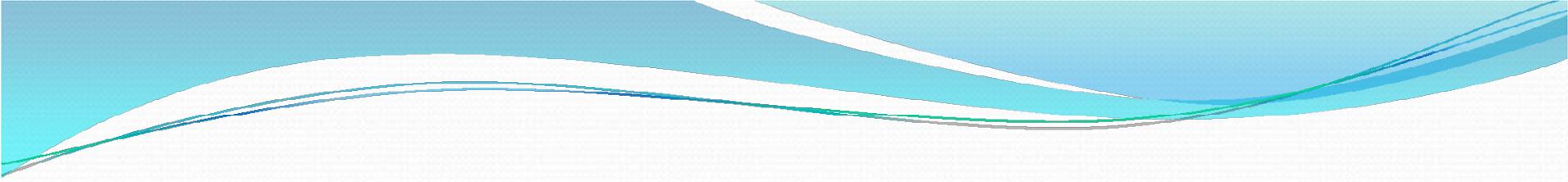


Aspetti Tecnici della Canoa Canadese

Corso Allenatori III Livello FICK 2018

**Candidato:
VARTOLOMEI Mihail**



Perché la Tecnica?

- Se pensiamo alla programmazione della preparazione atletica di qualsiasi disciplina sportiva, la maggior parte degli allenatori pone l'accento sugli aspetti condizionali dell'allenamento
- E' convinzione comune che, quando si ha poco tempo a disposizione, concentrarsi sul metabolismo sia l'arma vincente, eliminando quello che si considera "inutile" alla prestazione



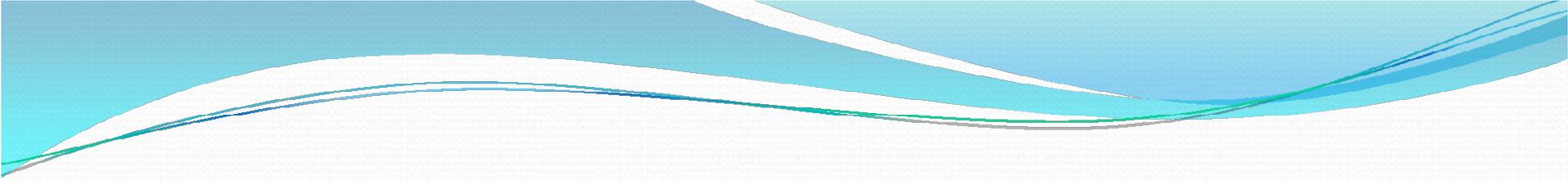
Perché migliorare la tecnica?

Una buona tecnica ci permette di:

- Evitare problemi fisici per sovraccarichi funzionali
- Mantenere una postura corretta durante la pratica sportiva
- Distribuire in maniera ottimale le energie in tutti i distretti muscolari
- Minimizzare il costo energetico di ogni singolo atto motorio
- Incrementare la resa di ogni atto motorio e, di conseguenza, la velocità dell'imbarcazione
- Incrementare efficienza a tutte le andature e frequenza di pagaiata

Come insegnare la tecnica?

- NON AVERE FRETTA ED EDUCARE A NON AVER FRETTA
- Semplificare i concetti senza generare confusione (*un messaggio per volta*)
- Diversificare i metodi e le strategie affinché il messaggio che voglio passare, arrivi a destinazione
- Conoscenza del destinatario del messaggio (*caratteristiche, talento*)
- Rendere interessante ed appetibile il messaggio (*Giocoso per i giovani, personalizzato per gli élite*)



Quali attenzioni dedicare?

- Fornire ai giovani atleti (ma anche ai più formati), i mezzi adeguati (barca, ginocchiera, pagaia)
 - Analizzare un errore alla volta, partendo dal più rilevante e “dannoso”
 - Non generare pressioni e non pretendere prestazioni precoci (imparare giocando e giocare imparando)
 - Dal facile al difficile (stabilità, controllo, padronanza, adattabilità)
 - Considerare le modalità di apprendimento per fare arrivare il messaggio (imitazione, prove ed errori, libera esplorazione, sensibilizzazione...ecc)
- Concentrarsi su ciò che si vuole vedere come risultato finale e non su quello che “NON” si sta eseguendo correttamente.



Nella pratica

La scelta della postura corretta

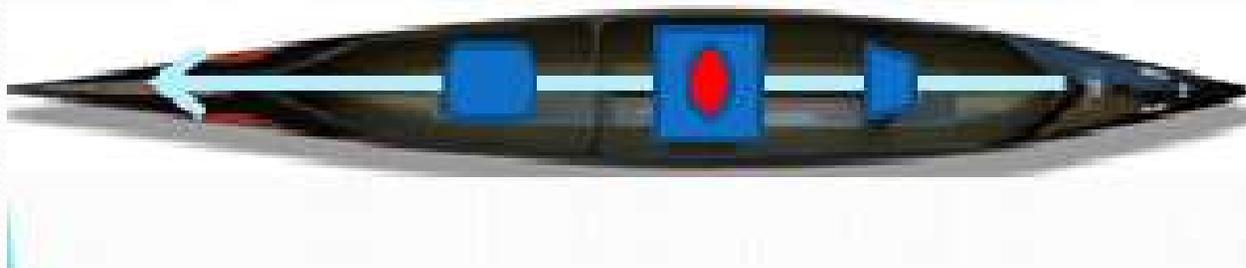
L'individuo, con la postura corretta, assume col corpo la posizione più idonea nello spazio, per attuare le funzioni anti-gravitarie con il minor dispendio di energia.

