

I cinque principi

Imparare la tecnica del kayak può essere un procedimento lungo, a volte noioso e difficile. Moltissime sono le cose da ricordare: spingere con il braccio alto, ruotare le spalle, sollevare il fianco, abbassare il gomito nel momento in cui ci si ricorda una di queste indicazioni ci si dimentica le altre. L'idea è quella di ridurre all'essenziale le informazioni fissando pochi punti fondamentali che, utilizzati come riferimento durante l'attività canoistica facilitano l'apprendimento della tecnica e aiutano a risolvere i problemi che l'acqua mossa presenta.

Primo : Equilibrio

La canoa è prima di tutto uno sport di equilibrio. L'equilibrio di qualsiasi sistema è dato dal mantenimento della proiezione del baricentro all'interno della base di appoggio.

Nel corpo umano il baricentro è situato appena sopra l'ombelico; capiamo quindi che in canoa, quando lo scafo oscilla il busto deve mantenersi eretto evitando di far uscire il baricentro dalla base di appoggio rappresentata dallo scafo stesso. Quanto detto però è valido nel caso in cui il kayak sia fermo o si muova lungo una linea retta. Quando invece si compie una rotazione, sul sistema uomo – canoa agisce una forza centrifuga che tende a spostare il corpo dall'esterno della curva: per compensare tale forza è necessario inclinare il busto all'interno della curva stessa con una inclinazione direttamente proporzionale alla velocità della rotazione. Anche la postura contribuisce all'equilibrio: in canoa bisogna star seduti con la schiena dritta leggermente inclinata in avanti. Per quanto riguarda l'utilizzo della pagaia nel mantenimento dell'equilibrio è chiaro che essa ha un ruolo importante ma, per quanto possibile, è preferibile usarla per la propulsione e non per sostenere il peso del corpo.

Secondo : la pagaia come fulcro

Non è la pagaia che si muove, ma la canoa. Il concetto a cui fare riferimento è quello secondo cui la pala in acqua è un fulcro, un punto fisso da utilizzare per avanzare, retrocedere, cambiare direzione o appoggiarsi. Questo deve essere pensato come un concetto metafisico e a esso bisogna fare riferimento in ogni momento.

Terzo: Rotazione del busto

La rotazione del busto è sicuramente il movimento chiave del pagaiare. Dobbiamo pensare che le braccia rappresentino soltanto il collegamento tra la pagaia e la reale fonte della nostra potenza; più che i movimenti di tirare e spondere delle braccia, ciò che determina la potenza dei colpi è la colonna vertebrale, movimento che inoltre riduce il rischio di danni alle spalle. Per controllare la correttezza del movimento del busto basta semplicemente pensare di mantenere a ogni colpo le spalle parallele al manico della pagaia.

Quarto: Lo sguardo

Il concetto è molto semplice ma di importanza fondamentale: in canoa bisogna avere in ogni momento un preciso punto di riferimento visivo, ciò significa in sostanza che si deve guardare sempre dove si vuole andare. Non è possibile mandare il kayak dritto in un laghetto ne scendere una rapida di quando grado se non si segue questa regola tanto elementare quanto indispensabile. Lo sguardo deve essere come un raggio laser che colpisce il punto in cui si vuole mandare la canoa.

Quinto : Gli arti inferiori

Il semplice fatto che le gambe si trovino all'interno della canoa fa sì che si conferisca loro una scarsa importanza. Questo è un grosso errore in quanto nell'azione del canoista le gambe assolvono a due funzioni fondamentali:

1. Determinano movimenti di oscillazione della scafo e quindi controllano parzialmente l'equilibrio.
2. Hanno un'azione decisiva per la propulsione, infatti la spinta degli arti inferiori sullo scafo aumenta enormemente l'efficacia del colpo. Pensiamo ad una pagaiata in avanti: l'energia che si imprime sulla pala permette di spostare maggiormente la canoa solo se questa, passando attraverso il nostro corpo, si scarica sul puntapiedi, punto di applicazione della forza sullo scafo. Soltanto con la coordinazione tra l'azione delle gambe e delle braccia si ottiene la massima efficacia dei colpi.

Spesso i principianti si domandano come debbano lavorare le gambe nell'esecuzione dei colpi; un concetto di riferimento sempre valido è quello secondo il quale gli arti inferiori spingono nella direzione in cui vogliamo che lo scafo si debba muovere.

Pagaiata in avanti

La pagaiata in avanti è il colpo più usato e per molti aspetti è da considerarsi alla base della tecnica del kayak. E' un colpo che richiede una continua applicazione per arrivare a perfezionarlo. La pagaiata in avanti può essere divisa in quattro parti : preparazione, presa, potenza, estrazione.

Preparazione

La preparazione è alla base di una buona pagaiata avanti. per un colpo a destra l'idea deve essere quella di far avanzare tutto il lato destro del corpo : la gamba si flette per quanto possibile, il bacino ruota verso destra e così il busto e le spalle, il braccio destro si distende per portare la pala più avanti possibile mentre la mano sinistra è all'altezza degli occhi e il gomito più basso della spalla. Questa torsione del corpo permette di caricare i potenti muscoli dell'addome e della schiena che rilasceranno l'energia accumulata durante la fase di potenza. Il concetto è quello di una molla a spirale, che si carica in questo fase per poi scaricarsi nella fase successiva. Durante la rotazione bisogna cercare il mantenere lo scafo dritto per non disperdere parte dell'energia verso il fianco, che affonda.

