

COACHING CONFERENCE

Through many experiences which I have done in the last few years, I wish to make some personal considerations about slalom.

Reaching a result in competition, that is entering into final, is one of the aims that involves coaches and federations more and more. As they come from different economical, historical and technical realities, they have to overcome problems of different kinds to arrive with their athletes at the top of placing.

In this still young environment, the experiences done by our predecessor (some of them are still among us), have helped us to better ourselves, other ones have been lost or haven't been recorded and others more haven't been realised because they were far from what we considered correct and important to do to reach high level performances.

I think that we can and must do a lot to make our sport to present itself with more qualified technicians and coaches, ready to face up to the slalom world, which in continuous growth.

The work experienced in these years has helped me to focus my attention on such aspects as the educational and formative ones particularly addressed to the young. In fact, leading and setting them up in the right way could help us to give a strong contribution to their performances when they are on the highest level.

I must also say that this is not all, because there are situations in which some even clever coaches are compelled to train a small number of athletes chosen on a reduced basis, and so with less possibility of success than other coaches.

You can understand that it isn't easy to prepare athletes who have to compete on a high level without owning a strong motivation and character, which are the peculiar talents belonging to the true champions. So, I think that the number of people practising this sport is one of our problems. We have to do a lot in the future to solve it, because, except some rare cases, the birth of talents is much more possible in those nations where investment in young people and in their organisation is bigger. It is clear, then, that from a basis work on many young people more opportunities may come to us.

At the same time, it's important to prepare coaches able to teach the technique, focusing the attention on those objectives which have the priority and which are the following: the sliding of the boat and its speediness as well as the effectiveness of the technical movements and of their saving.

Then we have to verify the achieved acquisition of the given information through the correct carrying out of the movement. Moreover, we must help the athletes to translate their physical perception into words, to talk about their plans and the way they want to follow to carry them out. We have to know their

world to understand their thought so that to be able to chose the correct way and the time to help them. We'll lead our young to prepare that basis which would let them reach sporting maturity. Then they will be able to face competitions with a greater consciousness and to solve the problems that would overcome and affect the result with a greater ease.

I've voted a lot of time to the building of new athletes, just as other coaches have done, but the results haven't been always of a high level because of their difficulty in understanding as well as our difficulty in expressing the concepts, which come from a different way of thinking and being.

It isn't often so obvious to recognise the right way to reach the result; perhaps the laciness of know-what and the laciness of a clear and firm belief and a strong will to reach it may be the cause.

That's why I think that the acquaintance of the stroke kinetics in the slalom, an aspect by now acquired by everyone in our environment, doesn't origin substantial differences among athletes. On the other side, I think the difference is made up by the technique application. This aspect is reeled through a developed capacity of analysis and a right application of those individual resources formed during years of work through discussions and comparisons on the subjects and the aims concerning the best way to reach the result.

The advice I can give go towards this direction: more consciousness of what we are doing and how we are doing it: more testing capacity through communication. All this will help to educate and prepare top level athletes for the future.

Champions arise by themselves. Our task is only to help them to understand the direction is to which they have to direct their own attention and their own efforts.

Working with our body and its sensibility

To perceive the sliding of the canoe through a "hard" full pressure of the blade in the water. To assimilate the perception of sliding through the realisation of the advancement of the lower part of the body together with the boat, every time the blade is put in condition to get a full resistance. This is all what we have to do in every kind of manoeuvres and blade strokes.

So, we must avoid the word "pulling" and replace it with "feeling", that is with the perception of the sliding and advancement, obtained through economical and effective movements. While leaving to advance we must also avoid the excessive application of the strength and of the frequency as well as we must give evidence to all those perceptive sensations which are at the basis of a future technical improvement. The young athletes must get used to anticipate any manoeuvre with their body starting from the eyes, the head,

trunk etc.. especially while doing the rotation of the boat, bringing it to an end by the classical techniques.

Other important advice is that we have "to play" with a balanced position of the body, of the hips "rolling" and, by moving the weight of the body on the right or left side, forward and backward "pitching" to insert the bow and the stern of the boat; this will help us to get more effective moves.

It often happens to see young athletes making a "pivot" on the stern spending too much energy. If we haven't got clear concepts about the body movements we have to do to simplify any manoeuvre, we will not be able to decide when it would be better whether applying a technique or another. In this way we would be satisfied with choosing the surest one, instead of the speediest one

Reading of the water

The knowledge and the awareness by the body of the flowing of the water, of its speediness of the down streams and of all its peculiar moves constitute another of the basic aspects to achieve.