Nella pratica sportiva, sia agonistica che non, fisiologicamente l'organismo viene maggiormente sollecitato rispetto alla normale quotidianità. Chiunque può subire un trauma nell'esercizio del suo sport preferito, fin tanto da renderlo "non più preferito".

La scelta della postura corretta nella canoa canadese



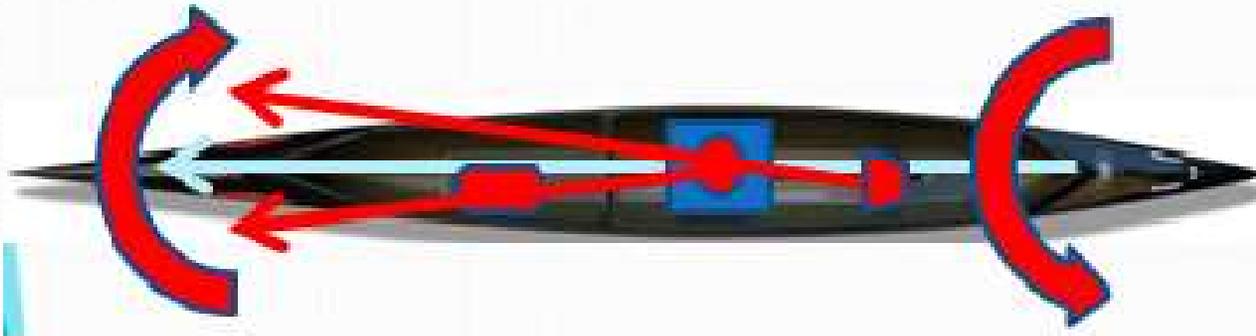
- Tre punti d'appoggio, un solo asse
- Postura che aiuta la tecnica
- Equilibrio (no rollio)
- Propulsione (un solo verso del vettore di forza)



Gli errori più comuni nel posizionarsi

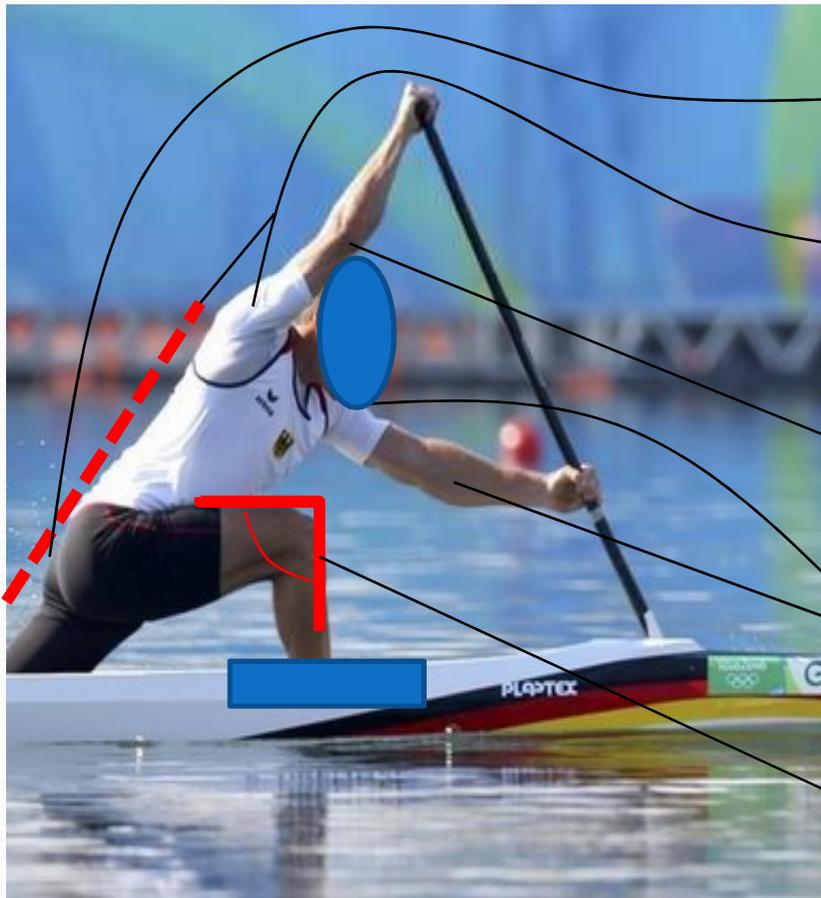


- I tre punti d'appoggio se non sono sull'asse della imbarcazione causano spesso:
 - Postura errata
 - Equilibrio precario (rollio)
 - Dispersione dell'energia propulsiva
 - Aumento del beccheggio



Presca d'acqua

Vista laterale



Bacino in torsione

La spalla alta (contrasto) rimane dietro la testa in linea con il bacino e il femore d'appoggio

Braccio alto deve essere allungato ma non alla sua massima distensione

La spalla e il braccio della pagaiata sono alla loro massima distensione

L'angolo femore tibia non deve andare oltre i 90°

Presca d'acqua

Vista frontale

Braccio alto non è alla sua massima distensione

Spalla di spinta arretrata dietro la testa

Massima torsione delle spalle e tronco



L'ingresso della pagaia deve essere verticale e deve rimanere verticale per tutto il tempo della passata in acqua