Presa

La presa è la fase in cui la pala entra in acqua e, posizionandosi con il giusto angolo, permette la successiva fase della potenza. Una presa solida permette alla pagaia di diventare un punto fisso nell'acqua in modo che la canoa si possa muovere in avanti sfruttando l'attrito che la pala stessa crea; una buona presa permette di spostare la canoa e non viceversa. Dalla posizione di preparazione si effettua un movimento verso il basso del braccio destro e una leggera azione verso avanti e verso l'alto del braccio sinistro. E' importante considerare il fatto che la velocità e l'angolo d'entrata della pala in acqua cambiano in relazione alla forma della pala e alla durezza

dell'acqua stessa che a sua volta è determinata da due fattori fondamentali: la velocità della corrente e la velocità relativa dello scafo. L'abilità consiste quindi nel modificare i parametri a seconda della situazione allo scopo di ottenere una presa il più efficace possibile. Un riferimento utile e immediato per capire se la nostra presa è corretta è quello di osservare la pala che, entrando in acqua, non solleva spruzzi.

Potenza

Dopo aver trovato la presa della pala in acqua possiamo applicare la potenza al fine di muovere lo scafo. Quello che si vuole ottenere in questa fase è l'avanzamento dello scafo. La maggior parte della potenza viene data dalla rotazione del busto alla quale viene associata la forza espressa dall'azione di trazione e di spinta delle braccia. È fondamentale riuscire a trasmettere la potenza sviluppata dalla parte superiore del corpo sullo scafo, questo si ottiene attraverso la spinta del piede simmetrico alla pala, sulla punta dei piedi. La trazione del braccio termina quando il gomito arriva all'altezza del busto, mentre la spinta del braccio opposto si sviluppa in linea retta in avanti senza superare la linea mediana dello scafo e arrivando alla completa distensione dell'arto.

Estrazione

Togliere la pala dall'acqua è tutto sommato abbastanza semplice, il trucco sta nel tempismo: se si toglie troppo presto si perde in potenza, se si toglie troppo tardi la pala può creare attrito nell'acqua o avere movimenti parassiti che fanno ruotare la canoa. Il momento giusto per estrarre la pala è quando il gomito si trova all'altezza dei fianchi. Attenzione, il movimento di estrazione non parte dalla spalla o da gomito ma dalla mano che porta verso l'alto fino ad arrivare all'altezza del viso. Siamo così nuovamente nella posizione di preparazione pronti ad eseguire un colpo dal lato opposto.

Tutta la parte sopra è tratta da "IN EQUILIBRIO SULL'ACQUA" il nuovo manuale di tecnica del kayak di Francesco Salvato

Pagaiata indietro

È l'azione alternata delle pale in acqua, dalla zona posteriore a quella anteriore, parallela all'asse longitudinale della canoa che permette alla stessa di retrocedere in linea retta. Il lavoro si esegue con il dorso della pala.

Posizione e Immersione

Dalla posizione di base il busto effettua una torsione completa verso il lato di lavoro mantenendo il mento all'altezza della spalla. Le braccia seguono il movimento del busto: il braccio di spinta è leggermente flesso, il gomito si solleva e il polso con una leggera rotazione porterà la pala con il dorso quasi parallelo alla superficie dell'acqua; l'altro braccio incrociando l'asse longitudinale del kayak porta la pagaia quasi parallela allo scafo con la mano all'altezza della spalla. Lo sguardo è rivolto verso la direzione scelta. La pala viene immersa vicino al

bordo del kayak con il dorso quasi parallelo alla superficie dell'acqua.

Propulsione

Spinta da dietro in avanti della pala immersa effettuando un movimento di rotazione del busto con spinta del braccio di lavoro fino alla sua estensione, mantenendo sempre la stessa distanza

tra il braccio opposto e il corpo (perciò non piegando il braccio).

Spinta contro il puntapiedi del piede corrispondente al lato della pala in acqua.

Estrazione o Sfilata

Fase passiva della pagaiata. Alla fine della retropulsione la pala si troverà all'altezza dei piedi e già di taglio rispetto al piano dell'acqua, basterà quindi sfilarla con un movimento del braccio verso l'alto. Una volta estratta la pala dall'acqua il braccio di lavoro si alza fino a portare la mano all'altezza della spalla. Il busto si inclina leggermente all'indietro per portarsi nella posizione di partenza di una nuova pagaiata.

Arti inferiori:

Spinta alternata opposta al lato di lavoro.

Fondamentali di acqua mossa

Entrata in corrente

E' la manovra che permette di passare da una zona di morta ad una zona di corrente.

Esecuzione:

Partenza con la punta rivolta a monte, con velocità ed angolo di incidenza variabili in relazione alla differenza di velocità tra le due zone di corrente ed alla traiettoria (raggio di curvatura) che si vuole ottenere. Parliamo di entrata in corrente quando l'angolo di incidenza è compreso tra 0° e 90°: normalmente un angolo medio si aggira intorno ai 40°.

