

CANOA CLUB SALUGGIA

Canoa Club Saluggia (www.canoaclubsaluggia.com)

Via Farini n 3 – 13040 Saluggia VC

(info@canoacclubsaluggia.com)

C.F. 93005140020

CORSO PER L'APPRENDIMENTO DELL'ESKIMO

OBIETTIVI

METODO

DIATTICA



L'eskimo è il fondamentale che permette al canoista di riemergere dopo essersi capovolto e di riportarsi in assetto di galleggiamento utilizzando la pagaia, con un movimento coordinato delle: braccia, spalle, busto e bacino. È senza dubbio il fondamentale che un canoista non può prescindere se vuole affrontare delle discese in sicurezza o avvicinarsi alla canoa acrobatica.

Grazie alle moderne metodologie didattiche adottate dalle scuole di canoa, l'eskimo è insegnato ai neofiti in parallelo ai primi corsi, l'interiorizzazione del gesto è un processo relativamente lungo, l'acquisizione sin dai primi tempi di questo fondamentale conferisce al neofita, la possibilità di osare nell'esecuzione dei nuovi gesti avvicinandosi ai propri limiti, avendo con l'eskimo, il rimedio agli errori che determinano il capovolgimento.

Per il neofita, interiorizzare l'eskimo di base insegnato in piscina è relativamente semplice, infatti è ciò che proponiamo con la stesura di questo documento e con l'applicazione del metodo e della didattica a seguito riportate.

Successivamente all'apprendimento in piscina, sarà necessario approfondire ulteriormente la tecnica di base e poi acquisire altre varianti tecniche, nel momento in cui si debba riprodurlo in mare, in lago e soprattutto nei fiumi, dove il movimento dell'acqua unito ad altri fattori, rendono difficile la riuscita della manovra.

Per un bravo canoista l'eskimo deve essere un gesto eseguito correttamente con altissima provabilità di riuscita, perché ciò avvenga è necessario che l'atleta abbia interiorizzato il gesto, in modo tale che al momento del bisogno il richiamo a livello neuro-muscolare e l'esecuzione, siano immediate, come se fosse una reazione di "riflesso".

A livello motorio, interiorizzare significa acquisire la capacità di eseguire un determinato movimento non in modo casuale ma in modo ponderato.

Caratteristica del movimento

La tipologia del movimento è senz'ombra di dubbio complessa sotto l'aspetto della coordinazione, tanto più che nella normale vita di relazione difficilmente ci sono gesti simili; infatti il neofita non ha a disposizione una mappa motoria tale, che possa agganciare l'intero movimento con esercizi che contengono il fondamentale "completo".

Quindi possiamo dire che:

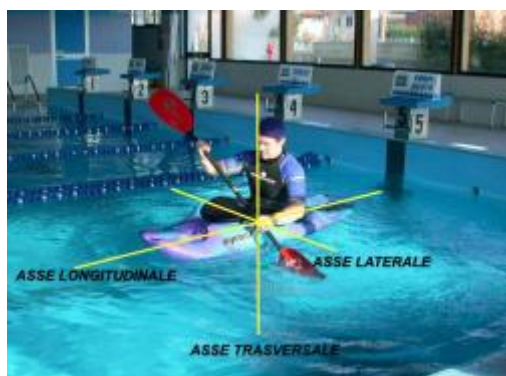
Forza, resistenza, e in parte la velocità sono variabili poco determinanti.

Condizioni, la condizione nella quale si svolge il gesto "apnea" è sicuramente molto condizionante, infatti utilizzando la piscina il neofita è nella situazione ottimale per le seguenti ragioni:

- Presenza dell'istruttore
- Apnea controllata
- Caratteristica dell'acqua
- Nessun pericolo oggettivo

Quest'analisi ci suggerisce già in parte la metodologia da applicare!

Per meglio orientarsi nel capire ed esporre in modo chiaro, è necessario stabilire dei riferimenti di tipo geometrico per quanto riguarda l'imbarcazione.



Asse Longitudinale

Quel segmento di retta ideale che passa centralmente attraversando dalla *prua* (punta) alla *poppa* (coda) dell'imbarcazione, determina la lunghezza della canoa.

Asse Trasversale

Quel segmento di retta ideale che passa nel baricentro della canoa attraverso il longitudinale formando un angolo di 90° ed è verticale sul piano dell'acqua, determina lo spessore della canoa.

