



nuova CANOA RICERCA

Direttore

Luciano Buonfiglio

Direttore responsabile

Johnny Lazzarotto

Comitato di redazione

Andrea ARGIOLAS

Cesare BELTRAMI

Alessandro RISTORI

Direzione e Redazione

Federazione Italiana Canoa Kayak

“Nuova Canoa Ricerca”

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma

Segreteria di redazione

Giovanna MELIS

Numero **uno**

Aut. Trib. Roma n. 232/2006

del 8/6/2006

Fotocomposizione e stampa

MP CENTRO s.r.l.

Piazza M.B. Bulgarelli, 31

00139 Roma

SOMMARIO

L'Angolo

di Andrea Argiolas

pag. 2

Canoa Polo: dalla tecnica alla tattica

di Rodolfo Vastola

pag. 3

Caratteristiche tecniche del K1

discesa nella pratica d'alto livello

di Robert Pontarollo

pag. 18

La Pubblicazione Tecnico – Scientifica della Federazione Italiana Canoa Kayak è aperta a tutti i contributi (articoli, studi, ricerche, ecc...) che fanno riferimento ai molteplici aspetti sia della scienza che della tecnica con particolare riferimento alla disciplina canoistica.

Gli interessati possono inviare i loro articoli su supporto magnetico/ottico o e-mail a: NUOVA CANOA RICERCA – Federazione Italiana Canoa Kayak – Viale Tiziano, 70 – 00196 Roma – e-mail: federcanoa@federcanoa.it

La pubblicazione è subordinata al giudizio insindacabile del Comitato di redazione della rivista. Gli articoli pubblicati impegnano esclusivamente la responsabilità dell'Autore; quelli non pubblicati non vengono restituiti.

Tutti gli articoli inviati devono contenere: Titolo, Nome e Cognome dell'Autore, breve curriculum dell'Autore stesso, devono essere accompagnati da un abstract, formulato in modo semplice e chiaro, della lunghezza non superiore alle 10 righe.



L'ANGOLO

di *Andrea Argiolas*

“Canoa Ricerca”, in passato e sono convinto lo sarà anche nel prossimo futuro, è stata una delle iniziative federali maggiormente apprezzate sia dai nostri addetti ai lavori, sia in ambienti prestigiosi del mondo sportivo nazionale ed internazionale, raccogliendo ovunque importanti consensi.

Da allenatore sono stato un assiduo e appassionato lettore della rivista e gelosamente conservo la raccolta di tutti i numeri pubblicati. La sospensione della rivista, oltre che per me incomprensibile, mi lasciò profondamente deluso, giacché durante un lungo periodo di lontananza dall'ambiente, l'appuntamento bimestrale con questa lettura ha rappresentato quel cordone ombelicale che mi ha tenuto legato alla canoa, ha costituito e rinsaldato un legame alimentando costantemente il mio sentimento d'appartenenza alla nostra federazione.

In tema cultura sportiva e per assolvere al fondamentale compito di comunicare e diffondere le conoscenze e le esperienze tecniche e scientifiche, avremmo potuto operare una scelta alternativa tra sviluppare i canali delle nuove tecnologie e riprendere la pubblicazione nella forma tradizionale, ossia usando il vecchio e affascinante supporto cartaceo. Con orgoglio il consiglio federale, nel suo insieme, ha deciso di percorrere entrambe le strade: sul sito federale sono stati ampliati gli spazi e hanno trovato posto oltre alla raccolta completa di tutti i numeri arretrati di “Canoa Ricerca”, numerosi articoli o lavori prodotti dai nostri tecnici ed ancora la pubblicazione “on line” del materiale didattico per i corsi di formazione dei quadri tecnici; poi seppur con qualche ritardo finalmente è ripresa l'agognata pubblicazione della nostra rivista tecnica. Approfitto volentieri di questo spazio per invitare ulteriormente, quanti operano a vario titolo nell'ambito delle discipline canoistiche, a non esitare nel proporre contributi, articoli o anche semplici osservazioni su quanto già pubblicato, saranno tutti ben accetti ed eventualmente troveranno spazio tra le nostre pubblicazioni. In tal modo prenderà maggiormente corpo l'idea che il nostro Centro Federale, del quale la struttura per lo studio la ricerca e la formazione è parte integrante, diventi la casa di tutti, in continuità con quanto sta già avvenendo nelle squadre agonistiche, dove sempre maggiore è il coinvolgimento dei tecnici societari e delle realtà territoriali.

Oggi l'aver contribuito con ferma convinzione alla ripresa della pubblicazione di “Nuova Canoa Ricerca” mi dà soddisfazione e soprattutto entusiasmo e sono certo che altrettanta positività sia condivisa dalla grande famiglia di tecnici italiani, sempre in costante sviluppo. Grazie alla Vostra crescita e competenza, nonché alla capacità della federazione di favorire queste primarie finalità la canoa italiana potrà andare avanti con eccellenti risultati sportivi e dare un contributo alla diffusione di una cultura sportiva moderna ma sempre rispettosa dei suoi valori fondanti, troppo spesso confusi e inquinati dall'esasperazione e dallo stravolgimento dei principi di lealtà.



Rodolfo Vastola

CANOA POLO: DALLA TECNICA ALLA TATTICA

La canoa polo è uno sport di situazione. La tecnica e la tattica assumono nei giochi sportivi un aspetto fondamentale.

Definizioni:

TECNICA

La tecnica sportiva è un procedimento, o un insieme di procedimenti, appreso attraverso l'esercizio che permette di risolvere, il più razionalmente possibile e economicamente possibile e con la massima efficacia, un determinato compito o movimento. La prestazione è realizzata sulla base dell'interazione tra la capacità dell'atleta e le situazioni esterne. La tecnica è un'abilità motoria, cioè una componente automatizzata dell'azione consolidata attraverso la ripetizione.

Il concetto di tecnica non deve prescindere dal concetto di efficacia.

TATTICA

Con tattica sportiva si intende un sistema di piani di azione alternativi e distinti che, sotto la spinta della realizzazione dell'obiettivo e nel rispetto delle regole, cerca di superare l'avversario o la squadra.

L'obiettivo della tattica è di realizzare la

prestazione in modo ottimale, nel breve medio e lungo periodo; in questo senso organizza un piano di impiego delle risorse, in funzione dell'ambiente, delle proprie possibilità, della propria squadra, dell'avversario e degli avversari.

Un piano tattico è realizzabile solo su una base **tecnica** e **condizionale** adeguata, sul coinvolgimento imponente degli **aspetti cognitivi** e più in generale delle qualità psichiche del soggetto.

Nei giochi sportivi come la canoa polo essa è più fluttuante e complessa; numerose decisioni sia tattiche sia tecniche devono essere prese anche durante brevi lassi di tempo e la decisione riveste un ruolo centrale; da qui il ruolo determinante degli aspetti cognitivi e più generalmente psicologici, in quante molte di queste decisioni sono prese sotto la pressione di condizioni emotive intense.

Il numero elevato di decisione e' dato dal carattere non prevedibile nel gioco dell'avversario.

Da qui in avanti affonderemo le dinamiche tecniche della canoa polo maggiormente legate a quelle che sono le componenti tattiche di gioco.

MARCATURA

Per marcatura si intende il controllo di un giocatore a cui tramite delle nostre azioni vengono limitate alcune delle sue funzioni. La marcatura si differenzia a secondo che si

adottino tattiche \di gioco a uomo o a zona.

Può avvenire su un giocatore in o senza possesso di palla.

Riferimenti al Regolamento.

Un giocatore è in possesso della palla quando si trova in posizione tale da raggiungere la palla con la mano, mentre la palla è in acqua e non in aria.

1) Marcatura a uomo su un giocatore non in possesso di palla

L'obiettivo della marcatura su un giocatore non in possesso di palla è quello di controllare i movimenti senza impedire (ostruire) gli stessi.

Riferimenti al Regolamento.

L'ostruzione è un'azione di gioco che si determina quando un giocatore con il movimento del suo kayak impedisce ad un avversario di avanzare. Entro l'area dei 6 metri difensori ed attaccanti hanno eguali diritti di spingersi per conquistare la posizione più favorevole. Quanto segue definisce l'ostruzione illecita:

- 6.1 Quando un giocatore ha raggiunto una posizione e, a seguito di un contrasto, viene spostato per più di mezzo metro.
- 6.2 Quando viene ostacolato un giocatore che non ha il controllo della palla.
- 6.3 Quando chi effettua l'ostruzione non ha il controllo della palla.
- 6.4 Quando l'avversario non è nel raggio di 3 metri dalla palla.

Per semplificare il discorso chiamo il giocatore che subisce la marcatura A e quello che la effettua D.

Affinchè la marcatura sia efficace il D deve essere sempre frapposto tra la sua porta ed A.

Marcatura di un giocatore non in movimento

La posizione di D cambia a seconda della posizione che assume A nel campo. Prendiamo come riferimento 3 posizioni:

- 1) A ha la punta rivolta verso la porta in cui deve segnare.
- 2) A ha la punta rivolta verso una delle 2 linee laterali del campo.
- 3) A ha la punta rivolta verso la propria porta.

In tutti e tre i casi D deve essere frapposto tra la sua porta e A.

L'attenzione di D deve essere prevalentemente rivolta verso il giocatore su cui esegue

la marcatura.

