

## **Breve Manuale sull'insegnamento della canoa a principianti**

L'approccio alla canoa può essere diviso in varie fasi:

- Presentazione della canoa come sport
- Primo contatto a secco con il materiale utilizzato
- Esercizi di equilibrio
- Prove di sicurezza (ribaltamenti)
- Scoperta dei possibili movimenti
- Apprendimento dei fondamentali

Un aspetto fondamentale dell'approccio alla canoa è la possibilità di tranquillizzare l'allievo grazie alla ricerca di equilibrio e all'apprendimento di manovre di sicurezza. Solo quando si raggiunge un certo grado di sicurezza è possibile passare alla fase di insegnamento dei movimenti.

L'apprendimento dei movimenti e dell'equilibrio deve essere realizzato grazie ad esercizi specifici in situazioni controllate e a prove di coordinazione grezza in acqua. Gli esercizi che si possono fare per migliorare i movimenti in un allievo sono infiniti e devono variare per ogni individuo a seconda delle sue carenze e capacità precedenti. Non è possibile quindi schematizzare questo tipo di esercizi in quanto possono essere inventati e testati solo con l'esperienza sul campo. Tuttavia è possibile definire alcuni esercizi fondamentali che, se eseguiti correttamente, forniscono una solida base per la tecnica del kayak sia in acqua ferma che in acqua mosca.

### **Fondamentali**

#### **POSIZIONE BASE**

E' la posizione più favorevole di partenza per l'esecuzione di qualsiasi fondamentale in canoa. E' rappresentata dalla impostazione, cioè dalla posizione che il canoista assume all'interno dell'imbarcazione e dalla posizione del busto con le mani che impugnano la pagaia.

Il canoista è seduto a gambe leggermente flesse e divaricate; i piedi divaricati in leggera flessione plantare sono appoggiati sul puntapiedi con l'avampiede ed i talloni sul fondo della canoa. Le cosce appoggiano sulla parte superiore. Il bacino aderisce al sedile ed è in posizione di leggera anteroversione. Il tronco è leggermente inclinato avanti con la colonna vertebrale diritta e il capo in linea. Le braccia sono leggermente flesse con i gomiti più avanti delle spalle. I polsi non presentano nessun angolo. Le mani impugnano il manico della pagaia tenendo la pala destra perpendicolare all'acqua. L'impugnatura è simmetrica con le mani in presa doppia digitale ad anello, cioè con il pollice e l'indice chiusi ad anello e le altre tre dita che avvolgono il manico, il palmo della mano quindi non è in contatto con il manico. La larghezza dell'impugnatura varia con la lunghezza delle braccia. All'incirca vale che

$Tesa \times 0.36 = \text{distanza tra mano e mano.}$

In breve:

- schiena dritta (leggermente avanti)
- anteroversione del bacino
- tubo distante dal corpo
- polsi dritti
- braccia semiflesse e gomiti rilassati verso il basso
- presa digitale ad anello(il tubo non tocca il palmo della mano)

## PAGAIATA CIRCOLARE

E' l'azione che si compie con il cucchiaio di una pala seguendo un'ampia traiettoria circolare che permette alla punta di girare verso il lato opposto alla pagaiata.

Per iniziare il tronco deve ruotare e inclinarsi avanti. Lo sguardo a sua volta può seguire la rotazione del tronco. Il braccio della pala in acqua può essere leggermente disteso rispetto alla posizione di base e quello in aria leggermente flesso. La passata in acqua deve essere circolare e più distante dalla canoa rispetto alla pagaiata avanti. La traiettoria disegnata dalla pala è un ampio semicerchio dalla punta alla coda. Alla fine del movimento il tronco è arretrato e ruotato dalla parte opposta.

In breve:

- rotazione del tronco
- piegamento in avanti (-> pala in acqua)
- rotazione del busto (passando la pala in acqua) e movimento del busto indietro

*Note:*

- non importa che la pala passi il più lontano possibile
- il gomito del braccio dietro non deve andare indietro, superando la linea della spalla (-> si vede guardando la giacca d'acqua: non deve fare pieghe sulla spalla)
- controllare che non sia solo spinta di braccia
- la rotazione del busto c'è se il tubo rimane sempre ugualmente distante dal petto e parallelo ad esso
- controllare che il busto vada indietro

## PAGAIATA AVANTI

E' l'azione alternata delle pale in acqua, dalla zona anteriore a quella centrale, parallela all'asse longitudinale della canoa che permette alla stessa di avanzare in linea retta.

