

UNA NUOVA DIMENSIONE

Spesso, nei corsi ai principianti, si danno per scontati alcuni passaggi che al contrario sono di grande importanza. Quali sono i preliminari e i fondamentali che consentono di prendere confidenza con la canoa prima e con il fiume poi

a cura degli istruttori della Scuola Nazionale di slalom del Canoa Club Ivrea

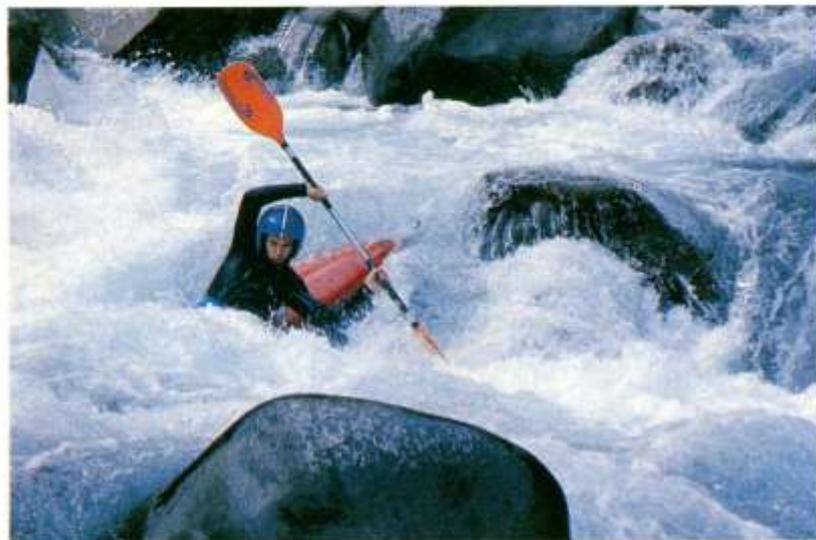
Continua a crescere in Italia l'interesse per la canoa. La richiesta di informazioni da parte di canoisti alle prime armi e di tutti coloro che potenzialmente potrebbero esserlo, a volte non viene soddisfatta perché spesso queste notizie restano esclusivo patrimonio dell'ambiente canoistico.

Un principiante a chi deve rivolgersi per poter apprendere i primi rudimenti? Dove trovare persone con le quali verificare le proprie esperienze? Come fare per perfezionarsi? Queste domande possono trovare risposta nelle numerose società di canoa che ormai sono presenti su tutto il territorio nazionale.

Di queste società, molte sono affiliate alla Federazione Italiana Canoa Kayak e praticano la canoa turistica e quella agonistica, mentre altri gruppi non appartenenti alla FICK praticano esclusivamente il canoismo turistico.

Nelle società vi sono istruttori e allenatori con compiti ben specifici che vanno dall'insegnamento al perfezionamento tecnico e dalla preparazione fisica degli atleti alle loro specializzazioni nelle gare.

Nel contesto generale non vanno dimenticate poi alcune scuole di canoa sorte in questi ultimi anni le quali hanno il compito di iniziare e



Uno spettacolare aggancio dopo il passaggio di un ostacolo

perfezionare i loro partecipanti. Scambi di esperienze avvengono anche fra amici tanto da far pensare che un gran numero di canoisti si stia avvicinato al nostro sport proprio attraverso l'amicizia.

Molti si sono avvicinati alla canoa anche attraverso le proposte di quei canoisti non ufficialmente qualificati che con la loro pazienza sono riusciti a trasmettere questa passione, recuperando le canoe e l'attrezzatura dopo i capovolgimenti, insegnando i primi rudimenti sino a permettere ai neofiti di entrare a far parte del sempre più numeroso esercito dei canoisti.

Tutto questo è risultato molto positivo come propaganda per il nostro sport, ma al tempo stesso non è però sufficiente per uno sviluppo ulteriore e più qualificato del canoismo.

Sono molti i canoisti che sanno discendere un fiume o un torrente; sono però molti meno quelli che lo discendono con sicurezza sapendo quello che fanno, prevedendo i pericoli, evitandoli e spostandosi ovunque si decida senza farsi trasportare dalla corrente.

Per evitare situazioni come queste è importante migliorare le esperienze

di chi insegna, degli istruttori, riflettendo su situazioni che spesso si danno per scontate, evitando di saltare tappe importanti che potrebbero condizionare il miglioramento tecnico futuro.

L'obiettivo di quest'articolo e di quelli che seguiranno è di chiarire da un lato agli istruttori il comportamento da tenere nei confronti di chi deve imparare ad andare in canoa e di tracciare una progressione sull'insegnamento della pratica canoistica e per i principianti di fornire uno schema ottimale di come si dovrebbe svolgere un corso di iniziazione.