We must check the direction of the boat in white water in two ways: keeping the blade in water for a longer while especially when the flowing speediness is already high or when we need small but precise movements; increasing the paddling when the water is slow. We have to follow the water flowing to increase the speediness of the boat, avoiding to paddle against it.

At this point, beside the theory, it's important to explain, by communication, which lines they have to follow to reach a certain zone or point, and to verify the perceptive stage reached by the athlete, on which we have to refer for any kind of analysis.

Improvement in competition of the time and the tactics

I think that, the basic technical changes don't depend on the changes of the technical moves but on the kind of result that we want to achieve. A champion will especially consider where to earn time and how he can do it. With most of our athletes we have still in a stage of a simple knowledge of the techniques and not in one of application of the same. In fact, we give much more consideration to the technical execution than to the achievement of a rapid execution.

It's clear that the results are different especially for those who haven't ready to change because of their particular point of view and of analysis.

In this way we can do a lot if we help our athletes to change their mentality, giving them technical and practical suggestions.

The following scheme takes in consideration the technical preparation in a course directed to young slalom coaches. Its aim is to focus their attention on some basic objectives through questions which may help them to think over all what has been proposed.

SIMPOSIUM SVIZZERA

Partendo da diverse esperienze e realtà vissute in questi ultimi anni, desidero fare alcune considerazioni sullo slalom.

Raggiungere un risultato in gara, vale a dire qualificarsi per la finale, è un obiettivo che sempre più coinvolge allenatori e federazioni, i quali, con diverse realtà economiche, storiche e tecniche, si trovano ad affrontare problemi di varia natura per arrivare, con i propri atleti, nella zona più alta della classifica. Nel nostro ambiente, ancora giovane, le esperienze fatte da chi ci ha preceduto (alcuni sono ancora fra di noi), ci hanno aiutato a migliorare, altre si sono perse o non sono state documentate e altre ancora non si sono concretizzate perché si allontanavano da quello che noi credevamo giusto e importante fare per raggiungere prestazioni ad alto livello.

Penso che molto si possa e debba essere fatto affinché anche il nostro sport si presenti con tecnici ed allenatori sempre più competenti, pronti ad affrontare il futuro del mondo dello slalom, che è in continua crescita.

Il lavoro di questi anni quindi, mi è servito per focalizzare maggiormente l'attenzione su aspetti come quello educativo e formativo, rivolto in particolare ai giovani, perché indirizzarli ed impostarli correttamente potrà aiutarci a dare un forte contributo al miglioramento delle loro prestazioni quando saranno atleti evoluti.

Va subito detto che questo non è tutto, perché vi sono casi in cui tecnici pur capaci, sono costretti a lavorare con un numero ridotto di atleti scelti fra una base ristretta, quindi con inferiori possibilità di riuscita rispetto ad altri.

Si può comprendere come non sia facile preparare atleti che si trovano a gareggiare ad alto livello senza averne le caratteristiche fondamentali quali la forte motivazione e il carattere, doti peculiari che appartengono soprattutto ai campioni. Penso quindi che il numero di praticanti sia uno dei problemi del nostro sport, molto bisognerà fare in futuro in questo senso perché, esclusi alcuni casi sporadici, la nascita di talenti è molto più probabile in nazioni dove l'investimento nei settori giovanili e nella loro organizzazione è maggiore. Evidente quindi che da un lavoro di base su molti giovani scaturiscano maggiori opportunità.

Parallelamente è importante preparare tecnici in grado di insegnare la tecnica focalizzando l'attenzione in ogni suo aspetto con particolare riferimento agli obiettivi "prioritari" che sono: lo scorrimento della canoa e la sua velocità, nonché l'efficacia dei movimenti tecnici e la loro economicità. Verificare poi l'avvenuta acquisizione delle informazioni trasmesse attraverso la corretta dimostrazione del gesto da parte dell'atleta. Aiutare a verbalizzare sulle

percezioni fisiche provate, sui suoi progetti e come cerca di realizzarli. Venire a conoscenza del loro mondo per poter capire qual è la forma di pensare e quindi sapere come e quando aiutarli. Aiuteremo così i nostri giovani a preparare quelle basi che gli permetteranno di raggiungere la maturità sportiva. Affrontare quindi le gare con maggiore consapevolezza e risolvendo con disinvoltura quei problemi che, immancabilmente si presentano e che spesso ne condizionano il risultato.

