

L'INSEGNAMENTO DELLA CANOA

IN CORRENTE

Affrontiamo in questo servizio le manovre che vengono effettuate in acqua mossa: traghetto, entrata in morta e uscita in corrente. La disposizione della imbarcazione rispetto al flusso e la corretta inclinazione della scafo sono alla base per una esecuzione sicura ed efficace



A cura degli Istruttori della Scuola Nazionale di Slalom del Canoa Club Ivrea

Una uscita in corrente ai mondiali di slalom di un concorrente della canadese monoposto



L'argomento trattato in questo numero è determinante per tutte le manovre che vengono effettuate in acqua corrente o mossa.

Conoscere e valutare correttamente l'acqua, ci permetterà di dosare gli angoli di incidenza fra corrente e canoa, di abbassare o sollevare i fianchi della stessa, di dare velocità necessaria per superare le correnti e controcorrenti, utilizzando l'aggancio o la propulsione circolare nel momento più propizio.

Inizieremo a parlare del traghetto che oltre a essere un'argomento molto importante, ci permetterà di acquisire quella sensibilità necessaria per affrontare sia l'entrata in morta sia l'uscita in corrente.

Il traghetto

La definizione di traghetto, è letteralmente il passaggio con un'imbarcazione da una riva all'altra di un fiume, di un canale o di qualsiasi corso d'acqua, effettuato mantenendo la zona anteriore dell'imbarcazione rivolta a monte, tanto più l'acqua scorre velocemente. Per graduale comprensione, affronteremo l'argomento eseguendo le prime esperienze su acqua corrente con velocità moderata e uniforme tra sponda e sponda, per esempio quella di un canale. Se vogliamo restare fermi in corrente, sarà opportuno dare una certa velocità alla canoa che contrasti la velocità dell'acqua, controllando l'angolo di incidenza fra canoa e corrente per offrirgli meno attrito (fig. 1). Se vogliamo passare poi all'altra sponda senza essere portati in basso, sarà sufficiente cambiare l'incidenza della canoa con la corrente contrastando la velocità dell'acqua. La corrente facendo attrito su tutto il fianco e il fondo della canoa, la spingerà verso la riva opposta (fig. 2), aiutata dal contrasto della pagaiata a valle, permettendoci così di realizzare il più semplice dei traghetti.

Per eseguire questo tipo di traghetto è sufficiente che il canoista dia la corretta incidenza fra canoa e corrente, cioè il giusto angolo per passare all'altro lato nel minor tempo. Dosando poi la forza nel prolungamento della pagaiata data a valle, alla giusta distanza dal bordo della canoa, realizzeremo il traghetto con il minor sforzo. La canoa adatta a queste esperienze, deve avere un buon volume soprattutto sui fianchi per dare al principiante una maggiore sicurezza anche nel caso di errore, non permettendo all'acqua di salire sulla coperta della canoa provocan-

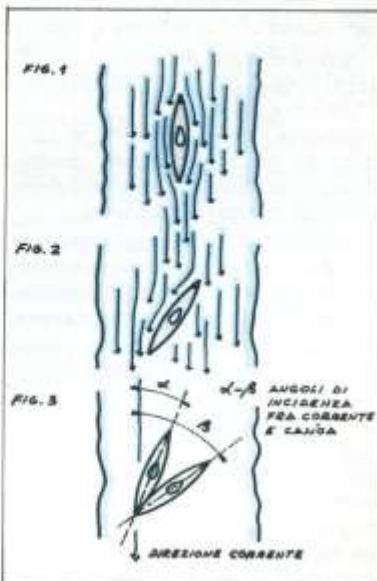
done così lo sbilanciamento.

