



**AVVIAMENTO ALLA SPECIALITA'
"CANADESE" NELLE CATEGORIE
GIOVANILI**
TEORIA DEL MOVIMENTO E PRATICA DELL'ALLENAMENTO

ERIK MASOERO

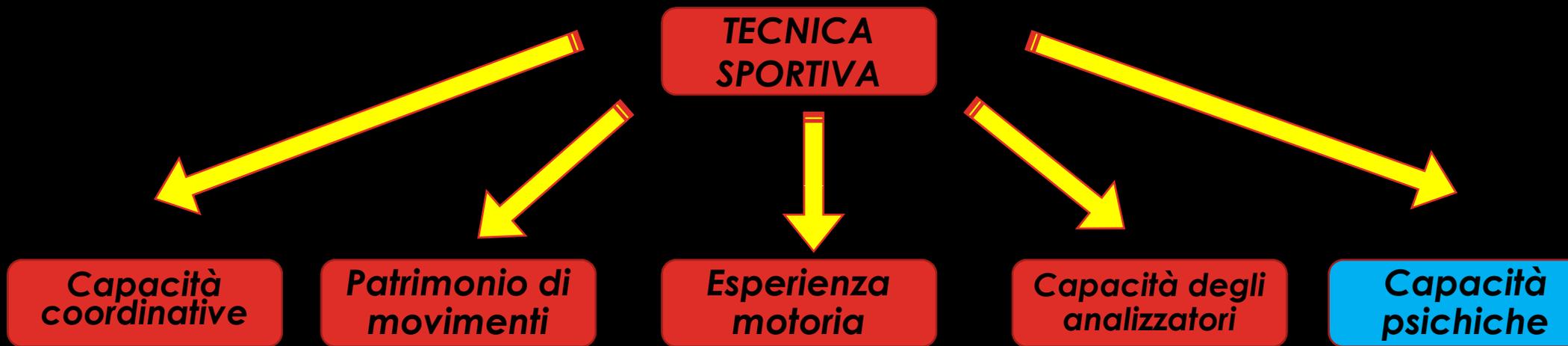
Corso Aggiornamento Allenatori Slalom
Verona, 8-9 Dicembre 2018



OBIETTIVI

1. Standardizzare una metodologia tra tecnici federali e tecnici societari;
2. Evitare futuri infortuni e *DROPOUT* precoce;
3. Ricordare che il 50% delle medaglie olimpiche arriva dalla canadese.

CENNI D'INSEGNAMENTO DELLA TECNICA



CAPACITA' COORDINATIVE

Si sviluppano precocemente, già in età prescolastica;

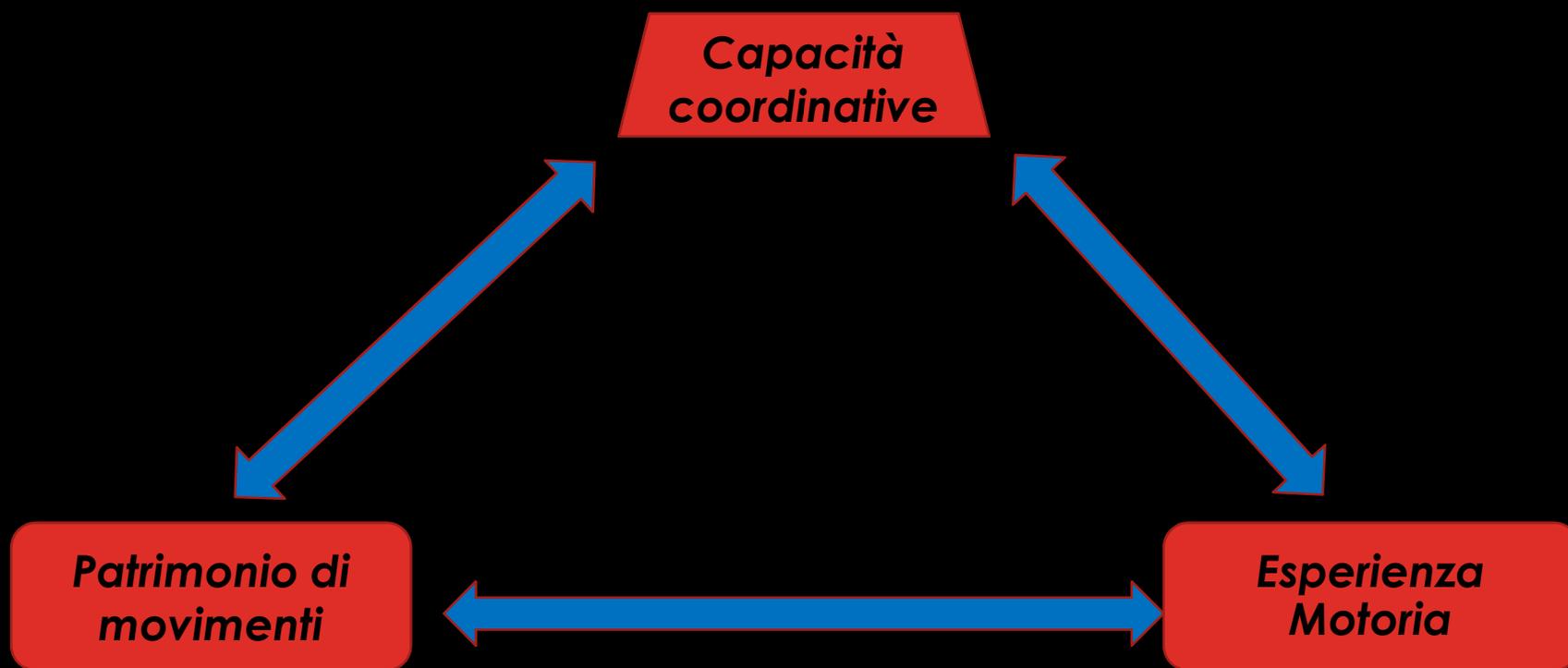
Le capacità coordinative vanno allenate non in condizione di affaticamento;