Bacino in asse

Barca in asse

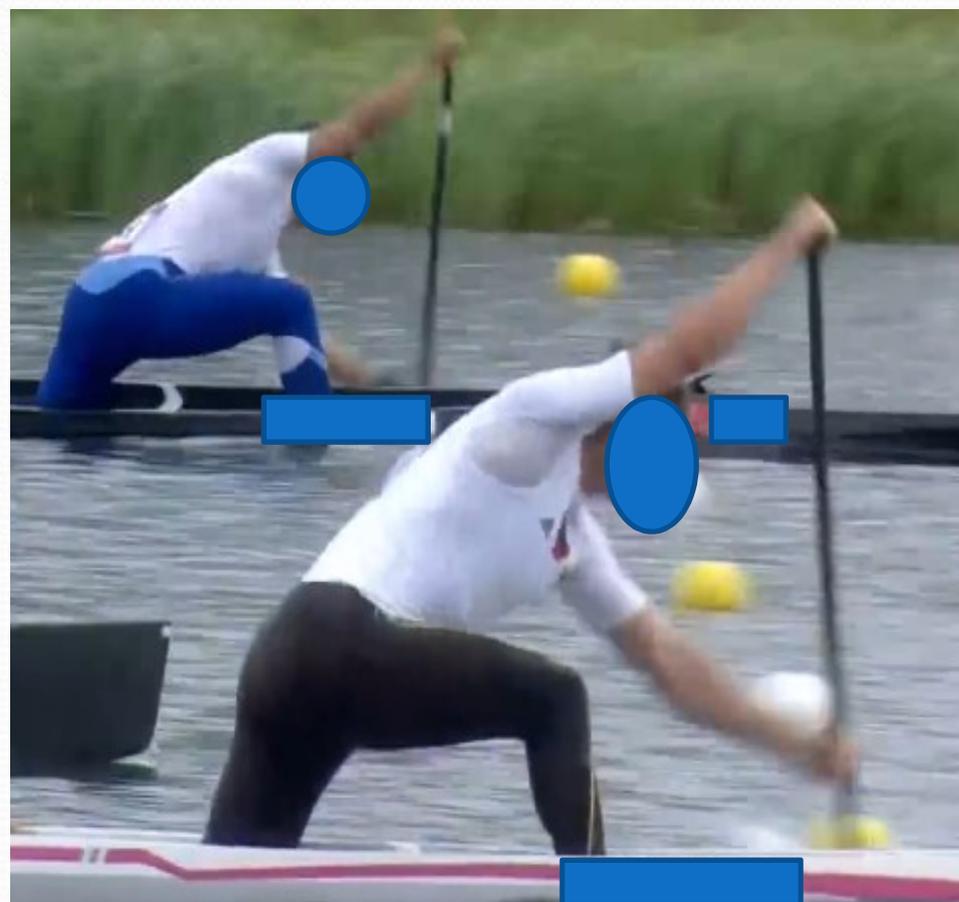
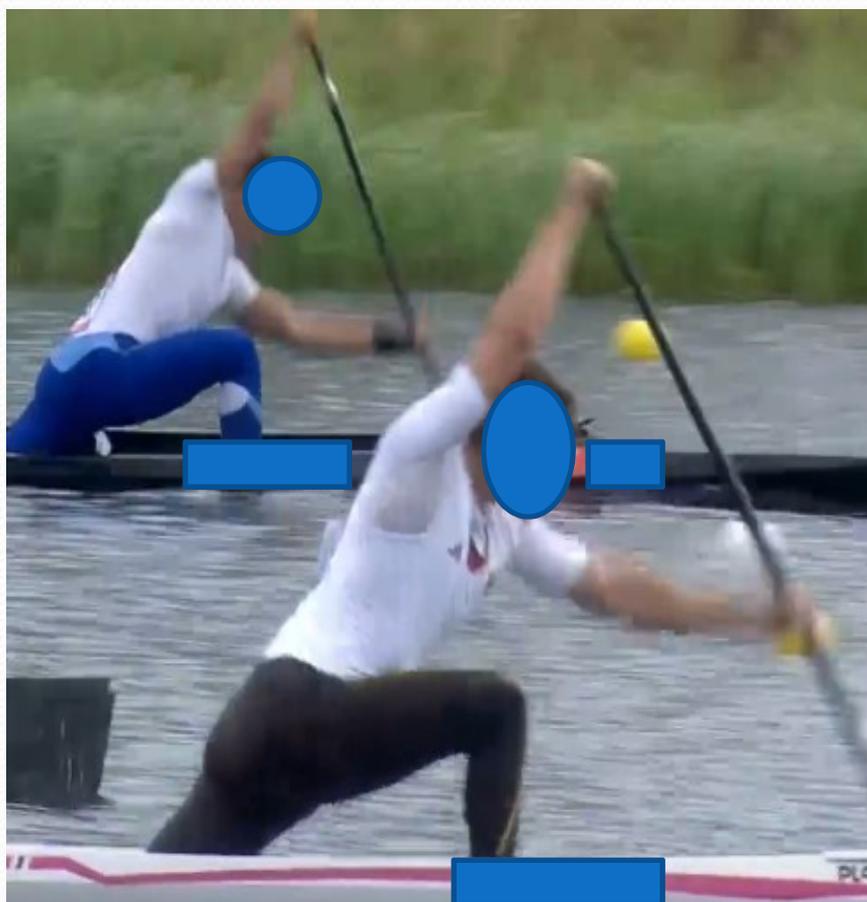
Principali errori in presa d'acqua

- Picchiare in acqua con la pagaia (ingresso “sporco”)
- Non verticalità della pagaia
- Bacino fuori asse che di conseguenza porta fuori asse anche la canoa
- Bacino poco ruotato e poco proiettato in avanti
- Braccio e spalla di trazione non alla massima distensione



