

# Manuale d'uso

## K1-K4

Il tool **K1-K4** è stato sviluppato per avere delle informazioni aggiuntive nella scelta degli atleti che devono comporre l'equipaggio del K4.

Le valutazioni vengono fatte in base a caratteristiche strutturali delle diverse imbarcazioni prese in considerazione. Per questo motivo non viene giudicato la TECNICA e lo STILE dell'atleta, bensì la potenza erogata, per percorrere una certa distanza, in un determinato tempo, da un atleta sul K1 o un gruppo di 4 atleti sul K4.

Le informazioni fornite, sono un'utile strumento per ottenere le migliori prestazioni, relativamente alle imbarcazioni che si utilizzano. Queste ultime sono precisamente i modelli "NELO", "PLASTEX Pesi Leggeri" e "PLASTEX Pesi Pesanti", sia per il K1 che per il K4.

Tool **K1-K4** versione 1.6

**Sviluppato da:**

**S. Spanò, F. La Gala, E. Introini, R. Colli.**

## Modalità di utilizzo

Esistono 2 modalità di utilizzo del tool **K1-K4**:

- Dal K1 al K4, che d'ora in poi indicheremo K1→K4;
- Dal K4 al K1, che d'ora in poi indicheremo K4→K1.

Ognuna di queste mette in luce aspetti diversi, e permettono di effettuare valutazioni incrociate se usate contemporaneamente.

Passiamo ora ad una loro descrizione, chiarendo i passi da compiere per usufruire del tool **K1-K4**, e mettendo in luce alcuni risultati.

### K1→K4:

Questa è la modalità di default.

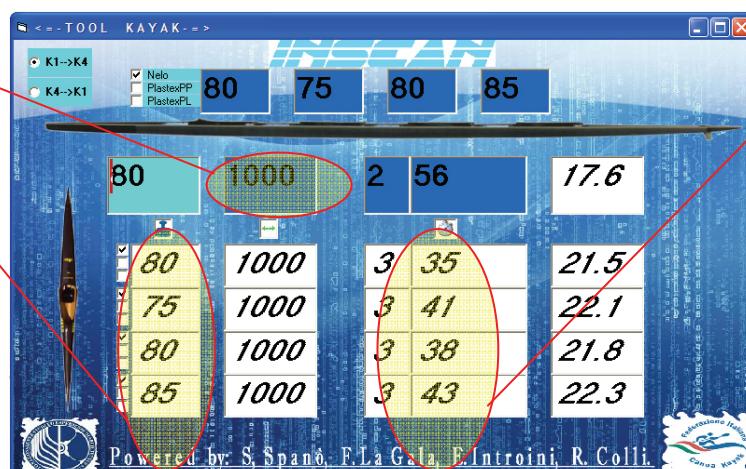
In questa modalità si procede seguendo questi 3 passi:

- Inserimento dei pesi dei 4 atleti sui 4 K1 (di default pesano tutti e 4 60Kg);
- Inserimento della distanza da percorrere, che chiaramente è la stessa sia per i K1 che per il K4 (di default la distanza è di 1000m);
- Inserimento del tempo impiegato dagli atleti su K1 per percorrere la distanza inserita. I tempi devono essere indicati nel formato "min:sec" ovvero "minuti:secondi". (Di default impiegano tutti 3min:38.4sec).

A questo punto non rimane che osservare i risultati.

Di default si può notare che: se i 4 atleti di 60Kg inseriti sui K1 dei modelli selezionati, per percorrere 1000m, impiegano 3min:30.4sec che corrisponde ad un tempo sui 100m di 21.8sec, allora il K4 del modello selezionato, con i 4 atleti di 60Kg a bordo (quindi col peso medio di 60Kg) impiegherà esattamente 3min:00sec per percorrere la stessa distanza, con un tempo medio sui 100m di 18sec.

Si può notare che nella modalità K1→K4, variando il tempo di percorrenza dei singoli atleti sui corrispondenti K1, varierà il tempo di percorrenza del K4, in modo strettamente legato ai tempi e alle imbarcazioni prese in considerazione.



Modalità K1→k4

## K4→K1:

Questa non è la modalità di default. Per attivarla bisogna scegliere l'opzione corrispondente (cliccare col mouse) tra le 2 disponibili nell'angolo in alto a sinistra.

