

# CANOA CANADESE A,B,C...

Mezzi  
Impostazione  
Tecnica

Redatto da:

Cannone Antonio Testimonial Tecnico.

In collaborazione con:

Introini Elisabetta coordinatrice settore juniores

Antonio Fraddosio responsabile cadetti e allievi



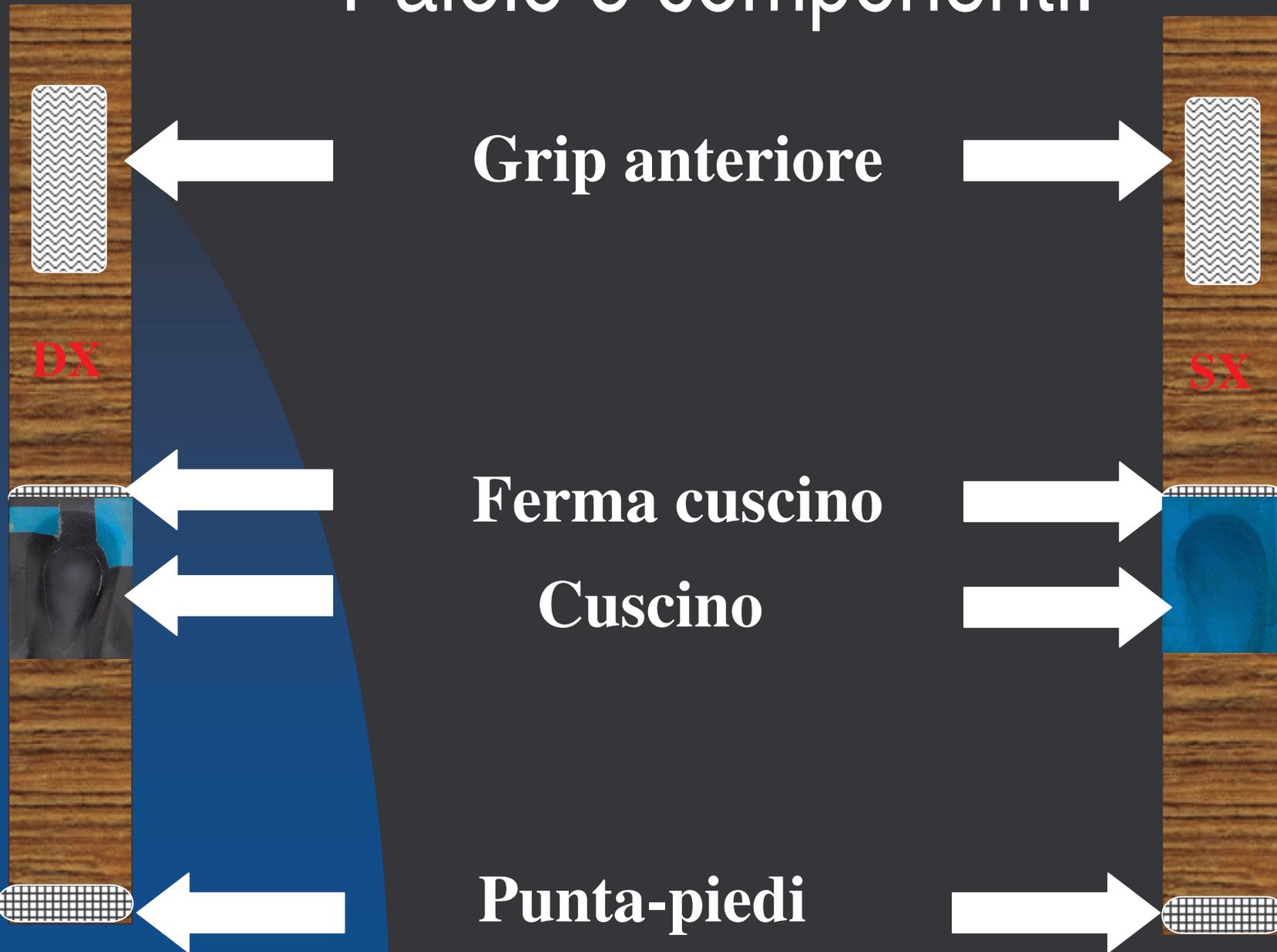
# Mezzi:

- **Paiolo e componenti**
- **Cuscino**
- **Pagaia**

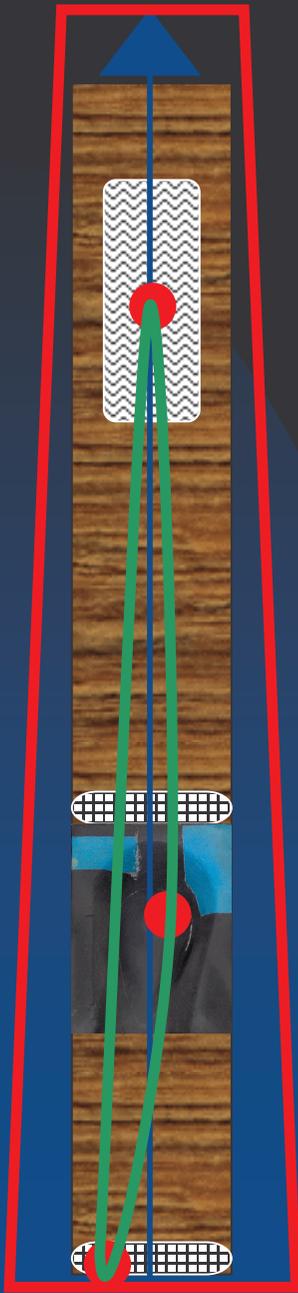
27/05/2006



# Paiolo e componenti:

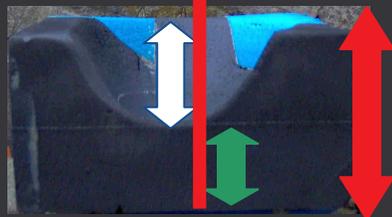
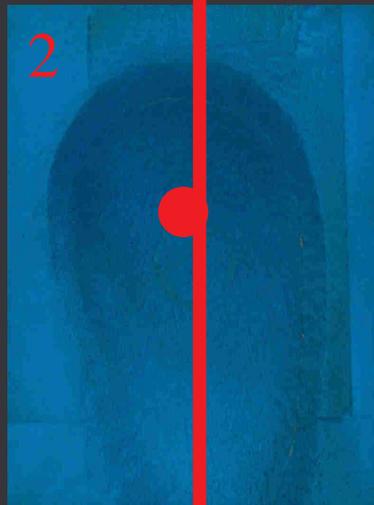
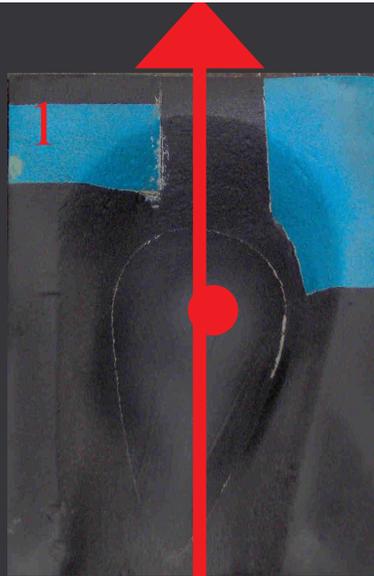


# I 3 punti di appoggio



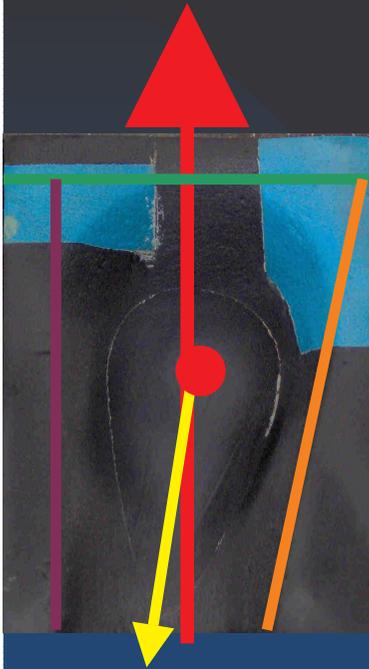
- I 3 punti di appoggio ● andranno a comporre un Triangolo che rappresenterà l'area di appoggio.
- Un aumento dell' area di appoggio conferirà più stabilità.
- L'impostazione illustrate è per un Atleta DX
- I una impostazione SX il punto di appoggio del cuscino dovrà essere a SX e quello del punta piedi a DX rispetto all'asse della barca
- ↑ L' asse della barca