Asse Laterale

Quel segmento di retta ideale che passa nel baricentro della canoa attraversa entrambi gli assi precedenti formando con loro due angoli di 90°, determina la larghezza della canoa.

Ovviamente tutti e tre formano i rispettivi piani!

OBIETTIVI

1. Acquisizione dell'acquaticità trovandosi a bordo della canoa, in una condizione di temporanea costrizione, trattenuti dal paraspruzzi e capovolti in acqua.
2. Orientamento e ricerca dell'assetto ideale per l'esecuzione del gesto sempre nella situazione di ribaltamento ed apnea.
3. Acquisizione della tecnica di base dell'eskimo classico

METODO

Quattro unità didattiche da 60 min. un istruttore per 2 allievi, 10 min. alternati per allievo in acqua, l'allievo non è impegnato, osserva il compagno visualizzando la situazione da posizione favorevole, in particolar modo quando il compagno è nella fase d'immersione, riuscendo così a rappresentarla visivamente non avendo in quella situazione la tensione dell'esecuzione.

Scomposizione macro del gesto

- Posizione di partenza



- Spazzata, percezione del presa



- Trazione-spinta, riassetto



Scomposizione fine del gesto

Le tre fasi saranno successivamente scomposte in piccole "parti" più semplici da eseguire, dove la coordinazione psicomotoria unita alla situazione di apnea, determina nodi importanti di coordinamento. Queste parti del movimento saranno oggetto d'esercizi ripetuti ovviamente più volte, per una maggior

interiorizzazione del movimento fine.

Saranno poi eseguiti esercizi di collegamento per il raggiungimento dell'obiettivo parziale, all'interno della singola unità didattica.

In fine si lavorerà sull'esecuzione corretta del gesto finale e sulla fluidità del movimento.

Ogni unità prevede un momento di feedback.

DIDATTICA

1° UNITÀ

Obiettivi:

- Movimento di bacino
- Acquaticità
- Posizione di partenza

Tecnica

M. di bacino. Semi rotazioni della canoa sul asse Long. tenendo il busto bloccato con appoggio delle mani sul piano vasca.

P. di partenza. Capovolti, assumere la posizione di partenza a busto flesso in avanti, portando le braccia sul lato sx della canoa, braccio destro disteso avanti all'altezza dell'inizio pozzetto, sinistro semi-flesso all'altezza del bacino, polsi aderenti al lato della canoa, presa: pollici corrispondenti interni.

Lezione

Controllo della lateralizzazione dei neofiti.

Sistemazione dell'assetto.

Dimostrazione a secco della posizione di partenza dell'eskimo. Fig.2



fig.2

Es. 1 Rotazioni con appoggio sul piano vasca delle mani, svincolando il busto dagli arti inferiori tramite il movimento coordinato dei muscoli del bacino, determinando la rotazione della canoa sull'asse longitudinale. fig.3



fig.3

Es. 2 Rotazioni sino a raggiungere l'orizzontalità del busto e oltre al piano dell'acqua, eseguendo il movimento di rotazione della canoa sul suo asse longitudinale. Importante mantenere il movimento più fluido possibile. fig.4



fig.4

Es.3 Esercizio, eseguendo sempre lo stesso movimento si immerge il capo in acqua, il busto è completamente immerso, la canoa è capovolta completamente, la mano destra rimane in presa al bordo vasca, la sinistra per permettere una rotazione sull'asse long. scivola sul gomito dx. mantenendo il rapporto busto-canoa (assi longitudinale e trasversale di 90°). Acquaticità fig.5



fig.5

Es.4 Esercizio, si ripete l'esercizio al punto 3, con l'impugnatura alla mano dell'istruttore, riducendo così la solidità dell'appoggio. Fase fine della percezione della rotazione. fig.6



fig.6

Es. 5 Esercizio: ribaltamento lato opp.-lat. ricerca della presa (mani dell'istruttore), emersione mantenendo il rapporto busto-canoa (assi longitudinale e trasversale di 90°). Acquaticità e ricerca della posizione in immersione.

6. Esercizio, Introduzione della pagaia come presa in sostituzione alle mani dell'istruttore, ricerca della posizione di partenza.