Sono la conseguenza del lavoro fatto sul patrimonio di movimenti e esperienza motoria;

Già in età infantile è possibile l'apprendimento di processi motori perfetti, quindi massima attenzione nel far apprendere correttamente i gesti tecnici (pagaiata corretta, rotazioni che partono dalla testa, spinta delle gambe, J-stroke, colpo a forma di "J");

MOLTO IMPORTANTE: *l'apprendimento motorio perfetto si discosta dall'insegnare una tecnica di alto livello!!!*

CAPACITA' COORDINATIVE



PATRIMONIO DI MOVIMENTI ED ESPERIENZA MOTORIA

Determina lo sviluppo delle capacità coordinative;

Per ottenere l'aumento del *patrimonio di movimenti* è molto importante assegnare compiti multilaterali e ricchi di variazioni (Weinek pg 596): cambiare spesso canoa (c1, k1, velocità, discesa, slalom), cambiare spesso lunghezza e tipo di pagaia, provare più impostazioni possibili nelle varie canoe.

Più è ampio il patrimonio motorio o esperienza motoria più l'atleta saprà scegliere in modo efficace e rapido le componenti del movimento stesso (SPONTANEITA')

CAPACITA' DEGLI ANALIZZATORI

- Cosa sono? **Sistemi parziali del sistema sensoriale** utilizzati per elaborare specifici segnali di qualità ben determinata rendendo utilizzabili le informazioni motorie;
- Sono 5: **cinestetico, tattile, statico-dinamico, ottico, acustico**;
- Si riferiscono alla memoria a breve termine e influenzano la memoria a lungo termine attraverso i meccanismi percettivi : selezione dei movimenti, identificazione di meccanismi di conforto, valutazione, classificazione;
- Determinano la qualità delle capacità coordinative.

1. ANALIZZATORE TATTILE

recettori sono localizzati nella pelle.

Utile per apprendere ciò che abbiamo intorno (ciò che in psicologia e ginnastica posturale viene definito *sfondo*):

Contatto con la canoa/pagaia (es. costruire un assetto, riparare una canoa);

Contatto con il mezzo acqua: es. fiumi a nuoto, pagaiare con le mani, quest'ultimo molto utile per la canadese.

Esercizi a terra per i piedi.

2. ANALIZZATORE OTTICO

I recettori definiti anche *telerecettori* rappresentano la guida ottica dell'esecuzione del movimento, elabora quasi l'80% delle informazioni:

- in canadese posizione più elevata quindi maggiore visibilità (es. discese di fiumi da primi, risalire tratti di fiumi) esercizi attraverso *l'apprendimento differenziale*, quindi senza ripetizioni di movimenti (**spontaneità**);
- Esercitare un movimento a terra attraverso l'allenamento per osservazione dal vivo o video (apprendimento passivo);
- Visione di un tracciato e disegno dello stesso.

3. ANALIZZATORE STATICO-DINAMICO

Recettori situati nell'orecchio interno che informano sulle variazioni di direzione e di accelerazione, molto importante perché è direttamente interessato con l'equilibrio.

Cercare di stimolare il più possibile l'equilibrio sulla canadese attraverso vari esercizi:

Pagaiare guardando avanti, a destra, a sinistra e in alto cercando di andare dritto;

Pagaiare con occhi chiusi ascoltando la posizione della barca rispetto all'acqua;

Fare esercizi su corrente facile e tra porte facili (anche in corrente) con una benda.