Nel 1° caso il D ha il controllo di A se la punta dello stesso è compresa tra il pozzetto e la parte finale della canoa di D.(fig.1)

Nel 2° caso (consideriamo il caso limite che la direzione dell'attaccante sia perpendicolare alla linea laterale) la canoa di D deve essere parallela e adiacente alla canoa di A. (Fig.2)

Nel 3° caso (consideriamo il caso limite che la direzione dell'attaccante sia perpendicolare alla linea di fondo) la canoa di D deve essere sulla stessa direzione di quella di A. (Fig.3)

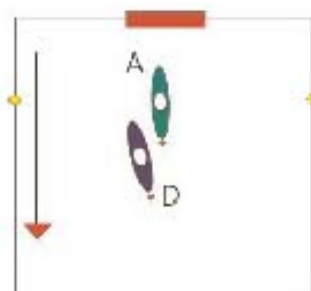


Fig. 1

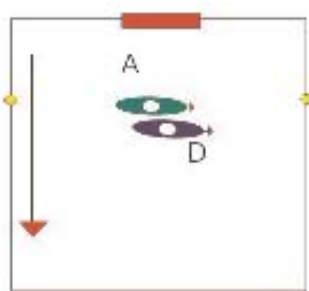


Fig. 2

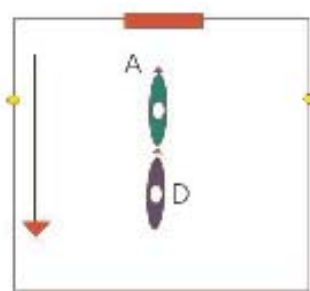


Fig. 3



Marcatura di un giocatore in movimento

Come in precedenza la marcatura di D cambia a seconda della direzione di movimento che ha A.

- 1) A è diretto verso la porta in cui deve segnare.
- 2) A è diretto verso una delle linee laterali.
- 3) A è diretto verso la propria porta.

In tutti e tre i casi D deve essere frapposto tra la sua porta e A, e l'attenzione di D deve essere prevalentemente rivolta verso il giocatore su cui esegue la marcatura.

Nel 1° caso D ha il controllo di A se:

la punta di A e' compresa tra il pozzetto e la coda della canoa di D.

D deve avere sempre il controllo visivo sull'attaccante.

Per eseguire una buona marcatura D deve:

a) comprendere anticipatamente i movimenti di A, osservando la pagaiata dell'avversario.

b) cercare il più possibile di ripetere le manovre compiute da A, evitando colpi contrari alla direzione di avanzamento se non fatti anche da A.

c) avere una direzione il più possibile parallela a quella di A.

Per evitare i falli di ostruzione D deve permettere ad A di muoversi verso qualsiasi direzione. La manovra più utilizzata per mantenere il controllo di A evitando i falli di ostruzione e' quella dell'immersione di coda sotto la punta di A.

Tale manovra si esegue con la tecnica della pagaiata circolare con immersione di coda in movimento.

La manovra ha inizio quando la punta di A è quasi a contatto con la coda del di D, è molto importante che al termine della manovra D abbia una direzione parallela a quella di A. Questo per evitare che in un successivo cambio di direzione D si trovi in ritardo sulla marcatura.

Tecnica della pagaiata circolare con immersione di coda in movimento.

Tale tecnica consiste nell'effettuare una pagaiata circolare con la canoa dapprima inclinata sul lato in cui si effettua il colpo, in seguito in assetto neutro, per poi essere inclinata sul lato opposto per facilitarne l'emersione. Il colpo ha un'esecuzione ottimale se il punto d'ingresso in acqua della pala diviene un punto di appoggio per il movimento del tronco in rotazione e della flessione alternata del bacino.

Nel 2° caso D ha il controllo di A (consideriamo il caso limite che la direzione dell'attaccante sia perpendicolare alla linea laterale) se:

- 1) è frapposto tra la sua porta e A;
- 2) nella posizione di partenza le due canoe sono adiacente.

La differenza rispetto al caso precedente sta nel fatto che A può decidere di avanzare verso la propria porta o di effettuare una svolta di perno di 180°.

Nel primo caso D deve seguire A mantenendo una distanza tale che gli permetta in caso di svolta di perno di A, di chiudergli rapidamente l'avanzamento. (Fig. 5A)

Nel secondo caso D deve girare nella direzione opposta di A. (Fig. 5B)

Un errore frequente nei principianti è quello di seguire A mantenendo come direzione quella tracciata dalla sua coda. Il rischio e' quello, in caso di manovra di A, che D non si trovi più frapposto tra la sua porta e A.



Nel 3° caso D ha il controllo di A se ha una distanza tale da A che gli permetta in caso di svolta di perno o manovra di A, di chiuderli rapidamente l'avanzamento.

Cioè rispetto alla porta da difendere la punta di D, dopo la svolta di perno o la manovra, deve essere più avanti e non indirizzata verso il pozzetto o la coda di A. (Fig. 6)

Può accadere che durante una marcatura ci

si trovi in una situazione neutra, cioè che la distanza di A e D rispetto alla porta è uguale. In questo caso entrambi i giocatori devono cercare di guadagnare la porta, in altre parole cercare di fraporsi tra l'avversario e la porta.

Iniziamo con il dire che in una situazione del genere i due giocatori per evitare falli di pagaia o di gioco pericoloso devono pagaiare solo dal lato libero.

Più che un colpo per l'avanzamento i giocatori devono effettuare una pagaiata circolare cercando di spostare il peso corporeo in avanti, per immergere la punta della canoa sotto quella dell'avversario

Nel caso A e D (entrambi in movimento) si trovino sulla linea dei 6m, il primo sul limite laterale e il secondo al centro del campo, per recuperare la marcatura D deve effettuare

una diagonale verso:

- 1) la propria porta se A e' in anticipo;
- 2) l'eventuale punto di intersezioni delle due direzioni se A e' in ritardo. (fig.7)

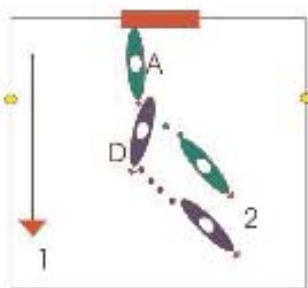


Fig.4

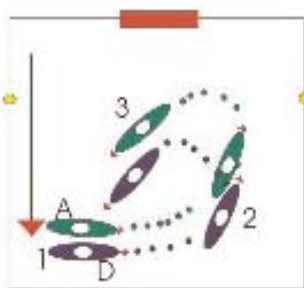


Fig.5A

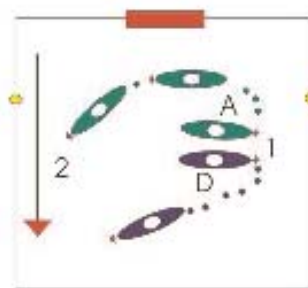


Fig.5B

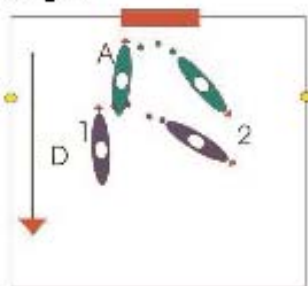


Fig.6

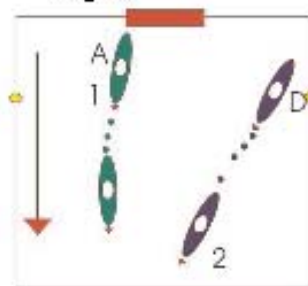


Fig.7



2) Marcatura a uomo su un giocatore in possesso di palla

Nel caso della marcatura di un giocatore in possesso di palla si può per regolamento ostruirne l'avanzamento e spingerlo in acqua.

Come in precedenza chiamo il difensore D e l'attaccante A.

La regola fondamentale in questo tipo di marcatura è quella di non avere mai una direzione parallela con senso di avanzamento opposta rispetto al giocatore in possesso di palla. Il rischio è quello di essere scavalcati.

Anche in questo caso D deve essere sempre frapposto tra la sua porta e A.

La marcatura di D cambia seconda della posizione di A:

- 1) A ha la punta rivolta verso la porta in cui deve segnare.
- 2) A ha la punta rivolta verso una delle 2 linee laterali del campo.
- 3) A ha la punta rivolta verso la propria porta.

D può avere 2 tipi di approcci alla marcatura.

- 1) tipo Statico
- 2) tipo Dinamico.

Marcatura Statica

D si deve posizionare in modo tale che A non possa avanzare con il pallone.

In tutti e tre casi precedentemente citati D deve fare attenzione nel rimanere sempre tra

la sua porta e l'attaccante.

Questo tipo di marcatura è valido soprattutto per i principianti, perché non è rischiosa. (fig.8)

Marcatura Dinamica

L'obiettivo di D e' quello di controllare e allo stesso tempo di dare pressione ad A.

La tecnica di avvicinamento cambia seconda della posizione di A.

Partiamo dal caso che A abbia la punta rivolta verso la porta in cui deve attaccare.

- 1) D pagaia verso A fino a che le due punto siano a contatto.
- 2) una volta a contatto, D deve girare la canoa di A facendo pressione con la propria punta sulla punta della canoa di A
- 3) una volta girata, D si deve affiancare ad A utilizzando la tecnica dell'aggancio laterale.
- 4) affiancato, D deve spingere con la mano A, cercando di cappottarlo.