La manovra si effettua usando generalmente i seguenti fondamentali:

- pagaiate circolari e appoggio basso.
- pagaiate circolari e aggancio.

Arti inferiori: Mantengono l'assetto.

Assetto: Abbassato all'interno della curva.

Entrata in morta

E' la manovra che permette di passare da una zona di corrente ad una zona di morta.

Esecuzione:

Partenza con la punta rivolta a valle, con velocità ed angolo di incidenza variabili in relazione alla differenza di velocità tra le due zone di corrente ed alla traiettoria che si vuole ottenere.

Parliamo di entrata in morta quando l'angolo di incidenza è compreso tra 0° e 90°: normalmente un angolo medio si aggira intorno ai 45°. La manovra deve iniziare con un certo anticipo in relazione alla velocità della corrente, alla velocità della canoa ed allo spazio da percorrere.

La manovra si effettua usando generalmente i seguenti fondamentali:

- pagaiata circolare e appoggio basso
- pagaiata circolare e aggancio.

Arti inferiori: Mantengono l'assetto.

Assetto: Abbassato all'interno della curva.

Traghetto

E' la manovra che permette il passaggio da una zona di morta ad un'altra, diametralmente opposta ed alla stessa altezza.

Esecuzione:

Partenza con la punta rivolta a monte, con velocità ed angolo di incidenza variabili in relazione alla differenza di velocità tra le due zone di corrente. La manovra si effettua generalmente usando pagaiate avanti abbinandole a pagaiate circolari per mantenere costante l'angolo d'incidenza della punta con la corrente.

Arti inferiori: Mantengono e variano l'assetto.

Assetto: Abbassato a valle durante l'ingresso e l'attraversamento della corrente, normale al momento dell'entrata in morta.

Acque mosse navigabili

Ormai il torrente ha perso parte della sua energia; l'ambiente è diventato favorevole allo sviluppo di molte specie viventi, totalmente acquatiche come i pesci o parzialmente acquatiche come gli anfibi. Il canoista – che è un vero intruso, essere terrestre che solo grazie a ingegnosi artifici tenta di diventare acquatico – si deve quindi porre un serio problema di convivenza e di rispetto ambientale. Occorre chiedersi non solo se il tratto di fiume che abbiamo deciso di percorrere costituisce un ambiente particolarmente sensibile, ma anche se il periodo scelto è corretto nell'ottica di minimizzare il disturbo ambientale del nostro passaggio. In questa prospettiva è opportuno evitare di muoversi in grandi gruppi – a meno di navigare in grandi fiumi – e prestare particolare attenzione ai punti d'imbarco e di sbarco, che sono quelli in cui

l'impatto ambientale della canoa fluviale è maggiore. Oltre a un corretto comportamento rispetto all'ambiente naturale, il canoista si deve anche porre il problema di una pacifica convivenza con un altro gruppo di soggetti che hanno importanti relazioni con le acque mosse dei torrenti, i pescatori. Non sempre i rapporti sono stati idilliaci, ma è possibile e molto opportuno far prevalere il comune interesse di canoisti e pescatori a un ambiente naturale sano e tutelato.

Con queste accortezze, il canoista s'infila in un mondo fatto di rapide, di vortici, di massi affioranti, di acque bianche e ribollenti. All'iniziale titubanza si sostituisce prima o poi una grande serenità, la gioia infantile di "giocare con l'acqua". E' un gioco non privo di pericolo, come tutto lo sport ambientale, pericoli che possono andare dal semplice fastidio, come per esempio andare a bagno in una rapida, a cose ben più gravi, come per esempio annegare in un rullo. E, come in tutto lo sport ambientale, il pericolo viene ridotto a dimensioni accettabili con la conoscenza attenta e approfondita dell'ambiente in cui ci muoviamo. A questo scopo, i fiumi sono stati classificati in 6 gradi di difficoltà, descritti come segue:

I grado:

Navigazione prevalentemente facile, con poca corrente e piccole rapide prevedibili.

II grado:

La corrente non è forte, i gorghi sono ben limitati, le rapide sempre visibili dall'imbarcazione, non sono mai molto strette né ostruite da massi e non presentano problemi sulla linea da seguire. Le morte sono ben delimitate e nette, la linea da seguire è evidente.

III grado: (da qui inizia ad essere pericoloso)

Successione di rapide moderatamente difficili intervallate da laghetti, con onde e buchi che possono sommergere completamente il kayak rallentandone la discesa. Per affrontare il III grado bisogna sapere effettuare le manovre di entrata e uscita dalla morta, e gli appoggi.

IV grado:

Le onde sono grandi e irregolari, vi sono buchi da evitare o da superare con forza nel verso giusto. Le rapide sono molto dure e il loro superamento richiede una buona tecnica di manovra nell'acqua bianca. Andare a bagno nel IV grado può essere pericoloso, per la difficoltà di intervento da parte dei compagni, per questo è bene essere pratici con l'eskimo. Prima di una rapida o di un passaggio classificato IV WW è buona norma sbarcare ed effettuare una ricognizione a piedi. Spesso il IV grado non ha rapide più violente del III grado, ma solo più lunghe e continue.

