

Il cronometraggio

Il sistema migliore per usare il cronometro non è definito da vere e proprie regole, perché solo l'esperienza che si acquisisce con la pratica sul "campo", ci permette di conoscere il metodo più pratico per raccogliere dati. Il rilevamento del tempo di partenza e di arrivo definisce il tempo di percorrenza necessario ad effettuare il tragitto considerato. Nella canoa vi sono differenti specialità ed ognuna ha proprie esigenze cronometriche. Normalmente viene rilevato il tempo finale, ma dove possibile si cerca di rilevarne altri per avere anche dati parziali. Si potrà così ottenere una lettura più chiara nell'andamento della prova nei confronti di altre e/o in quelle di altri atleti. Nel caso di più rilevamenti, i cronometri danno la possibilità di effettuare parziali (lap), progressivi (split), tempo finale e soprattutto richiamare i dati dalla memoria che in alcuni casi permette fino a 100 registrazioni.

Esistono comunque applicazioni diverse, ad esempio nello slalom vi sono maggiori opportunità di verifica cronometrica per il fatto che, anche restando fermi in una

posizione, si possono rilevare più tempi prendendo come riferimento il passaggio degli atleti fra le porte. Abituarsi quindi ad avere più tempi vuol dire anche avere più dati sui quali verificare l'andamento delle prove, soprattutto attraverso il paragone con i vari parziali ricavati. Il rilevamento di tempi parziali nello slalom, può essere definito come un sistema propedeutico, in quanto offre l'opportunità di verifica progressiva dell'andamento dei tempi parzia-

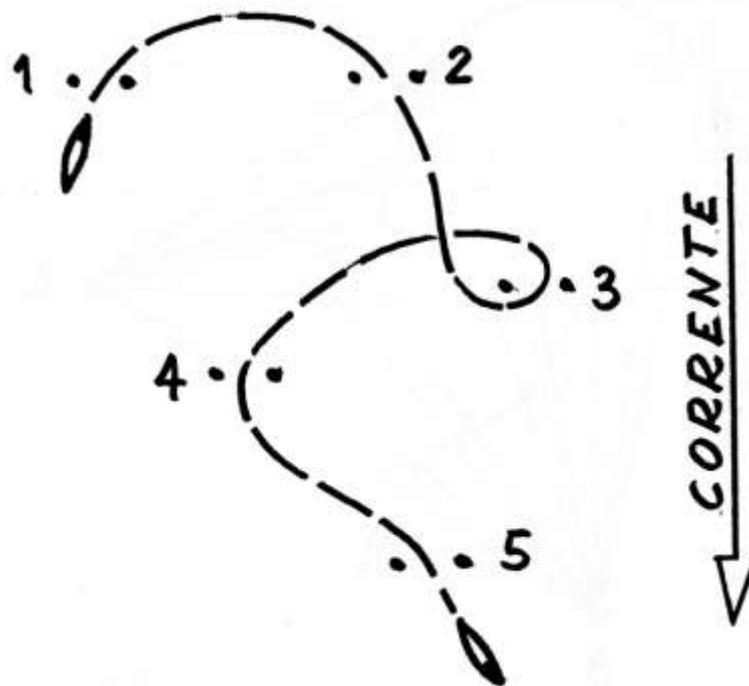


Fig. 1

li e finale di ogni prova. Inoltre permette di localizzare le zone nelle quali gli atleti hanno difficoltà offrendo quindi all'allenatore o all'atleta la possibilità di porvi rimedio.

Nella figura n. 1 è stato disegnato un semplice percorso facilmente realizzabile in qualsiasi società che pratichi slalom e sul quale faremo alcune considerazioni.

Nell'esempio, gli atleti dovranno superare la 1ª porta in risalita, la 2ª in discesa, la 3ª ancora in risalita ed infine la 4ª e la 5ª in discesa.

Il tempo della prova rilevato partendo con il passaggio della prima porta, si conclude con l'attraversamento della quinta.

Per convenzione sarà inoltre opportuno definire su quale parte dell'atleta o della canoa fare riferimento per sapere quando premere il pulsante nel passaggio della porta.

