

“Approccio tecnico all’attività giovanile nella canoa-kayak slalom”



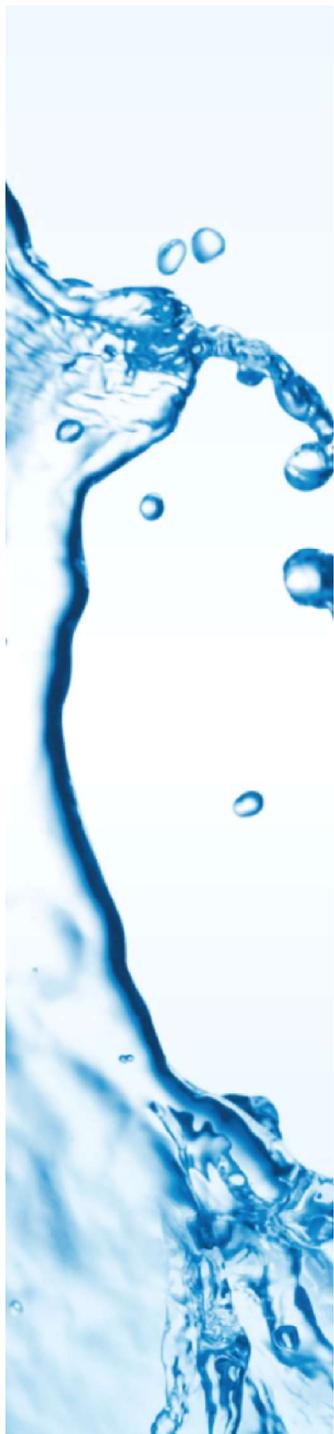
Seminario aggiornamento Tecnici FICK Casalecchio di Reno BO

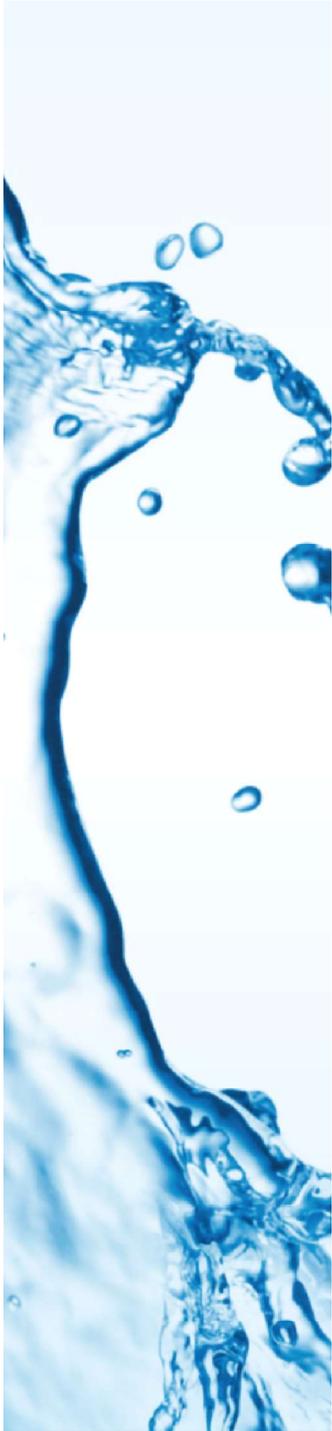
Comitato Regionale FICK Emilia-Romagna

Ettore Ivaldi - Bologna 19 gennaio 2020 -

ARGOMENTI

- *AGGIORNAMENTO SEMINARIO SCUOLA DELLO SPORT.*
- *TOPIC parlano di TECNICA categorie giovanili .*
- *TEST ATTIVITA' GIOVANILE ? SI' QUALI? (esperienza Coni).*
- *TENDENZE INTERNAZIONALI NEI TRACCIATI DI SLALOM.*





Per parlare di tecnica dobbiamo assolutamente fare delle premesse generali ben chiare e che dobbiamo seguire sia nell'ascolto che nel dialogo tra noi. Non dobbiamo rischiare di perderci in un mare di parole poco legate fra loro e che poco ci regalerebbero al fine di raggiungere l'obiettivo comune di crescere attraverso il confronto.

PREMESSE GENERALI

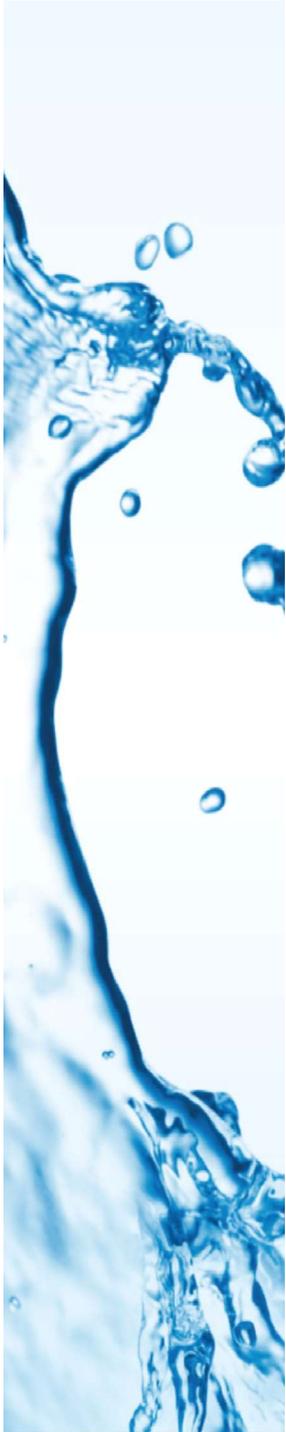
1. Parliamo di tecnica e quindi proposte di apprendimento per giovani slalomisti tra i 10 e i 14 anni che hanno già una esperienza specifica di almeno un anno.
2. Diverso sarebbe se parlassimo di come introdurre un giovane al nostro sport.
3. Parliamo e ci confrontiamo tenendo come riferimento sempre :
 - a) dati scientifici comprovati e conoscenza della nostra realtà sportiva in cui operiamo;
 - b) esperienza specifica;
 - c) osservazione;
 - d) analisi;
 - e) proposte operative;



Per parlare dell'approccio tecnico all'attività giovanile nella canoa-kayak specificatamente per il settore slalom vorrei partire con una piccola relazione sui alcuni lavori presentati il 23 e 24 ottobre scorso ad un seminario organizzato dalla Scuola dello Sport di Roma con tema:

“ L’alta prestazione inizia dalla corretta preparazione dei giovani ”

A questo convegno sono stati invitati dal Coni i Direttori Tecnici e alcuni Tecnici giovanili di tutte le Federazioni Sportive Nazionali ed alcuni di loro hanno presentato i progetti che la loro relativa Federazione sta portando avanti – tutte queste relazioni e considerazioni hanno un comune denominatore che è sintetizzato molto bene da quanto enunciato dal direttore tecnico della Federazione Italiana Nuoto



Cesare Butini D.T. Federazione Italiana Nuoto

" L'utilizzazione, nell'allenamento giovanile, di carichi molto intensi porta ad una rapida risposta a questi stimoli ed ad un precoce esaurimento del potenziale adattativo dell'organismo che è ancora in fase di sviluppo.

La conseguenza è che in futuro l'atleta non reagirà neanche a stimoli meno intensi che potrebbero essere ancora efficaci se l'allenatore non avesse adottato

PRECOCEMENTE regimi di allenamento troppo intensi"

La nostra sfida è quella di spostare l'attenzione sulla tecnica di nuoto antepoendola agli aspetti fisiologici

Da questa sintesi, prima di addentrarci nello specifico, leggiamo alcuni dati interessanti a livello statistico e altri ancora che il segretario generale del Coni e nel CDA di Sport e Salute, Carlo Mornati, ci ha fornito e che risultano essere molto utili nell'ottica di una crescita sportiva di livello. Perché guardare e conoscere questi dati e queste informazioni è utile anche per noi tecnici? Perché avere un quadro generale della realtà in cui viviamo ci permetterà di essere consapevoli di come e di cosa possiamo fare. Solo in questo modo, calandoci nella realtà, possiamo intervenire nel nostro mondo e nello specifico nel nostro settore.

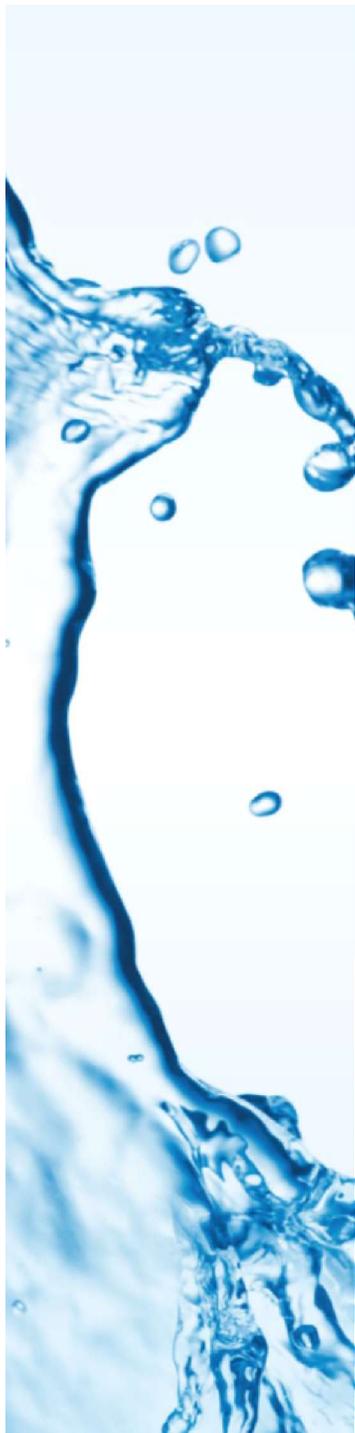


Tavola.3 – Riepilogo Società sportive, Operatori e Atleti tesserati FSN presenti in Italia nel 2017 (valori assoluti).