# Cuscino o Ginocchiera



- L'incavo sarà la sede del ginocchio. Dovrà avere una forma anatomica a goccia.
- Il massimo punto di appoggio ● dovrà essere spostato di 0,5-1,5cm a dx o sx rispetto all'asse ↑ della barca, obbligato all'indirizzo di pagaiata. (foto 1 cuscino dx per atleta dx, foto 2 cuscino sx per atleta sx)
- L'altezza tra il punto di appoggio ● ed il piano del paiolo dovrà essere compresa tra 1,5-5cm. ↓ Bisognerà tenere conto che nella parte finale dell'incavo ci sarà una diminuzione della profondità 1-3-cm rispetto al punto di max. appoggio.
- La profondità dell'incavo ↓ dovrà essere compresa tra 3-5 cm.
- L'altezza totale dovrà essere compresa entro i 10cm. ↓

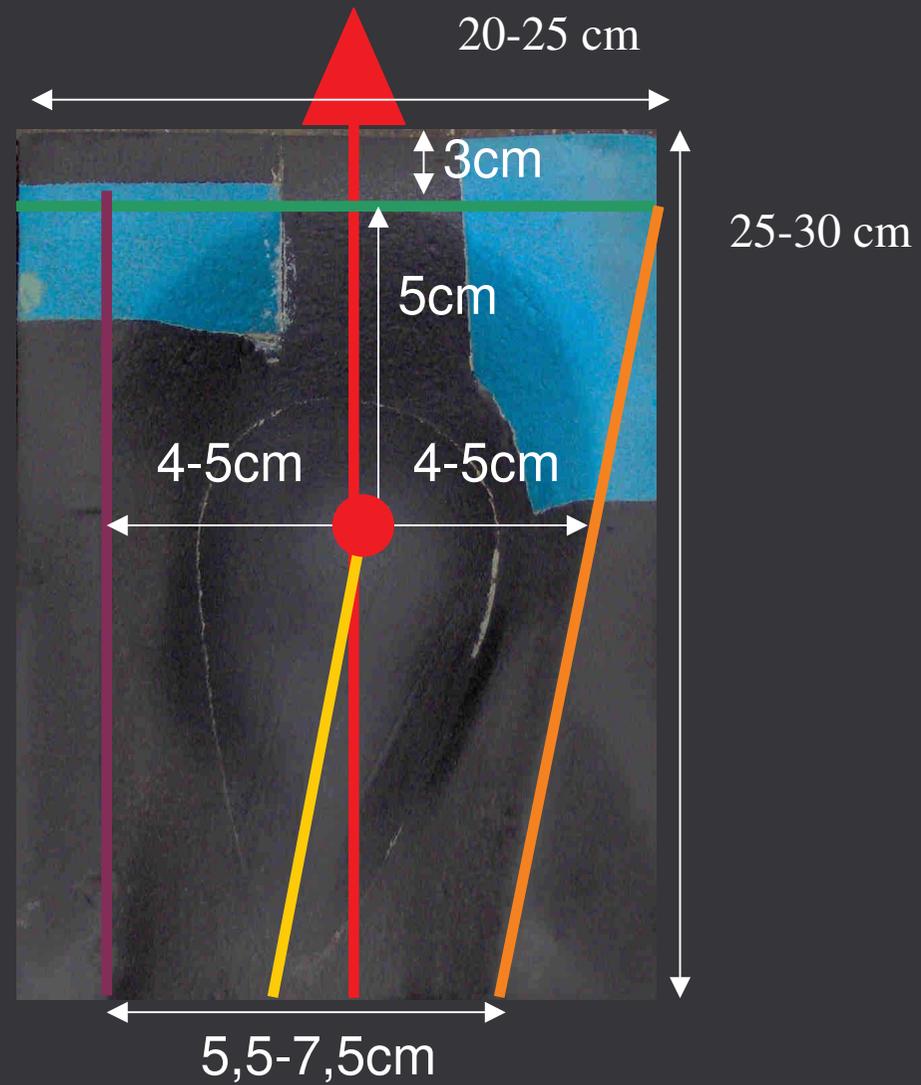
# Come si scava il Cuscino



- Ubicare il cuscino all'interno della canoa.
- Tracciare sul cuscino l'asse della canoa. ↑
- Tracciare il margine alto di stacco. —
- Tracciare il massimo punto di appoggio ● 3-5cm indietro rispetto il margine alto di stacco. —
- Tracciare l'asse di appoggio della tibia ↓
- Parallelo all'asse di appoggio della tibia, spostato di circa 4-5-cm, sarà tracciato il margine laterale "lato voga". /
- Parallelo all'asse di appoggio, spostato di circa 4-5-cm, sarà tracciato il margine laterale "lato interno". |

# Suggerimenti

10-15 cm



27/05/2006

