

QUESTO È IL KAYAK

Con il termine fondamentali, ho voluto raggruppare tutte quelle manovre indispensabili per avere una buona base tecnica.

Ogni canoista ne deve essere in possesso se vuole risolvere le situazioni più svariate e gli imprevisti che si presentano ovunque su mari, laghi o fiumi, nel modo più 'economico' e più efficace.

La capacità di eseguire correttamente i fondamentali condizionerà il vostro futuro canoistico.

La progressione è la seguente:

- mantenere o modificare la direzione

- fermare la canoa

- spostare la canoa da fermo o in velocità

- appoggiarsi o sostenersi.

Mantenere o modificare la direzione (in avanti e in retro)

Per il canoista è molto importante saper mantenere la direzione.

Mantenere la direzione vuol dire, raggiungere un obiettivo prefissato percorrendo con la canoa un tragitto

Nell'ultima puntata del nostro corso vediamo i cosiddetti fondamentali. Sono le manovre di base della canoa che permettono, se correttamente eseguite, di affrontare in sicurezza l'acqua mosca

di R. D.

Fotografie di M. Antonietta Antelli
Hanno collaborato Valerio Governi
e Laura Sobrero

idealmente rettilineo (figura 1).

La realtà in effetti è ben diversa perché ogni volta che noi immergiamo la pala in acqua ed effettuiamo una trazione, la canoa ottiene un avanzamento ma modifica anche un minimo la propria direzione. Questo è dovuto al fatto che le trazioni non possono essere effettuate sull'asse mediano che attraversa la canoa fra punta e coda, ma a lato della stessa.

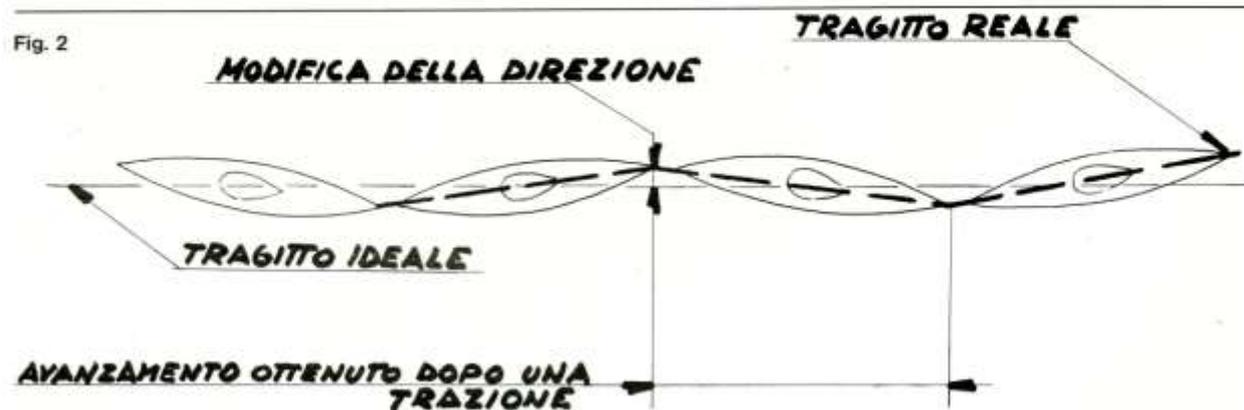
Identica cosa accade per la trazione successiva, dove avremo un nuovo avanzamento, ma anche un cambiamento di direzione e così via di seguito. Se osservate quindi la punta di ogni canoa che voglia percorrere un tragitto rettilineo, noterete che oscillerà a ogni trazione a destra e a sinistra del tragitto ideale (figura 2). Mantenere o modificare la direzione, è la capacità di controllare queste oscillazioni per poter restare il più vicino possibile alla linea ideale.

Ogni principiante dopo le prime esperienze riesce in qualche modo ad andare dritto, non per questo però deve credere di aver compreso tutto, infatti esistono tecniche importanti che devono essere conosciute e che cercheremo di analizzare insieme. Il mantenimento della direzione, viene determinato dall'equivalenza dell'azione della pala, nella zona d'acqua a destra della canoa e dall'azione della pala nella zona di acqua a sinistra della canoa stessa. L'equivalenza dell'azione delle pale è però determinata:



Fig. 1

Fig. 2



- dall'attrito delle due pale in acqua (destra e sinistra)
- dalla zona di immersione delle rispettive pale
- dalla velocità impressa alle trazioni (destra e sinistra)
- dal prolungamento delle trazioni stesse
- dalla forma del fondo della canoa e dal suo utilizzo con il corpo.