FSN	Società Sportive	Altri Nuclei	Dirigenti Societari	Tecnici	Ufficiali di Gara	Dirigenti Federali	Altre Figure	Atleti
AeCI	139	143	858	648	334	5		8.000
FIDAL	2.732	27	12.047	6.313	4.429	501	2.915	270.602
ACI (CSAI)	487			1.766	9.558	279	346	20.958
FIBa	790	245	1.610	2.310	690	291		80.526
FIBS	281	2	2.264	2.108	540	270	373	16.717
FIB	1.876		14.403	1.337	1.700	800		105.535
FIGC	12.795	462	241.111	80.789	32.290	4.814	7.990	1.056.824
FICK	303	12	2.135	1.361	158	136		9.244
FIC	234	129	1.962	834	184	263		54.375
FCI	3.385		27.951	3.521	1.130	642	2.260	75.543
FICr		106			4.679			
FIDS	2.071		5.719	2.496	283	282		105.053
FIDASC	324		1.914	36	422	112		6.729
FGI	1.228		5.061	5.389	213	269		124.629
FIG	237	171	3.366	693	321	95		90.167
FIGH	253	151	2.950	1.220	336	149		33.021
FIH	133	3	708	416	291	152	926	5.509
FISR	937		6.063	2.349	630	243	792	36.957
FIJLKAM	3.021	188	11.620	8.821	1.351	159	11	135.541
FMSI		129		3.999				
FMI	1.994		13.224	592	5.720	573	169	128.148
FIM	113		807	87	70	21		3.361
FIN	1.407	628	7.372	24.244	2.862	420	89.810	163.307
FIP	3.261	2.454	18.516	23.587	9.283	279		317.321
FIPAV	4.390	94	60.018	20.108	6.616	581	267	331.843
FIPM	97		314	129	58	33		3.642
FIPSAS	2.984	23	21.049	5.887	1.881	1.060		171.157
FIPE	633		1.897	6.761	217	131		43.901
FPI	871		4.575	2.445	349	224	106	26.920
FIR	802	227	5.267	6.124	1.202	313	10.428	82.432
FIS	337		1.079	650	518	109		18.453
FISW	127		514	112	98	24	9	16.297
FISE	1.720	84	9.816	6.477	1.771	227		98.576
FISG	268		2.037	1.083	548	51	74	13.566
FISI	1.148		9.125	3.597	931	812		73.541
FIGS	47	11	141	56	84	77		4.835
FITA	564	123	2.480	1.130	388	99		26.324
FIT	3.229	2	17.906	9.035	16.016	243	418	372.964
FITeT	583	0	2.871	925	193	411	25	14.265
FITARCO	536		3.570	1.581	761	235		24.835
UITS	265		746	714	61	96		76.216
FITAV	395	0	1.898	322	2.402	116	2	20.723
FITri	461		1.829	948	129	83	461	23.307
FIV	696	63	5.548	2.982	1.641	117	75	141.672
CIP (FSP)	795		3.480	1.824	195	156	877	9.922
TOTALE	58.949	5.477	537.821	247.806	113.533	15.953	118.334	4.443.458



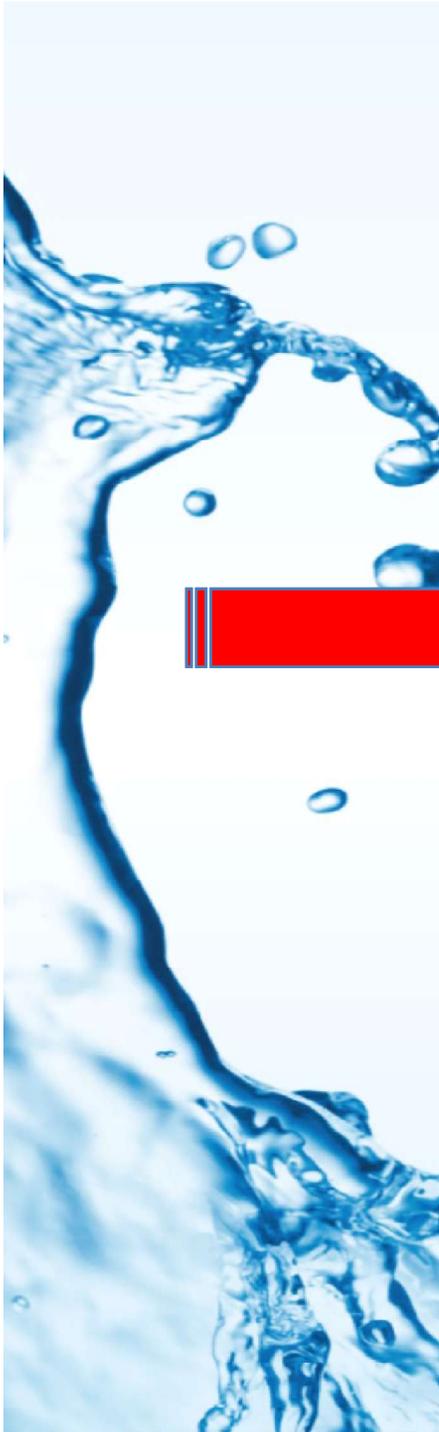


Grafico.5 – Atleti tesserati FSN 2017 per genere (%).

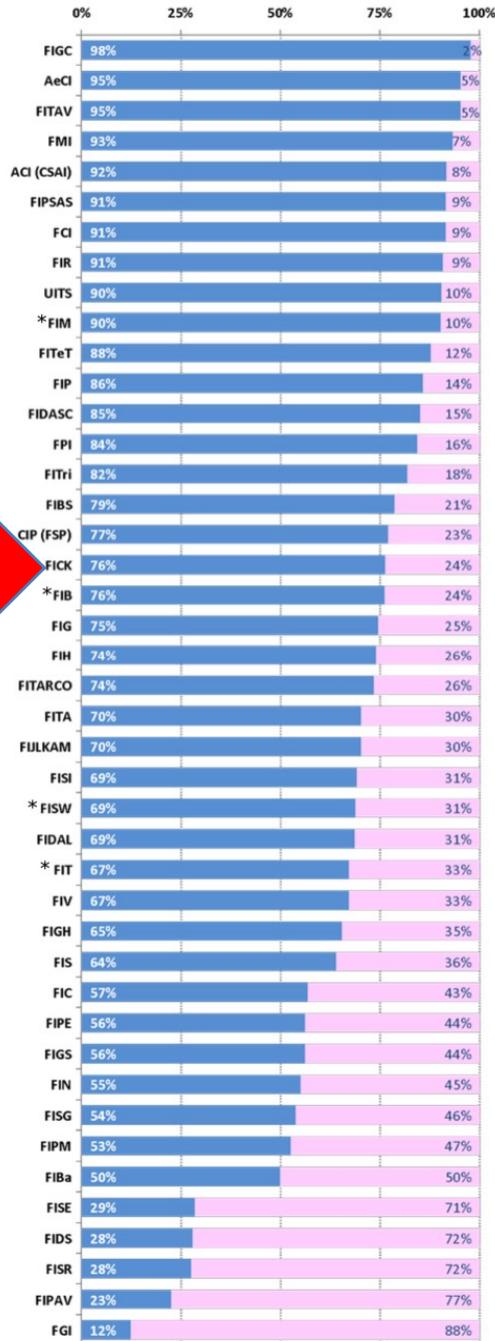


Figura 3 - Sport più diffusi tra le Atlete tesserate delle FSN 2017 (%).

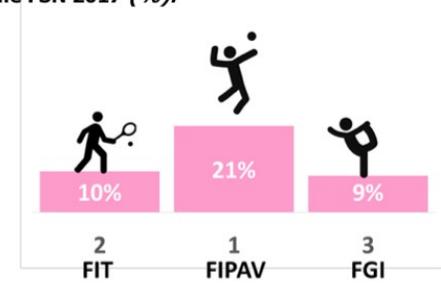


Figura 4 - Sport più diffusi tra gli Atleti tesserati delle FSN 2017 (%).