Ho dedicato molto tempo alla costruzione di nuovi atleti, come hanno fatto altri allenatori, però non sempre è stato possibile raggiungere alti livelli causa le difficoltà di comprensione da parte degli stessi ma anche per altrettanta difficoltà ad esprimere concetti che scaturivano da un nostro diverso modo di pensare e di essere. Spesso non è così evidente riconoscere il modo corretto con cui si intende raggiungere il risultato, probabilmente la mancanza di chiarezza sugli obiettivi fondamentali e la mancanza di convinzione e determinazione per raggiungerli possono esserne la causa.

Per questo ritengo che la conoscenza delle manovre tecniche nello slalom, uno degli aspetti ormai conosciuti ed acquisiti nel nostro ambiente, non crea sostanziali differenze fra gli atleti, mentre credo che la stessa dipenda dalla loro applicazione. Quest'aspetto deriva da una sviluppata capacità di analisi e da una corretta applicazione di quelle risorse personali formatesi in anni di lavoro attraverso momenti di discussioni e confronti su temi ed obiettivi specifici inerenti il lavoro necessario per raggiungere il risultato.

I suggerimenti offerti vanno quindi in questa direzione, maggior consapevolezza su quello che si fa e di come si fa, maggior capacità di verifica attraverso la comunicazione, tutto questo ci aiuterà ad educare e a preparare per il futuro, potenziali atleti di alto livello.

I campioni nascono da soli, noi abbiamo solo il compito di aiutarli a capire in quale direzione sia meglio dirigere le proprie attenzioni ed i propri sforzi.

Lavoro con il corpo e sua 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 e della canoa, ogni volta che la pala è messa nella condizione di avere un appoggio. Tutto questo deve essere applicato ad ogni tipo di manovra e colpo di pala. Evitare quindi il termine "tirare" sostituendolo con sensazioni di scorrimento e avanzamento ottenute attraverso movimenti economici ed efficaci. Nelle fasi di apprendimento evitare l'applicazione esagerata della forza e della frequenza per avanzare, valorizzare tutte quelle sensazioni propriocettive che sono alla base di un futuro

miglioramento tecnico. Abituarsi ad anticipare qualsiasi manovra con il corpo partendo dagli occhi, capo, etc., soprattutto nei movimenti di rotazione della canoa, 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 avanti o indietro "beccheggio" per inserire la punta o la coda della canoa, questo ci aiuterà ad effettuare manovre più efficaci. Spesso accade ad atleti giovani ma non solo, di vedere effettuare un "pivot" sulla coda con gran dispendio energetico. Se non si hanno concetti chiari sui movimenti corporei da fare per agevolare qualsiasi manovra, non potremo decidere quando sarà più opportuno applicare una tecnica invece di un'altra, accontentandoci poi di scegliere la più sicura e 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 della canoa in acqua mossa mantenendo maggiormente la pala in acqua soprattutto quando la sua velocità è già alta o quando abbiamo bisogno di piccoli spostamenti precisi, oppure aumentando il ritmo di pagaiata quando l'acqua è lenta. Assecondare il movimento dell'acqua per incrementare la velocità della canoa evitando di pagaiarle contro. In questa fase oltre ad un discorso teorico è importante verificare, con la comunicazione, le linee per raggiungere una determinata zona ma anche il livello percettivo raggiunto da parte dell'atleta sul quale bisognerà far riferimento in qualsiasi tipo d'analisi.

Miglioramento del tempo e della tattica di gara

Il cambio fondamentale della tecnica 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, stiamo ancora passando fa una fase di conoscenza delle tecniche ad una d'applicazione delle stesse senza tenere in conto la velocità ma spesso solo la loro esecuzione. Evidente che i risultati sono diversi soprattutto perché non sono aperti al cambio per una mentalità che non cresce, legata ad un determinato modo di vedere e di analizzare. In questo senso molto si potrà fare se aiuteremo a cambiare il modo di pensare dei nostri atleti, offrendo spiegazioni teoriche e pratiche per modificarne un poco la mentalità.

Lo schema a blocchi che segue prende in considerazione la preparazione di allenatori di slalom preoccupandosi di focalizzare l'attenzione sugli obiettivi fondamentali, verificandone la loro avvenuta conoscenza-coscienza attraverso una serie di domande che aiutino a riflettere su quanto proposto.