# Con cosa e come si scava

L'attrezzo più comune per scavare un cuscino è un "archetto" ricavato curvando la lama di un seghetto.



**NB. Nel filmato viene mostrato il procedimento.**

# Conclusioni: X mezzi ed Impostazione

- Le indicazioni sopra esposte sono solo dei suggerimenti.
- I tecnici ed atleti esperti utilizzano soluzioni più istintive dettate dalla propria esperienza
- Ogni atleta nella fase evolutiva agonistica personalizzerà il proprio mezzo con il fine di migliorare il proprio feeling.



# Pagaia: indicazioni per stabilire l'altezza

← L'indicazione di base vuole che l'altezza della pagaia sia compresa tra l'arcata sopraciliare ed il pavimento. L'atleta dovrà essere dritto a gambe unite di fronte alla pagaia.

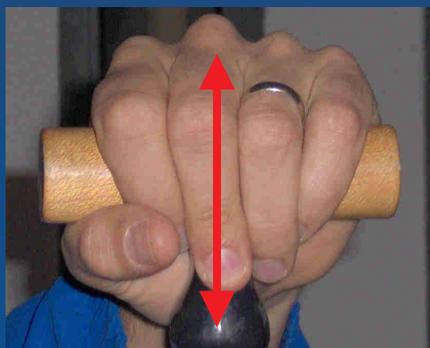


← In una fase più evoluta per stabilire l'altezza della pagaia bisognerà considerare le misure antropometriche: braccia, tronco, gambe e l'altezza del cuscino. In questo caso si potrà valutare come nella foto n°3. L'altezza sarà compresa tra la linea del pavimento-paiolo all'impugnatura superiore.

# L'impugnatura della Pagaia



- L'impugnatura della sarà compresa tra i sopra indicati angoli.
- Ogni atleta nella fase evolutiva agonistica varierà gli angoli con il fine di migliorare il proprio felling.
- L'impugnatura dell'oliva illustrata nella foto è quella standar consigliata.