Per una più facile comprensione

Presca d'acqua



Passata in acqua

- La passata in acqua è omogenea senza decelerazioni
- La trazione parte in sintonia sfruttando gamba d'appoggio, torsione e gamba anteriore
- “Vincolo” (NO SPINTA!) il braccio fa “blocco e pressione” per tutta la passata in acqua
- Braccio di trazione – rimane disteso per tutto il tempo della passata in acqua (pugno sopra il bordo della barca)
- La sensazione è che la pagaia rimane nel punto dove entra in acqua e avanza solo la barca (esempio spinta sci fondo)



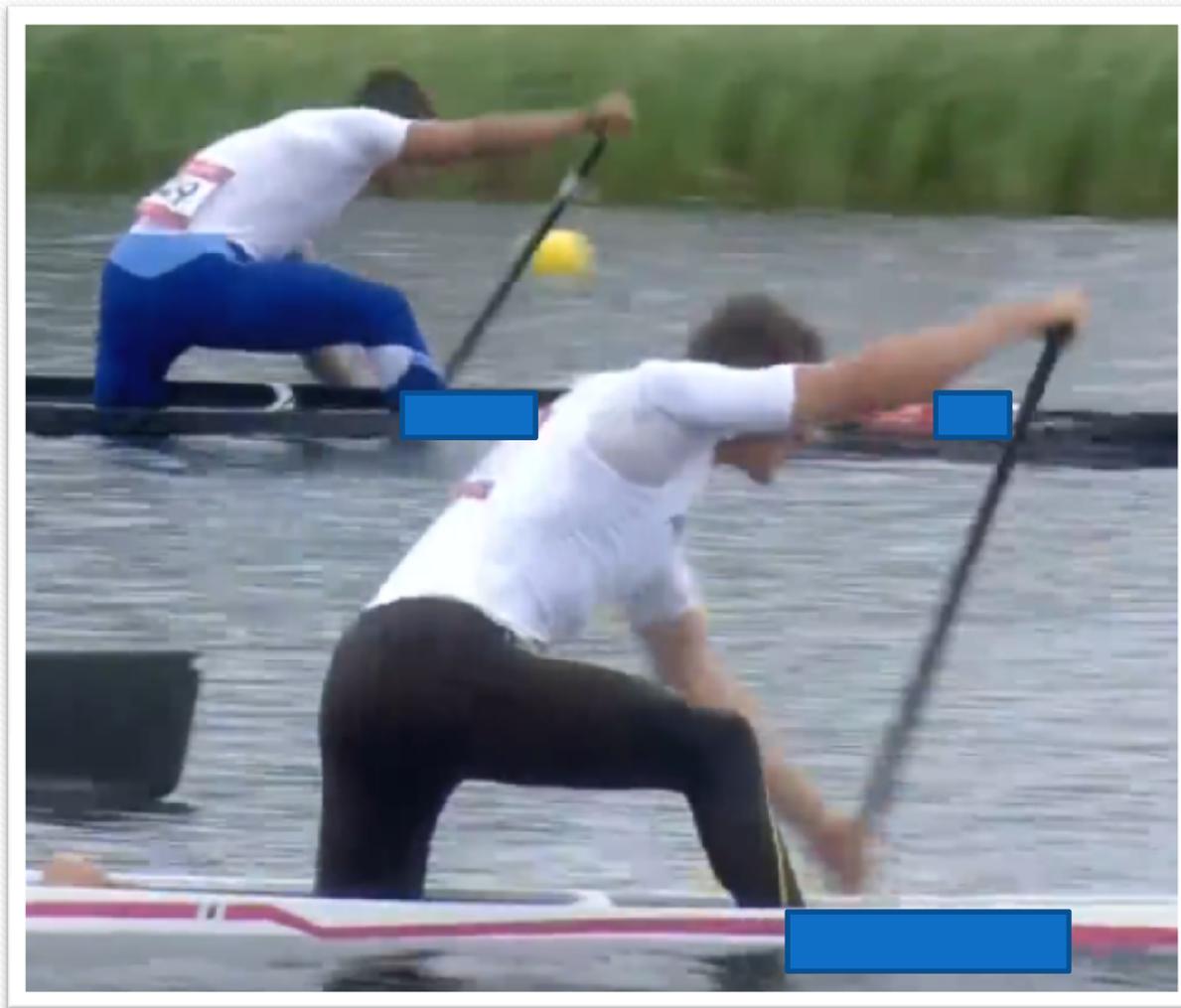
Errori passata in acqua

- Piegamento del braccio di trazione, ritardo o anticipo o del bacino
- Spinta in avanti con il braccio e perdita del “blocco spalla”
- Eccessiva profondità della pagaia (pugno che va sotto il bordo della barca)



Per una più facile comprensione

Passata in acqua



Timonata

- È certamente la parte più delicata della passata in acqua (rischio aumento decelerazione)
- La timonata termina prima che l'angolo gamba-coscia sia superiore ai 90°
- Punto di uscita: braccio di trazione al femore
- Verticalità (pensiamo timone kayak)
- Deve essere fluida e senza esitazioni
- Il pugno alto non va mai sotto la linea delle spalle
- Il pugno di trazione rimane sopra il bordo della barca

Nel recupero:

- La pagaia va sfilata verticalmente con un'elevazione del braccio alto ed una flessione del braccio di trazione (è l'unico momento in cui il gomito del braccio di trazione può essere piegato)



Errori timonata

- Arretramento del bacino oltre i 90° dell'angolo femore-tibia
- Pugno alto abbassato eccessivamente sotto la linea delle spalle
- Pugno alto che, per agevolare l'estrazione, si sposta lateralmente
- Pugno alto che esegue entrambi i precedenti movimenti, simultaneamente
- Barca fuori asse

Errori nel recupero:

- Sfilare la pagaia con il braccio di trazione teso
- Sfilare la pagaia con la spalla (conseguenza braccio teso)