L'attrito delle pale in acqua

Come già ricordato nelle esperienze precedenti, abbiamo voluto dedicare subito attenzione all'attrito, perché è legato a una sensibilità propria della mano.

Se l'attrito della pala destra non è equivalente all'attrito con la pala sinistra, avremo due differenti avanzamenti della canoa, e una conseguente modifica della direzione.

La zona di immersione delle pale

Ogni canoista può inserire le pale della pagaia in tutta l'acqua a destra e a sinistra della sua canoa.

L'acqua da utilizzare può partire dal limite estremo della zona anteriore, sino al limite estremo della zona posteriore e la pala a sua volta può essere inserita 'vicino' o 'lontano' dal bordo della canoa.

Partendo dai punti di riferimento utilizzati, definiremo per convenzione le 'zone di lavoro' nelle quali immergeremo la pala, secondo le nostre esigenze.

Queste 'zone di lavoro', determinate da due linee curve, una vicina al bordo della canoa e una lontana dal bordo della canoa, sono a loro volta suddivise in: *zona anteriore*, *zona laterale* e *zona posteriore* (figura 3).

Dal disegno si può notare quanto

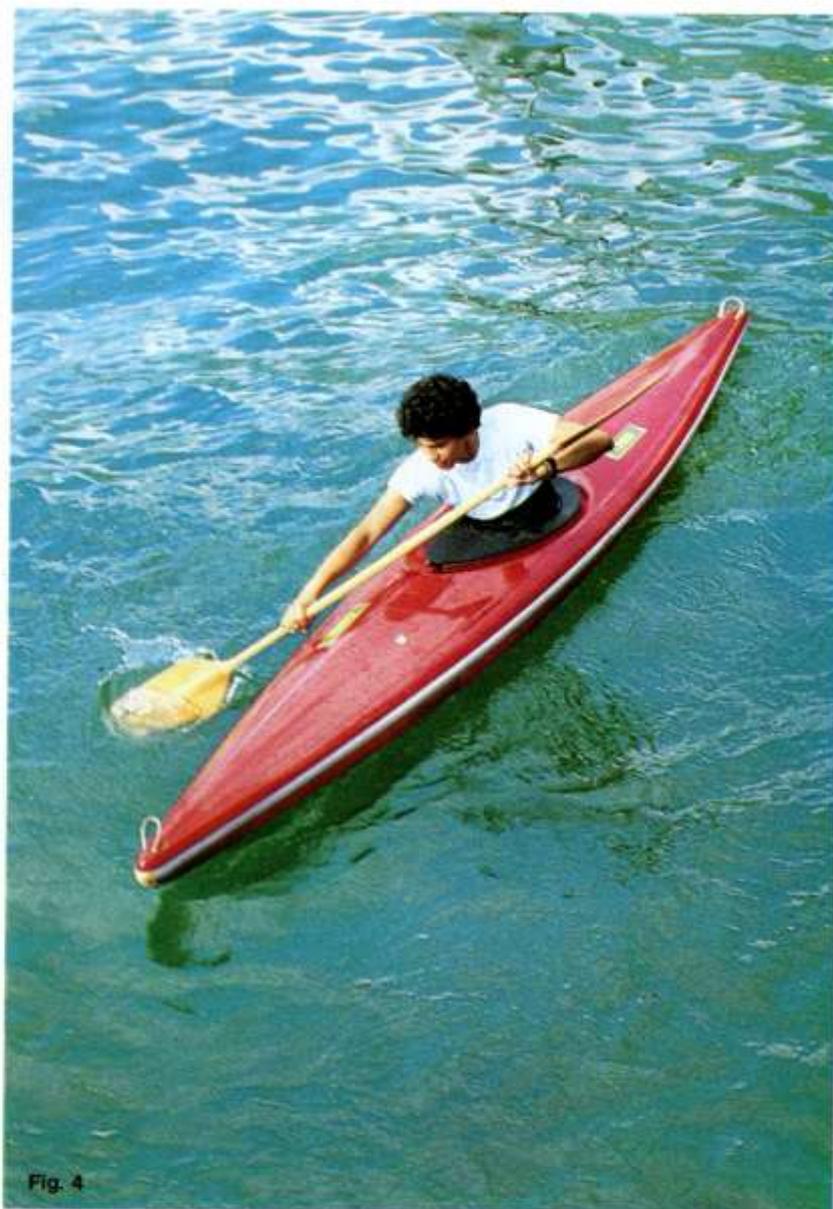


Fig. 4

LE ZONE DI LAVORO DISEGNATE IN GRIGIO SONO DETERMINATE DA DUE CURVE CHE PASSANO VICINO E DISTANTE DAL BORDO DELLA CANOA



Fig. 3

**TRAZIONI ESEGUITE
NELLA Z. LATERALE**

**TRAZIONI ESEGUITE
NELLA Z. ANTERIORE**

**TRAZIONI ESEGUITE
NELLA Z. POSTERIORE**

siano ampie le zone di lavoro raggiungibili anche da una buona mobilità del tronco e da un minimo di sicurezza. Naturalmente senza questi presupposti, le zone di lavoro risulterebbero evidentemente più ridotte e le manovre meno efficaci.

Se decidiamo di spostarci da un punto all'altro nel modo più lineare, dovremo stare attenti a eseguire delle trazioni alternate della pala ovvero a *pagaiare*, vicino al bordo della canoa.

Così facendo otterremo un'avanzamento della canoa con un cambio di direzione minimo.

Se queste trazioni vengono eseguite distanti dal bordo della canoa, otterremo come risultato, un minor avanzamento della canoa stessa e un maggior cambio di direzione, rispetto al caso precedente.

Sarà compito del canoista eseguire la trazione vicino o distante dal bordo della canoa per mantenere la direzione desiderata.