27/05/2006

# La Tecnica e posizioni di base

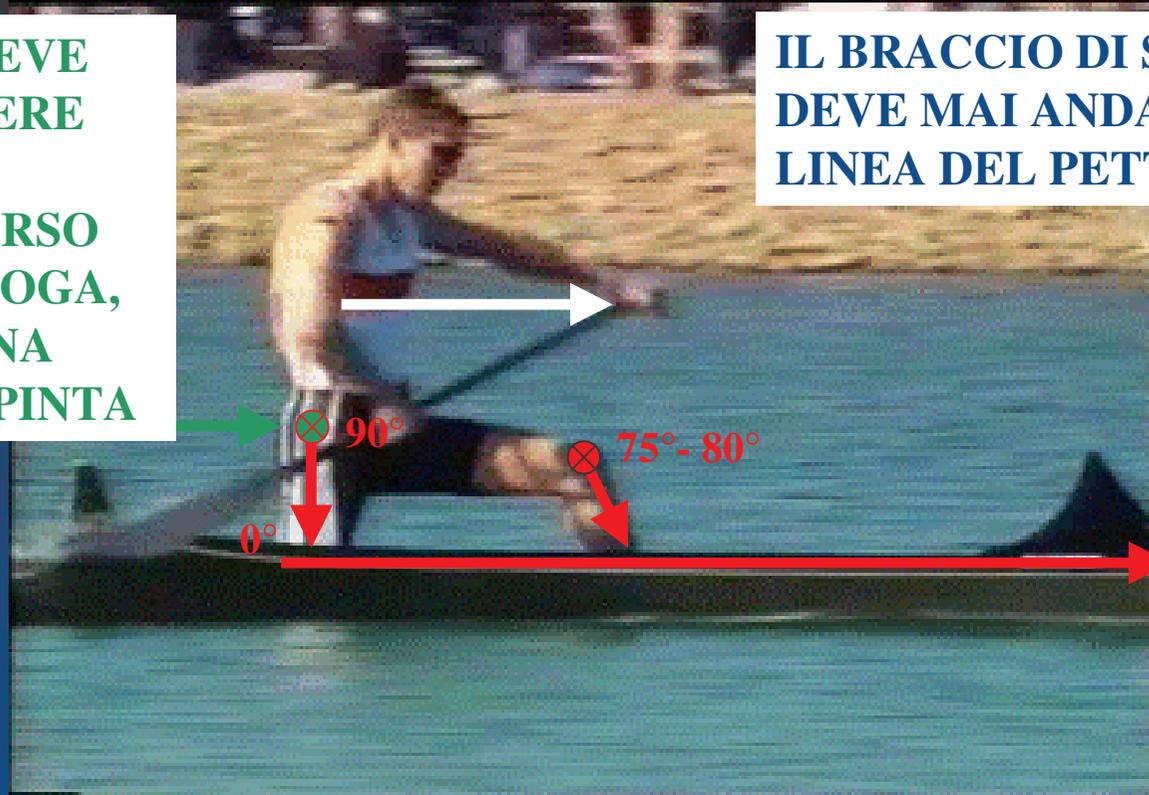


- Impostazione di base Fase A Postura in barca
- Impostazione di base Fase B Posizione di attacco
- Impostazione di base Fase B Posizione di attacco, vista frontale
- Errori di impostazione più comuni
- Fase C Timonata
- Fase C Timonata video
- Fase D Timonata “Correzione di direzione”