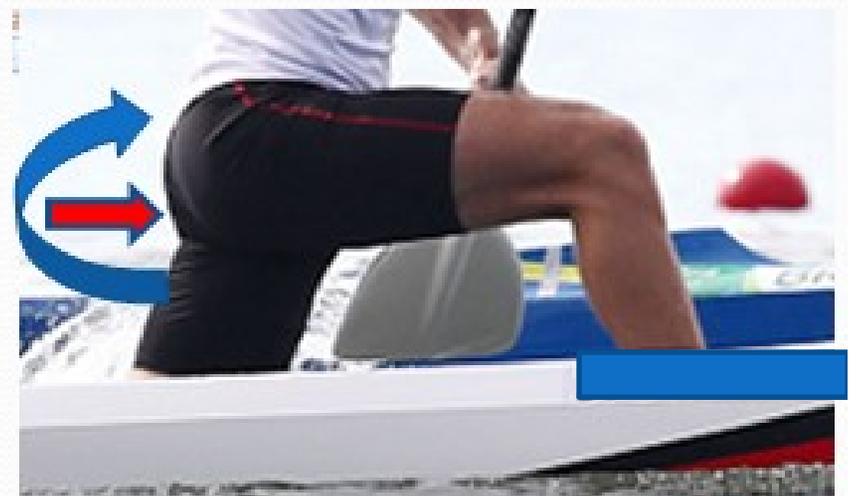
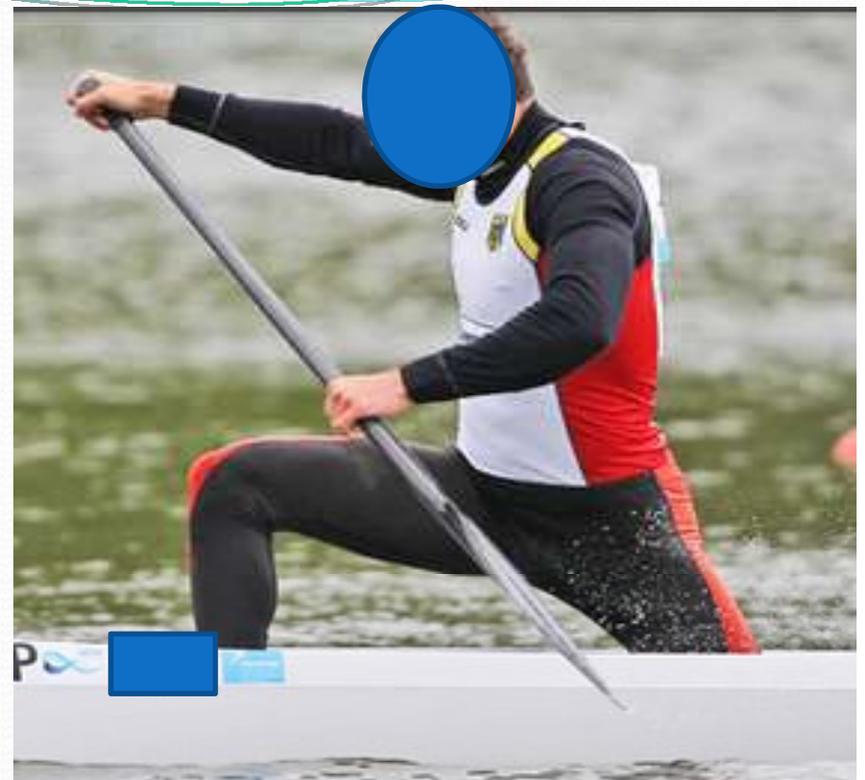
Per una più facile comprensione

Timonata



Fase aerea

- Dopo l'estrazione c'è un anticipo del bacino che avanza e ruota verso il lato della pagaia
- Dopo la ripartenza del bacino inizia la torsione delle spalle dove si cerca la massima torsione e massima ampiezza del gesto tecnico
- La linea delle anche rimane sull'asse orizzontale
- Le spalle in asse
- La pagaia si sposta mantenendo la posizione verticale e la pala, avanza non distante dall'acqua
- Allineamento canoista-barca



