

# Kayak, postura e tecnica

Casalecchio di Reno (BO), 14.01.2018  
Stefano Loddo



# Dal “motore” all’acqua -I-

- \* Postura e tecnica, quindi. Perché?
- \* Perché spesso ci si concentra sugli allenamenti di altissimo livello e ritrovati delle ultimissime ricerche scientifiche. Si discute sull’importanza della tecnica esecutiva e se questa sia la caratteristica che contraddistingue il campione e l’atleta di alto livello.

Talvolta si esula però da aspetti fondamentali quali ad esempio quelli di trasferire, in acqua, la percentuale maggiore del nostro potenziale motorio ed atletico.

# Dal “motore” all’acqua -II-

## \* **EFFICIENZA**

- \* Si parte da presupposti “meccanici” ed un programma motorio strettamente collegati all’anatomia ed all’anatomia applicata per arrivare al miglioramento del dato.
- \* Tempo di passaggio tra il “vecchio” automatismo ed il “nuovo”
- \* Es. della corsa
  - \* Tallone- Pianta- Punta
  - \* Avampiede

## \* **TEMPO- ATTENZIONE- DEDIZIONE**



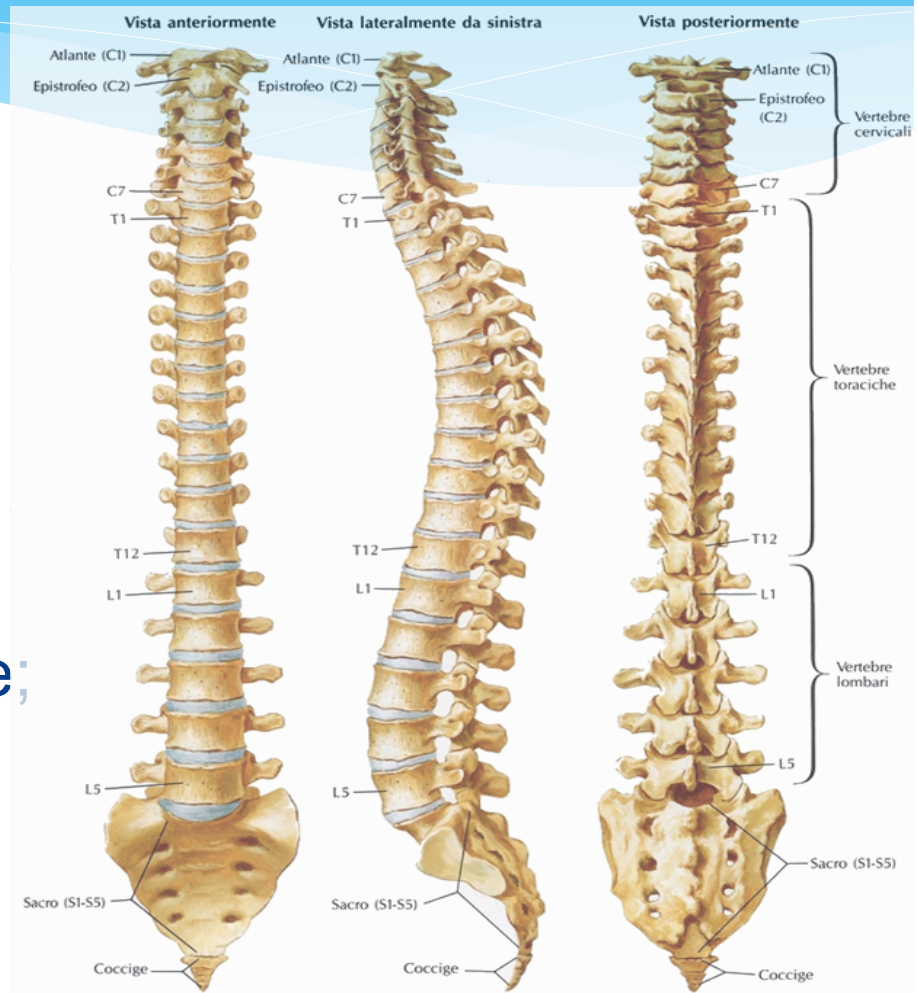
# Come siamo seduti in barca?