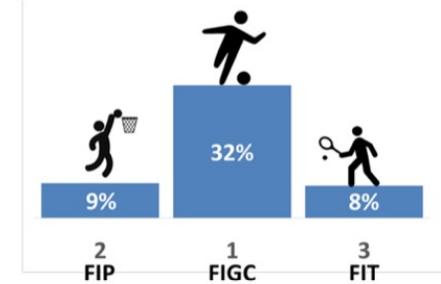
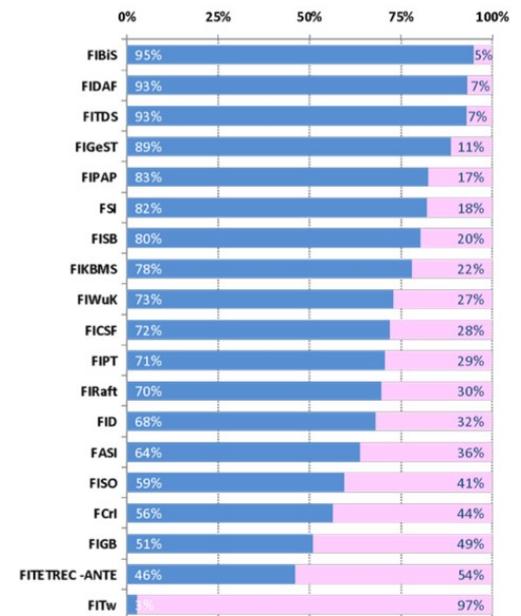


Grafico.6 - Atleti tesserati DSA 2017 per genere (%).



MONITORAGGIO CONI-FSN-DSA



Tavola.4 – Riepilogo Società sportive, Operatori e Atleti tesserati DSA presenti in Italia nel 2017 (valori assoluti).

DSA	Società Sportive	Altri Nuclei	Dirigenti Societari	Tecnici	Ufficiali di Gara	Dirigenti Federali	Altre Figure	Atleti
FASI	258		890	737	95	88		27.550
FIBiS	869	45	4.345	312	341	272		31.795
FISB	110		633	86	30	41		2.876
FIGB	319	62	1.986	368	527	147		21.194
FICSF	118		958	193	23	71		2.374
FCrI	28	53	189	104	110	47	3	8.020
FID	93	162	465	279	249	231		39.032
FIDAF	111		757	404	160	42	328	5.562
FIGeST	389		2.334	393	272	277		15.376
FIKBMS	417	119	2.502	1.566	234	72		15.752
FISO	177		744	462	235	84	3	9.150
FIPT	184		1.026	863	731	263		19.373
FIPAP	93	3	392	128	77	61		1.883
FIRaft	46	7	215	493	9	25		903
FSI	357		1.609	1.030	334	274		15.283
FITDS	123		369	149	226	13		4.015
FITETREC-ANTE	475	218	1.870	1.390	544	184		28.802
FITw	92		429	219	83	40		3.165
FIWuK	309		927	643	119	59		8.178
TOTALE	4.568	669	22.640	9.819	4.399	2.291	334	260.283



Grafico.3 – Atleti e Operatori sportivi delle FSN e DSA per genere. Anno 2017.

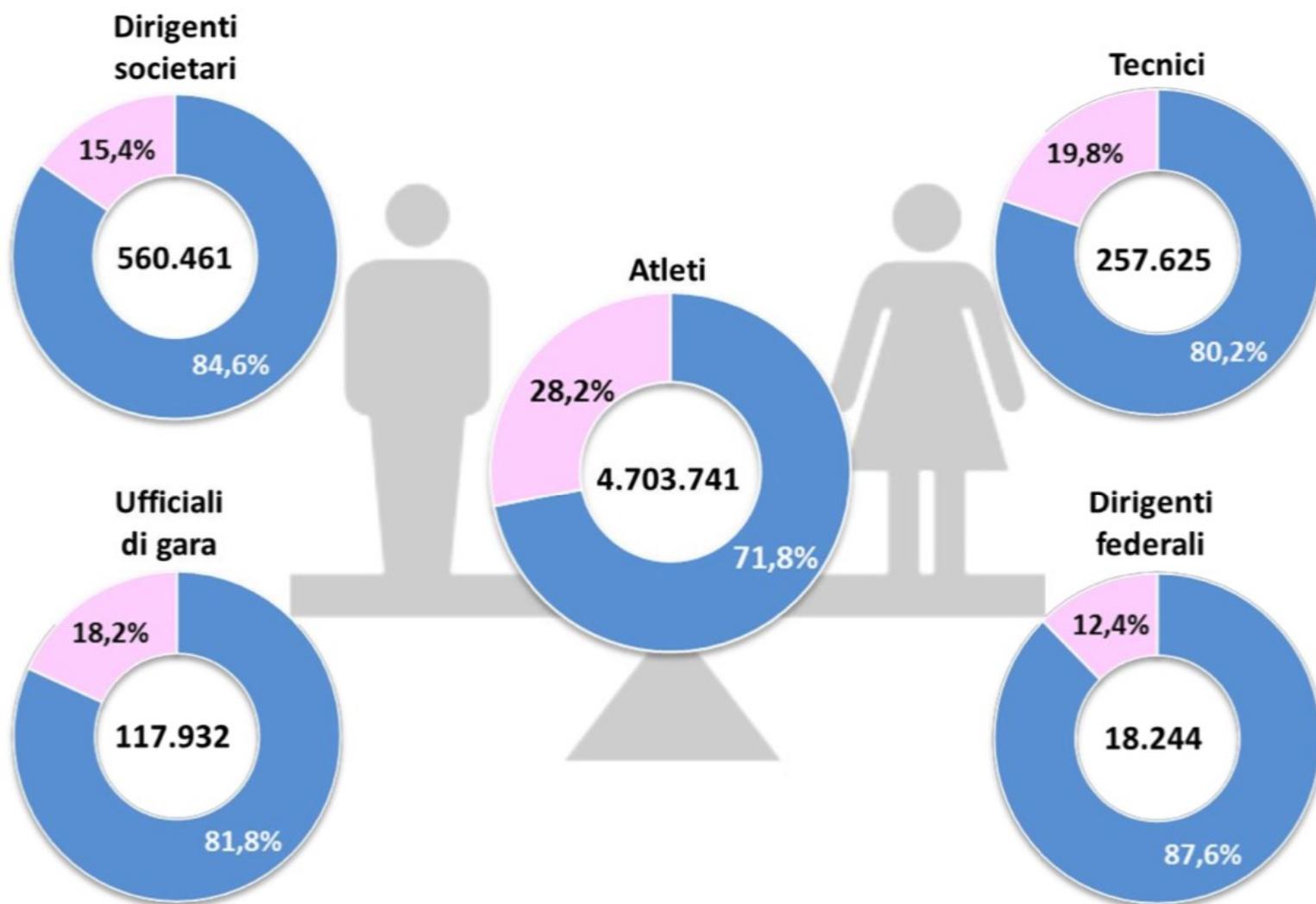
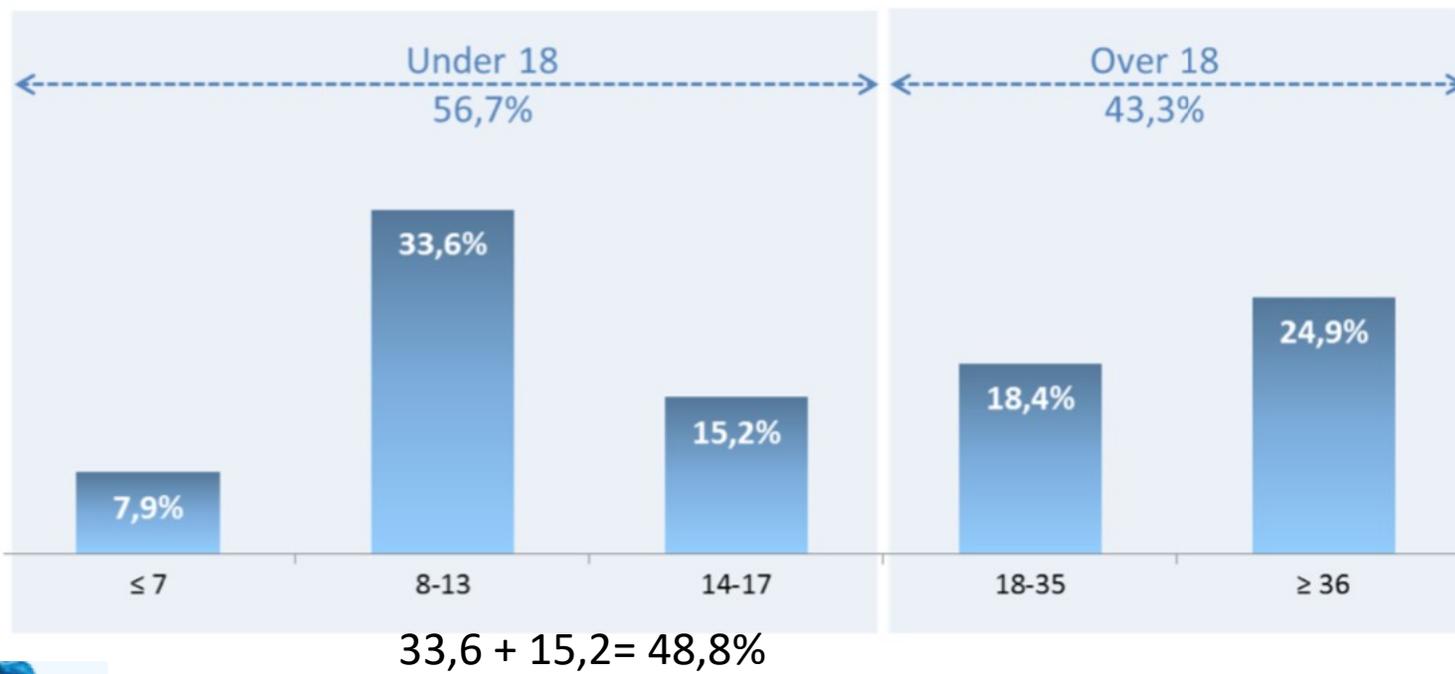




Grafico.4 –Atleti tesserati FSN DSA 2017 per fasce di età (%).