V grado

I buchi sono molto profondi e tendono a trattenere il canoista che vi finisce dentro. le zone di morta sono ribollenti ed instabili. grossi massi ostruiscono le rapide, i passaggi sono stretti con correnti violente, salti e cascate. Occorre esperienza, ottima tecnica e prontezza nell'eseguire le manovre. Il modo migliore per affrontare in sicurezza i passaggi di V grado è quello di predisporre una adeguata sicurezza preventiva con corde e canoisti imbragati.

VI grado:

Limite della praticabilità con passaggi molto tecnici e ad alto rischio.

Il grado di difficoltà dei passaggi canoistici è un'informazione preziosa, ma del tutto insufficiente. La difficoltà di un fiume può variare moltissimo, in particolare in funzione della sua portata. Inoltre possono essere state fatte opere idrauliche, sistemazioni delle rive, eccetera, che possono cambiare in modo decisivo le caratteristiche di un fiume. Per tutti questi motivi, nulla può sostituire un'accurata ricognizione preliminare delle condizioni di navigabilità del fiume.

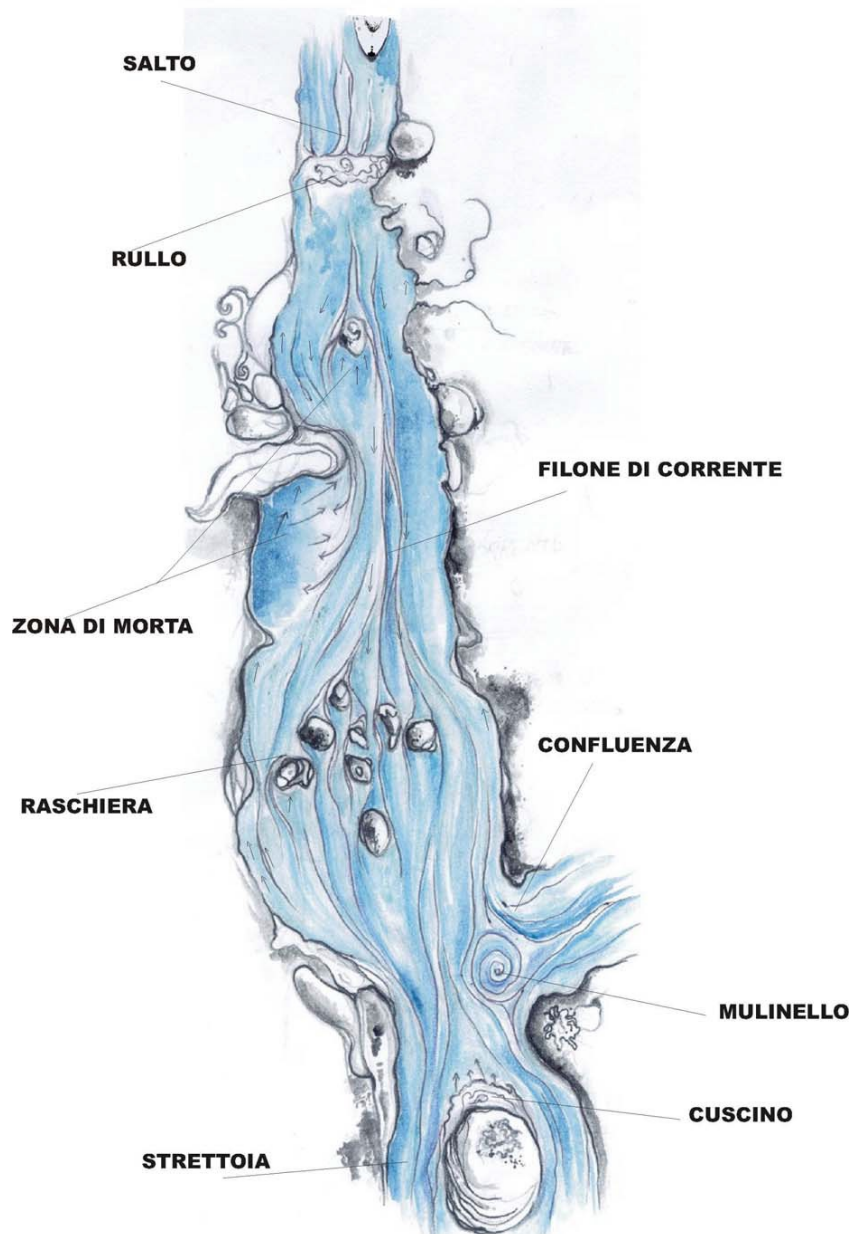
Sicurezza

Se parliamo di sicurezza in acqua mosca le regole sono poche ma da rispettare sempre :

