

Roberto D'Angelo

## *Intuizioni ed esperienze del passato per una nuova conoscenza-coscienza nel nostro sport*

Vivendo ogni giorno a contatto con diversi canoisti sento la necessità di scrivere le idee e pubblicare i documenti sul lavoro fatto da anni affinché chi è interessato a proseguire nella lettura, possa capire quale è la filosofia che nel tempo ha portato ad una evoluzione nel canoismo attraverso una ricerca che è la base di uno sviluppo continuo e stimolante nel nostro sport. Inoltre, per evitare errori, perdite di tempo e denaro su cose che da tempo si conoscono o che dovrebbero essere conosciute, quindi per proseguire nella sperimentazione e nella ricerca senza pensare di avere un “cappello magico” dal quale fare uscire quella preparazione specifica che ti permette di vincere tutto, bisognerebbe tenere presente anche quello che già è stato fatto.

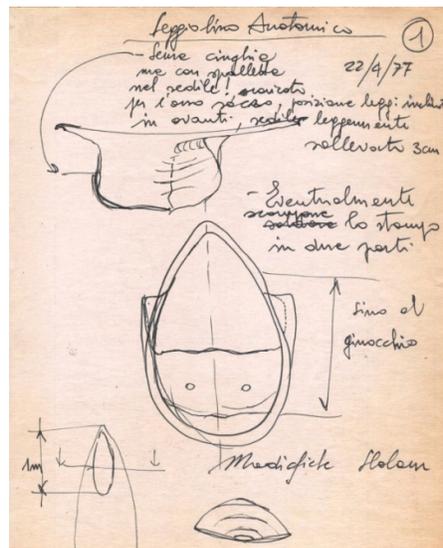


Figura 1

Il disegno della Figura 1, datato 22 aprile 1977, riguarda l'idea di un seggiolino per kayak diverso da quelli esistenti all'epoca. Nella parte posteriore (Figura 2) viene eliminata la cinghia posta all'altezza delle vertebre lombari, al tempo presente in tutte le canoe, poi nella spalletta posteriore



Figura 2

del sedile si vuole creare una depressione dove l'osso sacro, quando sporgente, possa avere un corretto alloggiamento per evitare un contatto diretto e doloroso con il sedile. Inoltre si vuole creare





Figura 4

Nel 1984 anno precedente i mondiali ad Augsburg del 1985, si fecero ulteriori modifiche sul vecchio modello, vennero aumentati i volumi soprattutto nella zona anteriore perché l'imbarcazione di Merano ne aveva poco. Inoltre per girare meglio in coda modificammo anche il volume posteriore ed inserimmo il nuovo sedile anatomico; l'imbarcazione dopo le varie modifiche diventò "Italia 3".

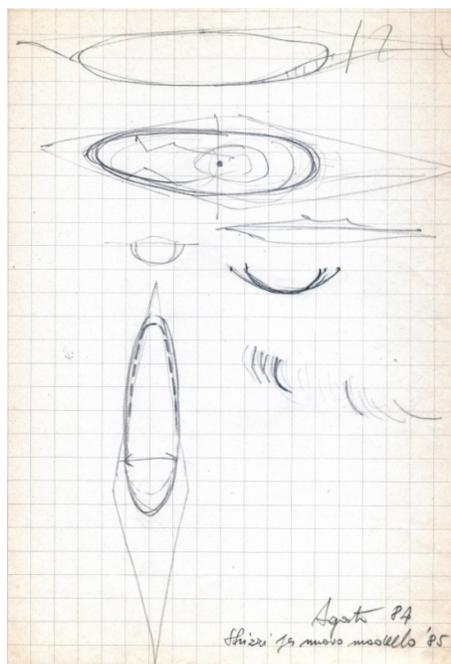


Figura 5

Il disegno (5) del 1984 dimostra quello che abbiamo appena detto e cioè come si vollero spostare i volumi più in avanti ed avere così una zona posteriore più piccola per agevolare le rotazioni; se guardiamo poi cosa è cambiato negli anni, al giorno d'oggi tutte le canoe che sono di mezzo metro più corte, hanno una simile filosofia.



Figura 6

La foto riportata nella Figura 6, scattata dal tecnico della nazionale Giuseppe Coan, mostra bene il profilo della canoa di Dario Ferrazzi che in allenamento si trova occasionalmente su quella “balena” di Augsburg dove ai mondiali del 1985 ottenne il 5° posto nel K1 maschile.



