

L'allenamento della velocità in canoa

Le capacità condizionali (forza, forza veloce e resistenza), le loro combinazioni e la qualità motorie sportive (gli elementi automatizzati delle azioni motorie, cioè la tecnica del movimento) rappresentano una unità nel movimento e sono interdipendenti (Gropler - Thiess).

Fra tutte le capacità condizionali necessarie allo slalomista, il ruolo più importante è svolto dalla forza veloce. La resistenza, con larga partecipazione della capacità aerobica, è presente in misura variabile ma molto consistente (40% - 70%) in tutte le specialità della slalom.

Semplificando, sulla struttura fondamentale del movimento potremmo dire che il movimento si compone di un aspetto aciclico (manovra) nel quale predomina un collegamento complesso e dosato tra la forza, velocità di esecuzione e abilità tecnica, e di un aspetto fondamentalmente ciclico dove predominano la velocità di spostamento e la resistenza specifica alla gara.

Se l'allenamento dell'aspetto aciclico deve puntare allo sviluppo della coordinazione motoria in equilibrio precario e con grandi quantità di forza applicata, l'allenamento della struttura ciclica deve avere come obiettivo una elevata velocità di avanzamento ed anche una resistenza con una forza applicata elevata e submassimale.

La capacità "velocità"

Volendo essere precisi, questa capacità complessiva, la "velocità", non è una capa-

rità condizionale ma dovrebbe invece essere *annoverata fra le capacità coordinative* (P. Tschiene 1985).

Più corretto è parlare di "forza veloce" che è la capacità di esplicare una forza con una intensità da elevata a massimale nel minor tempo mantenendo l'ampiezza dei movimenti (Farfel). Nello slalom viene accelerato il complesso canoa-canoista.

Perciò la forza veloce viene annoverata fra quelle capacità motorie complesse, in cui predominano la forza e la velocità di contrazione delle fibre muscolari e un grande sforzo di volontà! La forza veloce, nel suo sviluppo e nella sua esplicazione, è strettamente collegata alla velocità. Di seguito parleremo soltanto di "velocità".

Il rapporto tra la velocità e forza applicata non è di facile soluzione, possiamo applicare una grande forza senza per questo avere una elevata velocità, mentre non è vero il contrario, ossia: per avere una grande velocità dobbiamo in ogni caso applicare una grande forza: il nesso tra la velocità espressa e forza è l'abilità tecnica. Per andare veloce occorre una tecnica elevata.

Ammessi di avere risolto i problemi di natura tecnica, resta il problema della preparazione muscolare del canoista, questo può essere praticamente risolto per mezzo di esercizi generali e speciali per il miglioramento della capacità di accelerazione, della velocità assoluta, e della resistenza alla velocità.

Quando usare l'allenamento alla velocità

Abbiamo già avuto modo di dire che il gesto specifico non andrebbe mai tralasciato in nessun periodo, nemmeno nei cicli di lavoro dove la preparazione generale è elevata rispetto alla specifica. Si è anche visto come l'esercizio di velocità sia anche altamente tecnico.

L'esercitazione alla velocità contiene anche un elevato condizionamento per la forza specifica e contribuisce in modo determinante alla specializzazione delle fibre muscolari per il gesto della pagaiata: più ci

avviciniamo alle gare importanti, più frequentemente queste esercitazioni devono essere fatte in acque impegnative e con combinazioni di porte che consentono comunque all'atleta di poter "esprimere" il massimo della sua velocità.