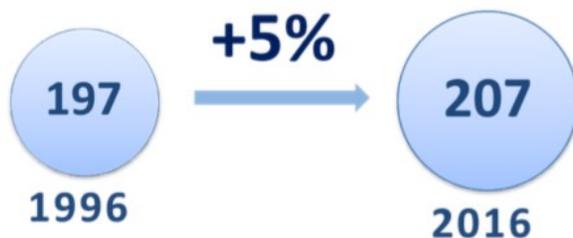
CONI

3

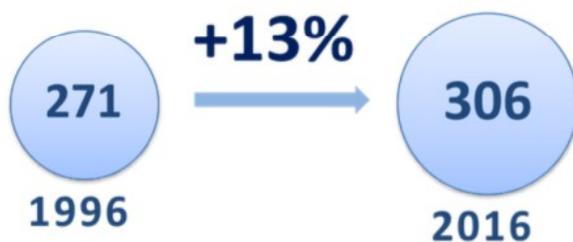
Uno sport sempre più globale e competitivo

(quadro relativo alle ultime 6 edizioni dei Giochi Olimpici Estivi ed Invernali)

GIOCHI ESTIVI



N° Comitati Olimpici presenti

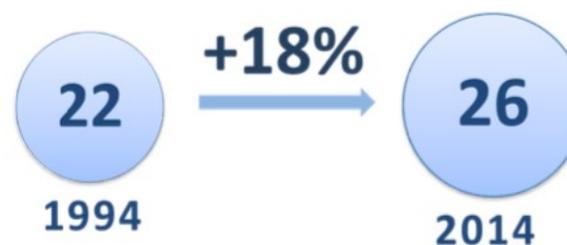
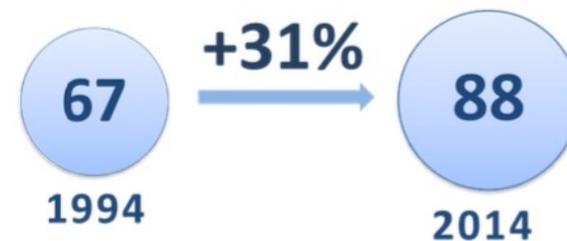


N° eventi



N° nazioni a medaglia

GIOCHI INVERNALI



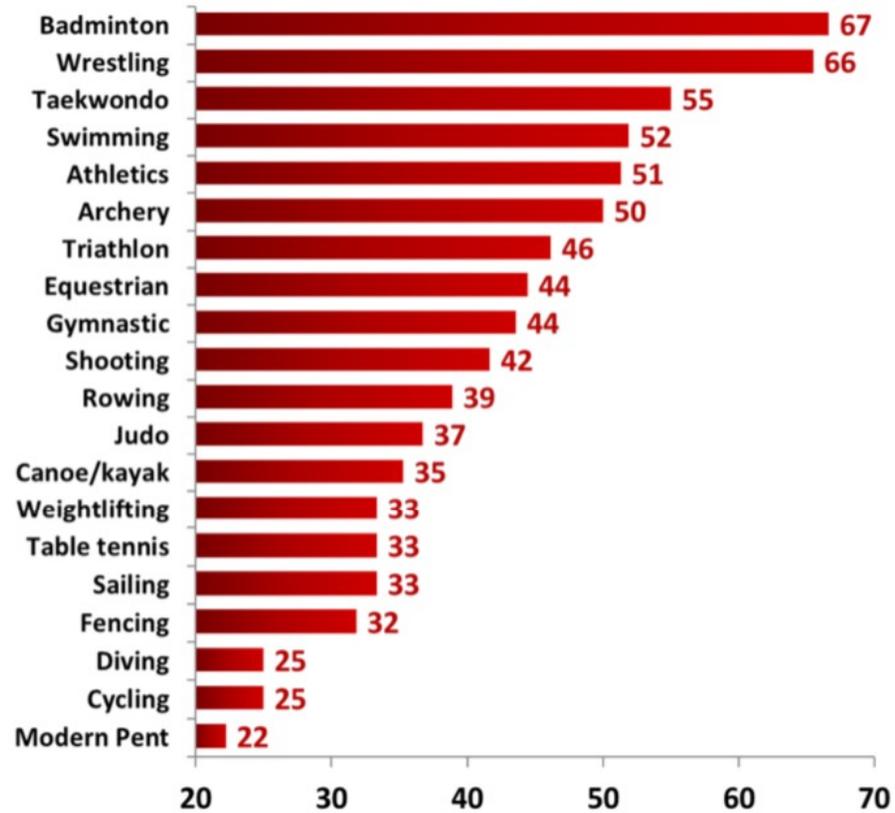
Fenomeno dell'abbandono sportivo nella fascia di atleti di alto livello



CONI

13

% di medagliati agli YOG 2010 non più attivi a livello internazionale per sport al 2016

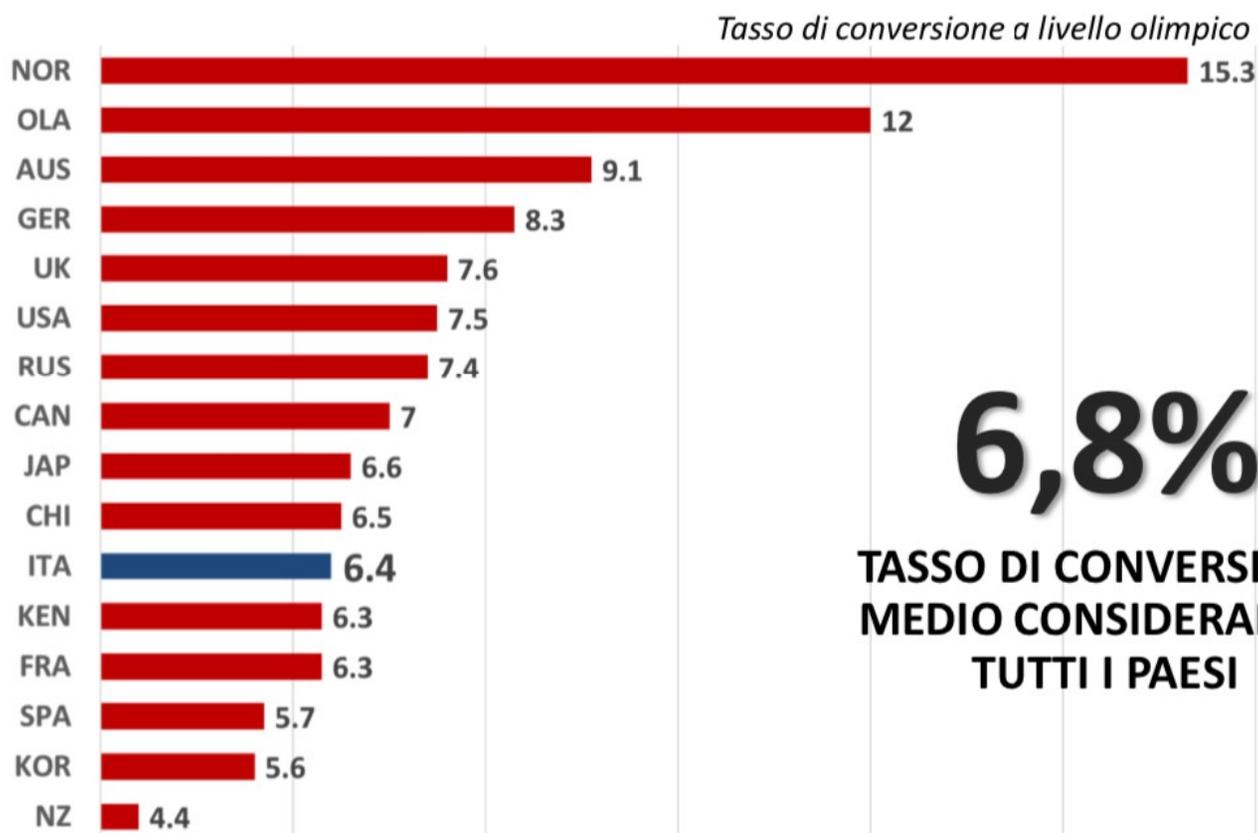




CONI

12

Percentuale degli atleti medagliati sia ai campionati mondiali junior che ai giochi olimpici (2006-2015)