4. ANALIZZATORE CINESTETICO

I recettori si trovano nei muscoli, nei tendini e nei legamenti. Informano sulla posizione delle estremità del corpo e del tronco. L'impiego dell'analizzatore cinestesico consente la gestione ed il controllo del tono funzionale, utile nel compimento di movimenti fini e parziali ma anche importantissimo per il movimento globale.

Sono in parte una fusione di tutti gli altri recettori e comprende una vastità di esercizi enorme.

1. ANALIZZATORE ACUSTICO

Il meno importante nella specialità della canoa ma può essere utilizzato comunque per trovare una sintonia con il fiume o integrato con gli esercizi degli analizzatori OTTICO e STATICO-DINAMICO:

Es. ascoltare con occhi aperti il rumore della canoa quando si muove in acqua piatta, ascoltare con occhi chiusi lo scorrimento della pala e della canoa.



TECNICA DELLA CANADESE

DALL'ASSETTO, ALLA PAGAIA

DALLA PAGAIA AL MOVIMENTO DEL CORPO

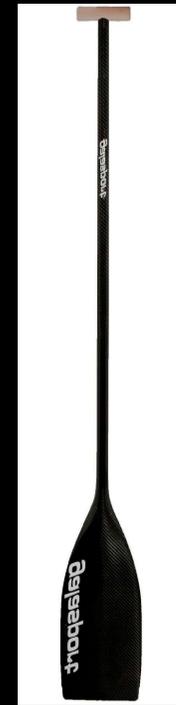
ASSETTO/PAGAIA/ATTREZZATURA

- *Assetto:*



ASSETTO/PAGAIA/ATTREZZATURA

- *Pagaia:*



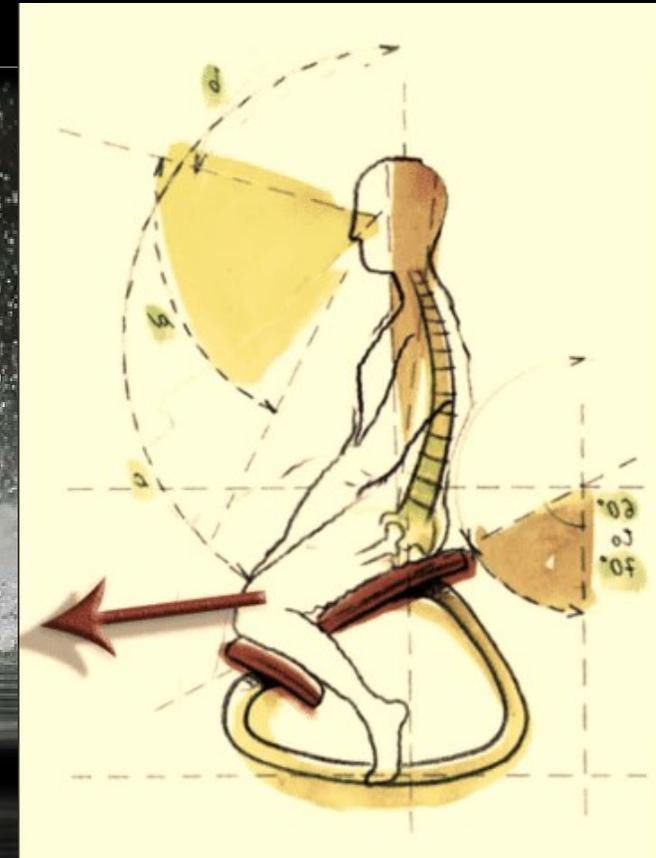
TECNICA DELLA PAGAIATA

Pagaiata sul dritto: *postura, spinta con le gambe e colpo in acqua.*



TECNICA DELLA PAGAIATA

Pagaiata sul dritto: *postura*, spinta con le gambe e colpo in acqua.



TECNICA DELLA PAGAIATA

Correzioni della direzione:

J-STROKE (colpo a forma di "J")



AGGANCI



SCARTO



TECNICA DELLA PAGAIATA

Equilibrio sulla canoa:



TECNICA DELLA PAGAIATA

Débordè:



TECNICA DELLA PAGAIATA

Rotazione delle spalle:



QUALI TIPI DI ALLENAMENTO?

- Nelle categorie giovanili comprese tra gli 8 e 11 anni il miglior tipo di allenamento è il **GIOCO**!!!
- La facile allenabilità della resistenza in età giovanile ci permette d'insegnare la tecnica con esercizi prolungati. **UNICO ACCORGIMENTO:** rendere sempre interessante la seduta in acqua e in palestra variando spesso giochi o mezzi (MULTILATERALITA') oppure spezzando gli esercizi con recuperi completi anche prima che il ragazzo si senta stanco.

Es. piccoli giochi come staffette, giochi nei quali si chiamano dei numeri, oppure lavori più lunghi dove si immaginano delle forme e si cerca di disegnarle con la punta, fila indiana con passaggio a "S" tra le barche dall'ultimo al primo.