La tecnica va ripetuta fin quando non si ottiene il controllo del pallone. (fig.9)

Nel caso che A abbia la punta rivolta verso

una delle 2 linee laterali del campo.

Si può approcciare la marcatura in 2 modi:

- 1) si esegue il caso 1 per i punti 2, 3 e 4.
- 2) si carica il giocatore eseguendo la manovra dell'affondamento della punta.

Nel caso 2, alla carica, che deve essere fatta all'altezza del pozzetto di A, deve seguire una spinta con la mano. (Fig.10)

3° caso A abbia la punta verso la propria porta.

In questo caso bisogna avere un atteggiamento attendistico nel senso che bisogna capire quale sia il lato verso cui vuole girare A. Lo sbilanciarsi troppo può portare D ad essere tagliato fuori dalla propria porta. Cioè D non deve spingersi mai con la propria punta oltre la linea di pozzetto di A. In quel caso infatti gli è difficile una svolta di perno. (Fig.11)

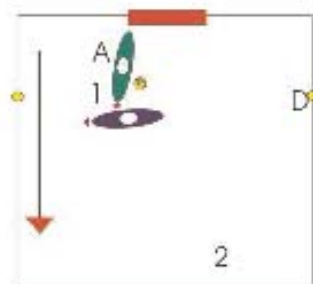


Fig.7

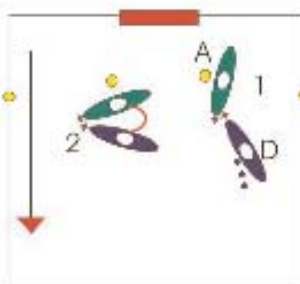


Fig.8

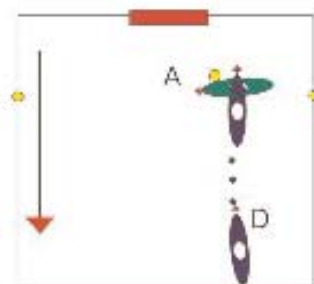


Fig.9

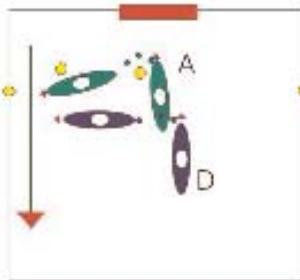


Fig.10

DIFESA DEL PALLONE NELLA MARCATURA A UOMO

A per avere un controllo sicuro del pallone deve essere sempre frapposto tra D e il pallone.

Come abbiamo visto in precedenza lo scopo del difensore è quello di ridurre la distanza dall'attaccante per spingerlo in

acqua. Lo scopo di A è l'opposto, cioè quello di essere sempre il più distante possibile da D.

A in questo caso ha 2 alternative:

- 1) Mettersi con la propria canoa a 90° rispetto a quella di D.
- 2) Girare intorno alla palla.

90 GRADI

Si verifica quando A:

- a) è in una zona centrale del campo o vicino alla linea di fondo.
- b) ha la possibilità di fare un passaggio a

un compagno.

- c) non è soggetto a una notevole pressione. (Fig.12)

La tecnica di esecuzione è molto facile, consiste nel fare una pagaiata circolare indietro nel lato interno della marcatura (tra le 2 barche) e una in avanti dal lato opposto.

Girare intorno alla palla

Si verifica quando A:

- a) è vicino alle linee laterali.
- b) non ha compagni liberi a cui fare un passaggio.
- c) è soggetto a una notevole pressione (Fig.13).

La tecnica di esecuzione ha due alternative:

- 1) Senza immersione di coda.
- 2) Con immersione di coda.

Nel 1° caso A sposta il pallone leggermente più indietro rispetto alla linea del pozzetto

ed esegue una serie di pagaiate circolari all'indietro dando pancia all'avversario. A un certo punto se il colpo è stato eseguito bene D sarà costretto o a girare dalla parte opposta o rimarrà tagliato fuori.

Nel 2° caso A esegue una svolta di perno di 180° facendo passare la coda sotto l'imbarcazione dell'avversario.

Queste manovre devono essere eseguite tenendo conto della regola dei 5 secondi.

Riferimenti al Regolamento.

Un giocatore deve passare la palla entro 5 secondi da quando ne è entrato in possesso, passandola ad un altro giocatore o spostandola di un metro orizzontalmente.

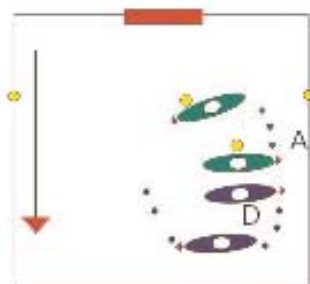


Fig.12

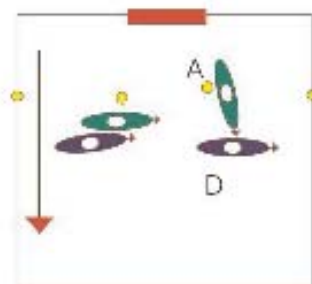


Fig.13

MARCATURE COMPLESSE

Parliamo di marcature complesse quando sono interessati più di una coppia di giocatori. In questo tipo di marcatura assume un aspetto fondamentale il gioco di squadra. Tali marcature possono essere parità o in inferiorità numerica.

Il caso di parità e' quello del gioco a pres-

sing, cioè quando ognuno de 5 giocatori della squadra che difende marca uno dei 5 giocatori della squadra che attacca.

Il caso di inferiorità può essere quello di un contropiede, in cui ci sono 3 giocatori che attaccano e 2 che difendono.

Marcature complesse in parità numerica senza palla

Nel gioco a uomo come abbiamo detto ogni difensore è impegnato nella rispettiva marcatura di un attaccante. Per la scelta del giocatore che il difensore deve marcare bisogna stabilire delle regole.

Per facilitare il discorso consideriamo 2 coppie di giocatori, 2 attaccanti (A1, A2) e 2 difensori. (D1, D2).

Un giocatore deve marcare sempre l'attaccante che gli è più vicino.

Nel caso però che D1 sia più avanzato di D2 rispetto alla porta avversaria e sulla stessa direzione di D1 ci siano A1 e A2 liberi, D1 deve marcare il giocatore più vicino alla porta avversaria e lasciare l'altro a D2. Questo tipo di movimento si chiama scalo. (Fig.14)

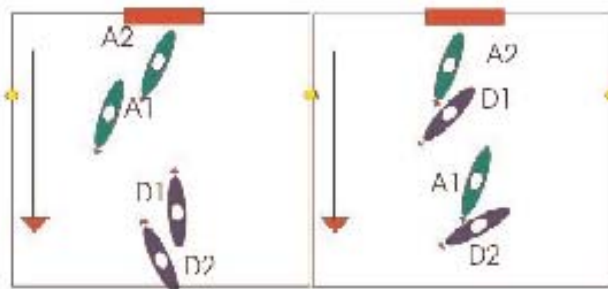


Fig.14

Blocchi in movimento

In questo tipo di marcature assumono un'importanza fondamentale per attaccanti e per i difensori la conoscenza del gioco dei blocchi in movimento.

Il blocco è un movimento congiunto degli attaccanti che permette di liberarsi della marcatura uomo.

Tipi di blocchi in movimento:

- 1) a incrocio.
- 2) a tagliare fuori.

Incrocio

Il blocco a movimento a incrocio si fa quando la coppia di marcatori è esterna rispetto alla coppia di attaccanti. Cioè tra attaccante e attaccante non c'è difensore.

A1 è marcato da D1 e A2 è marcato da D2. Come si intende dal nome del movimento A1 e A2 si incrociano. A1 passa dietro A2 che va intercettare nel suo movimento D1. Se i difensori non adottano delle contromisure A2 si libera. (fig.15)

Contromisure al blocco in movimento ad incrocio.

La contromisura è intuitiva, per risolvere il blocco basta un cambio di marcatura. Cioè D1 passa a marcare A2 e D2 A1. (fig.16)

Taglia fuori.

Il blocco in movimento a tagliare fuori si fa quando uno della dei marcatori è interno rispetto alla coppia di attaccanti.

Poniamo che D1 marchi A1 e si trovi tra A1 e A2 che a sua volta è marcato da D2.

A2 deve avanzare verso D1, quando A2 sta per entrare in contatto con D1 si deve fermare, in quel momento A1 deve passare dietro a D1 e A2. Se il movimento è riuscito bene, D1 sarà tagliato fuori. (Fig. 17)

Contromisure al blocco in movimento a tagliare fuori.

In questo caso l'unica contromisura è quella di capire e anticipare il movimento. In questo caso D1 ha come soluzione quella di cambiare la marcatura cioè scalare su A2.