Sono considerazioni che molti istruttori hanno già fatto e che hanno sperimentato praticamente in varie situazioni, nonostante questo però l'augurio è che possano essere un momento di riflessione e di verifica per molti siano essi maestri o allievi.

Come e cosa insegnare

Per trasmettere le proprie esperienze o per insegnare è necessario per prima cosa essere in grado di ascoltare e di osservare chi sta di fronte. La verbalizzazione non è l'unico mezzo per comunicare: lo sguardo, l'espressione del volto, il tono della

voce, a volte, possono essere più efficaci delle parole.

E importante iniziare gradualmente insegnando cose facili, una cosa alla volta e passare oltre solo dopo essersi resi conto che l'allievo ha capito, ripetendo correttamente l'esercizio o l'azione proposta.

Evitate gli esibizionismi e di trascinare chi sta imparando dove, forse, non è ancora in grado di andare. Non bisogna aver fretta di vedere i risultati, meglio aspettare con pazienza piuttosto di anticipare i tempi; così facendo si otterrà un canoista in più mentre diversamente si potrebbe perderlo per sempre.

Per apprendere più facilmente è bene che l'allievo faccia esperienze pratiche, per questo, nella progressione che segue viene evidenziata l'importanza dei preliminari; sono una serie di esercizi, di prove, di momenti di riflessione che permettono all'allievo di sperimentare la canoa, la pagaia e la loro funzionalità.

Una seconda parte è dedicata ai fondamentali, esercizi che ci permetteranno di scoprire tutte quelle manovre di base, importanti per chi deve discendere un fiume.

Preliminari

I obiettivo. *La scoperta della canoa a terra e della sua stabilità.*

- Come è la forma della canoa?
- Come è fatta all'interno?
- Come è il fondo?
- Come è l'abitacolo?
- Come si entra e come si esce? — Come ci si siede? Come si posizionano le gambe?

Sedersi in posizione comoda, oscillare la canoa allo scopo di ascoltare la sua stabilità. Se possibile, riprovate con un'altra canoa a fondo diverso.

II obiettivo. *La scoperta della canoa come stabilità in acqua.*

- Come si entra in canoa? Come ci si siede e come si posizionano le gambe?

— Sperimentare la possibilità di massima oscillazione (rollio) tenendosi saldi a riva.

— Oscillare la canoa senza alcun sostegno.

— Raggiungere la massima oscillazione ed eventualmente il capovolgimento.

— Come uscire dalla canoa.

— Come trasportarla in acqua

— Come svuotarla.

III obiettivo. *Lo spostamento della canoa con le mani.*

— Ascoltate l'attrito delle mani in acqua durante la trazione.

— Avanzare eseguendo la trazione

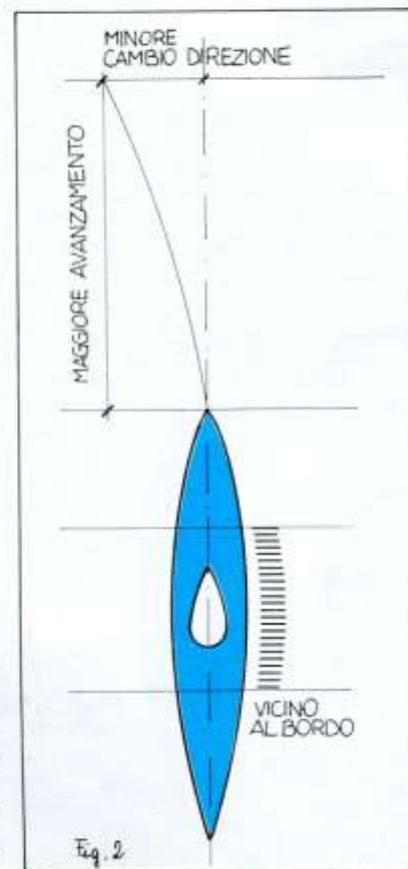
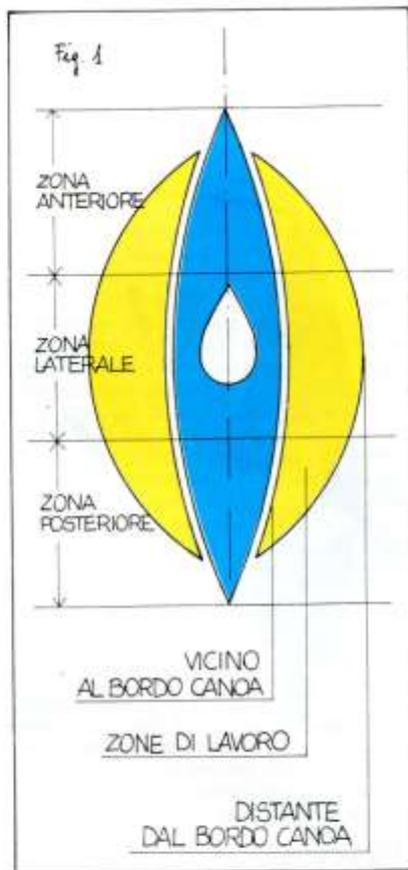


Fig. 1 - La zona di lavoro è delimitata da due linee curve, una vicina al bordo della canoa e una lontana dallo stesso. A sua volta la zona è divisa in: zona posteriore, zona laterale e zona anteriore.

con entrambe le mani contemporaneamente.