Nella trazione vicino al bordo della canoa, la pala assume una posizione piuttosto verticale, mentre in quella distante dal bordo della canoa, la pagaia viene posizionata piuttosto orizzontalmente.

Le trazioni effettuate vicino o distanti dal bordo della canoa, procureranno quindi diversi avanzamenti e diverse modifiche della direzione.

Le considerazioni fatte tenevano conto del lavoro eseguito nella zona laterale che è la zona utilizzata maggiormente da ogni canoista, ma se il lavoro viene effettuato nella zona anteriore, avremo ancora altre variabili che condizioneranno sia l'avanzamento sia la direzione.

Sarà compito del principiante sperimentare le zone di immersione delle

pale per avere su questo argomento la massima conoscenza e controllo della canoa.

È bene sapere comunque che il lavoro eseguito nella zona anteriore come quello eseguito nella zona posteriore, sono importanti nel momento in cui vi siano situazioni particolari da risolvere e che non sia sufficiente agire nella zona laterale.

L'esperienza ci ha dimostrato che il canoista principiante di fronte a un cambiamento di direzione che non riesce a controllare, preferisce nella maggior parte dei casi frenare; questo permette alla canoa di raddrizzarsi dando così al principiante la possibilità di riprendere a *pagaiare* per andare avanti.

Agendo in questo modo però rimane insoluto il problema di fondo che è appunto il controllo della direzione senza per questo interrompere la corsa della canoa. Cosa fare allora? La soluzione è nel poter utilizzare meglio la zona anteriore raggiungibile con una buona torsione e flessione del tronco, permettendo così di controllare maggiormente e più da vicino gli spostamenti della punta (figura 4).

Se per esempio la canoa ha modificato la direzione più di quanto abbiamo previsto è sufficiente immergere la pala anteriormente e eseguire una trazione facendo una traiettoria che porti la pala nella trazione distante dal bordo della canoa.

Questa trazione terminerà nel momento in cui la punta della canoa sta raggiungendo il tragitto ideale, per poi riprendere normalmente.

Dobbiamo ricordare poi che per agevolare il cambiamento di direzione, anche le gambe hanno una funzione ben precisa.