Errori fase aerea

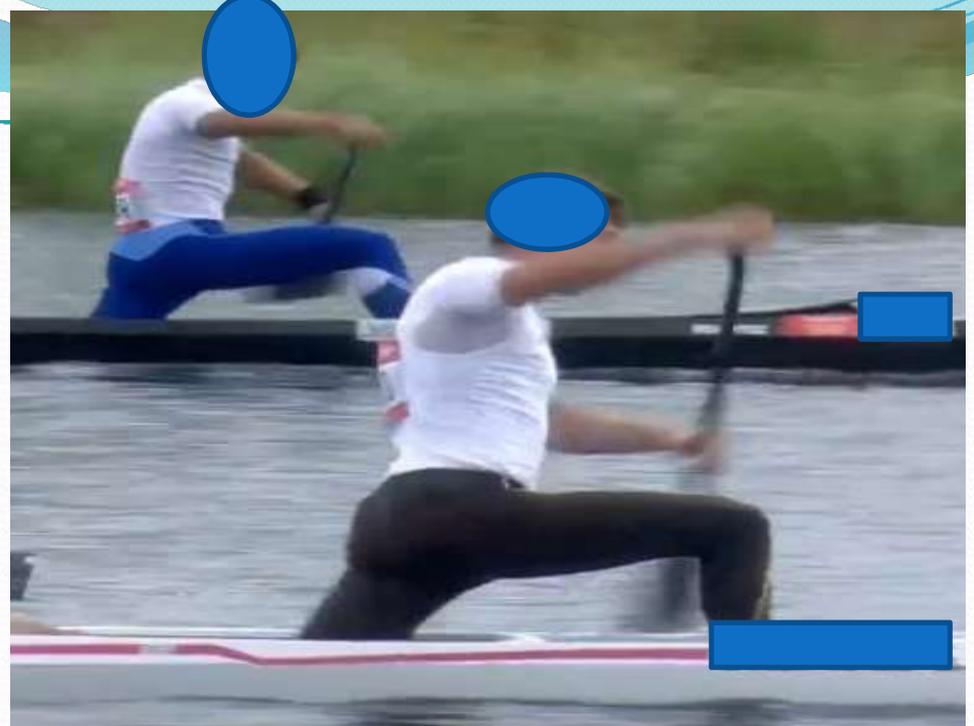
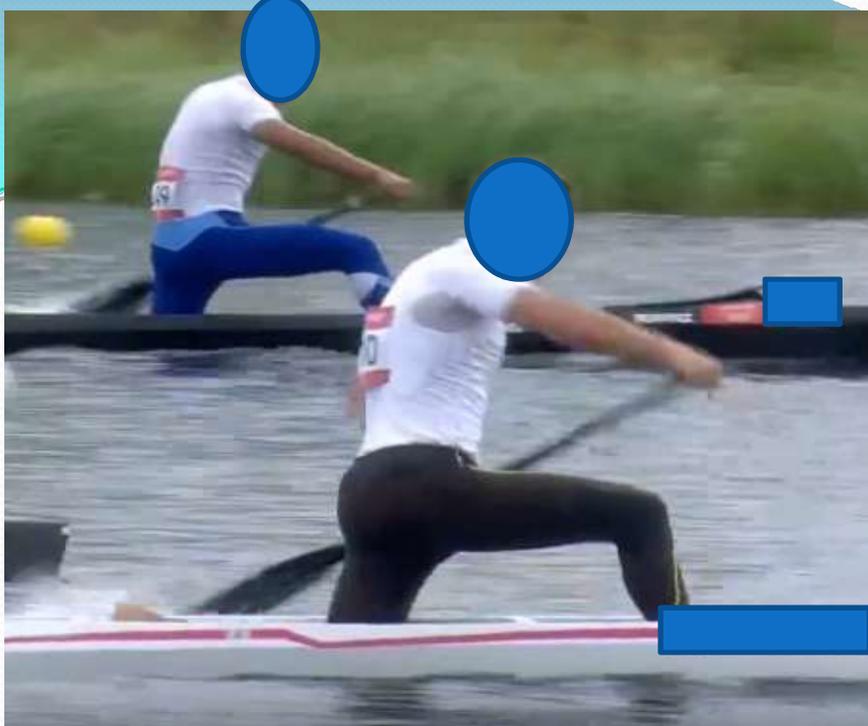
- Avanzamento delle spalle e flessione in avanti in anticipo rispetto al bacino
- Bacino fuori asse e spostamento laterale del baricentro
- Mancanza di torsione
- Pagaia troppo alta
- Pagaia che avanza lateralmente



Per una più facile comprensione

Fase aerea



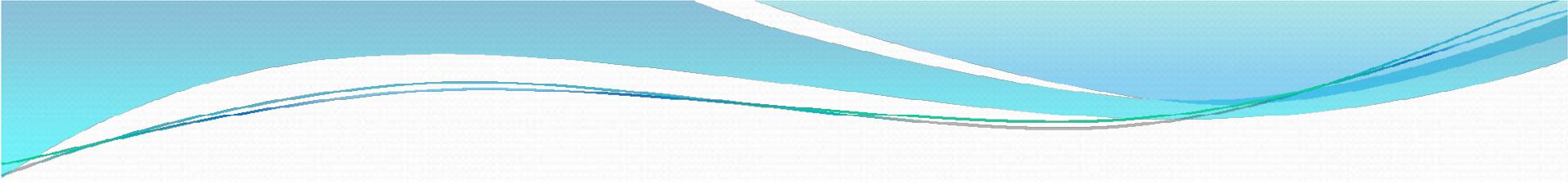


MEN'S CANOE SINGLE 1000M



RESULT - FINAL A

1	GER 	SEBASTIAN BRENDEL	3:47.176
2	ESP 	DAVID CAL FIGUEROA	3:48.053
3	CAN 	MARK OLDERSHAW	3:48.502
4	UZB 	VADIM MENKOV	3:49.255
5	FRA 	MATHIEU GOUBEL	3:50.758
6	HUN 	ATTILA VAJDA	3:50.926
7	BLR 	ALIAKSANDR ZHUKOUSKI	3:51.166
8	RUS 	ILIA SHTOKALOV	3:51.535



....e per finire....

Alcuni cenni base per preparare le
attrezzature ed impostare correttamente il
neofita sulla canoa