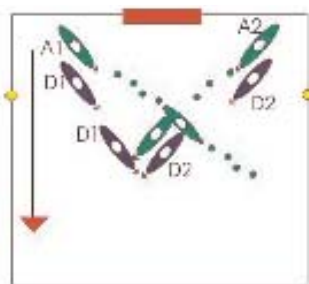


Fig. 15

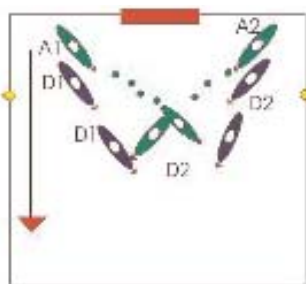


Fig. 16

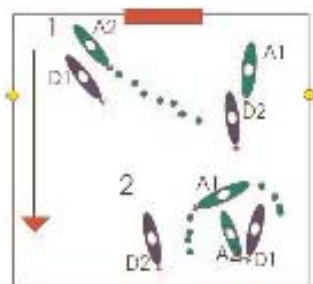


Fig. 17

Importante:

In questi tipi di movimenti non deve essere manifesta l'intenzione di ostruire l'avversario.

Marcature complesse in parità numerica con palla

I movimenti spiegati precedentemente servono come abbiamo detto a liberare un giocatore dalla marcatura. Una volta libero, il giocatore si trova nella possibilità di ricevere un passaggio.

Iniziamo dal parlare del passaggio nel gioco a uomo.

Il passaggio deve essere fatto preferibilmente in acqua in modo da facilitare il controllo al compagno di squadra.

La zona in cui deve essere passato il pallone, prende il nome di zona d'acqua libera. Cioè una zona sgombra di avversari, in cui il difensore è in svantaggio per la presa del pallone rispetto all'attaccante.

Consideriamo una coppia di attaccanti A1

e A2 e di difensori D1 e D2.

A1 è in possesso di palla marcato da D1, e in posizione più arretrata rispetto a A2 che è a sua volta marcato da D2. Per ricevere un buon passaggio A2 si deve posizionare in modo tale che tra A2 e A1 ci sia solo D1. La posizione che ha la canoa di A2 è indifferente.

Se A2 ha la punta rivolta verso A1 prende il nome di perno.

A2 ha anche un'altra possibilità quella ovvero di passare dietro ad A1. In quel caso A1 ancora in possesso di palla deve cercare di bloccare D2. Se ciò riesce A2 è libero di giocare in pallone in zona d'acqua libera, ovvero sgombra di avversari.

Marcature complesse in inferiorità numerica

Per questo tipo di marcatura in cui i difensori si trovano in numero inferiore rispetto agli attaccanti (contropiede), vi è un'unica

regola fondamentale. Ovvero quella di marcare sempre i giocatori che sono più avanzati, rispetto alla porta da difendere.

DIFESA A ZONA

La marcatura a zona è la tattica difensiva che si utilizza maggiormente nella canoa polo. Nella tattica a zona i difensori si trovano a difendere in una condizione di inferiorità numerica, da qui l'esigenza di sviluppare delle modalità di gioco che sopperiscano a quest' inferiorità. Abbiamo quindi differenti moduli tattici difensivi a seconda che la squadra abbia un atteggiamento più o meno offensivo, e i giocatori della stessa siano dinamici o statici.

Tra le difese più utilizzate abbiamo:

1-4: un portiere e 4 giocatori in linea davanti alla porta a una distanza di 4 metri circa dalla stessa. Lo scopo di questa difesa è quello di presidiare la zona prossima alla porta. In questo caso si parla di difesa statica. (Fig.1)

1-3-1: un portiere, 3 giocatori in linea davanti alla porta a una distanza di 4 metri

circa dalla stessa e un giocatore che chiamiamo disturbatore in posizione più avanzata rispetto alla linea dei 3. A seconda della necessità questo tipo di difesa può assumere un carattere dinamico o statico. Molto dipende dall'atteggiamento del disturbatore. (fig.2)

1-2-2: un portiere, due giocatori in linea davanti alla porta a una distanza di 4 metri dalla stessa e due disturbatori in posizione più avanzata rispetto alla linea difensiva dei 2. L'atteggiamento di questa difesa è prevalentemente offensivo. I 2 giocatori in linea davanti alla porta hanno come compito quello di presidiare la zona d'acqua antistante la porta, mentre i 2 disturbatori hanno il compito di svolgere una pressione costante sugli avversari al fine di recuperare il pallone. (fig.3)

1-4 presso: 1 portiere e 4 disturbatori. L'obiettivo di una difesa del genere è quello di recuperare il pallone o di scalare ad uomo. (fig.4)

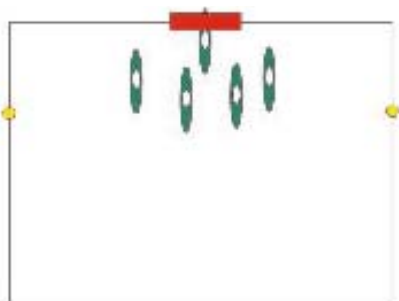


Fig. 1

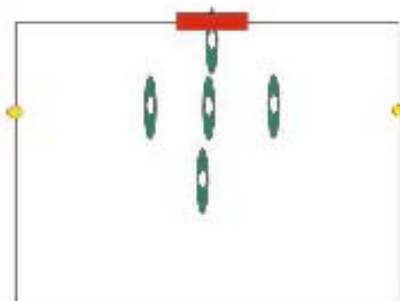


Fig. 2

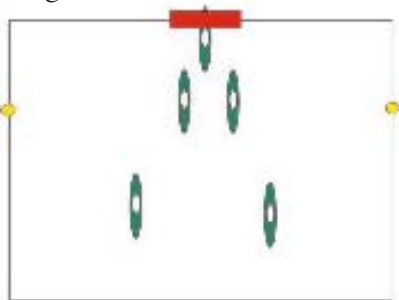


Fig. 3

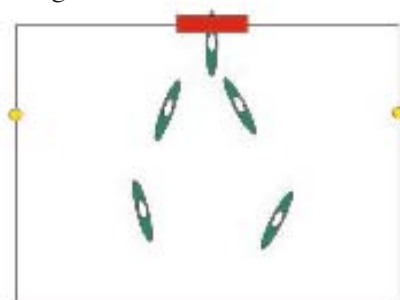


Fig. 4



STOPPATA DI UN TIRO

Difesa statica

La stoppata è un fondamentale importantissimo per la riuscita della difesa. Soprattutto nel caso di una difesa statica.

Prendiamo in considerazione come esempio una delle 3 posizioni in linea, laterale destro, centrale e laterale sinistro, che può

occupare un difensore nella difesa 1-3-1 rispetto alla porta.

Per I palo intendiamo il palo più vicino all'entrata a tiro, mentre per II logicamente quello più lontano.

Caso A entrata a tiro da destra o da sinistra di un attaccante con una direzione di 45° rispetto alla linea di fondo

Il difensore, in questo caso il laterale destro o sinistro, deve:

- 1) contenere nel suo pozzetto la linea che congiunge la punta dell'attaccante con la porta affinché non sia scavalcato dall'attaccante stesso.
- 2) coprire con la pagaia alzata in verticale (cioè con una direzione manico della pagaia perpendicolare alla canoa) dal centro al II palo della porta, mentre il

primo palo è di competenza del portiere. Il difensore deve, perciò, alzare la pala della pagaia opposta all'entrata (entrata da destra pala sinistra; entrata da sinistra pala destra).

Nel caso in cui l'attaccante ritardi il tiro e si trovi in una condizione specchio di porta ridotto, il difensore dovrà alzare la pala dal lato in cui avviene l'entrata. fig.6

Consideriamo il caso di dover alzare la pala sinistra e andiamo a scomporre il movimento.

Il difensore blocca la mano sinistra sul manico e fa scivolare la mano destra verso la pala destra. Quindi blocca la mano destra sul manico e fa scivolare la mano sinistra verso l'altra mano. Contemporaneamente per alzare la pagaia in verticale deve ruotarla in senso orario con un movimento che sposta il gomito destro verso il corpo e il gomito sinistro verso l'alto (tale movimento può essere paragonato ad una leva). Più avviciniamo i gomiti nella rotazione più la pala alta si sposta verso destra, viceversa se li allontaniamo la pala alta si sposta verso sinistra. In caso di necessità, ovvero nella situazione di dover intercettare un pallone molto alto, si deve ridurre la distanza tra le mani, fino, nel caso ultimo, di portare la mano bassa della stoppata sulla pala.

Un errore frequente nella stoppata è quello di invertire l'impugnatura della mano alta sulla pagaia.

Per essere dei bravi stoppatori bisogna acquisire una gran rapidità nello spostare le mani sul manico.

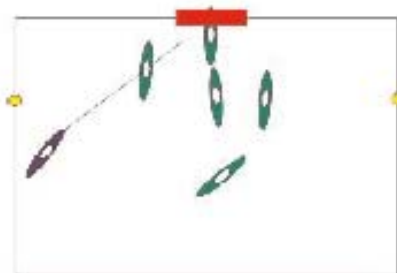


Fig.5

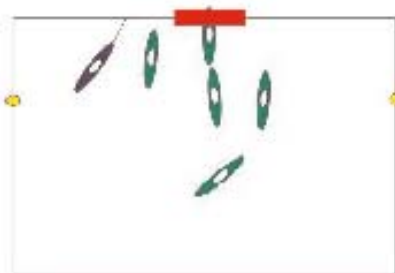


Fig.6

Caso B entrata a tiro da posizione centrale

Il centrale difensivo deve:

- 1) contenere nel suo pozzetto la linea che congiunge la punta dell'attaccante con la porta affinché non sia scavalcato dall'attaccante stesso.
- 2) coprire con la pagaia la porta per restringere la zona di tiro all'attaccante e quindi facilitare la parata del portiere.