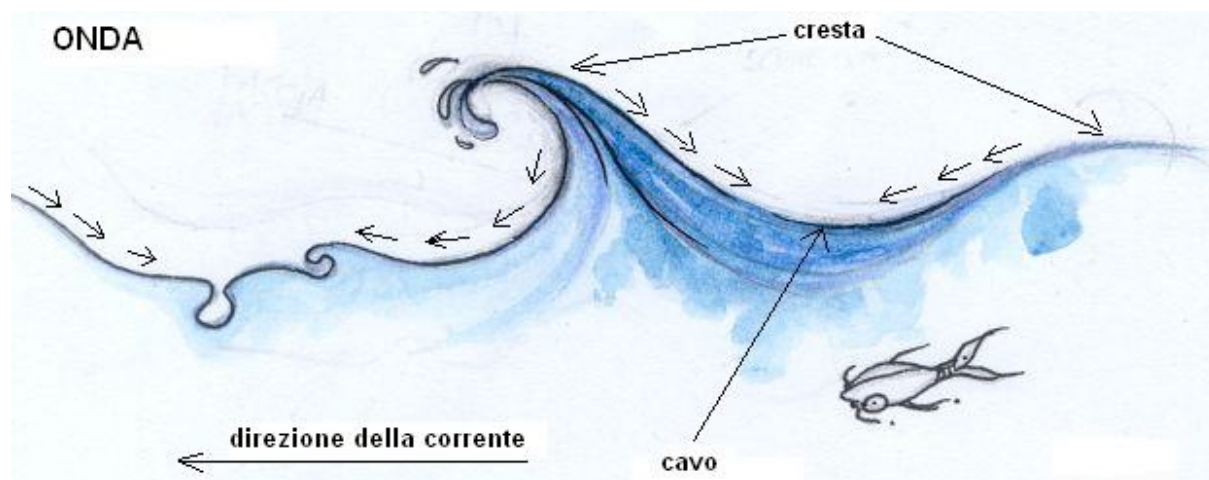
- Scendere sempre in gruppo (minimo 3)
- Scendere sempre con una persona che ha fatto almeno una volta quella discesa
- Sempre il salvagente e casco.
- Scendere sempre con almeno una persona esperta.
- Avere sempre il materiale adeguato al fiume alla stagione al tempo.
- I fiumi sono a carattere torrentizio in Italia quindi se piove possono variare anche di molto il loro livello

Ricordatevi che di persone morte in acqua mosca ce ne sono molte tutte e spesso anche in forma fisica eccellente e che sapevano scendere i fiumi.

ANATOMIA DI UNA RAPIDA



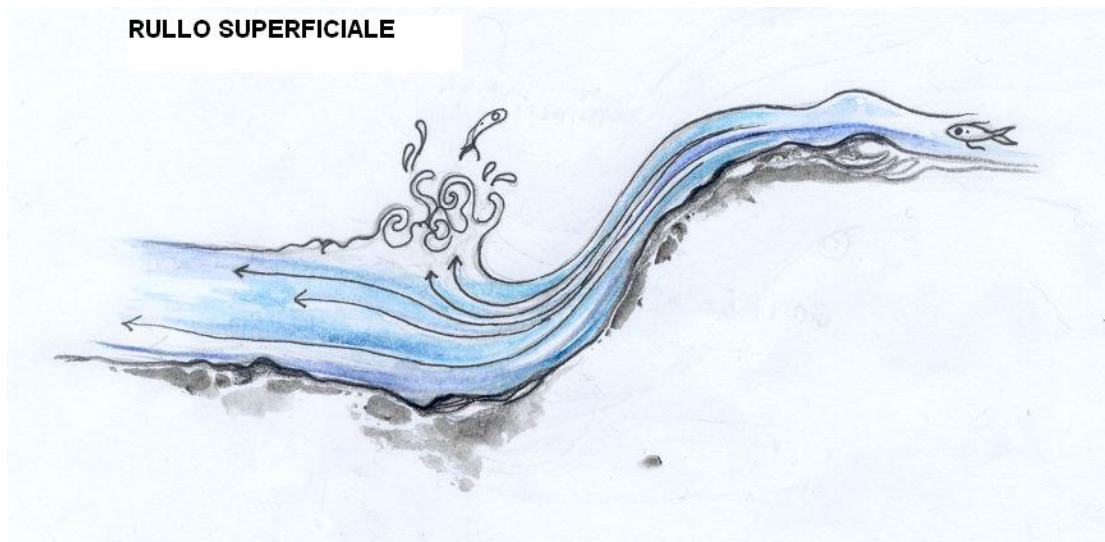
Le onde si trovano spesso nel filone di corrente principale quando si hanno ostacoli sommersi e magari un restringimento del fiume che ne aumenta la velocità. Si distingue la cresta: parte più alta dell'onda, dal cavo: parte più bassa. Pagaiare tra le onde è uno dei passatempi preferiti dei canoisti, infatti grazie al gioco di correnti per cui il flusso superficiale va verso valle dalla cresta al cavo e verso monte dal cavo alla cresta, è possibile fermarsi all'interno del cavo per fare surf oppure sfruttarlo per traghettare senza alcuno sforzo da una sponda all'altra. Per lo stesso motivo pagaiando tra le onde in direzione della corrente si dovrà sempre cercare di immergere la pala oltre la cresta, laddove la corrente è più forte in direzione verso valle e dove perciò avremo maggiore possibilità di agganciarci e sfruttare così il principio della pagaia "fulcro".