Definizione del rilevamento cronometrico nel passaggio della porta

L'esperienza di questi anni di gare e di allenamenti, ci ha fatto definire che, il corpo del canoista per i Kayak e le Canadesi monoposto sia il punto di riferimento, mentre per le Canadesi biposto il primo canoista o il secondo, oppure la zona fra i due.

Comunque si voglia prendere il punto di riferimento, lo stesso dovrà essere mantenuto anche per le altre rilevazioni, al fine di ottenere valutazioni omogenee.

La necessità poi di avere dati comparabili, fra le prove o fra diversi atleti, comporta l'esigenza di stabilire anche quale deve essere il punto o i punti da tralasciare con il corpo, per attivare il cronometro.

Facendo riferimento alla figura n. 2, potremmo trovarci disposti per il rilevamento cronometrico nel punto "A" o "B".

Da ognuno dei punti partono linee che raggiungono le paline di ogni singola porta. Tratteggiate quelle che partono da "A" ed intere quelle da "B". Come si potrà notare, le linee tratteggiate sono più vicine tra di loro che non quelle a linea continua, permettendo di definire così, con maggiore chiarezza, il momento del passaggio della linea di porta con le paline - una o due - molto vicine fra di loro e nel migliore dei casi, sovrapposte. Sarà quindi sufficiente premere il pulsante nel momento in cui il corpo si infrappone ad esse, per avere una rilevazione discretamente precisa.

Dal punto "B" le porte si vedono frontalmente e

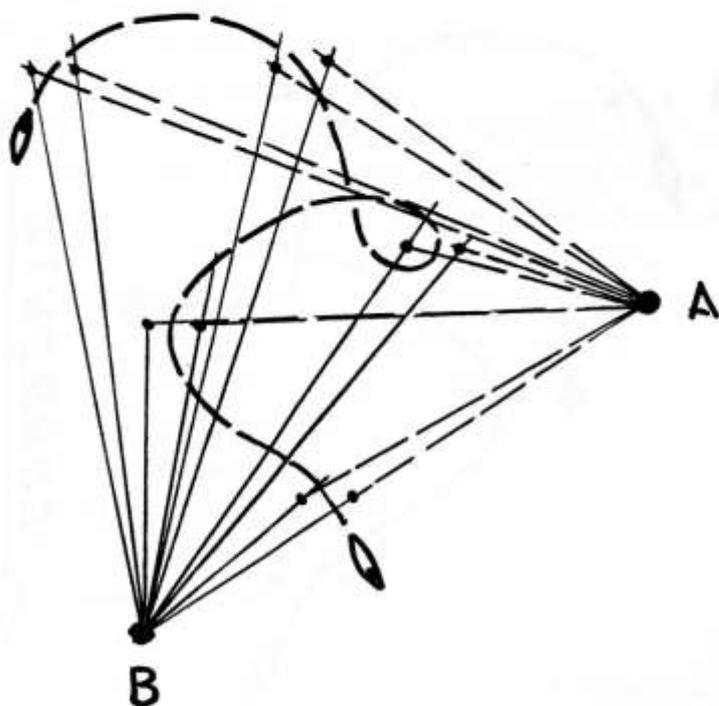


Fig. 2

quindi sarà difficile definire correttamente il passaggio del corpo fra le paline, perché lo spazio fra di esse è più ampio che nel caso precedente e la difficoltà nella valutazione visiva, dovuta alla "profondità di campo", non permette la definizione del momento più idoneo per premere il pulsante. L'unica certezza è prendere come riferimento le paline, nel nostro caso sulla porta n. 1 quando il corpo oltrepassa quella di destra, nella 2ª su una delle due, utilizzando la stessa per i successivi rilevamenti e così via anche per le altre. Va detto che in casi del genere, risulta difficile essere precisi, perché le traiettorie degli atleti possono essere differenti e quindi diversi i tempi di passaggio sulla palina stessa. Non è così facile quindi rilevare parziali dalla posizione frontale, a meno che si abbia una posizione tale, ad esempio in alto, che permetta una visione tridimensionale della zona per avere una valutazione più precisa della posizione del corpo fra le paline.