Andiamo ad analizzare i casi in cui:

- a) l'attaccante e il difensore sono posizionati frontalmente è indifferente quale pagaia alzi il difensore (punta e punta).
- b) l'attaccante e' a contatto con la sua

punta con la canoa del difensore tra il pozzetto e la coda, il difensore deve alzare la pala dal lato in cui si trova l'attaccante

- c) l'attaccante e' a contatto con la sua punta con la canoa del difensore tra il pozzetto e la punta, il difensore deve alzare la pala dal lato opposto in cui si trova l'attaccante.

Nel caso che le distanze tra i due giocatori siano ridotte conviene alzare sempre la pala più lontana dall'attaccante, per evitare un eventuale fallo di pagaia. Una soluzione può essere anche quella di intervenire o stoppare il tiro con la mano.

STOPPATA DI UN PASSAGGIO

Può capitare che l'attaccante scelga in seguito a delle finte di tiro di effettuare un passaggio filtrante anziché un tiro.

In questo caso molto dipende dalla capacità di lettura di gioco del difensore, e dalla rapidità con cui utilizza la pagaia.

La tecnica e l'approccio allo stop sono le stesse di quelle per il tiro. La differenza sostanziale sta nel dover allungare la pagaia non più in verticale ma in orizzontale.

Disturbatore

Consideriamo come in precedenza la difesa 1-3-1 di tipo statico. Il Disturbatore in questa tipo di difesa ha un ruolo fondamentale, perché con i suoi movimenti va a pareggiare la superiorità numerica dell'attacco.

Come regola fondamentale il disturbatore ha quella di dover coprire la parte centrale della difesa e di seguire e infastidire in caso di entrata a tiro dal lato su un blocco, l'eventuale tiratore.



Difesa dinamica

Come abbiamo detto in precedenza 1-3-1 può essere una difesa di tipo offensivo, l'atteggiamento in questo caso dei giocatori è dinamico.

I difensori in questo caso rispettando i propri compiti tattici devono cercare di evitare che il giocatore avversario arrivi al tiro senza pressione.

Disturbatore

In questo caso il disturbatore oltre a svolgere gli stessi compiti elencati in precedenza, ha come altro obiettivo quello di cercare di portare l'avversario all'errore. La regola fon-

La pressione va esercitata con le canoe e con il movimento all'unisono della difesa.

In pratica il difensore deve cercare sempre di girare la canoa dell'avversario per obbligarlo ad effettuare un passaggio.

La tecnica di stoppata di tiro o di passaggio non cambiano in questi caso, cambia la rapidità con cui si esegue il gesto.

damentale a cui il disturbatore non deve prescindere in queste situazioni e' quella di avere sempre almeno 2 avversari da marcare avanti a se.

ATTACCO

Una squadra che attacca contro una difesa schierata a zona deve sfruttare la propria superiorità numerica. Per fare ciò esistono diverse moduli offensivi che si basano prevalentemente su dei movimenti dinamici di squadra.

Gli attacchi si caratterizzano soprattutto dal numero di giocatori che si posizionano a

blocco nella difesa avversaria.

Possiamo elencare:

2 -3: 3 giocatori dentro l'area dei 6 metri a fare blocco e 3gestori di gioco. Fig.7

3-2: 2 giocatori dentro l'area dei 6 metri a fare blocco e 3 gestori di gioco. Fig.8

4-1: 1 giocatori dentro l'area dei 6 metri a fare blocco e 4 gestori di gioco. Fig.9

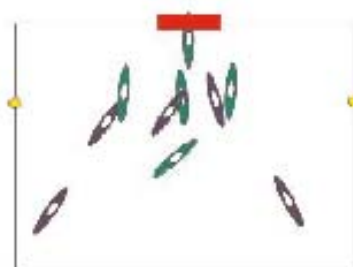


Fig.7

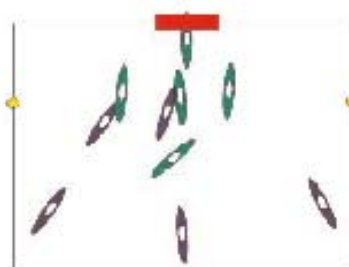


Fig.8

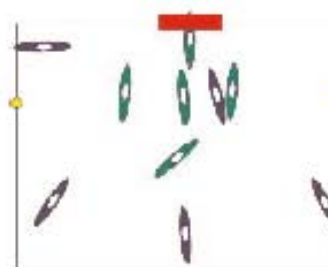


Fig.9



IL BLOCCO

Riferimenti al Regolamento

Se un giocatore nell'area dei 6 metri senza palla si infila sotto o va sopra il difensore, anche lui senza palla, e lo spinge spostando il corpo del giocatore per più di mezzo metro commette fallo.

Le finalità della tecnica del blocco sono 2.

La prima è di tener costantemente sotto pressione la difesa.

La seconda è quella di portare un attaccante a tiro senza pressioni e con una parte di specchio di porta libero dalle pagaie dei difensori.

Consideriamo il caso specifico di una squadra che attacca con un modulo 3-2 contro una difesa 1-3-1.

In questo caso due bloccatori si devono

posizionare:

il primo (giocatore A) sull'esterno difensivo;
il secondo (giocatore P) sul centrale.

P prende anche il nome di Pivot. Il suo scopo è quello di impegnare il centrale difensivo cercando di trovare una posizione ottimale per ricevere il pallone e tirare.

La scelta degli attaccanti può ricadere su due tipi di blocchi:

- 1) Blocco dall'esterno verso l'interno.
- 2) Blocco dall'interno verso l'esterno.

BLOCCO DALL'ESTERNO VERSO L'INTERNO

In questo caso A deve spingere con la canoa l'esterno difensivo verso il centro della difesa. P deve bloccare i movimenti del centrale e allo stesso tempo posizionarsi in maniera tale che il giocatore che usufruisce del blocco possa passargli il pallone.

Un modo efficace per bloccare può essere

quello di caricare il difensore utilizzando la tecnica dell'affondamento della punta.

Bisogna ricordare che il blocco può essere facilitato se al momento del contatto con il difensore si ha buona velocità di canoa.

Entrambi i bloccatori devono cercare sempre di avere le punte rivolte verso la porta in cui attaccano.

BLOCCO DALL'INTERNO VERSO L'ESTERNO

In questo caso A si deve posizionare tra il centrale difensivo e il laterale con la punta rivolta verso la porta in cui attacca.

P, come nel caso precedente, si deve posizionare nella zona centrale della difesa, cercando di guadagnare uno spazio utile dal lato in cui avviene l'entrata.

In questo caso A deve effettuare una pressione di coda sul laterale cercando di spingerlo fuori alla difesa o anche tagliarlo fuori dal gioco difensivo.

Il compito di A in questo caso non è solo quello di bloccare il giocatore ma anche di posizionarsi, per ricevere un eventuale pas-

saggio dal gestore di gioco che occupa la posizione centrale.

A per fare un buon taglio fuori deve:

- 1) aspettare che il difensore faccia un movimento verso l'esterno della difesa.
- 2) spingere con la coda, dando pancia al difensore contemporaneamente (alzare il fianco verso il difensore), sulla zona anteriore della canoa del difensore.

In questo tipo di blocco A e P possono cambiarsi posizioni, incrociandosi.

Vediamo ora quali sono le contromisure che il difensore può adottare nel caso subisca un blocco.



BLOCCO DALL'ESTERNO VERSO L'INTERNO

Il laterale (giocatore L) deve cercare di anticipare il bloccatore, evitando di offrirgli il lato lungo della canoa. Per far ciò deve avere la punta rivolta verso il giocatore che si appresta a fare il blocco e deve cercare di spingerlo sul suo lato lungo.

Se non si riesce ad evitare il blocco, si può rimediare con dei cambi di posizione o evitando che il giocatore in entrata tiri.

Per esempio nella 1-3-1 il disturbatore ha proprio il compito di coprire nei lati in cui la difesa è bloccata e di marcare l'eventuale entrata.

Il centrale difensivo invece deve in tutti i modi evitare che il Pivot si posizioni per ricevere il pallone, quindi deve cercare continuamente di girarlo. In più deve avere sempre la possibilità di muoversi verso il lato bloccato.

BLOCCO DALL'INTERNO VERSO L'ESTERNO

Anche in questo caso il modo migliore è quello di anticipare il bloccatore, ovvero il laterale deve evitare di allontanarsi troppo dal centrale.

Nel caso non si riesca ad anticiparlo, si hanno 2 alternative:

La prima è quella di operare un'immersione di coda sotto la canoa dell'avversario e di spingerlo cercando di girarlo verso il centro della difesa.

La seconda è quella di cambiarsi con uno dei giocatori della difesa.

Rodolfo Vastola

Allenatore Polo

Squadra femminile Senior



Insieme per Vincere

Main Sponsor



Sponsor Tecnico



Partner Ufficiale

Publisport Srl



Antonelli
INDUSTRIE DOLCIARIE



Media Partner

ATLETICOM.IT



Sport



Marketing Partner



PEOPLE GROUP



www.federcanoa.it





Robert Pontarollo

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL K1 DISCESA NELLA PRATICA D'ALTO LIVELLO

INTRODUZIONE

Con la definizione - tecnica sportiva - si intende la successione sperimentata di movimenti, adatta allo scopo ed efficace che serve alla soluzione di un determinato problema di movimento in situazioni sportive .