In un ciclo di lavoro ad alto contenuto quantitativo, Febbraio-Marzo e con le necessarie varianti, questo allenamento specifico può avere una cadenza giornaliera; nel periodo Aprile-Maggio conviene ridurre gli allenamenti alla velocità a 4 sedute settimanali, mentre le 3 settimane precedenti un ciclo di gare conviene inserire que-

Tab. 2 - Classificazione dei mezzi di allenamento alla velocità

ACQUA FERMA	CANOA IN MOVIMENTO	OBIETTIVO	TEMPO DI LAVORO	RECUP.	RIPET;	SERIE
		Velocità massima	7"-10"	50"	5	2-3
		Resistenza alla velocità	12"-20"	60"-1'30"	3	4
		Resistenza alla velocità - rec. breve	10"	10"-20"	2	8-10
		Resistenza specifica (1)	15"-30"	3'	4	1-2
	CANOA CON PARTENZA DA FERMO	Intersistema	10"-20" 30" 20"-10"	Come il tempo di lavoro	-	2-3

ACQUA MOSSA CON PORTE	CANOA CON PARTENZA DA FERMO	OBIETTIVO	TEMPO DI LAVORO	RECUP.	RIPET;	SERIE
		Velocità massima	10"	50"	6	2
		Resistenza alla velocità	15"-20"	1'30"	3	4
		Cambi di velocità (2)	15"-20"	Recupero attivo circa 20"	2-3	8

(1) Da usare lontano dalle gare

(2) Da usare in preparazione delle gare

sto allenamento con una cadenza di 2-3 allenamenti per settimana possibilmente in acqua mosca.

Nel periodo estivo, ed in particolar modo tra due cicli di gare, possiamo inserire un microciclo di allenamenti per elevare la forza veloce con allenamenti in acqua ferma ed anche con idrofreno.

Come usare l'allenamento alla velocità

Questo tipo di allenamento, deve essere svolto in condizioni di relativa freschezza muscolare, per non intaccare l'integrità muscolare e articolare dei settori interessati. Solitamente il lavoro viene svolto nella prima parte dell'allenamento dopo un adeguato riscaldamento.

Il numero di ripetute deve essere contenuto in 5-6 prove con recuperi che consentono il ripristino dei substrati energetici, quindi sempre oltre il minuto. Per esempio, per compiere 15 prove è bene fare 3-4 serie con recuperi di 6'-8' per ogni serie. Durante l'inverno nel caso dell'uso dell'idrofreno o nel caso di prove con partenza da fermi è consigliabile svolgere l'ultima serie in condizioni normali: canoa già lanciata e niente freni.

In alcuni casi le prove di velocità possono essere poste alla fine dell'allenamento, sempreché l'allenamento non sia stato troppo impegnativo: i vantaggi di questa metodica possono essere riferiti al fatto che, specialmente se fa molto freddo, l'organismo non è in grado di affrontare con pienezza di mezzi sforzi tanto intensi; un altro vantaggio è di ordine psicologico: l'atleta

preferisce lavorare su distanze brevi quando la stanchezza comincia a farsi sentire.

Nel caso di lavoro in acqua piatta è utile che l'*ultima serie* sia svolta al 90% della velocità massima o quando è possibile tornare a lavorare in acqua mosca.

Resistenza alla velocità

Mantenere il più a lungo possibile elevate velocità è l'obiettivo di ogni buon slalomista, tuttavia sappiamo dalla letteratura scientifica che appena 8" dopo l'inizio di un lavoro massimale il rifornimento energetico scade di qualità e c'è bisogno di ricorrere alla demolizione dei glucidi con forte accumulo di acido lattico.

I lavori di resistenza alla velocità (oltre i 10" e non oltre i 25") devono limitare la produzione di acido lattico, consentire con recuperi lunghi (50"-2') il ripristino dell'A.P.T. per poter lavorare in condizioni di relativa freschezza muscolare. Le ripetizioni come da tabella non devono superare le 6 prove. Un allenamento impostato sui cambi di velocità è allenante a questo scopo così come 2-3 prove di 10"-20" seguite da pause brevi 15" e ripetuti per 3-5 serie a recuperi lunghi.

Altro esempio di lavoro può essere quello di 30" di impegno massimo con pausa attiva di 30" più altri 20" al massimo: questo lavoro ripetuto per 4-5 volte con recuperi di 50" è altamente specifico per l'obiettivo.

Dopo una seduta dedicata alla velocità conviene inserire 2-3 prove di percorsi all'80% del massimo.