei tempi cronometrati.

2° ALLENAMENTO:

PARTE ALTA

| AME | 1 | P | 2 | P | 3 | P | 4 | P | 5 | P | 6 | P | 7 | P | TOT | % | NAME |
|------------|-------|-----|-------|-----|-------|---|-------|---|---|---|---|---|---|---|-------|-------|------------|
| Bellotti | 52.08 | 4 | 54.75 | 52 | 51.39 | 2 | | | | | | | | | 53.39 | 12.34 | Bellotti |
| | 56.08 | | 106.8 | | 53.39 | | | | | | | | | | | | |
| Ghisetti | 54.59 | 54 | 55.64 | 152 | 52.63 | | 53.68 | 2 | | | | | | | 52.63 | 11.08 | Ghisetti |
| | 108.6 | | 207.6 | | 52.63 | | 55.68 | | | | | | | | | | |
| Fasoli | 53.89 | 200 | 53.33 | | 51.33 | 2 | | | | | | | | | 53.33 | 12.24 | Fasoli |
| | 253.9 | | 53.33 | | 53.33 | | | | | | | | | | | | |
| Trenti | 58.69 | 4 | 65.25 | 4 | | | | | | | | | | | 62.69 | 25.35 | Trenti |
| | 62.69 | | 69.25 | | | | | | | | | | | | | | |
| La Monaca | 67.2 | 54 | 65.73 | 4 | | | | | | | | | | | 69.73 | 32.88 | La Monaca |
| | 121.2 | | 69.73 | | | | | | | | | | | | | | |
| C2 | 62.06 | 6 | | | | | | | | | | | | | 68.06 | 31.24 | C2 |
| | 68.06 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| De Dionigi | 49.33 | | 45.47 | 4 | 44.8 | 2 | 44.86 | 2 | | | | | | | 46.8 | - | De Dionigi |
| | 49.33 | | 49.47 | | 46.8 | | 46.86 | | | | | | | | | | |
| Volpi | | | | | | | | | | | | | | | | | Volpi |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fontana | 65.24 | 4 | 60.61 | 52 | 63.56 | 4 | | | | | | | | | 67.56 | 30.73 | Fontana |
| | 69.24 | | 112.6 | | 67.56 | | | | | | | | | | | | |
| Cappa | 67.12 | | 57.93 | 100 | 68.54 | | | | | | | | | | 67.12 | 30.27 | Cappa |
| | 67.12 | | 157.9 | | 68.54 | | | | | | | | | | | | |
| Cozzini | 58.38 | 54 | 58 | 2 | 60.83 | 2 | 54.9 | 2 | | | | | | | 56.9 | 17.75 | Cozzini |
| | 112.4 | | 60 | | 62.83 | | 56.9 | | | | | | | | | | |
| Ronga | 50.8 | 4 | 50.1 | | | | | | | | | | | | 50.1 | 6.59 | Ronga |
| | 54.8 | | 50.1 | | | | | | | | | | | | | | |

| Classifica | | |
|------------|------------|-------|
| 1 | De Dionigi | 46.8 |
| 2 | Ronga | 50.1 |
| 3 | Ghisetti | 52.63 |
| 4 | Fasoli | 53.33 |
| 5 | Bellotti | 53.39 |
| 6 | Cozzini | 56.9 |
| 7 | Trenti | 62.69 |
| 8 | Cappa | 67.12 |
| 9 | Fontana | 67.56 |
| 10 | C2 | 68.06 |
| 11 | La Monaca | 69.73 |
| 12 | Volpi | |