- \* Fondamentale è precisare che noi siamo stati concepiti (o ci siamo evoluti) per stare in piedi e per esprimere, in piedi, il nostro massimo potenziale.
- \* In canoa questo non è possibile e, per questo motivo, dovremmo quantomeno avvicinarci il più possibile ad una postura eretta. Eretta, non iperestesa.
- \* Mantenendo una postura eretta (sia in barca che negli allenamenti a secco) si riducono, inoltre, una serie di traumi più o meno gravi quali, ad esempio, protrusioni od ernie discali.
- \* ***L'80% delle algie a carico della colonna derivano da posture e movimenti scorretti che alterano le normali curve fisiologiche provocando modificazioni delle pressioni sui DIV.***

# Cosa sono le curve fisiologiche?

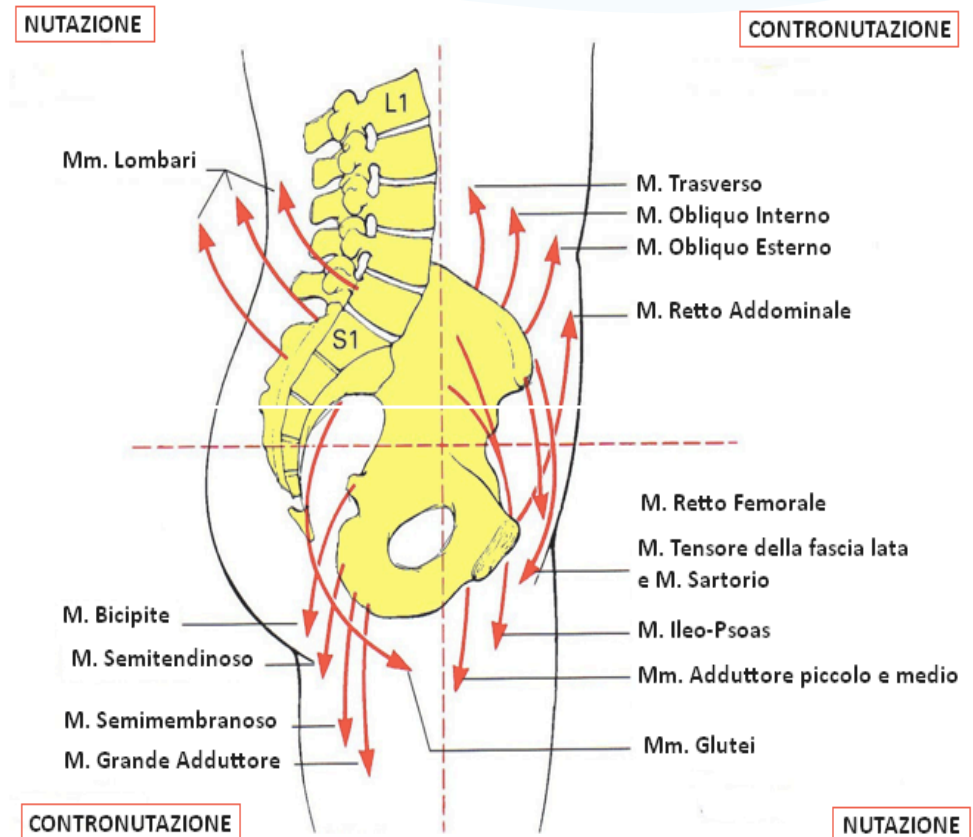
## Il rachide- colonna vertebrale

- \* Costituito da 32-34 vertebre
- \* Protezione asse nervoso
- \* Ammortizzazione - DIV
- \* Adattamenti busto
- \* Movimenti di flessione-estensione;
- \* Movimenti di latero-flessione;
- \* Movimenti di rotazione



# Cosa serve per una postura eretta?

- \* Per poter mantenere una postura eretta ed evitare compressioni discali, è necessario un equilibrio di tonificazione ed elasticità dei muscoli antiversori e retropulsori del bacino
- \* (Stretching!)