Le registrazioni di allenamenti o gare effettuate con telecamera dal punto "B", presentano anch'esse problemi di profondità di campo e quindi le immagini "piatte" ricavate nei filmati sono poco attendibili anche per il rilevamento cronometrico. Naturalmente non va escluso a priori questo tipo di valutazione, ma essa andrà effettuata considerandone l'attendibilità. Nel caso di riprese video è necessario quindi cercare zone idonee per la registrazione, come già descritto per le rilevazioni sul campo.

Come osservare e cronometrare contemporaneamente

Anche in questi casi l'esperienza potrà fare molto e con l'abitudine acquisita gradualmente, potremo cronometrare e segui-

re il passaggio degli atleti osservando contemporaneamente il loro comportamento. In questo modo riusciremo ad avere ulteriori informazioni che ci permetteranno una visione più obiettiva. Al contrario, se non si ha un minimo di esperienza, sarà difficile concentrarsi su entrambi gli obiettivi, perché ad esempio l'attenzione eccessiva nel valutare correttamente il punto per il rilevamento cronometrico, potrebbe lasciare poco spazio alla valutazione del comportamento o viceversa.

La capacità di valutare visivamente resta comunque una delle caratteristiche più importanti dell'allenatore e dalla quale potrà ricevere informazioni utili su:

- *continuità dello scorrimento dell'imbarcazione*
- *reattività nei momenti di rallentamento della stessa*
- *atteggiamento corporeo e mentale nella prova*
- *precisione nella soluzione dei passaggi fra le porte*

ed altri aspetti che verranno ancora considerati da ogni allenatore, in base all'esperienza fatta con ciascun atleta e agli obiettivi che ci si è posti.

In sintesi, una spiegazione doverosa per comprendere come l'uso del cronometro sia determinato anche dal nostro modo di osservare oltre che dall'obiettività nella ricerca degli aspetti fondamentali che permettono miglioramenti duraturi.

Parlare di questo aspetto ci può aiutare ad essere più aperti a discutere sul modo, sui contenuti e su quanto altro possa essere necessario per un corretto utilizzo del cronometro nello slalom.

*a cura di Roberto D'Angelo
Commissione Tecnica Slalom*

Valutazione dei tempi finali e parziali

La rilevazione dei parziali può aiutare a migliorare la comprensione della tecnica, permette di trovare soluzioni adeguate per migliorare il tempo finale, offre l'opportunità di verificare praticamente alcune nostre convinzioni o credenze, offrendo inoltre la possibilità di essere più critici. Il metodo di lavoro, per verificare la validità dei contenuti tecnici, parte dalla definizione dei seguenti aspetti:

1) *Tabella di registrazione dati (modulo allenamenti slalom)*

La tabella in allegato "a" deriva dal lavoro di raccolta dati effettuato in questi ultimi anni. Essa offre la possibilità di riunire i dati rilevati in allenamento o in gara ed è quindi un ottimo documento di analisi e di ricerca.

Nella parte alta compare la data, il fiume, il luogo in cui si svolge l'allenamento,

Tempi parziali e finali delle 4 prove effettuate dall'atleta "X".

atleta	porte	tempo	P	tempo	P	tempo	P	tempo	P
"X"	1 - 2	4.08		4.14		3.96	5	3.62	
"X"	2 - 3	7.12		<u>6.53</u>	5	7.45		8.25	
"X"	3 - 4	5.94	5	5.63		<u>5.05</u>		6.01	
"X"	4 - 5	3.29		3.24		3.36		<u>3.12</u>	
"X"	Tot.	20.43	5	19.54	5	19.82	5	<u>21.00</u>	

Tempi parziali e finali delle 4 prove effettuate dall'atleta "Y".