Sperimentare dunque, è fondamentale per ricavare movimenti certi da applicare nell'azione che si vuole compiere al fine di raggiungere la miglior prestazione sportiva.

Nella specialità K1 Discesa fluviale, sono differenti le situazioni che si incontrano nel fiume e molteplici sono le varianti che si possono applicare.

Dalla tecnica di discesa che comprende, lettura del fiume (interpretazione), movimento dell'imbarcazione (inclinazione e spostamento del corpo) e pagaiata, dipende la possibilità di esprimere le capacità fisiologiche acquisite.

Può servire a poco migliorare la forza, la resistenza muscolare, il VO2 Max, se queste qualità non sono al servizio di un gesto tecnico efficace ed economico.

Il perfezionamento della tecnica di discesa fluviale è determinante per l'utilizzo di

tutte le qualità individuali dell'atleta.

In particolare in questi ultimi anni si sono affermate varie tecniche della discesa fluviale, che permettono di superare anche tratti di fiume particolarmente difficoltosi.

Ottimizzare la tecnica quindi significa trovare il giusto rapporto tra frequenza di pagaiata e avanzamento per colpo, tra potenza e coordinazione, equilibrio e ampiezza del gesto; frutto dell'esperienza e della continua pratica nello specifico, il fiume.

Confrontando le tecniche dei migliori atleti mondiali, si sono potute verificare successioni di movimenti sportivi pressoché identici in varie situazioni, tecniche certe che solo l'errore o l'imprevisto possono cambiare.

E' importante iniziare fin da molto giovani con giochi sul fiume che aiutano a sviluppare la destrezza e la coordinazione indispensabili per la pratica di questo sport ai massimi livelli, pertanto ritengo che le lacune principali nella maggioranza dei casi, riguardino l'aspetto coordinativo causato dalla poca pratica di giochi sul fiume e altre forme di gioco nell'età (pre puberale).

Caratteristiche dei materiali nella specialità K1 Discesa fluviale

Nella specialità Discesa il vincitore è colui che nel minor tempo discende un tratto di fiume o torrente nel quale le difficoltà possono raggiungere anche il 5° grado, con tempi di percorrenza che variano da 10 a 20 minuti circa nelle gare classiche e da 1 a 2 minuti per manche nello sprint.

Le canoe da discesa, hanno forme filanti e sono lunghe 4,50 mt e larghe 60 cm e devono pesare come minimo 11 Kg., sono

studiate per ottenere la massima velocità e direzione in acqua piatta, utilizzando soprattutto il galleggiamento - parte inferiore dello scafo - .

In acqua mossa su difficoltà di vario tipo, si sfruttano maggiormente i volumi superiori della canoa, riducono la penetrazione della stessa nelle onde, diminuiscono il beccheggio e aiutano in tutte le situazioni dove occorre far scorrere il kayak sopra l'acqua.



L'evoluzione dei materiali continua di anno in anno. Le prime canoe usate dall'uomo molto tempo fa per spostarsi sull'acqua o per la pesca o per la caccia (piroga), erano ricavate da tronchi d'albero scavati all'interno, provvisti di un braccio galleggiante per assicurarne la stabilità. In seguito alla scoperta di nuovi materiali e l'applicazione di nuove tecniche di costruzione, sempre più evolute, si è arrivati ai giorni nostri a ottenere canoe molto leggere e resistenti. Infatti le attuali canoe da discesa realizzate con tessuti di kevlar e carbonio, con un peso di circa 10 Kg. assicurano un'ottima resistenza allo scafo. Il Kg. che manca per raggiungere il peso fissato da regolamento per il K1 discesa, è rappresentato da due sacchi di punta (obbligatori) e dall'impostazione personalizzata per ogni atleta con un seggiolino, un puntapiedi, e delle stecche premicosce.

Il puntapiedi può essere in legno e viene fissato con la resina con cui è costruita la canoa, (epossidica o poliestere), o in alluminio fissato con delle viti allo scafo, e regolabile in lunghezza. Le stecche o ginocchiere, fissate sotto al coperchio dello scafo, che servono come punto d'appoggio per le ginocchia stabilizzano e rendendo un tutt'uno l'atleta con la canoa.

Il seggiolino è fatto in kevlar o carbonio e viene attaccato dall'atleta a seconda delle proprie esigenze tecniche, infatti se il seggiolino viene fissato in avanti, la canoa tende a girare meno con meno rischio di

“testa-coda”, se viene fissato indietro si riuscirà a manovrare meglio la punta del kayak.

Si deve fare attenzione a non esagerare con questo spostamento altrimenti la coda dell'imbarcazione tende a sprofondare rallentando l'avanzamento della canoa.

L'evoluzione della pagaia è stata straordinaria. Dalle pagaie in legno di svariate misure e modelli si è arrivati ad usare pagaie in “fibra di carbonio e resina epossidica” dalla forma a “elica” o a “cucchiaio”.

La pala è così chiamata proprio per la forma particolare a cucchiaio o elica .

La forma particolare permette una migliore presa della pala nell'acqua e un'uscita veloce e leggera, oltre a migliorare la resa se si pagaia vicino al bordo della canoa.

Su acque veloci o mosse è piuttosto dura in fase di attacco perché ha una superficie immersa superiore alla pala tradizionale, quindi potrà essere usata dal canoista fluviale che vi abbia fatto l'abitudine.

Sono moltissimi i modelli in commercio, nella specialità discesa si usano pagaie simili a quelle della canoa da velocità con angoli d'inclinazione e anticipazione delle foglie diversi, in quanto nel fiume o torrente le esigenze sono differenti.

La lunghezza media di una pagaia da discesa varia da 2,07mt a 2,15mt.

La frequenza di pagaiata “colpi al minuto” varia da 90 a 110 per la gara classica e 100/120 per lo sprint.

L'abbigliamento

L'abbigliamento nella specialità discesa è pressoché simile a tutte le altre specialità di canoa fluviali, comprende: salvagente, caschetto, paraspruzzi, giacca d'acqua, scarpe leggere, indumenti intimi scelti a seconda delle condizioni climatiche, bermu-

da in neoprene e per l'inverno manopole in neoprene.

Per quanto riguarda l'attività agonistica, si ricercano materiali di alta qualità, traspiranti, leggeri, poco ingombranti e termici.



TECNICA DI PAGAIATA

Dalla tecnica di pagaiata, dipende la possibilità di esprimere le capacità fisiologiche acquisite.

Ottimizzare la tecnica di pagaiata quindi significa trovare il giusto rapporto tra frequenza di pagaiata e avanzamento per colpo.

Tale rapporto può dipendere dalla struttura fisica, dalla potenza e dalla coordinazione dell'atleta e soprattutto dall'esecuzione del gesto.

La differenza di tecnica della pagaiata tra Canoa Velocità e Discesa Fluviale in acqua piatta è minima, infatti le componenti tecniche di base sono le medesime; nella fase di spinta la mano si muove all'altezza dell'occhio, l'entrata della "foglia o pala" deve essere il più avanti possibile, (immaginiamo di prendere l'acqua davanti al tallone), l'estrazione della pala non deve essere troppo indietro rispetto all'asse del corpo, l'utilizzo delle gambe è essenziale, nella fase di tirata la gamba corrispondente spinge, la rotazione delle spalle deve essere ampia con conseguente rotazione del busto, l'entrata in acqua della pala deve essere il più verticale possibile.

Essendo la pagaiata un gesto ciclico, ma la Canoa Discesa uno sport di situazione, l'allenamento d'acquisizione della tecnica come affinamento attraverso molteplici ripetizioni fino all'optimum biomeccanico, avviene con l'esperienza di discesa in diversi tipi di fiume e si stabilizza con il tempo e con il progredire

dell'allenamento.

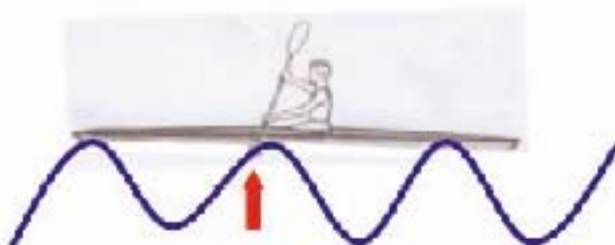
Così l'allenamento d'applicazione della tecnica sviluppa il mantenimento di tecniche stabili in condizioni che variano di volta in volta.

Dunque in uno sport dove la tecnica non può essere stabile è essenziale l'allenamento d'applicazione della stessa.

La pagaiata in fiume non è certamente stabile anche se molti atleti riescono ad adattare molto bene le tecniche acquisite anche in situazioni particolarmente difficili.

Queste situazioni molto varie portano l'atleta ad un continuo adattamento della tecnica, dunque oltre ad avere una padronanza del gesto, l'atleta deve avere anche grandi capacità coordinative che sono qualità fondate sulle esperienze motorie, che caratterizzano lo svolgimento di processi di controllo del movimento specifici ed adeguati alla situazione.