6,8%

**TASSO DI CONVERSIONE
MEDIO CONSIDERANDO
TUTTI I PAESI**

CANOA SLALOM

MEDAGLIERE DI TRE EDIZIONI CAMPIONATI DEL MONDO ASSOLUTI

	team	PAU 2017					RIO 2017					LA SEU 2019					tot. medaglie in 3 ed.					
		cl	o	a	b	individual only	cl	o	a	b	individual only	cl.	o	a	b	individual only	cl.	o	a	b	tot.	%
1	CZE - Czech Republic	1	2	2	2	(1/2/1)	7	0	2	3	(0/1/2)	1	2	2	2	(2/0/1)	1	4	6	7	17	20,24
2	GBR - Great Britain	3	2	1		(1/0/0)	1	2	3	2	(0/3/0)	5	1	0	0	(0/0/0)	2	5	4	2	11	13,10
3	GER - Germany	6	1		2	(0/0/2)	2	2	1	2	(2/0/2)	5	1	0	0	(1/0/0)	3	4	1	4	9	10,71
4	AUS - Australia	5	1	1	1	(1/0/0)	3	2	0	0	(2/0/0)	3	1	2	0	(0/2/0)	4	4	3	1	8	9,52
5	FRA - France	2	2	1	1	(2/0/0)	4	1	1	1	(0/1/0)	5	1	0	0	(1/0/0)	5	4	2	2	8	9,52
6	SVK - Slovakia	4	1	3	1	(0/3/1)	6	1			(0/0/0)	5	1	0	0	(0/0/0)	6	3	3	1	7	8,33
7	SLO - Slovenia	7	1		2	(1/0/1)	8		1		(0/0/0)	4	1	0	1	(1/0/1)	7	2	1	3	6	7,14
8	ESP - Spain											2	1	4	1	(0/2/1)	8	1	4	1	6	7,14
9	POL - Poland						5	1	1		(1/0/0)	9	0	1	1	(0/1/0)	9	1	2	1	4	4,76
10	RUS Russia						9			1	(0/0/1)	10	0	0	2	(0/0/0)	10			3	3	3,57
11	AUT - Austria	8		1		(0/0/0)						11	0	0	1	(0/0/1)	11		1	1	2	2,38
12	NZL - New Zealand											11	0	0	1	(0/0/1)	12			1	1	1,19
13	ITA - Italia	8		1		(0/1/0)											13		1		1	1,19
14	BRA - Brasile	9			1	(0/0/1)											14		0	1	1	1,19

MEDAGLIERE DI TRE EDIZIONI CAMPIONATI DEL MONDO UNDER 23

Nation	BRATISLAVA 2017					IVREA 2018					KRAKOW 2019					tot. medaglie in 3 ed.					
	cl	o	a	b	individual only	cl	o	a	b	individual only	cl	o	a	b	individual only	cl	o	a	b	tot.	%
FRA - France	11	0	0	4	(0/0/2)		2	1	1	(1/0/1)	1	4	3	0	(2/2/0)	1	6	4	5	15	17,65
CZE	2	2	2	2	(0/2/1)	4	1	1	1	(1/0/0)	2	3	2	1	(2/1/0)	1	6	5	4	15	17,65
GBR	3	2	2	1	(1/0/1)	8	0	2	3	(0/2/1)	10	0	0	1	(0/0/0)	3	2	4	5	11	12,94
SVK - Slovakia	1	3	0	0	(3/0/0)	1	1	0	0	(0/0/0)	5	0	1	1	(0/0/1)	4	4	1	1	6	7,06
RUS	4	1	2	0	(1/2/0)	9	0	1	0	(0/1/0)	5	0	1	1	(0/1/1)	4	1	4	1	6	7,06
AUT - Austria	7	0	1	0	(0/1/0)	4	1	1	1	(1/1/0)	10	0	0	1	(0/0/1)	6	1	2	2	5	5,88
GER - Germany	5	1	0	1		6	1	0	0	(0/0/0)	9	0	0	2	(0/0/1)	6	2	0	3	5	5,88
ESP - Spain	7	0	1	0	(0/0/0)	2	2	0	0	(1/0/0)	10	0	0	1	(0/0/0)	8	2	1	1	4	4,71
ITA - Italia						3	1	2	0	(1/1/0)	3	1	0	0	(0/0/0)	8	2	2	0	4	4,71
AUS - Australia	5	1	0	1	(1/0/0)	11	0	0	1	(0/0/1)	10	0	0	1	(0/0/0)	8	1	0	3	4	4,71
SLO - Slovenia	7	0	1	0	(0/0/0)	9	0	1	0	(0/0/0)	7	0	1	0	(0/0/0)	11	0	3	0	3	3,53
BRA - Brazil	7	0	1	0	(0/1/0)						3	1	0	0	(1/0/0)	12	1	1	0	2	2,35
POL - Polonia	12	0	0	1	(0/0/1)						7	0	1	0	(0/1/0)	12	0	1	1	2	2,35
CHN						11	0	0	1	(0/0/1)						14	0	0	1	1	1,18
SWE - Sweden						11	0	0	1	(0/0/1)						14	0	0	1	1	1,18
IRL - Ireland											10	0	0	1	(0/0/1)	14	0	0	1	1	1,18

MEDAGLIERE DI TRE EDIZIONI CAMPIONATI DEL MONDO JUNIOR

Nation	BRATISLAVA 2017					IVREA 2018					KRAKOW 2019					<i>tot. medaglie in 3 ed.</i>					
	<i>cl</i>	<i>o</i>	<i>a</i>	<i>b</i>		<i>cl</i>	<i>o</i>	<i>a</i>	<i>b</i>		<i>cl</i>	<i>o</i>	<i>a</i>	<i>b</i>		<i>o</i>	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>tot.</i>	<i>%</i>	
CZE	2	2	1	4	(1/1/2)	1	4	2	1	(2/0/1)	1	3	5	1	(3/3/0)	1	9	8	6	23	29,49
FRA	7	0	1	1	(0/0/0)	2	2	2	2	(0/2/1)	2	3	0	1	(1/0/1)	2	5	3	4	12	15,38
GER	1	4	0	1	(1/0/1)	8	0	0	1	(0/0/0)	5	0	1	1	(0/0/0)	3	4	1	3	8	10,26
SVK	5	0	3	1	(0/2/0)	6	0	1	1	(0/1/1)	8	0	1	0	(0/0/0)	4	0	5	2	7	8,97
ITA	8	0	0	1	(0/0/1)	3	1	2	1	(1/2/0)	5	1	0	1	(0/0/1)	4	2	2	3	7	8,97
SLO						4	1	1	1	(1/0/0)	3	1	1	1	(1/1/1)	6	2	2	2	6	7,69
ESP	6	0	3	0	(0/1/0)	5	1	0	1	(1/0/1)						7	1	3	1	5	6,41
GBR						7	0	1	0	(0/0/0)	4	1	0	2	(0/0/0)	8	1	1	2	4	5,13
POL	3	1	0	0	(1/0/0)						6	0	1	1	(0/1/1)	9	1	1	1	3	3,85
AUT	3	1	0	0	(1/0/0)											10	1	0	0	1	1,28
SUI						8	0	0	1	(0/0/1)						10	0	0	1	1	1,28
USA											9	0	0	1	(0/0/1)	10	0	0	1	1	1,28

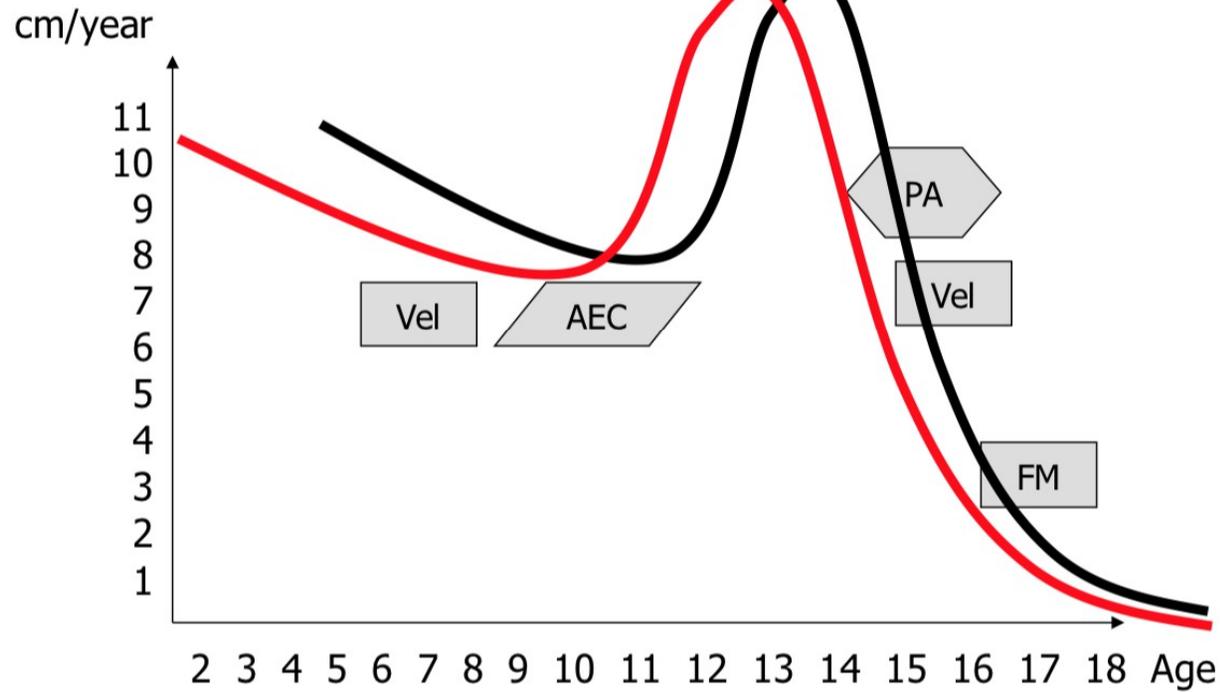
NUMERO DI PARTECIPANTI A 7 GARE NAZIONALI CATEGORIE GIOVANILI