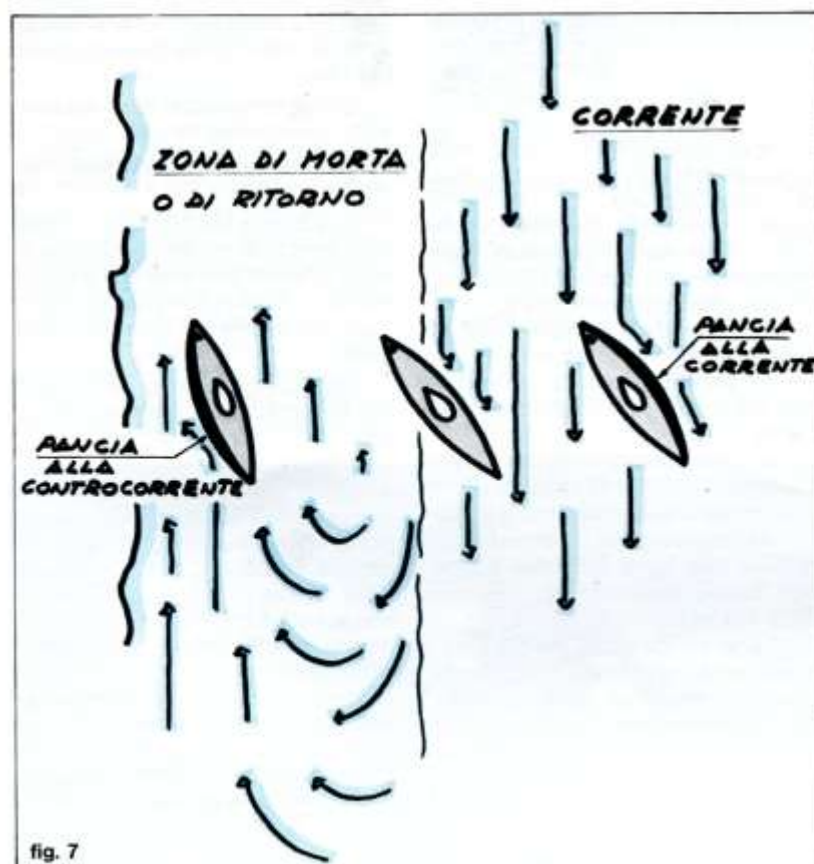
Con questa tranquillità, il principiante potrà provare con disinvoltura sino a scoprire l'umore dell'acqua effettuando traghetti con la zona anteriore della canoa rivolta a monte.

Aumentando la velocità dell'acqua, il canoista dovrà presentare un angolo di incidenza minore (la punta più rivolta a monte) dando velocità sino dall'inizio con un angolo adeguato (fig. 3) e cercando di mantenere la stessa altezza nel traghetto senza farsi portare in basso della corrente. Con l'aumento della velocità dell'acqua, vi è anche il pericolo di capovolgersi se il canoista, nel momento in cui inizia il traghetto, non presenta sufficientemente il fondo della canoa alla corrente (sollevare il fianco della canoa a monte), oppure presenta un angolo di incidenza maggiore del necessario.

Per evitare questi inconvenienti, è sufficiente sollevare il fianco a monte come già detto, tenere il corpo in equilibrio, sostenuto dalla propulsione data a valle (fig. 4). Tutto questo in termini canoistici vuol dire *dare pancia* cioè presentare la pancia o fondo della canoa alla corrente che eviterà di far salire acqua sulla coperta creando sbilanciamento e, come detto, agevolando il traghetto per effetto della spinta che la corrente ha sullo scafo.

Se quanto vi abbiamo proposto è stato chiaro, saremo in grado di affrontare ora traghetti in corrente con onde, per capire quale nuova variabile ne condiziona la realizzazione. Come si può notare nella figura 5 l'acqua pur avendo una sua velocità verso il basso, crea al suo interno





poi in prossimità della morta opposta, posizionando la canoa orizzontalmente, per dare pancia alla controcorrente della morta che ha direzione opposta alla corrente (fig. 6). Questo gioco con i fianchi, deve essere realizzato dal canoista con la massima disinvoltura, tenendo il corpo in equilibrio, effettuando pagaiate che oltre a dare propulsione, servono come punti di passaggio fra corrente e controcorrente. Con il perfezionamento si potrà entrare in morta e sollevare il fianco senza bisogno di pagaiare, utilizzando la sola velocità impressa alla canoa nel traghetto.