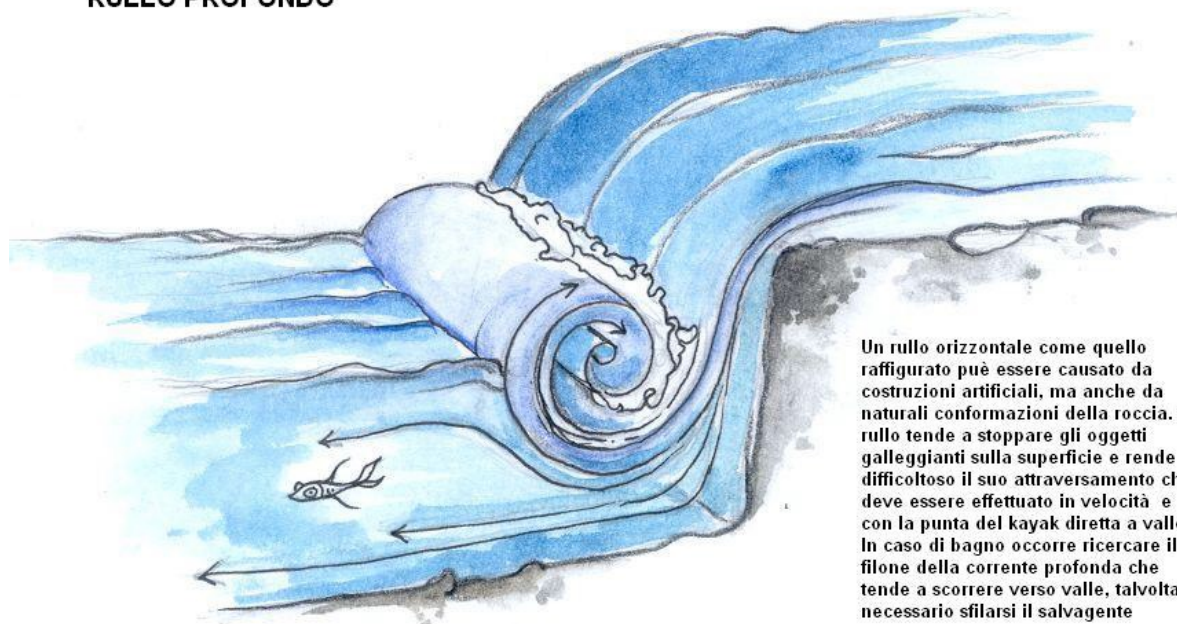
Il rullo o buco rappresenta una situazione idrodinamica variabile che può essere molto divertente o molto rischiosa. Nel rullo tutta l'acqua di superficie torna verso monte e tende perciò a stoppare gli oggetti galleggianti, la via di fuga dell'acqua verso valle si trova in profondità. Imparare a riconoscere un rullo buono da uno cattivo è abilità che spesso occorre verificare empiricamente. Un rullo superficiale presenta spruzzi alti e di solito la via di fuga non è troppo profonda, quindi il pericolo è minore. Un rullo profondo ha una netta demarcazione tra l'acqua verde e quella bianca di ritorno, gli spruzzi sono bassi o inesistenti; qui la via di fuga è profonda e la sua pericolosità è dunque maggiore.

In linea di massima è bene non fidarsi dei rulli artificiali che spesso vengono creati proprio con l'intento di frenare gli oggetti in superficie, mentre i rulli naturali hanno sempre comunque una via di fuga anche se talvolta molto profonda.

RULLO SUPERFICIALE



RULLO PROFONDO



Un rullo orizzontale come quello raffigurato può essere causato da costruzioni artificiali, ma anche da naturali conformazioni della roccia. Il rullo tende a stoppare gli oggetti galleggianti sulla superficie e rende difficoltoso il suo attraversamento che deve essere effettuato in velocità e con la punta del kayak diretta a valle. In caso di bagno occorre ricercare il filone della corrente profonda che tende a scorrere verso valle, talvolta è necessario sfilarsi il salvagente

Quando l'acqua precipita verticalmente per diversi metri si parla di salto, si dice cascata quando il salto supera i quattro metri. W. Nealy definisce rivoluzionario il nuovo metodo di affrontare i salti con il kayak che egli definisce ski jump. Una volta infatti si scendevano i salti semplicemente seguendo il corso dell'acqua e finendo inevitabilmente alla base del salto cioè nel luogo potenzialmente più pericoloso. Con l'avvento dello ski jumping si evita di finire alla base del salto effettuando un colpo detto boof proprio nel punto di stacco del salto per mezzo del quale si riesce a far planare il kayak al di sopra del piano dell'acqua ed a farlo atterrare di piatto nella zona areata oltre la base del salto. Nel boof oltre alla spinta decisa della pagaia si ha una forte contrazione degli addominali e una spinta risoluta delle gambe. Va eseguito in velocità, perché sarà più facile staccare il kayak dal piano dell'acqua se esso avrà maggiore velocità della corrente, quindi è bene poter disporre di spazio sufficiente per una buona rincorsa. Non va eseguito invece su cascate molto alte che non abbiano acqua bianca (areata) alla base. Infatti atterrare di piatto sull'acqua verde può causare traumi anche gravi.