Anche in questa modalità si procede seguendo questi 3 passi:

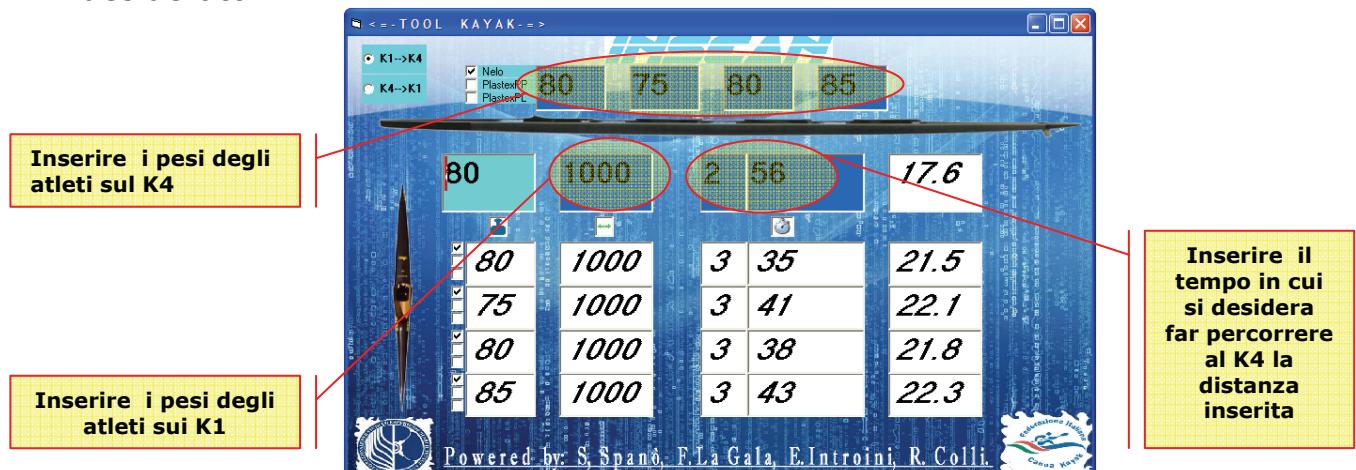
- Inserimento dei pesi dei 4 atleti, ma stavolta sul K4;
- Inserimento della distanza da percorrere, che chiaramente sarà la stessa sia per il K4 che per il K1;
- Inserimento del tempo impiegato dal K4 del modello selezionato per percorrere la distanza inserita. I tempi devono essere indicati nel formato "min:sec" ovvero "minuti:secondi".

Anche ora, non rimane che osservare dei possibili risultati.

Il ragionamento che sta alla base di questa modalità K4→K1 è il seguente: se il K4 con la squadra del peso medio indicato nella casella di testo color verde acqua (*ad esempio 60kg*), impiega *18.0sec* per percorrere *100m*, allora gli atleti nell'allenamento sul K1 dovranno impiegare *21.8sec* per permettere al K4 selezionato di impiegare *3min:00sec* per percorrere *1000m* (*ma questo è solo un esempio!!*).

Se gli atleti del peso inserito, effettivamente, dai valori misurati durante gli allenamenti singoli su K1, impiegassero, ad esempio, qualche secondo in più, significherebbe che il k4 non riuscirebbe a percorrere la distanza inserita nel tempo desiderato...

Qualora invece i tempi reali, misurati durante gli allenamenti, risultassero migliori di quelli indicati dal tool **K1-K4**, il K4 sarà in possibilità di percorrere la distanza inserita in un tempo inferiore a quello desiderato.



Modalità K4→K1

## Cosa viene visualizzato:

**Scelta modalità:**  
K1→K4  
K4→K1

**Scelta del modello di K4 da utilizzare**

**Pesi degli atleti sul K4**

**Tempo sui 100m del K4**

**Peso medio**

**Indicatori**

**Scelta del modello di K1 da utilizzare**

**Pesi degli atleti sui K1**

**Distanze da percorrere**

**Tempi che le imbarcazioni impiegano o vorrebbero impiegare, per percorrere la distanza inserita**

**Tempo sui 100m del K1**

Atleta	Peso	Modello	Velocità (100m)
1	80	Nelo	2:56
2	75	PlastexPP	17.6
3	80	PlastexPT	21.5
4	85		22.1

Atleta	Distanza	Velocità (100m)
1	1000	35
2	1000	41
3	1000	38
4	1000	43

Atleta	Distanza	Velocità (100m)
1	3	21.8
2	3	22.3
3	3	21.5
4	3	22.1

## Osservazioni:

I risultati forniti non tengono conto della “posizione” degli atleti sul K4, pertanto risulta invariante inserirli in prima o ultima posizione.

Il tool **K1-K4** si avvale di dati provenienti da studi effettuati sulle imbarcazioni prese in considerazione.

I risultati indicati non prendono in considerazione la tecnica e lo stile dei singoli atleti, bensì gli effetti che un tale stile comporta sulle velocità medie messe in relazione a dati misurati studiati e valutati nel corso di antecedenti attività, svolte grazie all’ausilio di mezzi, strutture e laboratori idonei al perseguitamento degli obiettivi prefissati.