

# Canoa

Scienze Motorie  
A.A. 2012

Corso teorico-pratico

Dott. Ramazza Michele  
Cell. 328 3059668  
[info@micheleramazza.com](mailto:info@micheleramazza.com)

Dott.rsa Casini Giulia

# Aspetti dell'allenamento

## Canoa Slalom:

- Capacità condizionali
- Capacità tecniche coordinative
- Capacità psicologiche

Nella programmazione dell'allenamento è necessario tener conto di tutti gli aspetti per raggiungere una prestazione

# Modello di prestazione

## Canoa Slalom:

- Gare di 100 secondi, 2-3 manche per il giorno di gara
- Grande impegno tecnico durante la gara
- Per la preparazione alla gara vengono richiesti periodi di allenamento in loco per sviluppare le capacità tecniche

## Canoa Velocità:

- Gare da 1' a 4', diverse gare nella giornata
- Impegno prevalentemente condizionale

# Forza speciale

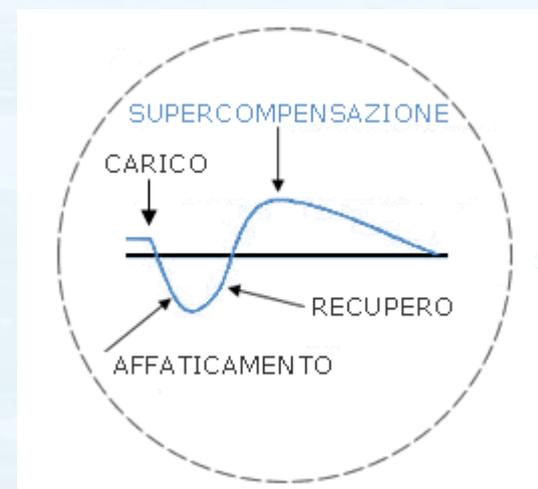
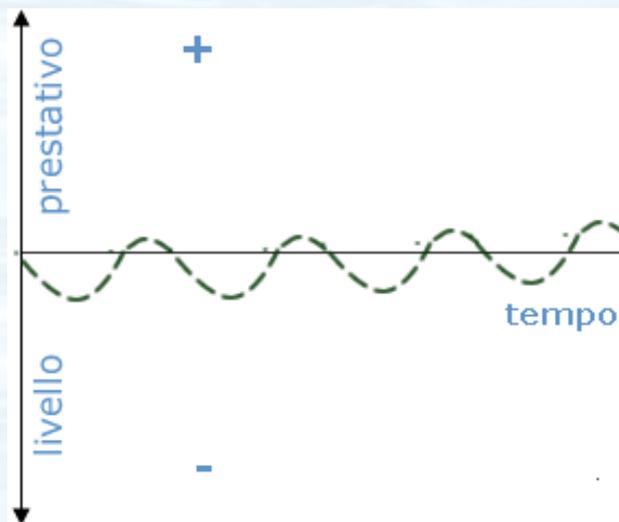
- La forza speciale negli ultimi anni ha rappresentato un'evoluzione del classico allenamento in palestra
- Si basa su esercizi in che abbiano una grande correlazione con il gesto di gara, sia sul piano dinamico che cinematico

## Tipi di esercizi

- Simili al gesto della gara con sovraccarichi
- Parti di movimento con sovraccarichi
- Isometrici
- Utili al consolidamento delle strutture articolari più esposte

# Recupero e supercompensazione

Durante lo svolgimento dei cicli di allenamento, fondamentale importanza assumono le settimane di recupero/compensazione. Solitamente queste vengono effettuate dopo 2 o al massimo 4 settimane di carico crescente. Subiscono una riduzione della quantità lavoro in media del 20-30%. Mentre le settimane a carico crescente si differenziano fra loro per un incremento medio di circa il 10%.



