

All'attenzione della Federacion Espanola de Piraguismo

Dopo aver vissuto e lavorato con tecnici, atleti e club per quattro anni nel settore slalom della Federacion Espanola de Piraguismo colgo l'occasione per fare alcune considerazioni che ci aiutino a riflettere e a capire quali siano le difficoltà esistenti e vedere cosa vi sia da aggiungere o da modificare per continuare a crescere.

Suddivido per facilità di descrizione l'argomento in due parti:

- A) la prima legata agli obiettivi tecnici (fra l'altro quello che maggiormente mi compete)
- B) la seconda legata all'organizzazione centrale e periferica che ci permetterebbe di raggiungerlo.

A) Osservando la maturazione sportiva degli atleti di livello nazionale e seguendo da vicino molti giovani delle categorie inferiori, mi sono reso conto che esistono deficienze imputabili non solo agli stessi atleti ma alla storia sportiva che li ha plasmati nei club, prima di arrivare ai raduni con le squadre nazionali.

Spesso argomenti fondamentali come la pagaiata o semplici manovre sono espresse dagli atleti in forma non corretta e spesso poco economica. L'esperienza fatta nei club dove crescono questi ragazzi penso sia costruita utilizzando metodi poco idonei che non lascio spazio alla ricerca e alla consapevolezza nell'esecuzione delle manovre e delle tecniche utilizzate. Il risultato è una **conoscenza teorica** delle tecniche che alla fine non aiuta la crescita personale sugli argomenti trattati. Si possono conoscere tutte le tecniche, però l'applicazione delle stesse, che è sempre diversa in ogni situazione, dipende spesso dalla **sensibilità** e **percezione** dei movimenti della canoa in acqua. Ritengo che se un atleta d'alto livello è capace di risolvere situazioni complesse potendo disporre di un bagaglio tecnico adeguato, è perché ha costruito nel tempo quelle basi che da adulto gli permetteranno di pensare senza limiti a tutte quelle soluzioni **rapide ed economiche** atte ad ottenere risultati d'alto livello. Al contrario diventa sempre più difficile parlare o fare analisi su argomenti nei quali non vi è chiarezza. Infatti, si notano difficoltà di controllo della canoa e relativi inconvenienti soprattutto in gara proprio nei momenti più cruciali. Per evitare in parte quello che stiamo vivendo attualmente dovremo innanzi tutto chiarirci come lavorare nei club e con gli allenatori, poi avere obiettivi fondamentali da raggiungere ed i tempi necessari per realizzarli, finalmente poi potremo parlare lo stesso linguaggio, verificarne la correttezza e probabilmente vedere atleti più preparati e pronti a gareggiare.

A questo punto ritengo importante sottolineare l'importanza di alcuni concetti fondamentali sui quali è basilare avere idee molto chiare:

Lavoro con il corpo e sensibilità

Percepire lo **scivolamento** della canoa attraverso un appoggio "duro" della pala in acqua. Costruire la sensazione di scivolamento attraverso un concetto d'avanzamento della parte inferiore del corpo, ogni qualvolta la pala è messa nella condizione di avere un appoggio. Tutto questo deve essere applicato ad **ogni tipo di manovra, ad ogni colpo di pala**. Evitare quindi il termine "tirare la pala" sostituendolo con sensazioni di avanzamento e scorrimento ottenute attraverso movimenti economici. Nelle fasi di apprendimento evitare l'applicazione esagerata di **forza e frequenza** per avanzare valorizzando maggiormente tutte quelle sensazioni propriocettive che sono la base per un futuro miglioramento tecnico di ogni canoista. Abituarsi ad **anticipare** qualsiasi manovra **con il corpo** partendo dagli occhi, capo, etc., soprattutto in quei movimenti di rotazione della canoa e concludendola poi con le tecniche classiche.