# Sequenza della pagaiata

- \* Leggero **anticipo** dell'azione di spinta della gamba (pressione sul puntapiedi) rispetto all'immersione della pala in acqua
- \* **Trasferimento** dell'energia dalla gamba al bacino
- \* Traslazione (o rotazione) del bacino conseguente alla spinta di gambe (simultaneamente “spinta” ed “avanzamento”) – **Catena delle Gambe**
- \* Rotazione vertebra su vertebra in ascesa- **Catena Crociata**
- \* Estrazione “pugno al ginocchio/anca” in **massima torsione**
- \* **Sostegno** del pugno di spinta all'altezza dell'orizzonte (pivot) nel finale della trazione. Questo agevola propulsione, scivolamento e frequenza pagaiata
- \* **Preparazione** della fase di “contrasto” dopo l'estrazione.
- \* **Protezione** degli angoli di spinta per maggiore salvaguardia dell'articolazione e predispone ad un maggior utilizzo di forza

**0,3 Sec... in acqua!**

# Il Ciclo della Pagaiata

Freq/min	Tempo ciclo pagaiata (ms)	Tempo fase in acqua (ms)	Tempo fase aerea (ms)
100	600	369	231
110	545	343	202
120	500	319	181
130	462	303	159

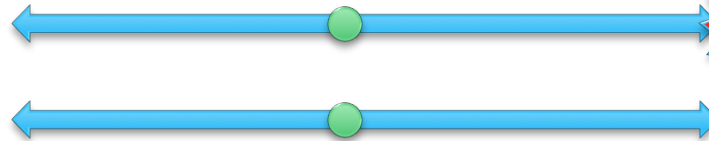
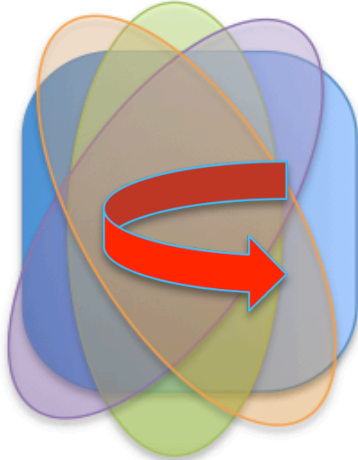
Prof. GATTA Giorgio, UniBo





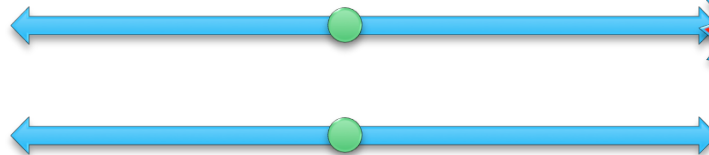
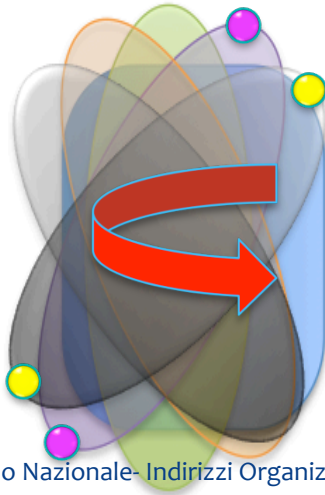
# I movimenti di "torsione" IL "BLOCCO"