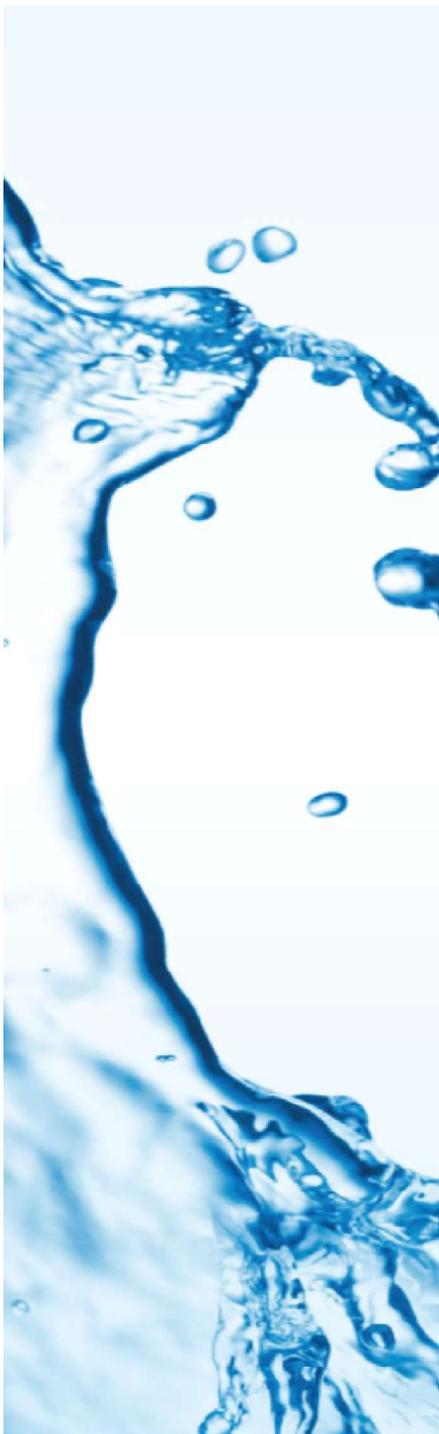
CLASS	SACILE 12/10/20		TORBOLE 28/09/20		TORBOLE 29/09/21		VERONA 8/09/20 C.I.R		VALSTAGNA 12/05/20		VOBARNO 26/05/20		SUBIACO 13/04/20		TOT.
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	
K1 RAG.	8	17	4	6	5	6	7	31	5	22	0	24	5	20	160
K1 CAD B	7	15	0	3	3	10	8		2	8	3	8	3	8	78
K1 CAD A	4	14	1	4	3	7			2	3	4	9	3	6	60
K1 ALL B	7	18	3	7	5	11			0	0	3	15	2	6	77
K1 ALL A	2	10		4	2	8			0	0	0	7	0	7	40
C1 RAG	2	5	1				3	9	2	8	3	9	2	6	50
C1 CAD B	3	9					3	6	1	5	1	5	1	4	38
C1 CAD A	3	4		3		1		6	1	2	1	3	1	3	28
C1 ALL B	1	6	1	3	1	4	1	3		1	0	2	1	1	25
C1 ALL A	0	1		1	1	1		5							9
TOTALI	37	99	10	31	20	48	22	60	13	49	15	82	18	61	565
	136		41		68		82		62		97		79		

Allenabilità ottimale

(Balyi and Hamilton, 1999)

AEC = agilità, equilibrio,
coordinazione
PA = potenza aerobica
FM = forza muscolare
Vel = velocità





AGGIUNGIAMO A QUESTO PUNTO ANCHE DELLE RIFLESSIONI SPECIFICHE CHE ARRIVANO DIRETTAMENTE DALL'OSSERVAZIONE DELL'ATTIVITA' SVOLTA CON LE CATEGORIE GIOVANILI E DAL CONFRONTO CON COLLEGHI ALLENATORI ITALIANI E STRANIERI.

GENERICHE IN ACQUA

- Confusa conoscenza dei fondamentali quali pagaiata avanti, indietro, spostamenti laterali, agganci, propulsioni larghe ...
- Uso dei piedi nel kayak e delle ginocchia nella canadese.
- Scarsa conoscenza della tecnica base per un recupero dopo rovesciamento.
- Scarsa capacità di leggere il fiume o canale
- Materiali non sempre idonei.

SPECIFICHE TRA LE PORTE

- Poco presenza e conoscenza nella porta (spazi e distanze)
- Anticipo - Passaggio nella porta – Uscita

GUARDIAMO UN VIDEO



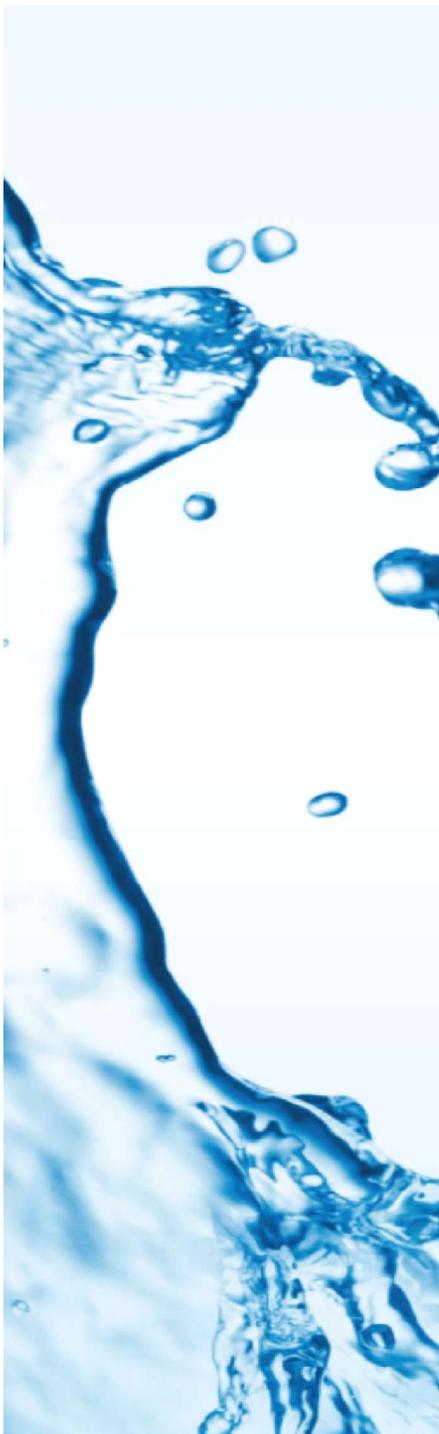


CHE COSA VICEVERSA C'E' IN MOLTI GIOVANISSIMI ATLETI?

- ESECUZIONE DI MANOVRE ESTREME
- IMITAZIONI DI GESTI VISTI ESEGUIRE DAI CAMPIONI.
- COMPORTAMENTI ECCESSIVAMENTE DA ADULTI E DA COMPROVATI PROFESSIONISTI DEL SETTORE.
- AFFRONTARE LE RISALITE IN MANIERA STANDARD SENZA UNA ANALISI DELLA DIVERSITA' TRA PORTA E PORTA.

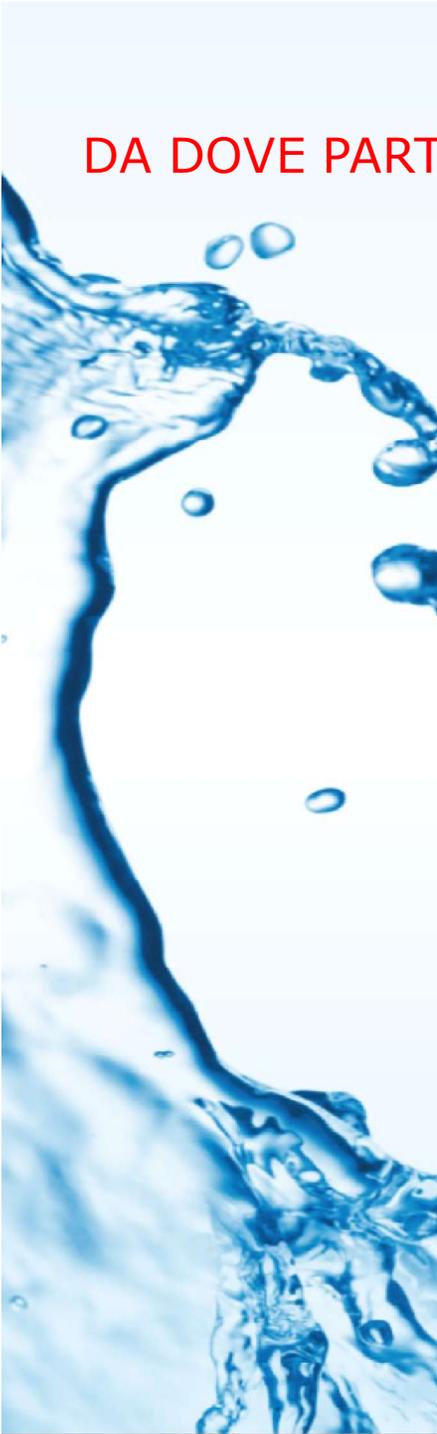
QUAL'E' IL RISCHIO?