atleta	porte	tempo	P	tempo	P	tempo	P	tempo	P
"Y"	1 - 2	3.84		3.74		<u>3.48</u>		3.51	
"Y"	2 - 3	6.74		<u>6.50</u>		6.80		7.01	
"Y"	3 - 4	4.98		5.10		5.44		<u>4.64</u>	
"Y"	4 - 5	3.18		3.25		3.22	5	<u>3.02</u>	5
"Y"	Tot.	18.74		<u>18.59</u>		18.94	5	18.28	5

l'ora di inizio, il tipo di allenamento e gli obiettivi che ci si è posti. In verticale, alla sinistra del foglio uno spazio quadrettato per disegnare il percorso o più percorsi, poi uno spazio per il nome dell'atleta, le porte considerate dal parziale, il tempo del parziale, le eventuali penalità ed il tempo finale.

Vediamo ora di adattare il modulo alle nostre esigenze, prendendo in considerazione due atleti "X" e "Y" impegnati sullo stesso percorso (fig. 1 - scheda tecnica n. 4), in un lavoro di velocità.

I tempi parziali che sono registrati ad ogni passaggio di porta, ci permettono una maggiore possibilità di verifica e confronto sull'andamento della prova. L'esempio considerato prevede un tempo di realizzazione di circa 20". In casi del genere non sono necessari tanti parziali, in quanto alcuni di loro, avendo poca variazione durante le prove, rendono poco evidente la valutazione di quel tratto. Va comunque detto che, ai fini di una presentazione dell'argomento, è comunque interessante notare come sia possibile fare considerazioni anche su parziali di questo tipo, perché gli stessi ci possono aiutare a capire come le variazioni hanno valide motivazioni, mentre al contrario ad occhi meno attenti, rappresentano solo un elemento di "casualità".

2) Valutazione dei tempi finali

Mettendo a confronto i tempi finali dei due atleti potremo notare i seguenti aspetti:

"X"	Tot.	20.43	5	19.54	5	19.82	5	<u>21.00</u>
"Y"	Tot.	18.74		<u>18.59</u>		18.94	5	18.28 5

1. Chi effettua la prova migliore

La miglior prova viene realizzata dall'atleta Y con **18.59** e senza penalità. L'atleta X invece ha il tempo più veloce nella

sua 2ª prova ma con 5 punti di penalità ed 1 secondo in più della miglior prova di Y. Pur avendo un tempo discreto, questo atleta viene condizionato dalle penalità. La sua prova migliore è quindi l'ultima che pur essendo lenta non ne ha.

2. La media dei tempi di ogni atleta ed il paragone con l'altro

Per ricavare questo dato basta sommare i tempi finali e dividerli per il numero delle prove, ottenendo così i seguenti risultati:

$$X = 20.19$$

$$Y = 18.63$$

I tempi dell'atleta Y dimostrano che è più veloce dell'atleta X. Una spiegazione potrebbe essere che, la maggiore velocità è dovuta alla migliore preparazione fisica, al suo livello tecnico oppure ad entrambe. Naturalmente solo vivendo a fianco dei due atleti si potranno trarre conclusioni più precise, mentre questo lavoro si propone di cercare alcune delle possibili cause.

3. Le penalità e loro media

Per calcolare questo dato, già descritto su Canoa Ricerca n. 30, ogni penalità, 5 punti, viene valutata = 1. Quindi si divide il numero delle penalità per il numero delle prove.

$$X \text{ (3 volte 5 punti: 4 prove)} = \mathbf{0.75}$$

$$Y \text{ (2 volte 5 punti: 4 prove)} = \mathbf{0.50}$$

Guardando i dati raccolti la media più bassa fra i due è quella dell'atleta Y. Anche l'andamento può essere interessante per notare come il comportamento dei due sia differente. L'atleta X ad esempio è impreciso in tutte le sue prove e solo nell'ultima riesce a non toccare, realizzando però un tempo più alto. L'atleta Y invece tocca nelle ultime due prove, forse proprio quando tenta di essere più veloce. Il tempo dell'ultima prova potrebbe confermarlo. In casi come questo, sarà solo la comunicazione con l'atleta

che potrà spiegare veramente qual'era il suo progetto, per motivarne quindi il risultato.