Traslazione del bacino e delle anche



Puntapièdi

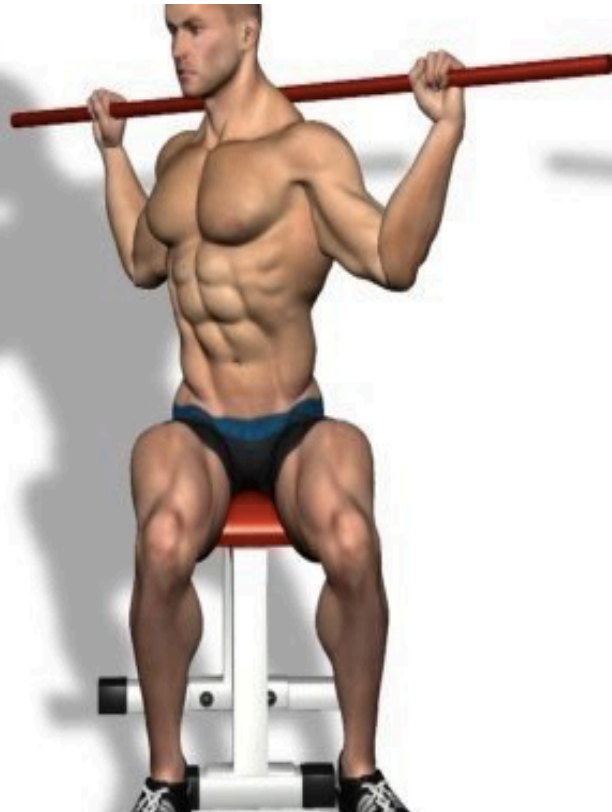
Traslazione bacino, anche e rotazione vertebra su vertebra