QUELLO CHE CI HA BEN SPIEGATO IL DT DEL NUOTO CESARE BUTTINI E CIOE' ARRIVARE AD UN ESAURIMENTO DI CRESCITA TECNICA E ANCHE FISIOLOGICA RAGGIUNTA LA MAGGIORE ETA'. DAL PUNTO DI VISTA TECNICO LA SCARSA VARIABILITA'.



TENENDO IN CONSIDERAZIONE TUTTI I DATI ILLUSTRATI FINO AD ORA IL NOSTRO INTERVENTO DAL PUNTO DI VISTA TECNICO DEVE ESSERE MODULATO ATTENTAMENTE CONSIDERANDO :

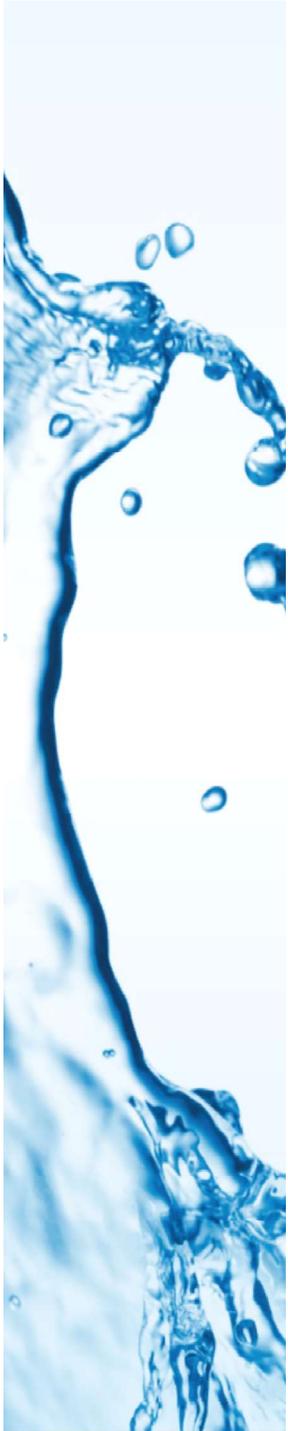
- Fasce d'età di sviluppo delle diverse abilità motorie e fisiche.
- Le problematiche legate ai materiali specifici e alla realtà in cui si opera.
- Caratteristiche individuali di ogni soggetto con cui operiamo.
- Le dinamiche di gruppo.
- Il numero di partecipanti.
- Il fenomeno dell'abbandono e relative problematiche.



DA DOVE PARTIRE QUINDI PER UN INTERVENTO TECNICO CORRETTO?

LA SOLUZIONE ARRIVA SEMPLICEMENTE NEL TROVARE RISPOSTE ALLE PROBLEMATICHE PRECEDENTEMENTE ELENcate E CHE DOBBIAMO SEMPRE TENERE PRESENTI IN RELAZIONE ALLA REALTA' IN CUI CI TROVIAMO AD OPERARE. LA PREMESSA GENERALE DEVE ESSERE QUELLA DI NON FISSARCI SU UN UNICO MODELLO PRESTATIVO E NEPPURE SU UN UNICO CONCETTO DIDATTICO. DOBBIAMO AVERE LA CAPACITA' DI INTERVENIRE NELL'ALLIEVO IN MODO PERSONALIZZATO INSERENDOLO COMUNQUE IN UN CONTESTO DI GRUPPO.

GRUPPO – ecco la parola chiave che porterà al successo come allenatori se sapremo veramente crearne uno e se sapremo trasmettere valori importanti per la crescita del giovane oltre a quelli strettamente sportivi ed agonistici. La buona coesione tra i ragazzi e le ragazze ci aiuterà a superare problemi di apprendimento tecnici attraverso la simulazione, l'esempio e soprattutto spinti dalla voglia di essere i migliori.



Mi permetto di mettere in rilievo un aspetto importante e che se vogliamo fa parte integrante nella relazione che ho il piacere di condividere con voi, anche se in maniera molto più specifica verrà ripreso poi dalla psicologa Olga Solmi e dal tecnico Paolo Borghi, parliamo cioè del comportamento del tecnico nei confronti dei propri allievi che diventa un vero e proprio punto di riferimento. Ecco perchè è fondamentale che l'allenatore, istruttore, tecnico di base sia presente in canoa e diventi un tutt'uno con i suoi allievi. Io credo molto in questa simbiosi con i giovani che non devono vedere l'allenatore come una entità astratta e saccente. Dimostrare in canoa e fuori diventa un elemento chiave nella didattica dell'insegnamento, come lo diventa utilizzando atleti più anziani e di alto livello: rendiamo partecipi gli atleti evoluti nel nostro lavoro con i giovani così facendo offriamo una opportunità a loro stessi e cioè quella di capire se sono portati in un futuro a fare gli allenatori. Abbiamo bisogno che chi ha praticato canoa a tutti i livelli rimanga nel settore.

PARTIAMO DALLE PROBLEMATICHE PER AFFRONTARE UN PERCORSO TECNICO



- 
- Scarsa conoscenza dei fondamentali quali pagaiata avanti, indietro, spostamenti laterali, agganci, propulsioni larghe.

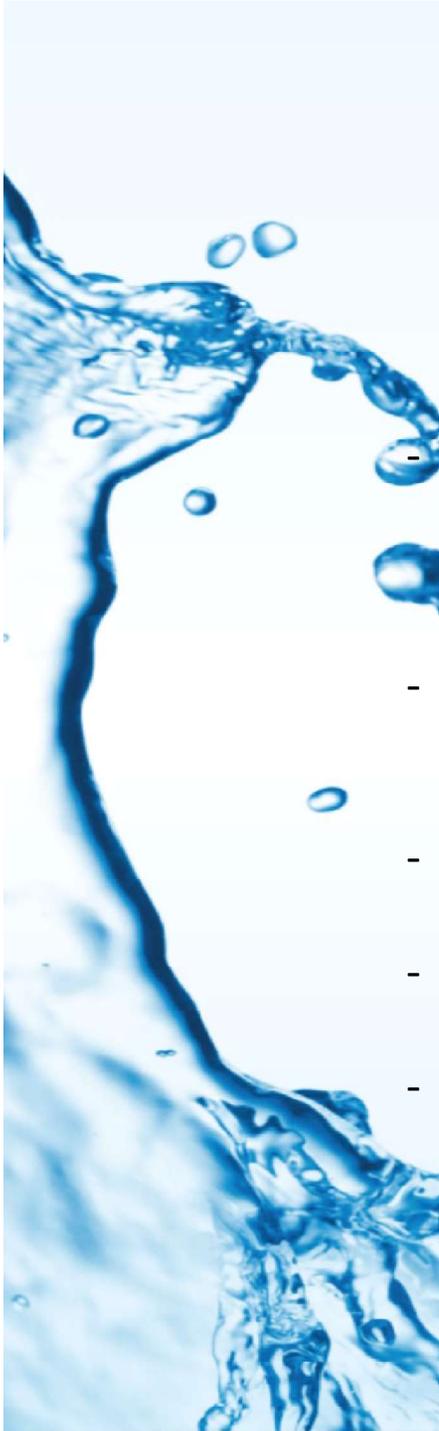
A SECCO

- Simulare il gesto propulsivo
- Pagaiaergometro
- Uso del bastone guardandosi allo specchio
- Pagaiare in canoa sulla riva
- ...

Se dobbiamo trovare un punto di partenza la pagaiata diventa il nostro vero ed unico riferimento – quindi non è mai tempo perso lavorare esclusivamente su questo fondamentale che è stato l'elemento base per sviluppare tutte le altre manovre.

IN ACQUA

- Pagaiata libera su acqua facile.
- Uso di pagaie di lunghezze, pesi e dimensioni diverse.
- Modi di impugnare la pagaia facendo sperimentare le varie leve.
- Pagaiata su onde aumentando la difficoltà
- Nelle scie
- ...



Uso dei piedi nel kayak e delle ginocchia nella canadese

A SECCO

- Sensibilizzare gli allievi con esercizi con la pallina per prendere conoscenza delle loro estremità.
- Proporre camminate a piedi nudi rullando la pianta del piede.
- Esercizi di stacco da terra con rullata e spinta sulle dita
- Prendere conoscenza di tutto ciò con esercizi e parlando.
- ...