4. "Delta" fra prova migliore e peggiore di ogni atleta

Per calcolare questo dato si sottrae il tempo della prova più lenta a quello della prova più veloce.

$$X = 1.46$$

$$Y = 0.66$$

Per spiegare il comportamento dei due atleti, possiamo dire che Y è più regolare nelle sue prove rispetto a X ed anche in questo caso il motivo potrebbe essere la miglior preparazione fisica e tecnica. Non va dimenticato anche il carattere dell'atleta che potrebbe condizionarne la regolarità.

5. In quale prova viene effettuato il miglior tempo

$$X = \text{in } 4^{\text{a}} \text{ prova}$$

$$Y = \text{in } 2^{\text{a}} \text{ prova}$$

Questo può dimostrare le difficoltà dell'atleta X a ricercare le linee migliori e sono quindi necessarie alcune prove per realizzarle. Mentre per l'atleta Y già nella seconda ottiene il miglior tempo.

Per non dover giudicare i due atleti solo dalle analisi sin qui effettuate, possiamo affermare che i dati raccolti permettono una prima valutazione obiettiva. Se poi questa valutazione coincide con altre effettuate su percorsi diversi e con differenti tipi di lavoro, allora si potranno definire alcune caratteristiche dell'atleta come, qualità o carenze emerse proprio dal confronto con altri o addirittura con se stesso. Questo può indirizzare l'allenatore attento verso un lavoro che porti gradualmente a considerare gli aspetti più condizionanti ed attraverso un lavoro specifico, migliorarne la prestazione.

3) Valutazione dei tempi parziali

Anche nella valutazione dei parziali possiamo fare una serie di considerazioni simili a quelle effettuate sui tempi finali. Man mano che si restringono gli spazi e si vuole guardare più a fondo ci si rende conto che ogni colpo di pagaia dato assume un significato importante. La conoscenza di quello che si deve fare e la coscienza nel farlo, permetterà un'applicazione più efficace di ogni singolo colpo. Nello stesso momento l'importanza data ad un qualsiasi aspetto rispetto ad un altro, permetterà di mettere in risalto e di valorizzare dette situazioni rispetto ad altre. Ad esempio c'è la credenza che un'alta frequenza di colpi sia presupposto di velocità, invece si trascura l'aspetto della consistenza di ognuno di essi e dell'esatta applicazione. Questo semplice esempio può farci comprendere come un'analisi obiettiva ci permetterà di saperne di più.

Nel passaggio fra la porta 1 in risalita e la 2 in discesa, si notano le seguenti differenze:

PASSAGGIO PORTE 1-2

"X"	1-2	4.08	4.14	3.96	<u>3.62</u>
"Y"	1-2	3.84	3.74	<u>3.48</u>	3.51

La spiegazione che ognuno di noi può dare ai risultati è diversa per significati e giustificazioni. È comunque chiaro che valutando i tempi saremo tutti d'accordo nel dire che sarà l'atleta Y con 3.48 ad essere il più veloce in questo tratto; che la media dei tempi vede X con 3.95 ed Y con 3.64; che il "delta" fra tempo migliore e peggiore è per X di 0.52 e per Y di 0.36; che X ha 5 punti di penalità mentre Y non ne ha. Dati chiari che inquadrano bene la situazione dei due atleti e sui quali ogni allenatore avrà materiale per lavorare.

MODULO PER ALLENAMENTI SLALOM

Data / / Fiume luogo ora iniz. all.

Tipo di allenamento:

Obiettivo:

PERCORSO	ATLETA	Porte	Tempo	P										
		0-1												
		1-2												
		2-3												
		3-4												
		4-5												
		5-6												
		6-7												
		7-8												
		8-9												
		9-0												
		0-1												
		1-2												
		2-3												
		3-4												
		4-5												
		5-6												
		6-7												
		7-8												
		8-9												
		9-0												
		0-1												
		1-2												
		2-3												
		3-4												
		4-5												
		5-6												
		6-7												
		7-8												
		8-9												
		9-0												

Suggerimenti:

Il Tecnico