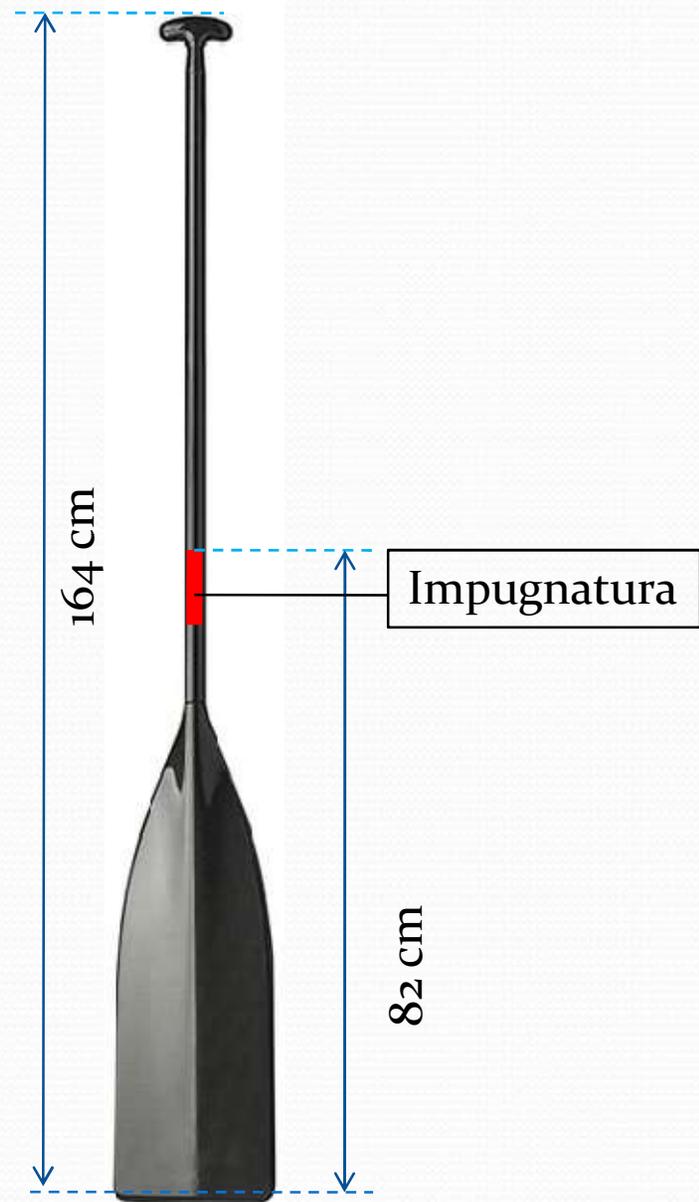
Pagaia

- | | h. atleta | h. pagaia |
|--------|--|------------------|
| ● I.L. | 181 cm | 165cm |
| ● S.D. | 182cm | 164cm |
| ● C.D. | 170 cm | 155cm |
| ● C.S. | 175 cm | 161cm |
| ● A.D | 169 cm | 155cm |
| ● | Facendo una media h. atleta e h. pagaia possiamo vedere che la differenza è di circa 15 cm | |



Impugnatura

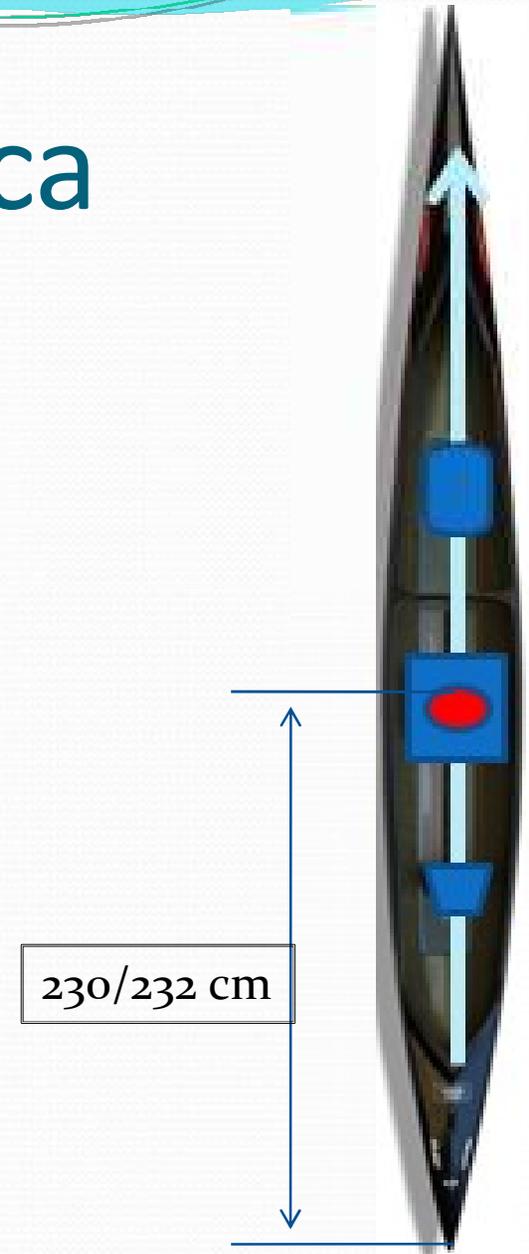
- L'impugnatura rimane poco sotto il centro della pagaia



Impostazione in barca

- I.L. 181 cm 232cm
- S.D. 182cm 230cm
- C.S. 175 cm 231cm
- A.D 169 cm 233cm

- Dall'estremità della poppa all'estremità della scanalatura della ginocchiera in media sono 230/232 cm



Ginocchiera

- La ginocchiera è uno dei tre punti d'appoggio in barca
- La sede deve essere aderente al ginocchio
- L'incavo deve essere centrale