IN ACQUA

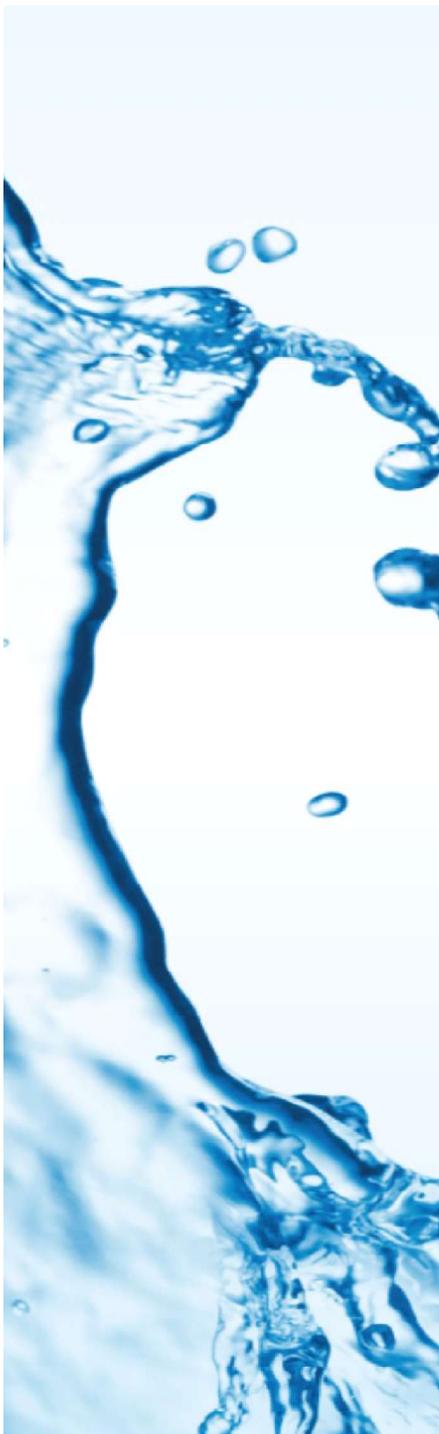
- Avvicinare molto il puntapiedi
- Allontanare il puntapiedi
- Posizionare il puntapiedi correttamente
- ...

Far percepire tutte queste differenze ai nostri allievi. Per la canadese utilizzare degli spessori



Scarsa conoscenza della tecnica base per un recupero dopo rovesciamento o di come ci si comporta in caso di incravattamento

Dobbiamo intervenire da subito con esercitazioni specifiche – qui non dobbiamo transigere su nulla. Ci sono regole chiare e ben definite in caso capovolgimento oppure in una situazione di incravattamento. Dobbiamo parlare di queste problematiche con i nostri allievi, facendoli partecipi di come recuperare canoa, pagaia e come si rimane in fiume. Dobbiamo creare un protocollo per chi si trova nella situazione di pericolo e per chi viceversa assiste dall'acqua o da riva. La conoscenza e il tempismo in questi casi è fondamentale. Anche questo si impara e viceversa da quello che può essere un insegnamento attraverso l'esperienza diretta, qui dobbiamo essere determinanti a dare poche ma precise regole. Non è un gesto tecnico che può essere evoluto dal nostro stesso allievo, ma sono tecniche consolidate che vanno eseguite così come sono senza nulla di personale.



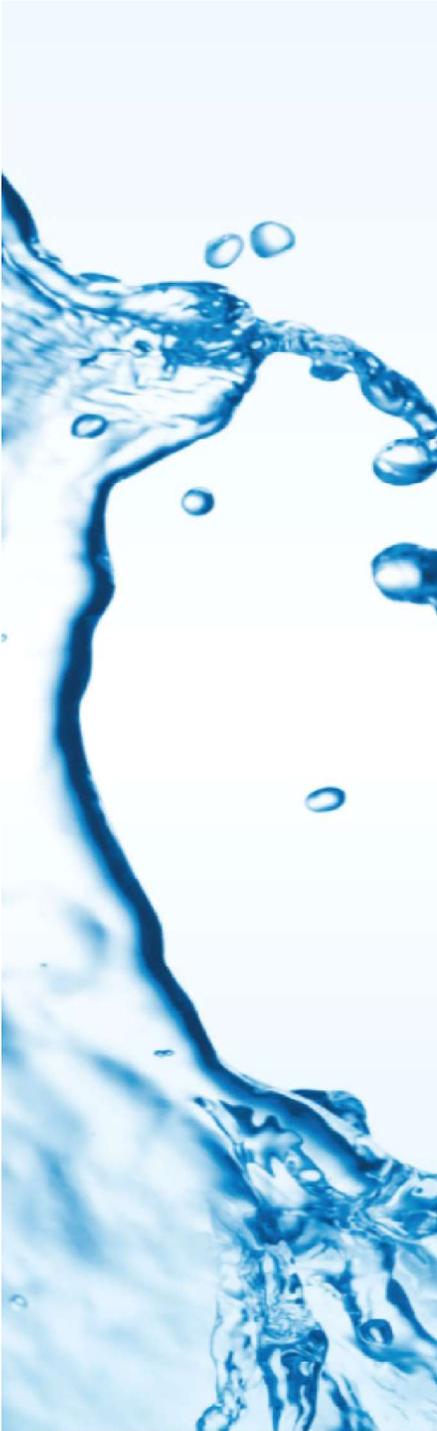
- Scarsa capacità di leggere il fiume o canale

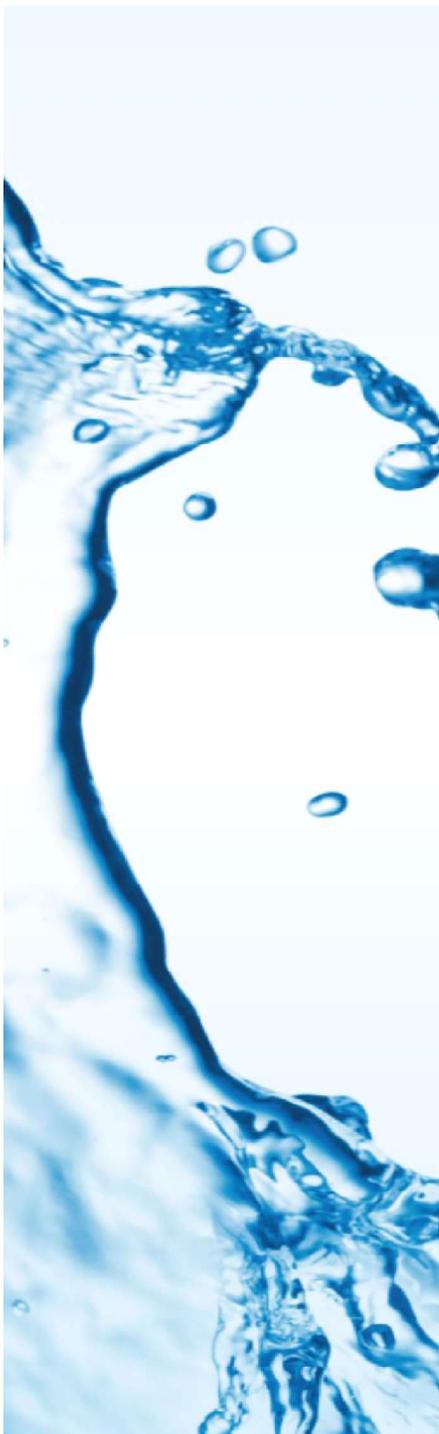
Qui entriamo in un ambito complesso che meriterebbe un vero e proprio Seminario specifico. Sappiamo tutti noi qual'è stata l'evoluzione della canoa slalom e sappiamo bene che le gare per il 99% si fanno su canali artificiali o su fiume che sono stati adattati specificatamente per il nostro sport. Abbiamo perso però molto nel non svolgere la nostra attività anche su fiumi naturali o semi-naturali. Perdiamo la capacità di leggere l'andamento dell'acqua nel suo scendere verso valle e contestualmente perdiamo anche l'opportunità di offrire ai nostri giovani allievi molti stimoli di crescita legati a sensibilizzarci sugli aspetti naturali. Ripeto un discorso lungo e complesso, ma ritengo che si dovrebbe dare più spazio all'attività ludica in fiume.

Materiali non sempre idonei

Qui si apre un capitolo molto complesso considerando le difficoltà che ogni Società deve affrontare. Mi sembra giusto però evidenziare il problema e quanto meno prenderlo in esame. Sul mercato ci sono diversi modelli per i giovanissimi con attrezzatura canositica specifica.

Mi piace l'idea anche di poter trasformare un K1 in C1 con una semplice operazione.





SPECIFICHE TRA LE PORTE

- Poco presenza e conoscenza nella porta (spazi e distanze)
- Anticipo - Passaggio nella porta – Uscita

Lo slalom è uno sport di situazione e l'elemento acqua è la vera incognita considerando il fatto che è in continuo movimento. Quindi è fondamentale affrontare la tematica partendo dall'acqua piatta per fissare bene quelli che secondo me sono gli elementi base e che poi ci ritroviamo in situazioni più complesse:

1. Spazio canoa, pagaia, uomo
2. Passaggio relativo

DOMANDE?



grazie per l'attenzione