Se la pala che esegue la trazione è la sinistra, le gambe, entrambe, cercheranno di portare la zona anteriore della canoa, verso la destra.

Così facendo lo sforzo del braccio sinistro sarà minore e lo spostamento della canoa più veloce in quanto i due movimenti si sommano, quello di trazione della pala e quello di spinta delle gambe.

La velocità impressa alla trazione

L'utilizzo delle zone di lavoro e le tecniche descritte per mantenere o modificare la direzione, possono essere sensibilmente migliorate se si eseguiranno i movimenti con maggiore velocità.

Con la maggiore velocità si intende anche un maggior sforzo ricordando che deve essere sempre mantenuta l'ampiezza del movimento.

Molto spesso il principiante utilizza la 'forza' per risolvere molte situazioni. È bene che la forza venga impressa nel momento in cui il movimento è corretto e ampio ottenendo così il massimo risultato. Diversamente i movimenti meno ampi, anche se eseguiti con più forza hanno lo stesso effetto di quelli eseguiti con minor forza e maggior ampiezza.

Anche in questo caso la velocità impressa alla trazione trova collaborazione nel lavoro delle gambe che aiuteranno il movimento della pala per ottenere così manovre più rapide.

Il prolungamento della trazione

Per modificare o mantenere la direzione, le zone di lavoro da utilizzare preferibilmente sono quella anteriore e quella laterale. Molto spesso però dopo aver raggiunto un minimo di pratica si riesce con un solo colpo di

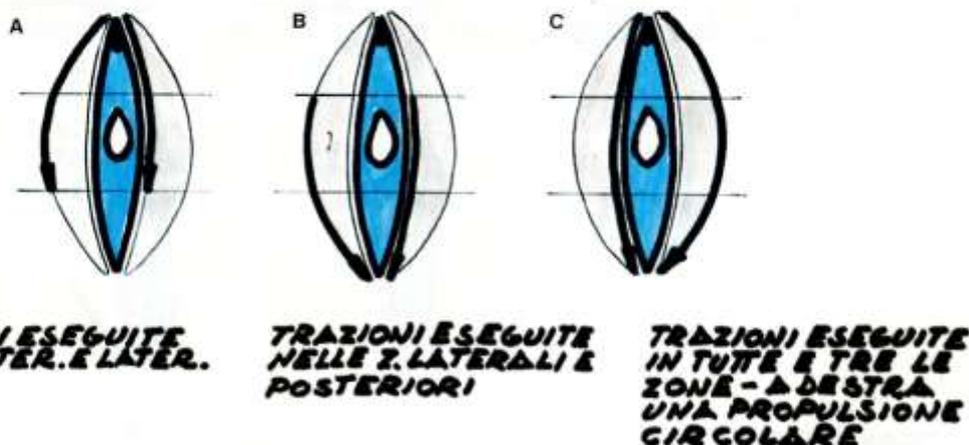


Fig. 5



Fig. 6

pagaia a utilizzarle entrambe con un'efficacia maggiore dei colpi.

Se utilizziamo come detto la zona anteriore e laterale per modificare la direzione, saremo sempre in 'anticipo' (figura 5A) rispetto a un lavoro effettuato nella zona laterale e posteriore cioè in 'ritardo' (figura 5B). Anticipare vuol dire effettuare manovre precocemente, lasciando poi ancora spazio alle pale nel caso di imprevisti; ed utilizzando così anche la zona posteriore per concludere eventuali manovre senza estrarre la pala dall'acqua.

Se utilizzeremo tutte e tre le zone otterremo un movimento molto ampio ed efficace, sia che venga effettuato vicino al bordo della canoa sia distante (propulsione circolare) (figura 5C).

Se poi il controllo della direzione viene effettuato lavorando sulla zona laterale e posteriore, ci troveremo nel momento della necessità a non avere più acqua a disposizione per manovrare perché la pala raggiunta la zona più estrema non è più utilizzabile attivamente. Nel caso si presentasse la necessità dovremo quindi riportare in avanti la pala per concludere la manovra con evidente spreco di tempo e di energie.