7. Feedback.

Nota. In questa sequenza di esercizi utili ad interiorizzare la posizione di partenza e a migliorare l'acquaticità, definiamo la posizione di partenza che prelude il movimento di spazzata. La fase di emersione avviene grazie alla trazione del braccio dx. prima sul bordo vasca, poi sulle mani dell'istruttore ed infine, a movimento acquisito, sulla pagaia. L'istruttore pur sapendo che la trazione del braccio dx sarà un momento importante per il proseguo del gesto, non richiederà per ora il movimento preciso per non sovraccaricare di richieste e generare confusione motoria, essendo l'obiettivo della prima unità: il movimento del bacino, la posizione di partenza e il rafforzamento dell'acquaticità.

2° UNITÀ

Obiettivi

- Acquisizione e rafforzamento della posizione di partenza
- Esecuzione del movimento della spazzata

Tecnica

Dalla posizione di partenza per effetto della muscolatura della spalla dx e dello spostamento del busto che dalla posizione flessa in avanti (vedi pos. di partenza a secco) si distende portandosi verso il lato destro, il braccio effettua un'abduzione determinando lo spostamento della pala dx verso l'esterno e in superficie grazie alla leggera pronazione del polso dx che determina un angolo scalatore, la pala rimane in superficie con un notevole appoggio, la mano sx rimane nella posizione di partenza ruotando esclusivamente il polso in senso orario, a termine del movimento la pagaia si troverà perpendicolare rispetto alla canoa, la stessa per effetto della distensione del busto e del movimento di bacino a già cominciata la rotazione sull'asse Long.

Lezione

Esercizi inerenti la 1° lezione

Es.1 Introduzione della pagaia dopo il capovolgimento, ricerca della presa corretta; si richiede al neofita di capovolgersi mantenendo: busto, capo e braccia e soprattutto le mani nella posizione di partenza dell'eskimo, senza l'utilizzo della pagaia. Fig.7



fig.7

Successivamente l'istruttore porge la pagaia in posizione corretta tra le mani del neofita, a questo punto l'istruttore determina il movimento corretto della pagaia in modo da far emergere lo stesso. fig.8



fig.8

Riproducendo la spazzata, senza accennare alla trazione-spinta delle braccia, se pur il movimento lo comprende per poter riemergere, questo es. verrà ripetuto molto, vista la complessità del gesto e quindi l'interiorizzazione. E' fondamentale che l'istruttore richieda un atteggiamento rilassato della muscolatura delle braccia, in modo da poter far ruotare la pagaia correttamente (spazzata), ciò determina l'acquisizione a livello motorio di un punto fondamentale del gesto, ovvero, la presa della pagaia sulla superficie dell'acqua, che si determina il punto d'appoggio della pala molto in alto, permettendo la trazione del braccio dx in modo corretto, come precedentemente avveniva sul bordo vasca e quindi garantendo la riemersione. E' possibile dimostrare il movimento eliminando la fase di immersione, l'istruttore si pone posteriormente al neofita, lo sorregge e gli permette di riprodurre il movimento senza immergersi.

Es. 2 L'istruttore come in fig.8 determina il movimento della pagaia usando tutte e due le braccia, ponendo le proprie mani a contatto con l'impugnatura del neofita, che necessariamente deve adottare una presa di tipo digitale in modo da eseguire il movimento della spazzata correttamente. Come già detto, è fondamentale che durante la spazzata, la pala dx della pagaia, non sprofondi sotto la superficie dell'acqua, in modo che il punto di trazione della mano dx sia il più alto possibile, come avveniva nella trazione eseguita sul piano vasca. Perché ciò avvenga, bisogna che la mano dx non esegua trazione ma traslazione per fuori della pala dx dall'asse Long. della barca, la mano all'altezza del polso sia "pronata" (Fig.5), mentre la mano sx rimane vicino al bordo della canoa fungendo da scalmò, ovvero esegue una rotazione del polso/avambraccio in senso orario, indotta dal movimento del braccio destro (Fig.6). L'istruttore dopo aver spiegato il gesto in modo analitico, correggerà l'eventuale errata posizione della pagaia durante l'esecuzione. Questo è il nodo principale della lezione, pertanto si eseguiranno molte ripetizioni dell'esercizio per l'interiorizzazione.

Es.3 Si ripete il movimento con l'istruttore che determina lo spostamento della pagaia, impugnando esclusivamente l'estremità della pala dx inducendo la spazzata. fig.9



fig.9

4. Feedback.

3° UNITÀ

Obiettivi

- trazione-spinta
- Emersione e riassetto

Nota.