Puntapièdi

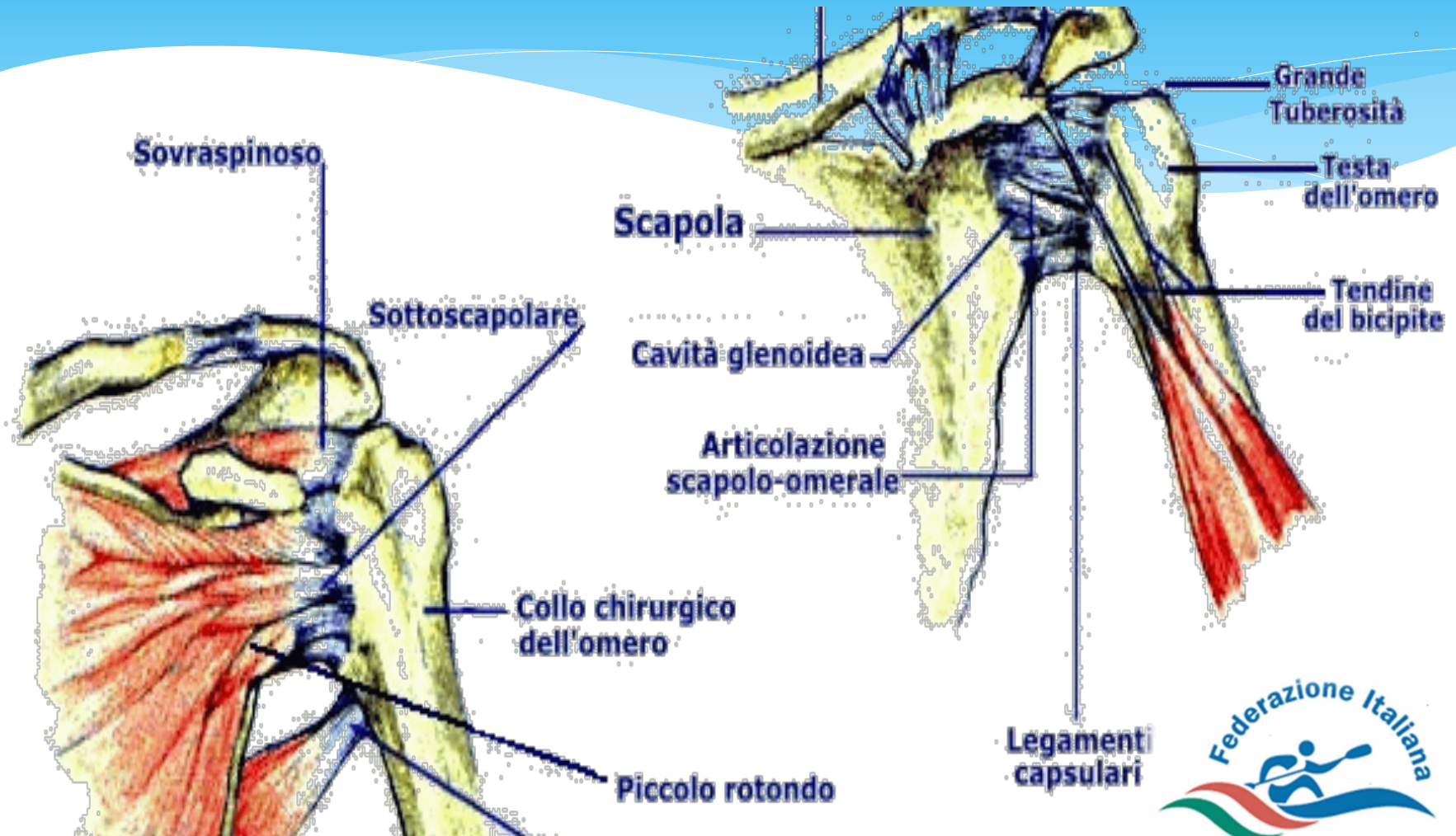


# I movimenti di “torsione” –II





# Come è fatta la nostra spalla?





# Prevenzione infortuni e salvaguardia del nostro corpo

## TIPOLOGIA INFORTUNI

### \* ACUTI

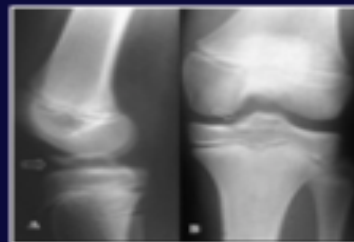
- \* Fratture, distorsioni, strappi, lussazioni, abrasioni, lacerazioni, contusioni

### \* “OVERUSE”

- \* Tendinopatie, borsiti, apofisiti, periostiti, fratture da stress

# Sedi più frequenti di infortuni da “overuse”

- \* Spalla
- \* Gomito
- \* Colonna Vertebrale
- \* Anca
- \* Ginocchio
- \* Caviglia- Piede



Steven J. Anderson. Sports Injuries. Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care, April 2005

# Infortunati alla spalla da “overuse”

- \* Sindrome da Impingement sub-acromiale
  - \* Borsite Sub-Acromiale
  - \* Lesione della Cuffia dei Rotatori
  - \* Instabilità
- 
- \* Dovute ad attività ripetitive “overhead”  
Lanciatori, nuotatori, tennisti, pallavolisti, cestisti...



Steven J. Anderson. Sports Injuries. Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care, April 2005

# Cause principali infortuni spalla

- \* I movimenti altamente ripetitivi (quelli eseguiti in modo scorretto)
- \* La fatica muscolare
- \* Una scarsa tecnica della bracciata o del lancio (per nuotatori e lanciatori) (!!!)
- \* La progressiva instabilità dell'articolazione gleno-omeroale
  
- \* (**PREVENZIONE!!!**)

Steven J. Anderson. Sports Injuries. Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care, April 2005





# E quindi?



# Sostegno del contrasto

- \* Effetti dell'abbassamento del pugno di “spinta” o “contrasto”
  - \* Arretramento del punto di estrazione
  - \* Rallentamento dell'imbarcazione
  - \* Aumento dei movimenti di beccheggio della barca a causa di un'estrazione “lenta” ed arretrata
  - \* Difficoltà nel raggiungere alte frequenze efficaci



# Grazie per l'attenzione, per la pazienza e... buon lavoro

Per spiegarti cosa sono i giochi,  
rispose Solone, dovresti assistervi:  
di fronte al coraggio e alla bellezza  
e alla forma fisica degli atleti, di fronte  
alle loro capacità, all'indomabilità  
del loro spirito e alla loro volontà  
di vincere, certamente capiresti.