— Avanzare eseguendo alternate trazioni delle mani.

— Fermarsi facendo attrito con le mani.

— Girare la canoa con le mani.

— Retrocedere eseguendo la spinta con entrambe le mani contemporaneamente.

— Retrocedere eseguendo spinte alternate dalle mani.

— Spostarsi lateralmente con le mani.

IV obiettivo. *La scoperta della pagaia come forma.*

— Come è la forma della pagaia?

— Come è il manico e come è l'impugnatura?

— Come sono le pale fra di loro?

— Come si impugna una pagaia? Quando si stringono le mani? Quando si rilassano?

— Quale pressione devono avere le mani per sostenere la pagaia?

— Sperimentare praticamente il movimento delle mani e dei polsi per posizionare correttamente la pala.

— Eseguire con disinvoltura il ciclo completo (pagaiaata).

V obiettivo. *La scoperta della pagaia come attrito in acqua.*

— Sperimentare l'attrito del cucchiaio della pala sinistra e della destra nell'avanzamento e confrontarli poi fra di loro.

— Sperimentare l'attrito del dorso della pala sinistra e della destra nel retrocedere e confrontarli fra loro.

— Sperimentare l'attrito della pala posizionata di taglio (incidenza della pala in acqua).

Dopo aver vissuto tutte queste fasi, siamo pronti per le esperienze successive con un minimo di conoscenza e sicurezza in più.

Per spiegare meglio i fondamentali e per maggior chiarezza di linguaggio, vediamo il disegno n. 7 che ci permetterà una maggiore comprensione dell'argomento.

Fondamentali

I obiettivo. *Come mantenere o modificare la direzione in avanti o indietro.*

A - Se eseguiamo una trazione vicino al bordo della canoa, posizionando la pagaia piuttosto verticalmente, otterremo un'avanzamento maggiore ed un minor cambio di

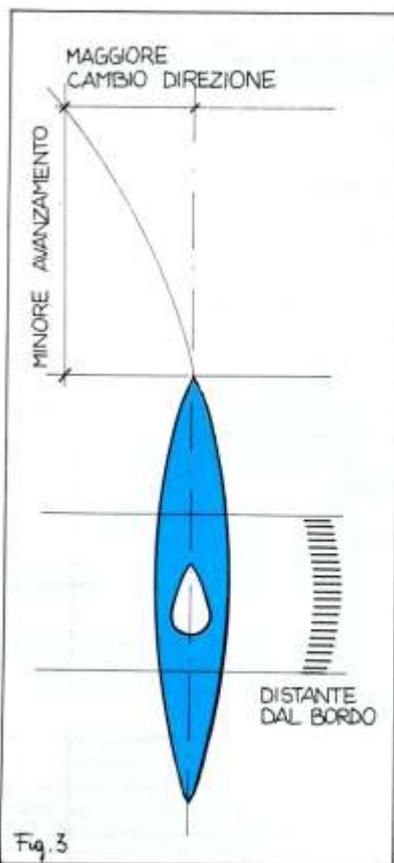


Fig. 3

direzione, (disegno n. 2).
 B - Se eseguiamo una trazione distante dal bordo della canoa, posizionando la pagaia più orizzontalmente, otterremo un'avanzamento minore ed un maggior cambio di direzione (disegno 3).
 C - Se le trazioni come al punto A e B vengono effettuate nelle zone laterali, nelle zone anteriori e nelle zone