Ivrea Canoa Club

Associazione
Sportiva
Dilettantistica

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



ICK 01003

PARTE BASSA

| NAME | 1 | P | 2 | P | 3 | P | 4 | P | 5 | P | 6 | P | 7 | P | TOT | % | NAME | |
|------------|-------|---|-------|---|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-------|-------|------|------------|
| De Dionigi | 41 | | 42.58 | | 41.6 | | | | | | | | | | | | | De Dionigi |
| | 41 | | 42.58 | | 41.6 | | | | | | | | | | 41 | - | | Ricalcola |
| Fontana | 67.54 | | | | | | | | | | | | | | | | | Fontana |
| | 67.54 | | | | | | | | | | | | | | 67.54 | 39.30 | | |
| Ghisetti | 43.21 | | 45.55 | | 44.2 | | 4 | | | | | | | | | | | Ghisetti |
| | 43.21 | | 45.55 | | 48.2 | | | | | | | | | | 43.21 | 5.11 | | |
| Ronga | 42.22 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | Ronga |
| | 44.22 | | | | | | | | | | | | | | 44.22 | 7.28 | | |
| Fasoli | 45.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | Fasoli |
| | 45.9 | | | | | | | | | | | | | | 45.9 | 10.68 | | |
| F | | | | | | | | | | | | | | | | | | F |
| G | | | | | | | | | | | | | | | | | | G |
| H | | | | | | | | | | | | | | | | | | H |

| Classifica | | |
|------------|------------|-------------|
| 1 | De Dionigi | 41 |
| 2 | Ghisetti | 43.21 5.11 |
| 3 | Ronga | 44.22 7.28 |
| 4 | Fasoli | 45.9 10.68 |
| 5 | Fontana | 67.54 39.30 |
| 6 | F | |
| 7 | G | |
| 8 | H | |
| 9 | I | |
| 10 | L | |
| 11 | M | |
| 12 | N | |

3° ALLENAMENTO:

PARTE ALTA

| NAME | 1 | P | 2 | P | 3 | P | 4 | P | 5 | P | 6 | P | 7 | P | TOT | % | NAME | |
|------------|-------|----|-------|----|-------|---|-------|---|---|---|---|---|---|---|--------|-------|------|------------|
| Bellotti | 70.71 | 56 | 72.76 | 54 | | | | | | | | | | | | | | Bellotti |
| | 126.7 | | 126.8 | | | | | | | | | | | | 126.71 | 56.11 | | Ricalcola |
| Ghisetti | 64.68 | 54 | 59.25 | 2 | | | | | | | | | | | | | | Ghisetti |
| | 118.7 | | 61.25 | | | | | | | | | | | | 61.25 | 9.21 | | |
| Fasoli | 66.9 | 4 | 64.43 | | 65.23 | | | | | | | | | | | | | Fasoli |
| | 70.9 | | 64.43 | | 65.23 | | | | | | | | | | 64.43 | 13.69 | | |
| Trenti | 80.35 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | Trenti |
| | 90.35 | | | | | | | | | | | | | | 90.35 | 38.45 | | |
| Stramaccia | 80.44 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | Stramaccia |
| | 86.44 | | | | | | | | | | | | | | 86.44 | 35.67 | | |
| C2 | 68.57 | 52 | 67.36 | 2 | 71.7 | | 71.57 | 6 | | | | | | | | | | C2 |
| | 120.6 | | 69.36 | | 71.7 | | 77.57 | | | | | | | | 69.36 | 19.82 | | |
| De Dionigi | 55.61 | | 52.76 | 6 | 54.06 | 6 | | | | | | | | | | | | De Dionigi |
| | 55.61 | | 58.76 | | 60.06 | | | | | | | | | | 55.61 | - | | |
| Valbonesi | 66.02 | 58 | 72.98 | 10 | 69.19 | 2 | 71.68 | 4 | | | | | | | | | | Valbonesi |
| | 124 | | 82.98 | | 71.19 | | 75.68 | | | | | | | | 71.19 | 21.89 | | |
| Fontana | 83.95 | 4 | 74.89 | 4 | 75.51 | | | | | | | | | | | | | Fontana |
| | 87.95 | | 78.89 | | 75.51 | | | | | | | | | | 75.51 | 26.35 | | |
| Cappa | 85.43 | 52 | | | | | | | | | | | | | | | | Cappa |
| | 137.4 | | | | | | | | | | | | | | 137.43 | 59.54 | | |
| Cozzini | 69.64 | 58 | | | | | | | | | | | | | | | | Cozzini |
| | 127.6 | | | | | | | | | | | | | | 127.64 | 56.43 | | |
| Ronga | 63.85 | 58 | | | | | | | | | | | | | | | | Ronga |
| | 121.9 | | | | | | | | | | | | | | 121.85 | 54.36 | | |