Il movimento di trazione spinta inizia quasi al termine della spazzata e permette la riemersione corretta del canoista e il riassetto, di fatto, sin dai primi esercizi della 1° unità, il neofita per riemergere, ha effettuato la trazione con il braccio destro avendo come appoggio il bordo vasca, poi le mani dell'istruttore e successivamente la pagaia tenuta sempre dall'istruttore, ovviamente utilizzando la pagaia l'appoggio è notevolmente ridotto, pertanto se non si eseguono correttamente le prime due fasi, le probabilità di riemersione saranno scarse.

Tecnica

Durante l'ultimo tratto della spazzata il braccio dx inizia la fase di trazione verso il basso e la spinta del braccio sx, che si allontana dal lato della canoa l'impugnatura passa vicino al viso, il bacino termina la rotazione della canoa, il busto riemerge senza che il capo anticipi la riemersione per evitare di fare da contrappeso. fig.10 Si ritorna così in posizione di assetto con la pala dx pronta a terminare la pagaiata di propulsione o eventualmente un appoggio.



fig.10

Lezione

Es.1 Ripetere le tre tipologie di esercizi dell'unità 2.

Es.2 Dalla posizione di partenza, spazzata, esecuzione della trazione spinta si riporta la canoa in assetto con l'aiuto dell'istruttore, che conduce al pala dx con la mano e al termine della spazzata con la presa determina un appoggio che permette la riemersione. Ripetendo più volte l'esercizio, l'istruttore condurrà il movimento della pala in modo sempre più delicato, ciò determinerà l'acquisizione di sensibilità da parte dell'allievo in relazione alla presa sull'acqua, che deve esercitare la pala dx sia durante la spazzata, che durante la fase di trazione spinta.

Es.3 Si ripete il precedente l'istruttore non conduce più il movimento ma aiuta, qualora ce ne sia bisogno, la rotazione della canoa ponendosi posteriormente alla stessa afferrandone la coda. fig.11



fig.11

Es.4 Si esegue l'intera manovra riportandosi in condizione di assetto, pronti ad un'eventuale pagaiata, l'istruttore come in fig 10 è pronto ad aiutare la manovra ponendosi in coda. Fig. 12



Fig. 12

5. Feedback.

Nota. Come nella precedente unità è possibile dimostrare il gesto ponendosi posteriormente al neofita sorreggendolo in modo che inclinandosi non s'immerga totalmente, potrà eseguire il gesto senza la totale immersione controllando il movimento.

4° UNITÀ

In questa lezione cureremo in particolare il perfezionamento del gesto, verificando che i singoli obiettivi parziali concorrano all'esecuzione di un gesto fluido e il più fedele all'esecuzione corretta.

Porremo particolare attenzione a coloro che hanno ancora palesi difficoltà e sono leggermente indietro sulla progressione. Perfezionamento.

Esecuzione dell'eskimo da parte dell'istruttore (dimostriamo il gesto corretto)

Es.1 Ripetere in sequenza gli esercizi che si ritengono più importanti di ogni unità sino al gesto finale.

Es.2 Esecuzione del fondamentale in modo molto lento.

Es.3 Esercizio, alcuni eskimi consecutivi.

Esercizi per la compensazione di eventuali errori nella tecnica

Es. 1 Dopo l'osservazione di un eventuale contributo filmato che mette in evidenza l'errore, ripetere gli esercizi dell'unità dove l'errore si manifesta con l'aiuto dell'istruttore.

Es. 2 Ripetere gli esercizi inerenti le parti di movimento dove emergono una o più lacune, per rafforzare l'interiorizzazione corretta del movimento fine.

Conclusioni

Generalmente lavorando con il metodo della scomposizione del gesto a termine percorso tutti gli allievi sanno eseguire la manovra. Spesso a termine della 2° unità si percepisce che se si fosse saltata qualche tappa, l'allievo sarebbe già in grado di eseguire la manovra, ma ciò a discapito della precisione e della fluidità del gesto.

Vi possono essere casi in cui permangono ancora difficoltà e la manovra "riesce" solo alcune volte, questo è da imputare quasi nella totalità dei casi a problemi d'acquaticità che compromettono la capacità di concentrazione e riproduzione dei movimenti in fase di apnea. Fatte queste doverose precisazioni, abbiamo redatto questa tassonomia in base alle moderne metodologie indicate della letteratura sportiva del S.U.I.S.M Scienze Motorie di Torino; che peraltro sono proprie del nostro club, e alla decennale esperienza alcuni nostri istruttori.

Saluggia lì 3/01/04 Gli istruttori