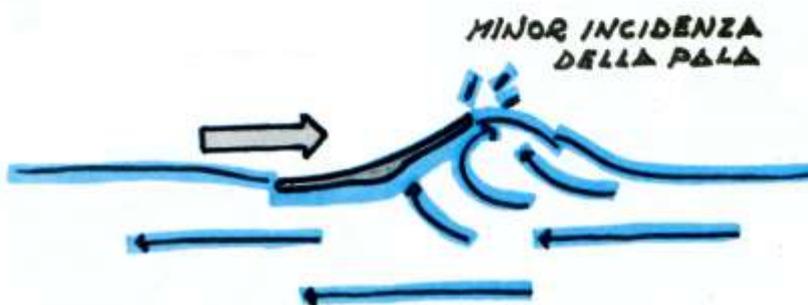


Fig. 7

Per quanto sia possibile quindi è bene controllare la direzione lavorando con la pala immersa nella zona anteriore o laterale piuttosto che con la pala nella zona posteriore.

Se invece discendiamo all'indietro, allora sarà molto più efficace lavorare sulla zona posteriore per meglio controllare gli spostamenti della coda della canoa.

Il fondo della canoa e il suo utilizzo con il corpo

Il fondo della canoa o scafo, può agevolare un cambio di direzione, nel momento in cui venga posiziona-

to correttamente. Per far questo è sufficiente abbassare un fianco, il destro per esempio, e continuare a pagaiare normalmente (figura 6). Noterete che pur eseguendo trazioni equivalenti a destra e a sinistra, la vostra canoa si dirigerà verso sinistra.

La spiegazione della facilità nel cambiare la direzione è dovuta al fatto che inclinando sul fianco la canoa, essa presenta una superficie tondeggiante maggiore, agevolando così un qualsiasi cambio di direzione. Il minor attrito della canoa in acqua con il fianco abbassato e la for-



8

ma propria della canoa, la invitano a cambiare più docilmente la direzione. A questo proposito potrete verificare quanto sia più facile far cambiare direzione alla canoa inclinandola sul fianco mentre pagaiate normalmente, scoprendo come fare a dosare l'inclinazione in funzione del cambio di direzione da effettuare e coadiuvati da un corretto lavoro con la pala.

Fermare la canoa

È una tecnica molto facile che viene appresa subito dal principiante. Per fermarsi infatti è sufficiente immergere una pala in acqua facendo un'attrito adeguato con il suo dorso per contrastare l'avanzamento della canoa (figura 7).

Per frenare è bene scegliere la zona laterale, immergendo la pala vicino al bordo della canoa. Se l'arresto della canoa deve essere immediato oppure se la canoa corre molto velocemente, sarà opportuno creare il maggior attrito fra la pala e l'acqua, attraverso una adeguata incidenza della pala ed eventualmente prolungando la spinta in avanti (figure 8 e 9). Come già detto, il frenare oltre a interrompere la corsa della canoa, viene utilizzato dal principiante come rimedio a cambiamenti di dire-



Fig. 9

zione che non riesce a controllare. È importante non ricorrere eccessivamente a questo rimedio perché a lungo andare rimane difficile eliminare quella che può diventare un'abitudine.

Spostare la canoa da fermo o in velocità; spostamenti da fermo

Ogni canoa può spostarsi sull'acqua in tutte le direzioni. Per spostarsi in avanti si utilizza la propulsione, indietro la retropulsione, mentre se vogliamo effettuare spostamenti di

fianco o di traverso, dovremo 'richiamare' acqua verso la canoa eseguendo trazioni laterali o nella zona anteriore e posteriore.

Per spostarsi lateralmente quindi dovremo immergere la pala distante dal bordo della canoa, posizionandola *piuttosto verticalmente* e ruotando il tronco dalla zona in cui viene effettuato il richiamo. Le braccia naturalmente avranno il loro compito ben preciso: quello inferiore esegue la trazione o il richiamo dell'acqua verso la canoa, mentre il braccio superiore, spingendo agevola il movi-

mento di trazione (figura 10).

Nel richiamo laterale eseguito per spostare la canoa parallelamente a se stessa, le anche la richiameranno verso la pala agevolandone così lo spostamento. Nel richiamo eseguito verso la zona anteriore per spostare la punta della canoa, le gambe porteranno la punta verso la pala agevolandone anch'esse lo spostamento, mentre nel richiamo eseguito verso la zona posteriore per spostare la coda della canoa, le gambe sposteranno la punta in modo da agevolare l'avvicinamento della coda alla pagaia. Durante queste manovre dovremo avere alcune accortezze per evitare di capovolgerci.