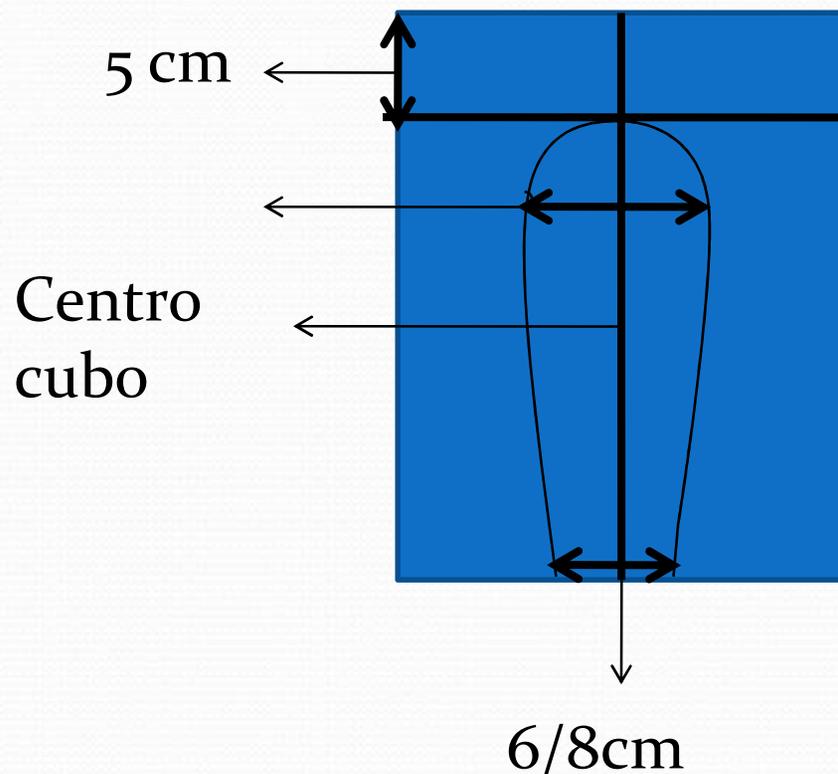


Attrezzi utili per sagomare la ginocchiera

- Taglierino
- Lama seghetto da ferro
- Cartavetro
- Tappo forato

Come sagomare la ginocchiera

- Disegnare la sagoma

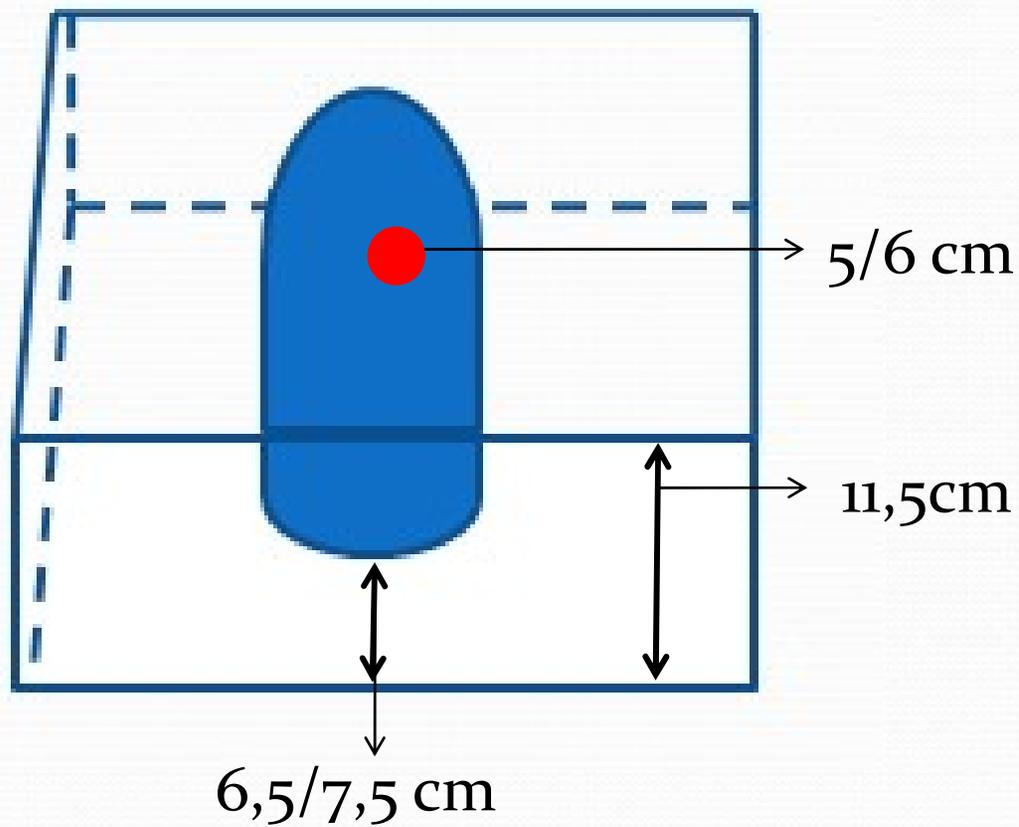


Come sagomare la ginocchiera

- Eliminare il grosso all'interno del disegno
- Sagomare prima con il seghetto da ferro unito alle estremità
- Sagomare con il tappo forato in modo da addolcire le curve
- Finire con la cartavetro per eliminare le sporgenze



Ginocchiera misure finite





"Tutto ciò che l'uomo può fare è muovere le cose. E per farlo non ha a disposizione altro che il muscolo, sia che debba bisbigliare una sillaba o abbattere una foresta"

(C. S. Sherrington, 1924)



Curriculum sportivo

- Nato in Romania il 28 novembre 1979
- Atleta della Nazionale Rumena dal 1996 al 2004
- Tre volte campione del mondo
- Sei medaglie ai campionati del mondo
- Quattro volte campione europeo
- Sette medaglie ai campionati europei
- Numerosi podi in coppa del mondo
- Numerosi titoli Nazionali
- Atleta della Nazionale Italiana nel 2012
- Quarto posto ai campionati europei
- Quinto posto in coppa del mondo
- Tecnico di base dal 2013
- Istruttore dal 2015
- Tecnico Nazionale Italiana dal 2017