Entrare in morta

Sino ad ora abbiamo considerato l'entrata in morta dopo un traghetto, dove la zona anteriore della canoa era rivolta verso monte. Ora affronteremo il classico ingresso in morta, controcorrente, o in acqua di ritorno, mentre si discende un corso d'acqua.

La prima cosa da prevedere è l'angolo di incidenza da dare alla canoa, per inserirsi nella parte alta della morta. Di abitudine è bene provare ad inserirsi nella parte alta della morta (in anticipo) per avere altro tempo nella scelta della zona dove fermarsi. Contrariamente, sarete costretti come spesso succede, a ripetere l'operazione nella morta successiva, perché siete arrivati in ritardo in quella precedente.

Naturalmente l'angolo di incidenza è preferibile che sia quello "anziché il ...". Nel primo caso siamo vicini alla linea che divide il filone dalla morta, con una velocità di penetrazione migliore, nel secondo caso, l'acqua spinge trasversalmente sulla canoa riducendo così la velocità di penetrazione e trasportando il canoista inevitabilmente più a valle.

In sequenza poi, dopo aver posizionato correttamente la canoa come già visto, bisognerà trasformare la velocità di penetrazione con una propulsione circolare data a valle, in prossimità della zona che divide la corrente dalla morta. Nella figura 8 potremo notare quando inizia la propulsione e quando termina, finita la quale, il fianco della canoa a valle dovrà essere sollevato presentando la pancia alla corrente della morta. Una volta entrati, proseguiremo il cambio di direzione eseguendo un'aggancio, il quale ci permetterà di far ruotare la canoa più repentinamente e di sostenerci in questa manovra così brusca. Anche il corpo