In ogni tipo di trazione è opportuno arrestare la pagaia prima che tocchi la canoa, altrimenti è facile perdere l'equilibrio (figura 11) oltre a tenere inclinata la canoa durante lo spostamento in modo che l'acqua non salga sulla coperta provocando lo sbilanciamento.

Terminate le trazioni descritte, la pala verrà estratta di taglio e posteriormente dalla stessa mano che ha effettuato la trazione, mentre l'altra mano agevolerà l'estrazione della pala dall'acqua abbassandosi verso la zona anteriore.

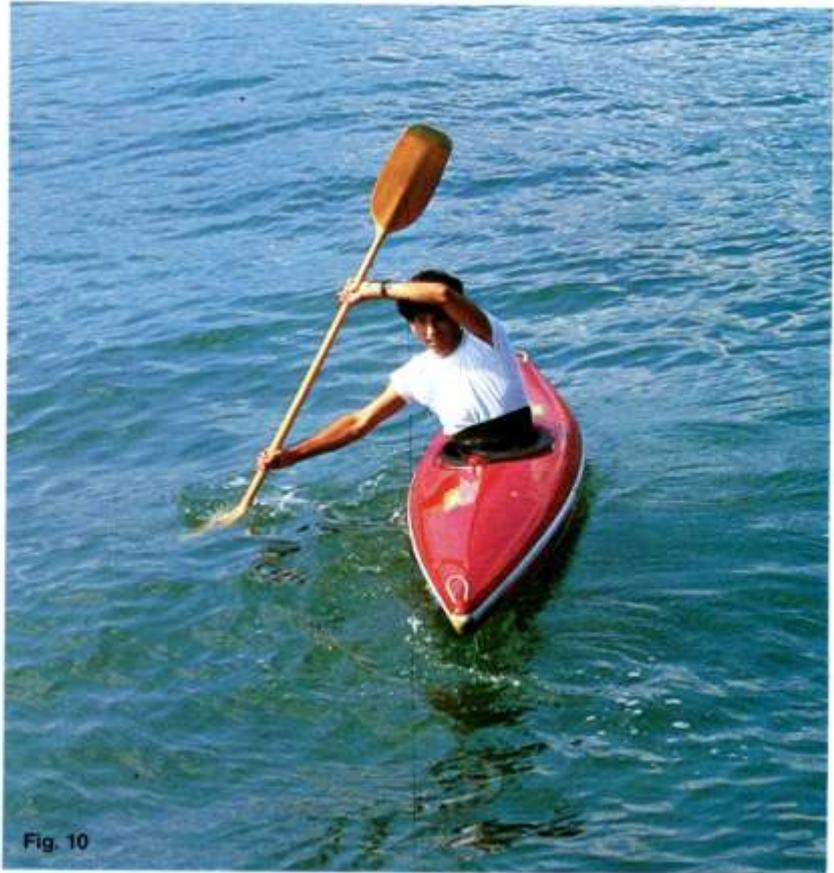


Fig. 10

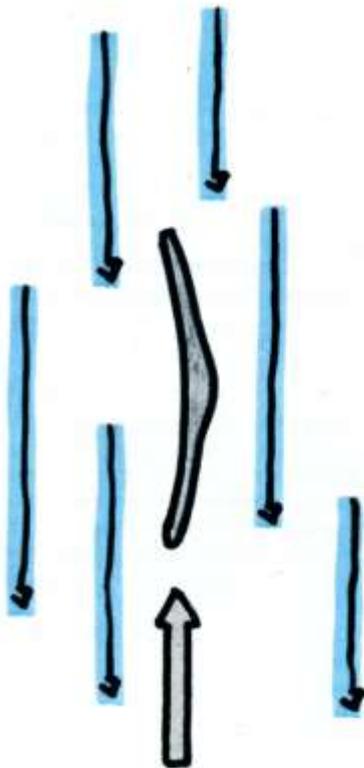


Fig. 12

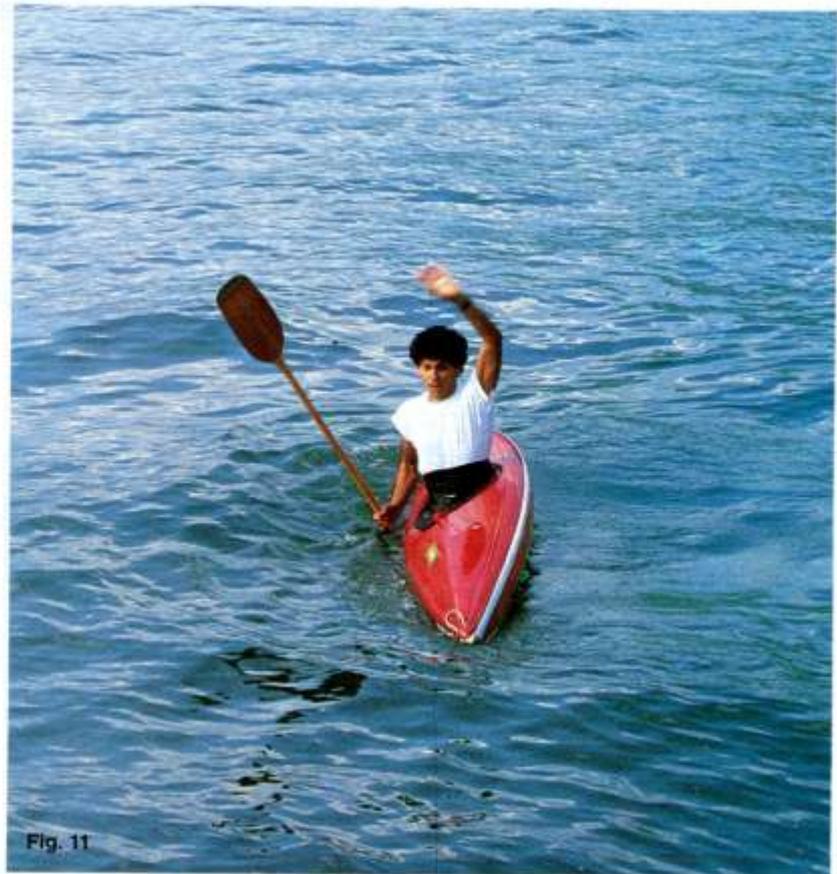


Fig. 11

Per prendere confidenza con le tecniche descritte, è bene esercitarsi provando più volte a eseguire trazioni laterali, verso la punta e verso la coda della canoa sia dalla parte destra sia dalla sinistra.

Gradualmente migliorerà la sensibilità della mano e del polso e quando vi sentirete sicuri in appoggio durante i richiami, vi passerà anche un po' di quel timore di capovolgervi.

Spostare la canoa in velocità