# La Tecnica: posizione di base Fase A Postura in barca

**IL BACINO DEVE SEMPRE ESSERE RUOTATO IN AVANTI E VERSO IL LATO DI VOGA, A CREARE UNA CONTINUA SPINTA**

**IL BRACCIO DI SPINTA NON DEVE MAI ANDARE SOTTO LA LINEA DEL PETTO**

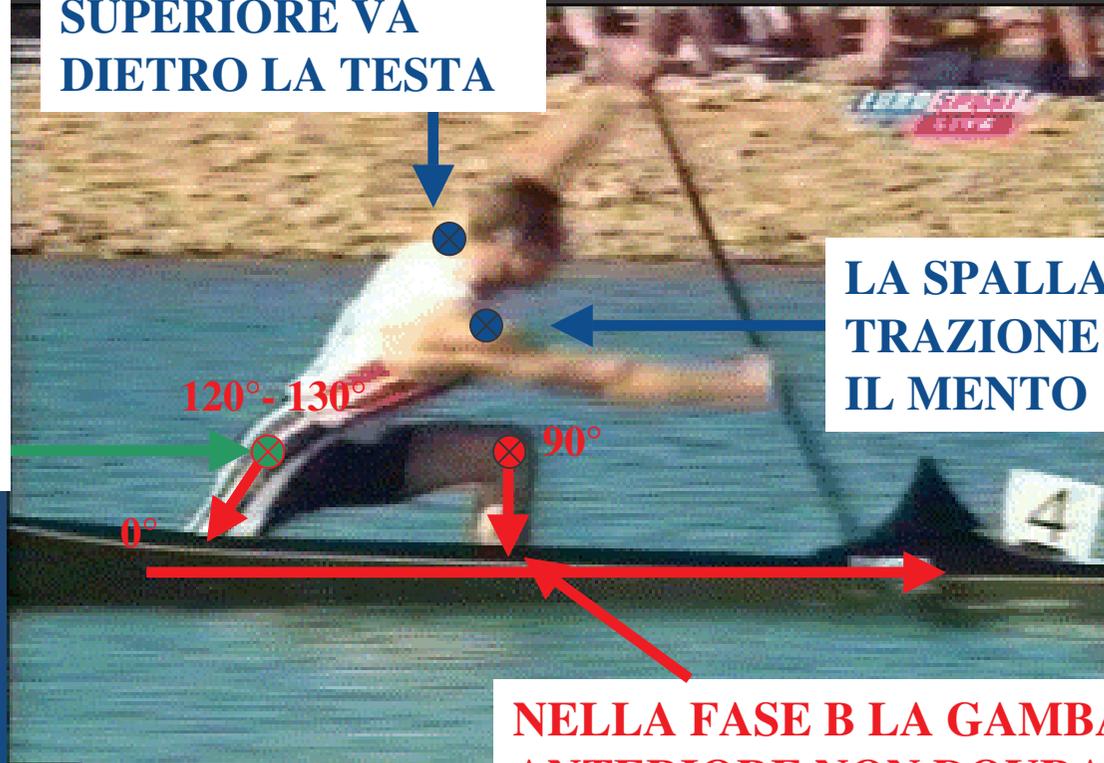


# La Tecnica: posizione di base Fase B B Posizione di attacco

**IL BACINO  
DALLA  
POSIZIONE  
"A 90°" VA  
IPERESTESO  
IN AVANTI  
FINO ALLA  
POSIZIONE  
"B 120° - 130°"**

**LA SPALLA  
SUPERIORE VA  
DIETRO LA TESTA**

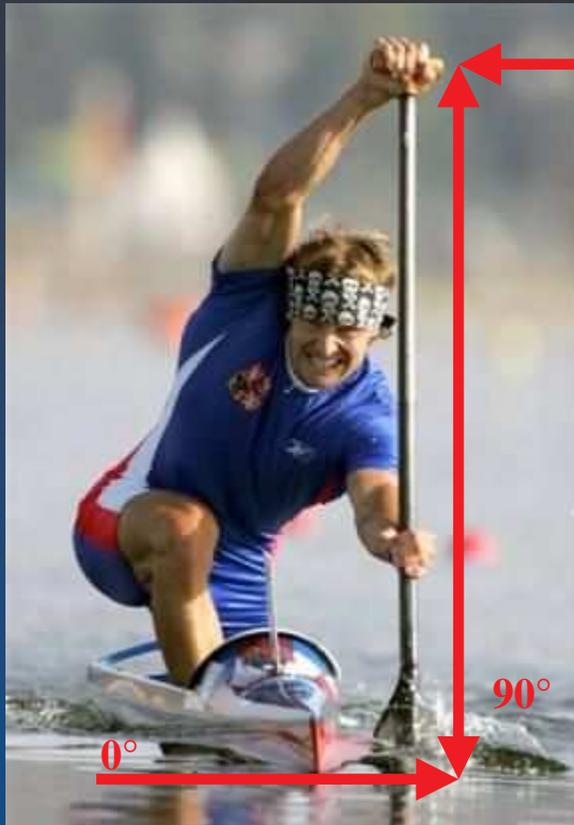
**LA SPALLA DI  
TRAZIONE VA SOTTO  
IL MENTO**



**NELLA FASE B LA GAMBA  
ANTERIORE NON DOVRA' MAI  
ANDARE IN NEGATIVO OLTRE I  
90°**

# La Tecnica: posizione di base Fase B

## Posizione di attacco, vista frontale



**LA PAGAIA DEVE ESSERE  
SEMPRE A 90° RISPETTO ALLA  
SUPERFICIE DELL'ACQUA**



**IL BACINO RIMANE  
SEMPRE AVANTI  
PUNTATO SUL LATO DI  
PAGAIATA**

# Errori di impostazione più comuni



Il bacino non è ruotato in avanti



La gamba anteriore è in negativo, non è posta a 90° rispetto all'asse della barca