Come non farsi male nei fiumi

Anche nei fiumi, come in mare e in montagna, per non farsi male è necessario adottare comportamenti corretti sia sul piano tecnico che, soprattutto, sul piano psicologico e cognitivo.

La tecnica della sicurezza in canoa fluviale richiede una trattazione molto approfondita, praticamente impossibile da sintetizzare in questa sede. Ci limitiamo quindi a mettere in evidenza che, per prevenire incidenti, occorre rispettare rigorosamente i parametri relativi all'ambiente esterno, alle capacità del canoista, alla sua dotazione tecnica.

Per quanto riguarda le condizioni esterne va ricordato di non affrontare mai da soli percorsi che non si conoscono o, comunque, situazioni d'acqua mossa. Non esiste, infatti, un fiume "a rischio zero" e, in particolare, un fiume in piena rappresenta sempre un pericolo.

Per quanto riguarda il canoista, è evidente che deve essere in buone condizioni fisiche, saper nuotare anche in acqua mossa, avere le capacità tecniche di compiere tutti i fondamentali del kayak in acqua mossa, eskimo compreso, deve avere conoscenza delle moderne tecniche di sicurezza attiva e passiva con strumentazione adeguata, conoscenza dell'idrodinamica, capacità di valutare pericoli oggettivi nei passaggi e capacità di predisporre adeguata sicurezza. deve essere in ogni momento in grado di valutare con oggettività la situazione e, se è il caso, deve saper rinunciare all'attività senza troppi problemi.

Per quanto riguarda la dotazione tecnica, occorre ricordare che il kayak deve essere reso inaffondabile da sacchi di punta e di coda, e deve essere dotato di maniglie di punta e di coda, puntapiedi antisfondamento e tappino di svuotamento. Inoltre è necessario avere il paraspruzzi, la pagaia di scorta, la corda da lancio, un coltello, 2 moschettoni (almeno uno con ghiera), cordino da roccia. Una spugna per asciugare il kayak può essere molto utile. Inoltre il canoista deve indossare casco, muta in neoprene a salopette, maglia termica sulla pelle (lana, pile, capilene, polipropilene, ecc...), giacca d'acqua, calzari in neoprene (o lana), scarpa alla caviglia con suola rigida antiscivolo, aiuto al galleggiamento (salvagente) con imbrago e cordino di recupero.

Infine, un aspetto fondamentale della sicurezza risiede nel fatto che il kayak fluviale è uno sport di squadra. I percorsi di acqua mossa si affrontano sempre in gruppo; l'affiatamento nel gruppo è una condizione necessaria. I più esperti, e coloro che conoscono il percorso, devono occupare le posizioni di testa e di coda del gruppo; ogni canoista deve sempre poter vedere il compagno che lo precede ed essere visto dal compagno che lo segue; tutti devono conoscere

la segnaletica fluviale. In tutto lo sport ambientale – quindi anche nella canoa fluviale – la sicurezza non si riduce mai a un puro problema tecnico. Assumere un comportamento corretto, un comportamento, cioè, da cui non derivino danni per sé e/o per l'ambiente, ha due presupposti cognitivi fondamentali: conoscere se stessi, valutando razionalmente le proprie capacità e limiti ed evitando sia spavalderie infantili sia ansie immotivate; conoscere l'ambiente, valutandone in modo oggettivo difficoltà e opportunità, vincoli e risorse. La nostra mente tende naturalmente a ricondurre ogni tipo di situazione/problema ad una esperienza simile precedentemente vissuta, anche se ciò avviene non necessariamente a livello cosciente. Schematicamente, possiamo avere tre casi.

Un primo caso è quello in cui l'esperienza passata e superata positivamente, è in qualche modo assimilabile a quella presente, essa funge da "ancora", nel senso che mette in gioco strategie di comportamento già conosciute e codificate, dunque infonde sicurezza, mettendoci in grado di procedere con sufficiente tranquillità.

Un secondo caso è quello in cui la precedente esperienza simile (o assimilabile) alla presente ha avuto esito negativo -e in questo caso la chiamiamo zavorra-, l'ansia che si determina dentro di noi rischia di compromettere nuovamente l'esito della performance, anche quando questa si presenta tecnicamente alla nostra portata. Per esempio, non è raro il caso di molti canoisti che, sebbene ad un buon livello tecnico, hanno continuato più volte ad andare a bagno (o comunque a manifestare ansia) su quelle rapide dove la loro prima esperienza era stata fallimentare.

Un terzo caso – il più frequente per chi inizia ad andare in canoa – è quello in cui ci troviamo in una situazione/problema della quale non abbiamo nessun tipo di esperienza. Questo può generare il massimo grado di ansia fino a provocare il panico oppure determina una incosciente avventatezza, tipica dei giovani e degli adolescenti.

Ma il "conosci te stesso" significa soprattutto saper riconoscere le situazioni del secondo tipo e saperle ricondurre alle situazioni del primo tipo, avere cioè la capacità di "ancorare" in maniera positiva gli eventi esterni, volgendoli a proprio vantaggio.