Essere capace di giocare con una posizione equilibrata del corpo, con i fianchi "rollio" e spostando il peso del corpo in fuori o in vanti o indietro "beccheggio" per inserire la punta o la coda della canoa, ci aiuterà ad effettuare manovre più efficaci. Quello che spesso accade ad atleti delle categorie giovanili e che effettuano "pivot" sulla coda con dispendio energetico elevatissimo. Se non si hanno concetti chiari sui movimenti corporei da fare per agevolare qualsiasi manovra vuol dire che non potremo decidere quando sarà più opportuno applicare una tecnica invece di un'altra accontentandoci poi della più **sicura**, non della più **rapida**.

Lettura dell'acqua

Conoscere e saper percepire con il corpo l'andamento dell'acqua, la sua velocità, le correnti e tutti i movimenti che la caratterizzano è un altro degli aspetti fondamentali da perseguire. Controllare la direzione in acqua mossa mantenendo maggiormente la pala in acqua quando la velocità dell'acqua è già alta o quando abbiamo bisogno di piccoli spostamenti precisi. Oppure aumentando il ritmo di palata quando la canoa è lenta. Assecondare il movimento dell'acqua per dare velocità alla canoa evitando di pagarle contro. Anche in questa fase oltre ad un discorso teorico è importante verificare attraverso la comunicazione le linee per raggiungere una determinata zona ma anche il livello propriocettivo raggiunto da parte dell'atleta sul quale bisognerà far riferimento in qualsiasi tipo d'analisi.

Miglioramento del tempo e tattica di gara

Il cambio fondamentale della tecnica in questi ultimi anni non dipende dalle modifiche dei gesti tecnici che a mio parere rimangono sempre gli stessi, ma dal tipo di risultato che si vuole raggiungere. Un campione si preoccuperà soprattutto di notare dove può guadagnare tempo e come lo può fare. Con molti dei nostri atleti giovani e meno giovani, stiamo passando da una fase di conoscenza delle tecniche ad una d'applicazione delle stesse non tenendo in conto la velocità d'esecuzione ma spesso solo l'esecuzione. Evidente che i risultati sono diversi soprattutto per una mentalità che non

cresce sia per scarsità di stimoli che per mancanza di concorrenza. In questo senso molto si potrà fare se aiuteremo allenatori e club a pensare in questo modo offrendo spiegazioni teoriche e pratiche per modificare un poco la loro mentalità.

B) L'aspetto organizzativo del settore slalom credo debba prevedere una struttura diversa se si ritiene importante uno sviluppo dello slalom in Spagna. Esiste nella stessa federazione un esempio d'organizzazione per quanto riguarda la canoa di velocità dalla quale si possano prendere spunti importanti iniziando dalle categorie giovanili per arrivare sino alle squadre nazionali.

La reale difficoltà del settore slalom è la base ristretta di praticanti, lo scarso numero d'allenatori nonché la loro esperienza e preparazione. In questo senso penso si possa fare molto cercando di allargare ad altre Autonomie l'esperienza dello slalom ed organizzando stage di preparazione per nuovi tecnici o per quelli che già lavorano nei clubs. Eventualmente preparare ed aggiornare anche quelli che seguiranno i

settori giovanili. Collegamento fra base e vertice con utilizzo delle informazioni derivanti dal lavoro delle squadre nazionali. Ritengo che sia compito della Federazione informare maggiormente su tutto quanto di nuovo esiste in campo agonistico e portarne rapidamente a conoscenza tutti gli interessati

Nel mio caso, la responsabilità delle squadre nazionali junior e senior mi ha impegnato costantemente su differenti fronti, ho lavorato intensamente e non è stato possibile ottenere i risultati che si potevano raggiungere per mancanza di tempo nella preparazione degli stessi atleti. Un lavoro estenuante che in molti frangenti mi ha esaurito e che personalmente non mi ha soddisfatto. Credo sia corretto utilizzare bene la mia esperienza per formare o migliorare il livello d'altri allenatori e poi per lavorare con quegli atleti giovani e meno giovani che mostrino determinazione e capacità per proseguire ad alto livello negli anni futuri.

A disposizioni per qualsiasi ulteriore chiarimento.

Roberto D'Angelo
Ivrea, 6 agosto
2000