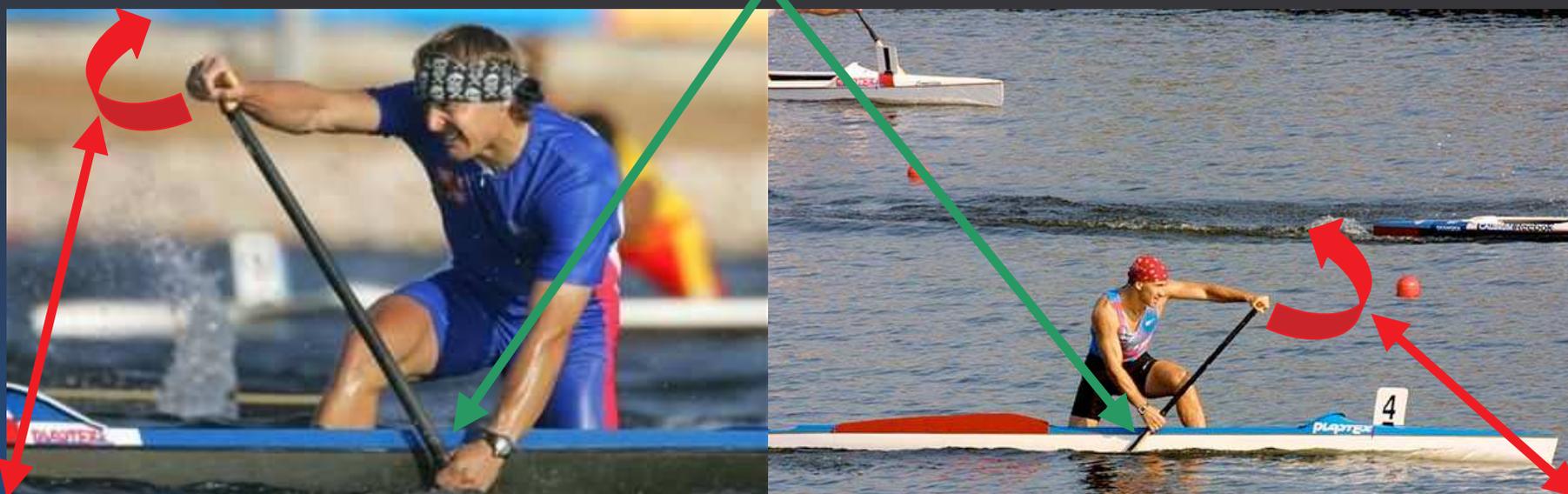
Il sedere è troppo arretrato



La pagaia non è verticale

# La Tecnica: Fase C Timonata

Punto in cui la pala dovrà essere di taglio e fungere da timone.



In condizioni normali la canoa tenderà a girare dal lato opposto a quello di pagaiata. In questo caso bisogna ruotare il “manichetto” nel senso opposto a quello della pagaiata e spostare il braccio di spinta verso l’esterno affinché si venga a creare una leva che abbia come fulcro il “bordo della barca-braccio di trazione”. Così facendo la pala ruoterà in acqua mettendosi di taglio, i vortici e la leva creati da questa manovra consentiranno all’atleta di mantenere la direzione.

# La Tecnica: Fase C Timonata

Nelle foto vista laterale possiamo notare come la pala viene ruotata ed estratta di taglio.



NB. La freccia rossa indica la traiettoria della timonata

# La Tecnica: Fase C Timonata

Nella foto vista frontale e posteriore possiamo notare come in conseguenza alla rotazione bisognerà spostare il braccio di spinta verso l'esterno affinché si venga a creare una leva che abbia come fulcro il “bordo della barca-braccio di trazione”.



# La Tecnica: Fase D Timonata “Correzione di direzione”

In condizioni di vento laterale la canoa tenderà a scarrocciare posteriormente a favore di vento. In conseguenza allo slittamento posteriore si verificherà una rotazione “contro vento” anteriore. In questo caso l’atleta dovrà solo allargare la traiettoria della pala in acqua. “Pagaiare Largo”



NB. La freccia rossa indica la traiettoria della correzione

# Conclusioni

- Le indicazioni sopra esposte sono le basi della tecnica.
- Il panorama Internazionale mostra una varietà di scuole di stili che si sono sviluppate sulle indicazioni tecniche di base sopra esposte.
- Ogni Tecnico Atleta costruirà uno stile di Pagaiata Personale.



**Seguirà il A,B,C, Canoa  
Canadese C2 e C4.**

27/05/2006

22