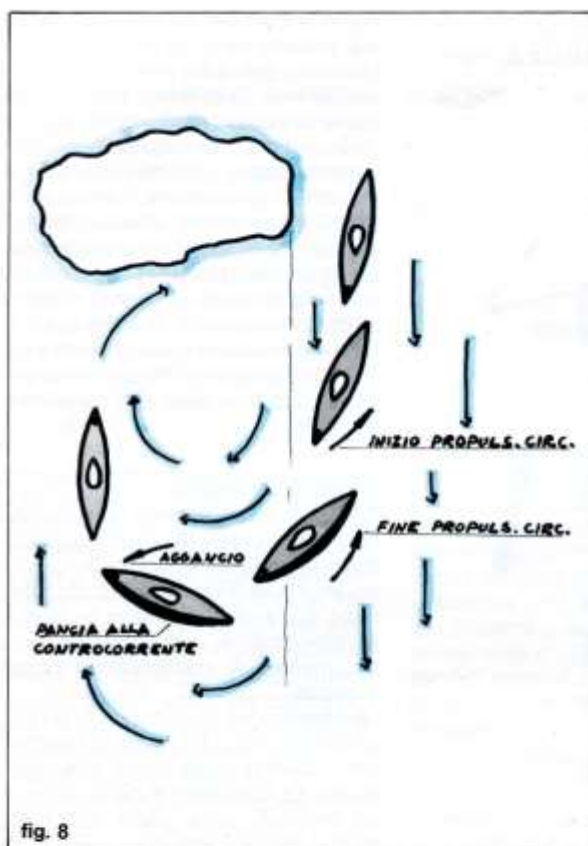


fig. 8

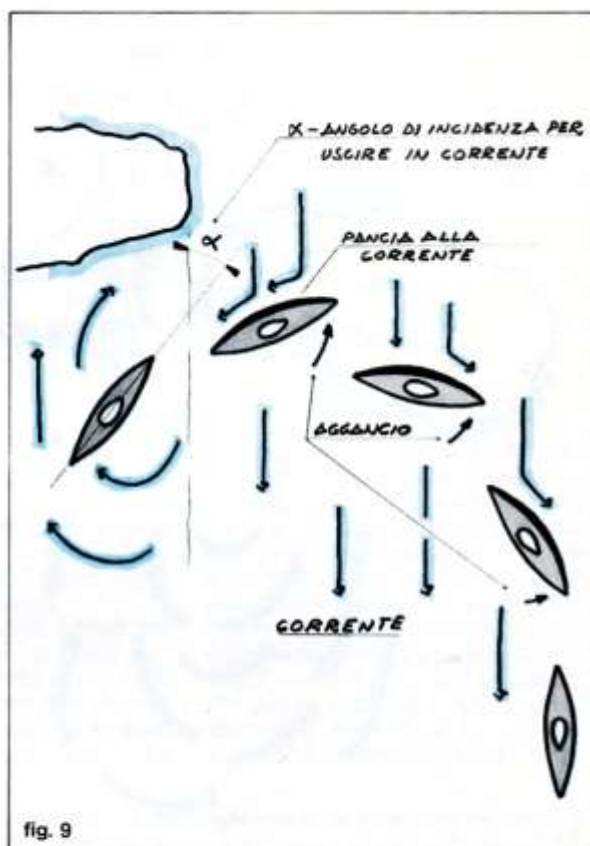


fig. 9

aiuterà la riuscita di questa manovra se si terrà all'interno della curva per controbilanciare.

Per riassumere, i punti importanti da conoscere per realizzare correttamente un'entrata in morta, sono:

– valutare l'angolo corretto di incidenza, tenendo conto della velocità dell'acqua (vale lo stesso discorso del traghetto)

– eseguire una propulsione circolare per prepararsi ad entrare in morta, terminata la quale il fianco a valle della canoa deve già essere sollevato

– eseguire un aggancio dalla parte opposta, per far terminare la rotazione della canoa verso monte.

La conoscenza di questa manovra vi permetterà di discendere un corso d'acqua con molta più sicurezza, fermando la vostra canoa dove desiderate e no dove lo decide l'acqua. Abitatevi ad eseguire queste manovre con decisione, sperimentandovi in entrate a destra e a sinistra per essere pronti ovunque.

Uscire in corrente

Per uscire in corrente, ci si comporta come per il traghetto già analizzato. Trovandovi in morta o in zona di ritorno, per entrare in corrente dovete

prendere velocità, tenendo presente l'angolo di incidenza o di uscita che dovrà essere dato in funzione della velocità della corrente stessa (fig. 9). L'inserimento in corrente, sarà brusco e l'acqua spingendo sulla zona anteriore della canoa vi farà cambiare subito direzione.

Questo momento particolarmente critico deve essere prevenuto con manovre decise. È importante quindi essere veloci e pronti con il fianco a monte sollevato già nella zona di passaggio fra corrente e morta, questo per prevenire la forza dell'acqua che altrimenti può capovolgere la canoa.

La manovra determinante per l'inserimento in corrente è l'aggancio dato in corrente e mantenuto sino a quando, sia l'equilibrio sia il cambio di direzione non sono terminati e cioè non hanno raggiunto la direzione della corrente.

Anche la canoa verrà portata orizzontalmente solo quando avrà raggiunto la direzione della corrente, dopo di che si potrà riprendere a pagaiare normalmente sino a raggiungere la prossima morta e ad uscire nella maniera più efficace e sicura.

Anche per l'uscita in corrente è bene

ricordare quali sono i punti importanti da considerare per una buona riuscita:

– prendere velocità nella morta o nella controcorrente

– valutare l'angolo corretto per inserirsi in corrente

– dare pancia alla corrente e mantenerla sino a cambio di direzione avvenuto, tenendo presente che è importante realizzarla correttamente altrimenti si rischia più facilmente il bagno

– agganciarsi energicamente a valle per far cambiare la direzione alla canoa.

Arrivati a questo punto non vi resta che prendere confidenza con le manovre descritte, ripetetele sino alla nausea su zone d'acqua adeguate dove, di seguito vi sia quel tanto di acqua calma che vi permetta di recuperare tutta le vostre cose dopo un capovolgimento.

Per un canoista è fondamentale saper traghettare, entrare in morta e uscire in corrente a destra e a sinistra e perché no provando ad entrare e ad uscire anche con la zona posteriore della canoa?

3/continua