Dopo aver sperimentato i vari richiami eseguiti lateralmente, anteriormente e posteriormente, siamo pronti a ripetere le esperienze dando un minimo di velocità alla canoa. Va subito detto che inserire una pala in acqua mentre la canoa è in movimento non è un grosso problema se la trazione viene effettuata nella direzione di corsa della canoa; se la trazione o il richiamo viene effettuato lateralmente, dovremo stare attenti a quale angolo di incidenza dare per evitare che la pala venga spinta dall'acqua contro la canoa provocando così un sicuro sbilanciamento.

Manovrare con una pala messa di 'taglio', ossia senza angoli di incidenza, è una cosa difficile da realizzare, perché nel momento in cui la pala è in acqua non fa praticamente attrito, senza sostenerci o darci un minimo di sicurezza (figura 12).

Gradualmente stiamo affrontando uno dei punti fondamentali e più spettacolare nella tecnica della canoa che è l'aggancio.

Come è stato già descritto negli spostamenti da fermo, il richiamo va fatto con la pala posizionata verticalmente, ma con la canoa in velocità è bene dare anche il giusto angolo di incidenza, in modo che l'acqua faccia un'attrito adeguato sul cucchiaino della pala (figura 13).

Lo si ottiene ruotando i polsi verso l'esterno mentre ci accingiamo a immergere la pala in acqua nella zona laterale o anteriore e distante dal fondo della canoa.