# Capacità condizionali

Le capacità condizionali sono quelle legate alla forza e alla resistenza fisica. L'allenamento dal punto di vista condizionale può essere organizzato durante l'anno attraverso macrocicli di allenamento che iniziano dalla fine delle gare dell'anno precedente:

- Ripresa (4 settimane)
- Generale (16 settimane)
- Specifico (8 settimane)
- Preparazione immediata alla gara (2 settimane)

# Periodo di ripresa

- In questo periodo il lavoro in acqua è solitamente inferiore rispetto agli altri tre periodi in quanto l'atleta proviene da un periodo di gare intensive seguite da un periodo di vacanza.
- Comunque il lavoro sarà quello di svolgere delle esercitazioni sulla tecnica, riprendere con gradualità lo sviluppo della resistenza aerobica proponendo nel contesto anche richiami su brevi lavori di velocità.
- In questo periodo la preparazione atletica a secco svolge un ruolo fondamentale coadiuvando lo sviluppo della **resistenza aerobica** e curando in particolar modo la destrezza e la parte **atletica in generale**.
- Tale periodo nello stesso anno assumerà un aspetto diverso tra la fine di un ciclo e l'inizio di un altro in quanto considerato come "periodo di transizione" (mantenimento di tutte le qualità con carichi modesti di lavoro).

# Periodo Generale

- Obiettivi: sviluppo delle qualità fisiologiche adatte alla prestazione di gara; ricerca della migliore efficienza tecnica della pagaiata (aumento della distanza percorsa per ogni singola propulsione)
- Mezzi: aumento del volume (10-12 sedute settimanali) e delle intensità in funzione della durata della gara; sessioni sulla forza generale e speciale; esercizi di tecnica e coordinazione
- La distribuzione delle 10-12 sedute settimanali nell'arco della settimana vengono suddivise in doppi allenamenti.
- Vengono curati tutti gli aspetti tecnici e condizionali sia in acqua che in palestra.
- Si lavora su capacità aerobiche, lattacide, anaerobiche

# Periodo specifico

- Si ricerca lo sviluppo dei ritmi di gara
- L'attività è concentrata sulla resistenza lattacida e la potenza aerobica propria delle prestazioni di canoa slalom.
- Si favoriscono lavori in palestra per lo sviluppo della velocità e la trasformazione della forza.
- Non deve essere trascurata la preparazione tecnica sui percorsi di acqua mossa e la simulazione di gare.

# Periodo P.I.G.

- In questa fase appena precedente alle gare si deve cercare di perfezionare la prestazione tramite il mantenimento delle prestazioni già consolidate
- Il carico di lavoro viene ridotto per favorire un recupero ottimale in vista delle gare
- I lavori effettuati sono molto specifici (tendono a riproporre le situazioni di gara)
- L'allenamento aerobico è finalizzato al recupero muscolare

# Tecnica e coordinazione

Tecnica e coordinazione non sono la stessa cosa, anche se interagiscono fortemente. L'allenamento della tecnica consiste nell'acquisizione, il perfezionamento a **disponibilità variabile** delle principali abilità di gara. Stimola il loro adattamento ai cambiamenti strutturali e funzionali determinati dalla crescita. Stimola fortemente le capacità d'apprendimento, controllo e trasformazione motoria, rappresentando quindi anche un potente allenamento della coordinazione. Ha come scopo fondamentale il perfezionamento del gesto, prima nella struttura, poi nei dettagli.

L'allenamento della coordinazione, che si fonda su l'utilizzo di una vasta gamma di esercizi, ha invece la finalità di incrementare le **capacità coordinative speciali fondamentali** per il miglioramento della tecnica. Non esercita un'azione diretta ed immediata sulla tecnica, ma innesca miglioramenti coordinativi che consentono all'atleta di potenziare la sua attitudine motoria e quindi di correggere, affinare o individualizzare (a seconda dell'età) la tecnica, nonché di apprendere tecniche nuove e più complesse. Potenzia il "senso del movimento" creando i presupposti per affinare la tecnica ed adattarla costantemente alle trasformazioni corporee ed ai cambiamenti di forza e resistenza dovuti all'allenamento.

Allenamento tecnico-coordinativo significa allora accordo razionale tra i due tipi di esercitazioni, prerequisito efficace per mantenere la tecnica variabile, consentendo un continuo adeguamento.

# Capacità psicologiche

- La prestazione in gare a forte componente tecnica è fortemente influenzata dalla concentrazione e dall'atteggiamento mentale
- L'obiettivo è riuscire a concentrarsi in gara solo sugli aspetti necessari a ciò che viene davanti all'atleta
- Sentimenti come paura, tensione, insicurezza possono compromettere la concentrazione e le scelte prima e durante la gara
- L'esperienza in condizioni di stress e un adeguato lavoro sulla componente emozionale possono aiutare molto