Nella discesa fluviale, ci si trova molto spesso a dover cambiare improvvisamente la frequenza di pagaiata ad esempio quando la distanza delle creste di un "treno d'onde" è molto corta; l'aumento della frequenza di pagaiata con l'entrata della foglia subito dopo la cresta dell'onda (freccia rossa nel disegno), permette all'imbarcazione di saltare da una cresta all'altra evitando così il rallentamento provocato dall'affondamento della prua nell'onda.





La situazione opposta, cioè una diminuzione di ritmo o frequenza di pagaia, avviene quando la distanza tra le creste di un “treno d’onde” è lunga, in questa situazione il canoista cercherà di far correre la canoa all’interno del cavo d’onda adattando la velocità dell’imbarcazione alla velocità dell’acqua.

In questa situazione la pala si aggancia all’acqua ed è la sensibilità dell’atleta che fa guadagnare velocità. Mi piace paragonare

questa situazione ad un giro con la giostra a catenelle, la pagaia rappresenta la catenella dove il compagno dietro si attacca per tenersi, il puntapiedi è la parte bassa del seggiolino dove ci si attacca con i piedi, il movimento ad altalena che si va a ricercare sfruttando la forza centrifuga della giostra è paragonabile alla sensazione di velocità di quando si scende dal cavo d’onda e d’inerzia del momento di quando si sale la cresta.



Le due situazioni appena descritte sono facili da riconoscere, difficile è interpretare il flusso dell’acqua quando i due tipi di “treni d’onda” si mescolano.

La capacità del canoista è quella di adattare la propria pagaia per mezzo delle proprie capacità coordinative, tecniche ed istintive ad ogni tipo di situazione.

Abilità come, coordinazione, equilibrio, capacità di reazione, ritmo, si acquisiscono con una costante pratica adeguata alle possibili situazioni che andremo poi a trovare in fiume.

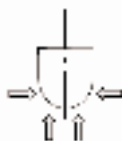
E’ evidente che in uno sport di situazione come la canoa fluviale la miglior palestra per allenare tecnica e coordinazione è il fiume.

Inclinazione e spostamenti della canoa

Nella discesa fluviale, l’utilizzo di tutto lo scafo dell’imbarcazione è d’obbligo, lo si deve spostare, inclinare e in qualche caso lo si fa ruotare sotto sopra con la manovra del-

l’eskimo.

Nei tratti d’acqua “ferma”, la canoa scorre sul piano dato dall’acqua e l’angolo tra, canoista canoa e l’acqua è di 90°



Sezione di canoa



In altri casi l'inclinazione cambia, ad esempio quando la corrente d'acqua proviene da sinistra o da destra.

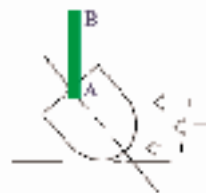
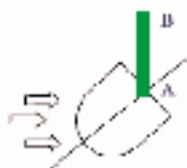


Fig. D

Come si può vedere dalla figura l'asse che rappresenta il canoista AB, rimane verticale ma lo scafo viene inclinato, il canoista deve mantenere sempre una posizione più verticale possibile per evitare perdita di equilibrio e di tempo qualora si dovesse cambiare velocemente inclinazione dalla parte opposta.

Questa manovra serve per contrapporsi alla forza della corrente d'acqua che altrimenti sposterebbe fuori "rotta" la barca.

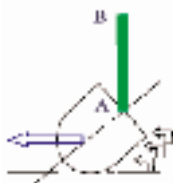
Anche per questo tipo di movimento molto semplice è essenziale anticipare la corrente proveniente da sinistra o da destra.

L'anticipazione delle manovre nella specialità che stiamo analizzando sta alla base

di tutte le tecniche che andremo a vedere.

Invertendo l'inclinazione si ottiene l'effetto contrario cioè l'immediato spostamento della barca verso la parte opposta da cui proviene la corrente, questa manovra va eseguita con cautela, inclinando la canoa moderatamente per evitare che la forza dell'acqua prenda il fianco dell'imbarcazione e faccia cadere il canoista, (ho voluto disegnare le tre frecce nere che rappresentano la corrente, angolate, per dare l'idea di un qualcosa che agganci la barca per cercare di tirarla verso il basso).

Come si può vedere dall'immagine il corpo dell'atleta AB è sempre verticale e la freccia lunga rappresenta la direzione in cui si sta spostando.



La pagaiata durante questo tipo di manovre cambia moltissimo, da un lato si allarga e dall'altro si accorcia il tutto cercando di sconvolgere il meno possibile il ritmo e coordinazione.

Al contrario di altre specialità fluviali, nella Discesa è considerato un errore l'appoggio o la pagaiata indietro, manovre che servono per appoggiarsi o per cambiare repentinamente direzione.

Tutte le situazioni anche tecnicamente molto difficili devono essere risolte possibilmente pagaiando in avanti e inclinando l'imbarcazione.

Dopo queste semplici manovre di base possiamo iniziare con le tecniche di discesa fluviale; saranno utilizzati termini non sempre comprensibili, mi riservo di chiarirne il significato.

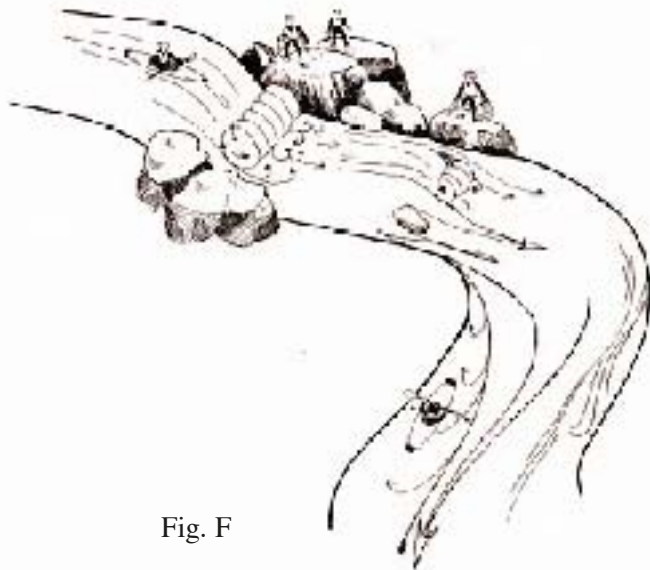


Fig. F

Disegno tratto dal libro “IL KAYAK IN SICUREZZA” di Francesco Salvato.

Dal disegno sopraindicato, possiamo vedere chiaramente in alto a sinistra un canoista che sta per saltare in un rullo (buco), chiamato anche ritorno.

Il rullo si crea quando l'acqua superando un ostacolo o un forte dislivello, subisce un'accelerazione in caduta e, arrivando contro il fondo del fiume o contro una zona d'acqua più lenta, tende, più o meno superficialmente, a tornare a monte creando così una corrente rotatoria in senso antiorario, mentre la parte più profonda continua la sua corsa verso valle.

La corrente più superficiale a seconda delle dimensioni e della conformazione del rullo, tende a frenare o addirittura a bloccare gli eventuali corpi galleggianti che l'attraversano, come un kayak.

Dall'immagine dunque si può facilmente capire che il punto dove sta scendendo il canoista è sbagliato. Se vogliamo scendere il fiume più velocemente possibile la linea d'acqua più veloce è sul lato

destro scendendo, come si può vedere infatti sulla destra il rullo si è dissolto formando un passaggio che nell'ambiente fluviale si chiama “lingua”.

Le lingue sono delle zone dalle dimensioni variabili dove l'acqua trova una via di fuga forzata, la velocità in queste zone è più elevata; è dunque opportuno seguire il più possibile questi passaggi.

Nella parte centrale del disegno, possiamo osservare un'altra lingua che si è formata nel mezzo fra un rullo ed un sasso, anche in questo caso è conveniente passare in questa zona.

La conformazione delle sponde e del letto del fiume determina la formazione di vari giochi d'acqua ad esempio il “baffo”.

Il baffo si forma quando l'acqua scorre ad alta velocità sopra ad un sasso formando un'onda che gira su se stessa lateralmente al masso stesso. Preso di lato può servire a cambiare direzione velocemente tenendo presente che un baffo è una cor-



rente d'acqua, dunque la canoa va inclinata proporzionalmente con la forza che essa esprime.

Se si vuole girare, il kayak va inclinato verso il baffo, se si vuole proseguire dritti la canoa va inclinata dalla parte opposta, contrapponendo le due forze si mantiene la giusta rotta. Fig.D

Nella figura (F), possiamo osservare una curva a gomito; questo tipo di curve vanno tagliate il più possibile; ovviamente la curva rappresentata è l'ideale.

Ci sono situazioni in cui il taglio non è conveniente per diversi motivi: ci possono essere dei massi che ostacolano o bloccano il percorso in entrata o in uscita della rapida, oppure l'acqua è talmente lenta che non conviene tagliare la curva.

Molto spesso l'acqua che sbatte contro le pareti, massi, ostacoli in curva, forma una strana onda irregolare simile ad una onda del mare che inizia dall'ostacolo e finisce riducendosi verso valle; questa onda viene chiamata "banana".

La manovra per superare questo tipo di movimento d'acqua è la stessa con cui si affronta il baffo, evitando di sfondare centralmente l'onda che ridurrebbe la velocità della barca.