La pagaiata avanti interessa due movimenti fondamentali:

- la rotazione del tronco
- il movimento delle braccia in trazione e spinta

Si può inoltre dividere in 4 fasi:

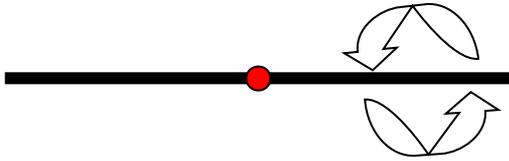
- immersione
- passata in acqua
- estrazione
- Fase aerea

La rotazione del tronco genera propulsione attraverso le braccia in posizione di base. In fase di immersione il tronco deve essere ruotato per avanzare il punto di inserimento della pala. In fase di estrazione deve essere ruotato al contrario. Si può individuare una pagaiata che mantenendo le braccia sostanzialmente bloccate permette l'avanzamento grazie solo a questo movimento.

Il movimento delle braccia deve essere lungo l'asse longitudinale. Deve sfruttare la flessione e la distensione opposta delle braccia. Questo movimento implica che l'angolo tra il tubo e l'avambraccio debba modificarsi. In fase di immersione il braccio della pala in acqua deve essere disteso e quello della pala in aria flesso. La pagaiata corretta sfrutta entrambi i movimenti contemporaneamente. L'angolo che la pala forma con l'acqua è all'incirca di 45°.

Note per l'insegnamento

- mantenimento della posizione di base
- torsione del busto
- spinta di braccia -> (le dita della mano devono venire aperte dal tubo)  
(immagino un perno in mezzo alla pagaia e uso solo la spinta delle braccia)



- per vedere la spinta delle braccia, devo sentire lo sfregamento delle dita sulla pala (-> la pala andando avanti apre le dita esterne)
- seguire con lo sguardo la metà della pala per ruotare il busto

### PAGAIATA CIRCOLARE INDIETRO

- esattamente al contrario della circolare avanti

### PAGAIATA INDIETRO

E' l'azione alternata delle pale in acqua, dalla zona posteriore a quella anteriore, che permette alla stessa di avanzare all'indietro in linea retta.

La pagaia indietro è composta da pagaiate circolari indietro alternate. I colpi tuttavia non seguono traiettorie esattamente circolari ma più rettilinee e parallele alla canoa rispetto alla pagaia circolare. Il tronco effettua contemporaneamente un movimento avanti- indietro e di rotazione.

### COLPO SPINTA

E' l'azione che permette un' traiettoria circolare con azione della pala all'interno della curva. Questo colpo inoltre impartisce velocità alla canoa grazie all'azione del tronco.

Per iniziare il tronco deve essere leggermente ruotato e proteso in avanti. La pagaia deve essere quasi verticale e le braccia devono rimanere semiflesse come nella posizione di base. Le spalle possono inoltre inclinarsi verso il lato interno alla curva come per seguire l'inclinazione del busto. Il movimento della canoa è generato grazie alla spinta che il corpo genera portandosi da avanti a indietro. Il fianco può essere leggermente inclinato verso l'interno della curva.

Note per l'insegnamento

- braccia in posizione base
- si prende velocità pagaiando avanti
- si abbassa il fianco all'interno della curva
- pagaia circolare per iniziare il cerchietto
- avanzamento del busto (-> pala in acqua)
- verticalità della pala (mantenendo la posizione di base -> inclino le spalle per seguire il tubo)
- movimento del busto indietro (-> spingo il bacino in avanti)
- colpo spinta all'interno del cerchio!

### APPOGGIO BASSO

E' l'azione che si compie con il dorso della pala, dalla zona posteriore a quella anteriore descrivendo una ampia traiettoria circolare che permette il temporaneo mantenimento di un assetto abbassato o di ristabilire l'equilibrio.

Si effettua sul lato dello sbilanciamento. Per iniziare il tronco deve essere ruotato fino a portare la pala quasi parallela allo scafo. Il braccio della pala in acqua è leggermente flesso con l'avambraccio in linea con il polso e perpendicolare al piano dell'acqua. Il braccio della pala in aria è leggermente flesso e mantiene la pagaia quasi orizzontale. L'azione viene svolta principalmente dalla torsione del busto, le braccia accompagnano il movimento e mantengono la posizione descritta. La pala ha un angolo di incidenza tale da creare l'attrito sufficiente ai fini dell'appoggio necessario.

Note per l'insegnamento

- Il movimento può essere eseguito a seguito di una curva veloce.
- È importante l'azione del tronco
- esercizi di destrezza per utilizzare il dorso della pala
- utilizzo di un appoggio solido per ristabilire l'equilibrio