Solo l'inserimento della pala in acqua, eseguito correttamente, richiamerà la punta della canoa verso la pagaia, facendole cambiare direzione (figura 14).

L'esercizio eseguito correttamente, prevede, una volta inserita la pala, che il braccio inferiore esegua il richiamo di acqua verso la punta, mentre il braccio superiore agevola il movimento di quello inferiore.

Anche le gambe nello stesso tempo aiutano a portare la punta della ca-



Fig. 13

noa verso la pala per agevolare il richiamo.

Invece il richiamo effettuato nella zona posteriore non crea particolari difficoltà neppure al principiante, perché basta richiamare acqua verso la coda della canoa come per eseguire la parte terminale di una propulsione circolare.

Non vi resta che dare velocità alla canoa e provare a inserire la pala a destra e a sinistra, con la giusta incidenza per richiamare la punta o la coda sino a eseguire con disinvoltura questi esercizi fondamentali.

Appoggiarsi o sostenersi

Nel momento in cui il canoista ha una pala inserita in acqua, in qualche modo è nelle condizioni per avere un ulteriore punto di appoggio. L'appoggio avviene per esempio durante una qualsiasi propulsione o manovra di richiamo e permette al canoista durante queste manovre attive, di sentirsi più sicuro.

Vi possono però essere situazioni nelle quali esiste la necessità di un'appoggio specifico; questo è

possibile imparando a lavorare correttamente con il dorso della pala. Nell'appoggio è bene presentare la maggior superficie della pala affinché l'attrito realizzato ci permetta un maggior sostegno. Per far sì che questo sostegno sia efficace, la canoa dovrà essere in movimento e la pala appoggiata in acqua, distante dal bordo della canoa e con la giusta incidenza, per evitare che si 'avviti' nell'acqua velocemente, neutralizzando così l'effetto dell'appoggio.

L'incidenza della pala in acqua deve essere minima, per permettere alla pala di scorrere sull'acqua, pronta a intervenire nel caso di bisogno.

Non bisogna fidarsi ciecamente del sostegno, ma utilizzarlo solo quel tanto necessario per ristabilire l'equilibrio compromesso; dopo di che bisogna far riemergere la pala che è affondata, riportandola in superficie di taglio per opporre meno resistenza all'acqua. Tutto questo va fatto con la massima sensibilità e velocità per essere nuovamente pronti con la pala in appoggio.

Per il principiante sarà facile effettuare l'appoggio descritto perché assomiglia molto al movimento di frenata effettuato però con un angolo di incidenza minore.

L'appoggio può anche essere effettuato con la canoa ferma, questa volta però sarà la pagaia a muoversi per cercare acqua sulla quale appoggiarsi. Potete provare mettendo la canoa sul fianco e con l'appoggio cercate di equilibrarvi. Iniziate inclinando poco la canoa, poi man mano che vi sentite più sicuri esagerate maggiormente l'inclinazione sino a sentire la necessità dell'appoggio e la sicurezza per ristabilire l'equilibrio.

Non vi resta che provare, prima di affrontare l'umore dell'acqua mossa.

Fine

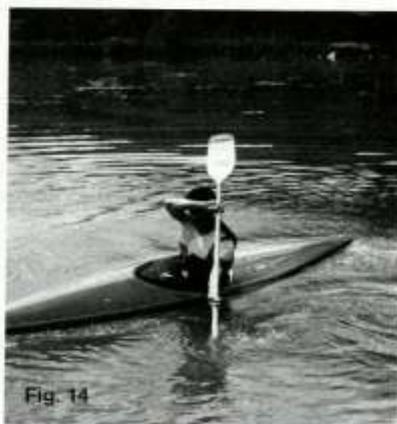


Fig. 14

Nel concludere questo terzo articolo sul corso di base di canoa fluviale, ricordiamo che a completamento delle tecniche descritte, sono già usciti sui primi quattro numeri della rivista, altrettanti articoli tecnici, questi i titoli:

Una nuova dimensione (n. 1, febbraio 1985);

Il cambio di direzione (n. 2, aprile 1985);

Conoscere l'acqua (n. 3, giugno 1985);

In corrente (n. 4, agosto 1985).