Tagliare troppo una curva può essere molto svantaggioso qual'ora vi fossero delle zone d'acqua ferma o addirittura zone d'acqua che risale verso monte, zone chiamate "morta".

Nella figura è rappresentato in maniera molto chiara; infatti il canoista che si trova sulla destra, scendendo il fiume, subito dopo la curva, è girato con la punta a monte, segno che l'acqua in quella zona è ferma.

Tutte le zone dette d'acqua "morta", sono indicate nella fig.F con delle frecce contro corrente, sono punti del fiume

dove l'acqua per una serie di motivi è ferma o addirittura risale il fiume.

La morta rallenta la velocità della canoa e può provocare errori molto penalizzanti come ad esempio il "testacoda".

Il Testacoda è l'errore più grave che si possa fare; è dovuto ad una improvvisa entrata in morta della punta della canoa, quest'ultima prende il kayak con una forza incontrollabile mentre la poppa della barca continua la corsa verso valle, le due forze si uniscono girando la canoa velocemente a monte.

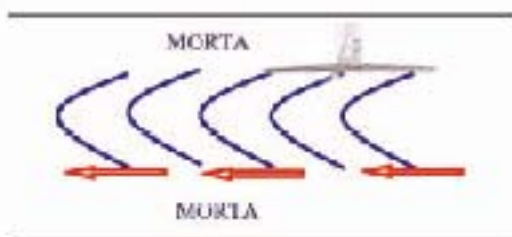
Per evitare questo errore è importante anticipare la morta inclinando la canoa dalla parte contraria.

Nel fiume il variare della profondità esige un continuo adattamento della tecnica; ad esempio dove l'acqua è profonda si può sfruttare a pieno la successione di movimenti che serve a far scivolare l'imbarcazione il più veloce possibile, ma dove l'acqua è molto bassa o meglio nelle "raschiere", la miglior soluzione è quella di pagaiare largo e aumentare il ritmo.

Il ritmo di pagaiata varia di continuo in base alle situazioni e con esso anche l'inclinazione della canoa.

Nella figura sottostante sono rappresentate una serie di onde regolari dette "treno d'onde"; quando ci si trova a dover percorrere una parte di fiume con questa caratteristica è necessario passare il tratto ondosco prendendo le onde lateralmente.

Questa tecnica permette all'imbarcazione di raggiungere la massima velocità possibile in quanto si evita il continuo saliscendi della corrente centrale con il rischio di bucare più volte il cavo d'onda che precede il kayak e rallentare la corsa.



Si deve prestare attenzione a non staccarsi troppo dal flusso centrale dell'acqua perché si corre il rischio di perdere la linea più veloce entrando in "morta".

Il percorso ideale "linea" è raffigurato dalle frecce rosse.

Se le onde fossero basse come quelle che

causano poco beccheggio, si può senz'altro seguire il percorso centrale, in pratica il più veloce.

Nella discesa fluviale si parla di "linea ideale" o strada migliore ad ogni soluzione del percorso.

LA GARA A SQUADRE

Nella discesa fluviale si praticano tre tipi di gare differenti, la gara classica individuale con una durata che cambia a seconda della scelta del percorso e può variare dai 10' ai 20' minuti, la gara a squadre che si svolge nello stesso tratto di fiume o torrente con la differenza che la discesa viene percorsa da tre atleti ed in fine la gara sprint, due manche che variano da 1' a 2' minuti, in cui il risultato viene dato dalla somma delle due.

La gara a squadre è la più difficile da programmare, e molti sono gli accorgimenti tattici e tecnici da adottare.

L'ordine di partenza della squadra viene concordato dopo molte prove del percorso e dipende anche dallo stato psicofisico degli atleti. Ci sono canoisti che hanno l'esigenza di partire per primi perché hanno difficoltà di adattarsi al ritmo gara imposto da altri.

In teoria l'ordine di partenza della gara a squadre prevede che l'atleta più forte

parta per ultimo e il più debole per primo, questo per diversi motivi; l'atleta più forte partendo ultimo parte svantaggiato considerando che il cronometro scatta alla partenza del primo.

Durante la competizione, l'atleta più forte cioè quello che in teoria partirà per ultimo, avrà il compito di assorbire tutti gli errori dei compagni e se la superiorità atletica è evidente dovrà sorpassare i compagni senza interferire o compromettere la discesa degli stessi.

Nel finale il terzo cioè l'atleta più forte, dovrà superare o affiancare il compagno che si trova davanti.

Il secondo a partire nella gara a squadre, ha il compito di assorbire gli errori del compagno che parte per primo e di non farsi staccare, anche perché ogni metro perso si ripercuote anche sul terzo.

Nel finale il secondo dovrà cercare di sorpassare o affiancare il primo.

Il compito del primo componente della



squadra, è quello di non commettere errori e di dare il massimo, il risultato dipende in modo primario dalla prestazione che riuscirà a fare.

In competizioni d'alto livello, dove la differenza degli atleti è molto lieve, si può decidere di invertire l'ordine di partenza dei componenti della squadra; la scelta deve essere ben motivata e calcolata.

Lo spostamento d'acqua che la canoa provoca da origine a dei moti ondosi regolari, questo movimento d'acqua viene chia-

mato scia.

In particolare la scia si identifica con due tipi di onde: quelle laterali che si originano dalla prua della canoa, e quelle posteriori.

Il canoista che segue un altro può sfruttare il vantaggio che l'onda offre in fase di discesa e lasciarsi trasportare, e quindi alleggerire la sua pagaiata. La scia può essere posteriore o laterale, quest'ultima è più efficace e consente un buon risparmio di fatica.

Tattiche di gara e distribuzione dello sforzo

Ogni percorso di gara è diverso con caratteristiche e difficoltà distribuite in punti e momenti differenti. E' chiaro che il controllo della tecnica di pagaiata, della respirazione, delle linee d'acqua, nonostante il percorso sia tecnicamente impegnativo devono essere costantemente mantenute.

Per distribuire le forze obiettivamente, si dovranno considerare componenti tecniche che caratterizzano il percorso.

Se vi sono tratti di onde più o meno grandi, si dovrà verificare cronometricamente se conviene seguirle o starne a fianco, se conviene pagaiare aumentando la frequenza o assecondare il loro movimento.

Il lavoro con il cronometro, che deve essere fatto dal tecnico dalla riva del fiume, permette di verificare tutti quei passaggi in cui è difficile stabilire, ad occhio, la linea d'acqua più veloce da seguire.

Se la gara presenta all'inizio una serie di passaggi impegnativi proseguendo poi con linee d'acqua più facili, bisognerà dosare le forze nella prima parte e sfruttare le capacità tecniche per assecondare la forza dell'acqua per poi dare fondo a tutte

le energie nella parte finale.

Tatticamente non conviene impegnarsi al massimo nella prima parte, in quanto la differenza cronometrica, tra scendere a tutta un tratto di fiume molto impegnativo piuttosto che controllare la canoa e ridurre al minimo gli errori è minima.

Lo stesso discorso può essere fatto se la parte finale è impegnativa o se ve ne sono altre al centro e così via .

Sarà compito dell'atleta e del tecnico capire come dosare le forze.

Fino a pochi anni fa, la gara classica, veniva frazionata in tre momenti : la partenza, la parte centrale ed il finale.

L'atleta evoluto oggi distribuisce lo sforzo in modo uniforme e progressivo.

Per quanto riguarda la gara sprint, disciplina inserita definitivamente nei programmi internazionali e valida per l'assegnazione del titolo mondiale, vi sono pareri contrastanti per quanto riguarda la tattica e la gestione della gara .

Si può percorrere tutto il percorso anche tecnicamente molto difficile senza risparmio di nessun tipo, oppure gestire tecnicamente i passaggi più impegnativi adeguando il ritmo di pagaiata, per poi ripartire al massimo.



Conclusioni

Le tecniche acquisite fino ad oggi sono il risultato di una continua ricerca e sperimentazione.

Le nuove leve potranno continuare questa ricerca sulle tecniche e sui materiali, senza dimenticare che la canoa è uno sport, un gioco, una passione che accomuna e unisce una cerchia di persone che amano l'acqua e la natura.

Le emozioni che si provano praticando questo sport sono uniche ed è difficile spiegare con semplici parole quanto l'uomo riesce a far parte di un mondo che non è il suo habitat naturale.

Con il passare del tempo, si acquisisce esperienza e sicurezza e con esse le emozioni cambiano .

L'impatto con questo sport è fin dal primo momento molto forte, la mente ed il corpo

vengono pervasi da sensazioni strane, non chiare, si pensa di aver paura ma allo stesso tempo l'idea di galleggiare nell'acqua in zone insidiose affascina a tal punto che il pensiero vola con la fantasia superando ogni difficoltà.

Con il tempo, il gioco nelle onde e la padronanza del mezzo si rafforzano e con loro la sicurezza e la passione ; è da qui che il canoista sente di far parte del fiume per sempre.

La fusione dell'uomo con l'acqua avviene quando si gioca in un cavo d'onda "surf", quando si supera un passaggio "difficile", quando si vince una gara, quando e sempre il contatto con il fiume trasmette al canoista uno stato psicofisico di gioia, può durare un istante o molto tempo ma quando c'è lo si avverte chiaramente.

Robert Pantarollo

Commissario Tecnico discesa