Figura 7

Su di essa fu assemblato anche il primo seggiolino anatomico anch'esso realizzato dalla Art Fiber come si può ancora vedere su questo vecchio modello (Figura 7). L'idea si concretizzò durante un raduno degli slalomisti ad Ivrea e per realizzarlo venne preso il cassetto di una scrivania, riempito di gesso e il canoista con il sedere più grande si sedette sino alla solidificazione dello stesso. Da quella forma la costruzione del primo prototipo in resina sul quale venne poi realizzato il primo stampo. La ricerca è continuata e con la collaborazione del chiropratico di Ivrea Massimo Trompetto, componente anche lui dello staff della nazionale di slalom di quel periodo, venne brevettato a Torino presso la ditta Iacobacci e Peirani un nuovo prototipo in collaborazione con la CS Canoe di Sacile. Nello scambio fra le ditte costruttrici, l'Italiana CS Canoe e la Perception Inglese rappresentata da Richard Fox, egli ricevette in concessione d'uso due sedili durante le gare di Tacen di fine anni '80 e da parte inglese, agevolazioni a riprodurre i loro modelli in Italia. Fox ne confermò la validità e se oggi tutte le canoe hanno seggiolini simili è anche grazie al lavoro di quegli anni.

Per correttezza è bene ricordare che anche per la canadese i primi prototipi con ginocchiere anatomiche, vennero pantografate nel “foam” e furono realizzate da alcuni C1 Francesi nel 1987.

Mi collego quindi all'esperienza che da anni abbiamo costruito e che mi aiuta a trasmettere conoscenze ed esperienza agli atleti che scelgono di lavorare con me o comunque che chiedono la mia collaborazione quando incontrano difficoltà che non riescono a risolvere.

Per questo motivo, il lavoro sugli atleti che seguo con diversi programmi di allenamento, preparazioni tecniche e fisiche ed analisi video di ogni tipo mi ha riportato a riflettere sull'assetto in canoa, perché anche questo può influenzare la loro prestazione. Le cause degli insuccessi possono essere diverse ma la mia attenzione si è focalizzata su alcuni elementi corporei che ritengo fondamentali per una migliore riuscita della nostra attività di slalom e non solo. Gli errori evidenziati nell'avanzamento e nelle manovre non hanno solo una spiegazione tecnica come spesso viene o potrebbe essere evidenziata, bensì la posizione del bacino sul seggiolino, in alcuni casi si è dimostrata scorretta causando tensioni sui muscoli *piriforme* per il kayak e *ileo psoas* per le canadesi che hanno dovuto essere trattate da specialisti per essere ridotte. Prendere coscienza di questo aspetto e offrendo in modi adeguati la possibilità di liberare le tensioni a livello del bacino vuol dire avere una migliore percezione corporea ed un conseguente corretto utilizzo di quella parte del nostro corpo.

### ***Il bacino: "centro" nell'attività di propulsione e di manovra***

L'importanza che riveste l'individuo, o se vogliamo chiamarlo atleta, le sue conoscenze acquisite su molti aspetti tecnici della nostra specialità, lo slalom, hanno favorito la possibilità di prestazione oppure non l'hanno migliorata dimostrandoci come alla base di tutto, oltre che a questi aspetti considerati, la variante condizionante si dimostra sempre più la persona stessa.

Non possiamo inoltre tralasciare che nel bagaglio personale delle conoscenze, l'aspetto mentale e psicologico, compresi tutti i risvolti positivi o negativi che ci coinvolgono, è di difficile gestione perché necessitano strategie e conoscenze particolari che non tutti possono acquisire da soli o con il tempo ma che spesso hanno bisogno di un aiuto esterno; mentre la conoscenza e la gestione del proprio corpo, sperimentata fin dalla nascita, è quella capacità che ci permette di affrontare problemi e difficoltà in maniera più efficace ed economica per poter raggiungere i nostri obiettivi con sempre maggior conoscenza di se stessi.

Per questo motivo ritengo che particolare attenzione debba essere rivolta alle prime esperienze sulla tecnica di pagaiata che è lo strumento fondamentale di propulsione e inoltre perché avere la capacità di percepire la ***resistenza della pala in acqua*** e lo ***scivolamento dello scafo*** significa procedere nella corretta direzione per affrontare la propria carriera canoistica.

Possiamo affermare inoltre che ***l'economicità*** di ogni singolo gesto tecnico ci porta a considerare la ***capacità di percezione*** come uno strumento fondamentale sul quale dobbiamo spostare l'attenzione affinché i nostri giovani possano da subito avere quegli strumenti necessari che in futuro, come spesso notiamo, possono fare la differenza ad alto livello.

In questo contesto, per una migliore ***capacità di percezione*** a favore di un avanzamento più economico ed efficace abbiamo notato che anche la postura in canoa, attraverso una posizione equilibrata del bacino, può essere un elemento da considerare al fine di evitare l'alterazione della trasmissione nelle energie fra pala e scafo.

Ivrea, Novembre 2017