| Classifica | | |
|------------|------------|--------------|
| 1 | De Dionigi | 55.61 - |
| 2 | Ghisetti | 61.25 9.21 |
| 3 | Fasoli | 64.43 13.69 |
| 4 | C2 | 69.36 19.82 |
| 5 | Valbonesi | 71.19 21.89 |
| 6 | Fontana | 75.51 26.35 |
| 7 | Stramaccia | 86.44 35.67 |
| 8 | Trenti | 90.35 38.45 |
| 9 | Ronga | 121.85 54.36 |
| 10 | Bellotti | 126.71 56.11 |
| 11 | Cozzini | 127.64 56.43 |
| 12 | Cappa | 137.43 59.54 |

PARTE BASSA

| NAME | 1 | P | 2 | P | 3 | P | 4 | P | 5 | P | 6 | P | 7 | P | TOT | % | NAME | |
|------------|-------|-----|-------|---|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------|-------|------|------------|
| De Dionigi | 49.02 | 2 | 45.75 | 2 | 50.1 | 4 | | | | | | | | | | | | De Dionigi |
| | 51.02 | | 47.75 | | 54.1 | | | | | | | | | | 47.75 | - | | Ricalcola |
| Fasoli | 58.43 | 52 | | | | | | | | | | | | | | | | Fasoli |
| | 110.4 | | | | | | | | | | | | | | 110.43 | 56.76 | | |
| Ghisetti | 56.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | Ghisetti |
| | 56.7 | | | | | | | | | | | | | | 56.7 | 15.78 | | |
| Ronga | 53.48 | 54 | | | | | | | | | | | | | | | | Ronga |
| | 107.5 | | | | | | | | | | | | | | 107.48 | 55.57 | | |
| Fontana | 65.44 | 102 | | | | | | | | | | | | | | | | Fontana |
| | 167.4 | | | | | | | | | | | | | | 167.44 | 71.48 | | |
| C2 | 64.71 | | 57.61 | | | | | | | | | | | | | | | C2 |
| | 64.71 | | 57.61 | | | | | | | | | | | | 57.61 | 17.12 | | |
| Cozzini | 62.78 | | | | | | | | | | | | | | | | | Cozzini |
| | 62.78 | | | | | | | | | | | | | | 62.78 | 23.94 | | |

| Classifica | | |
|------------|------------|--------------|
| 1 | De Dionigi | 47.75 - |
| 2 | Ghisetti | 56.7 15.78 |
| 3 | C2 | 57.61 17.12 |
| 4 | Cozzini | 62.78 23.94 |
| 5 | Ronga | 107.48 55.57 |
| 6 | Fasoli | 110.43 56.76 |
| 7 | Fontana | 167.44 71.48 |
| 8 | H | |
| 9 | I | |
| 10 | L | |
| 11 | M | |
| 12 | N | |



CONSIDERAZIONI FINALI

Al fine di aiutare gli atleti a risolvere le difficoltà riscontrate nei giorni di raduno al PdS, i responsabili proporranno ad ogni partecipante suggerimenti su come poterle colmare. L'obiettivo è di coinvolgere e canalizzare l'attenzione sulle principali lacune cercando di lavorare direttamente alla radice delle stesse. Questo metodo dovrebbe coinvolgere maggiormente e con obiettivi più chiari i partecipanti che, nel periodo passato a casa fra un raduno e l'altro, potranno sperimentare e fare proprio il lavoro proposto. Interessante sarà quindi verificare nel raduno successivo i cambiamenti avvenuti ed eventuali nuovi aggiustamenti che si rendessero necessari.