

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 Pesì Leggeri" e "PLASTEX Pesì Pesanti", sia per il K1 che per il K4.

The screenshot shows a software window titled "<-- TOOL KAYAK -->". It features a kayak image at the top with four colored segments (80, 75, 80, 85) corresponding to the selected configuration. Below the kayak, there are two columns of checkboxes for "Nelo", "PlastexPP", and "PlastexPL". To the left, there are radio buttons for "K1->K4" and "K4->K1". The main area displays a table of performance data for different kayak models and configurations.

Model	Weight (kg)	Length (m)	Width (cm)	Time (min)
80	1000	2	56	17.6
80	1000	3	35	21.5
75	1000	3	41	22.1
80	1000	3	38	21.8
85	1000	3	43	22.3

At the bottom, it says "Powered by: S. Spanò, F. La Gala, E. Introini, R. Colli." and includes logos for "Federazione Italiana Canoa Kayak" and "CONI".

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.

Inserire la distanza

Inserire i pesi degli atleti sui K1

Inserire i tempi che gli atleti inseriti impiegano per percorrere la distanza inserita

K1	Peso (Kg)	Distanza (m)	Tempo (min:sec)	Tempo (sec)
80	80	1000	3:56	17.6
75	75	1000	3:35	21.5
80	80	1000	3:41	22.1
85	85	1000	3:38	21.8
K4	320	1000	3:00	18.0

Powered by: S. Spanò, F. La Gala, E. Introini, R. Colli.

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.

Inserire i pesi degli atleti sul K4

Inserire i pesi degli atleti sui K1

Inserire il tempo in cui si desidera far percorrere al K4 la distanza inserita

Weight 1	Weight 2	Weight 3	Weight 4	Time (min:sec)
80	1000	2	56	17.6
80	1000	3	35	21.5
75	1000	3	41	22.1
80	1000	3	38	21.8
85	1000	3	43	22.3

Powered by: S. Spanò, F. La Gala, E. Intorini, R. Colli.

Modalità K4→K1

Cosa viene visualizzato:

The screenshot shows the 'TOOL KAYAK' software interface. It features a top menu bar, a central data table, and a bottom status bar. Red callout boxes with lines pointing to specific elements provide the following information:

- Scelta modalità:** K1→K4, K4→K1 (points to the top-left dropdown menu).
- Scelta del modello di K4 da utilizzare** (points to the 'Modello K4' dropdown menu).
- Pesi degli atleti sul K4** (points to the row of weights: 80, 75, 80, 85).
- Tempo sui 100m del K4** (points to the '100m' time field showing 17.6).
- Peso medio** (points to the 'Peso medio' field showing 80).
- Indicatori** (points to the bottom status bar area).
- Scelta del modello di K1 da utilizzare** (points to the 'Modello K1' dropdown menu).
- Pesi degli atleti sui K1** (points to the column of weights: 80, 75, 80, 85).
- Distanze da percorrere** (points to the 'Distanza' column showing 1000).
- Tempi che le imbarcazioni impiegano o vorrebbero impiegare, per percorrere la distanza inserita** (points to the 'Tempo' column showing values like 21.5, 22.1, 21.8, 22.3).
- Tempo sui 100m del K1** (points to the '100m' time field for K1).

The central data table is structured as follows:

Modello K4	Peso medio	Peso K1	Distanza	Tempo	100m
80	1000	2	56		17.6
80	1000	3	35		21.5
75	1000	3	41		22.1
80	1000	3	38		21.8
85	1000	3	43		22.3

At the bottom, the status bar reads: 'Powered by: S. Spanò, F. La Gala, E. Introini, R. Colli.' and includes the 'Federazione Italiana Canoa Kajak' logo.

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 perseguimento degli obiettivi prefissati.