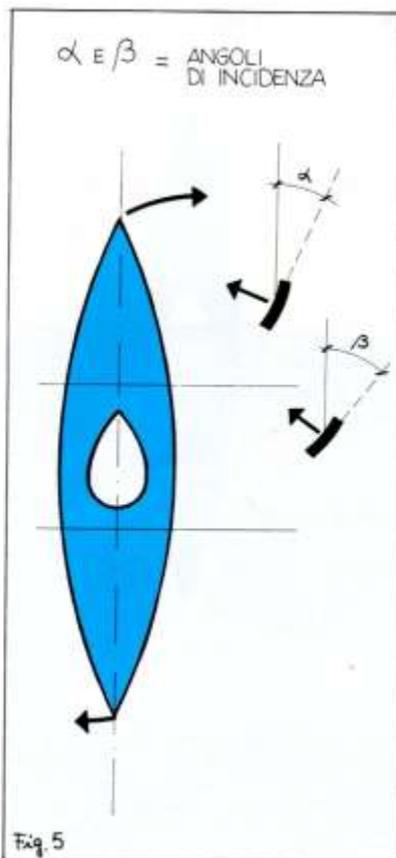


Fig. 5

posteriori, si otterranno risultati diversi.
 D - Se le trazioni come ai punti A e B vengono effettuate con maggior velocità otterremo manovre più rapide.
 E - Se le trazioni come ai punti A e B vengono prolungate utilizzando più zone come per esempio zona anteriore + zona laterale, zona laterale +

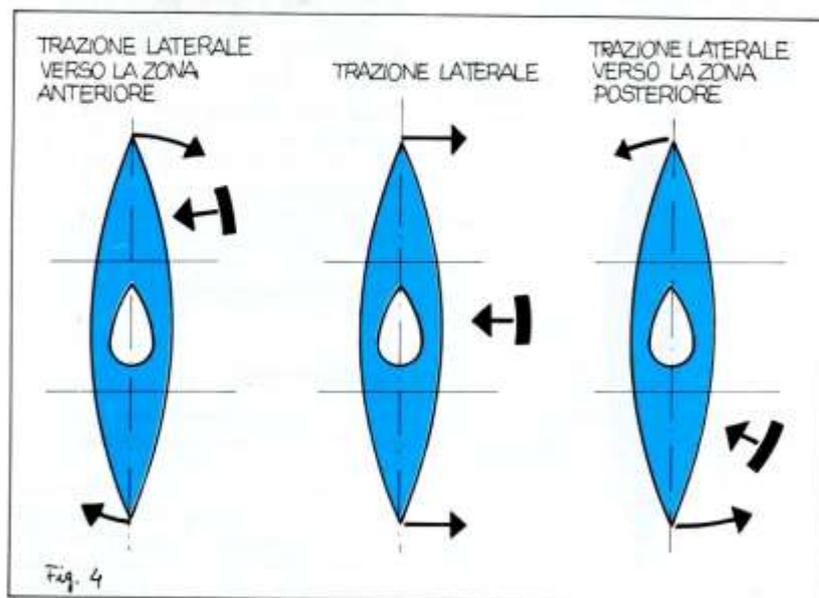


Fig. 4

Fig. 5 - Dalla zona anteriore o laterale, portare acqua verso la zona anteriore. Nello stesso tempo portare la zona anteriore verso la pala (aggancio).

zona posteriore, zona anteriore + zona laterale + zona posteriore otterremo più efficacia in ogni singola trazione.

F - Le manovre descritte possono essere agevolate se il corpo asseconda il movimento dello scafo.

G - Si può, frenando, mantenere o modificare la direzione, ma è bene non abusarne in quanto potrebbe limitare le esperienze future.

Il obiettivo. *Come fermare l'imbarcazione.*

— Durante la corsa della canoa, inserire una pala in acqua facendo resistenza con il dorso della pala. L'attrito varia se il dorso della pala ha una diversa incidenza in acqua.

III obiettivo. *Come spostarsi di fianco da fermo.*

A - Inserire una pala in acqua in posizione verticale, distante dal bordo della canoa nelle zone anteriore, laterale e posteriore, tirare la pala con il cucchiaino verso la canoa e nello stesso tempo portare la canoa verso la pala (disegno 4).

B - Inserire una pala in acqua vicina al bordo della canoa nelle zone anteriore, laterale e posteriore spingere la pala con il dorso distante dalla canoa (scarto).

IV obiettivo. *Come spostarsi di fianco in velocità (cambio di direzione repentino).*

— Inserire una pala in acqua in posizione verticale, distante dal bordo della canoa, nelle zone anteriori o laterali, tenendo conto dell'incidenza della pala. Portare la pala verso la zona anteriore della canoa (aggancio) (disegno 5).

V obiettivo. *Come appoggiarsi o sostenersi.*

— Se la canoa è in movimento, l'attrito che viene creato sul dorso o sul cucchiaino della pala ci permetterà di ristabilire l'equilibrio; subito dopo la pala deve essere portata in superficie. In questo caso la pala può restare ferma, cambia solo l'incidenza della pala.

— Se la canoa è ferma o con velocità insufficiente, è il cucchiaino o il dorso della pala che devono muoversi per non farla affondare, creando così un sostegno sufficiente a ristabilire l'equilibrio. Molto importante è l'incidenza della pala in acqua.

(1 - continua)