L'arte di far diventare ancora positive le zavorre. si impara sulla propria pelle, controllando la propria psiche e riuscendo ad incanalare il pensiero su un binario positivo e non su un binario morto. Alcune tecniche di Programmazione Neurolinguistica (PNL) ci aiutano a farlo. Infatti, attraverso il dialogo interno ognuno può paragonare la propria risposta attuale all'input esterno, con quella ottimale in funzione dell'obiettivo da raggiungere; si tratta, in pratica, di vedere quello che si fa e paragonarlo a quello che si dovrebbe fare.

Occorre, in primo luogo, valutare la congruenza tra motivazione (che determina direzione ed intensità del comportamento) ed obiettivi scelti; la consapevolezza che la motivazione sia mossa da un bisogno e da un desiderio personale, deve presiedere ogni azione. Capita che in situazioni di stress causate dalla difficoltà di apprendimento o da un pericolo potenziale a cui non si sa come reagire, il canoista si chieda: "che ci faccio qui?" E inizi a porsi delle domande sulla reale motivazione che lo spinge ad affrontare quella situazione. Molto spesso, se non si trovano risposte adeguate (un esempio potrebbe essere: "vado in canoa per rispondere principalmente a profondi bisogni interni miei e solo miei") l'abbandono diventa l'unica risposta. In secondo luogo, è necessario individuare con chiarezza il comportamento male adattivo, cioè quel comportamento che non corrisponde all'optimum in funzione dell'obiettivo (per esempio, rallento i colpi nei passaggi più tecnici, facendomi portare dal fiume). Difficilmente si arriva a questa consapevolezza da soli, è più facile che altri ci diano indicazioni su errori e comportamenti non precisamente finalizzati all'obiettivo; sarà compito quindi del buon istruttore individuare i comportamenti male adattivi e renderli coscienti alla mente dell'allievo anche attraverso l'utilizzo di feed-back esterni come, per esempio, le riprese video.

In terzo luogo, occorre acquisire una buona ed esplicita consapevolezza degli obiettivi che vogliamo raggiungere, siano essi a livello fisico, psicologico o tecnico. Inoltre gli obiettivi devono essere chiaramente definiti e realistici, cioè alla nostra portata, valutabili e formulati in positivo. Per esempio, ci potremo dare degli obiettivi tipo "devo anticipare l'entrata in morta;

devo ascoltare di più la mia respirazione durante la discesa”; oppure: “voglio passare fra quei massi nel modo più veloce possibile; prenderò quella determinata morta anticipandola; ...” dove il “voglio” deve essere inteso non solo come umanamente possibile, ma come a me possibile e sotto la mia personale responsabilità ed impegno. Al contrario è molto meglio evitare formule negative come: “non voglio cadere, non posso sbagliare, ...”

Anche in questo caso la funzione del buon istruttore è quella di facilitare la individuazione degli obiettivi ed incoraggiarne (rinforzandola) la giusta formulazione.

In quarto luogo, è opportuno sviluppare la capacità di distacco emotivo, che consente all’atleta di raggiungere una capacità di concentrazione ottimale effettuando il necessario recupero psico-fisico.

E’ infine utile sfruttare tecniche di allenamento ideomotorio, attivando la capacità di scegliere specifici schemi motori e ripeterli mentalmente in stato di rilassamento. Attraverso l’immaginazione é possibile fare tante cose, una delle più divertenti è scendere fiumi, immaginandosi ogni più piccolo particolare sia dell’ambiente esterno: - il fiume, le sue rapide, il rumore dell’acqua, le rocce-, sia della nostra performance: - scendo la rapida, entro in morta con l’aggancio, esco in appoggio basso, affronto il toboga, ... vado a bagno, faccio l’eskimo! L’allenamento ideomotorio permette all’atleta di riutilizzare le proprie immagini mentali in tutte le fasi della performance.

Abbigliamento

Per abbigliamento si intende tutto ciò che il canoista indossa.

L'abbigliamento deve garantire:

- la protezione contro il freddo,
- la protezione contro il caldo,
- un sufficiente galleggiamento.

L'importante anche precisare che nel momento in cui scegliamo i capi da indossare per una uscita non dobbiamo pensare soltanto ad una condizione normale, ma soprattutto ad una condizione di emergenza, dobbiamo indossare perciò un abbigliamento che tenga conto preventivamente delle situazioni critiche che possono verificarsi. Vediamo ora quali sono i capi che costituiscono l'abbigliamento.

Le calzature

Hanno la funzione fondamentale di proteggere i piedi dal freddo, dagli urti e dagli oggetti taglienti che possiamo trovare nei fondali e sui pontili (esempio: punte di chiodi che sporgono sui pontili).

Inoltre le scarpe devono essere allacciate perché in caso di caduta dalla canoa, i fondali fangosi possono sfilare le scarpe non allacciate.

Durante l'estate si consigliano sandali allacciati in plastica e durante l'inverno possono essere indossati scarponcini in neoprene (gomma sintetica utilizzata per le mute da sub) con suola spessa e robusta, la soluzione migliore per il periodo invernale è quella di indossare dei calzari in neoprene da 2 mm. e sopra a dei sandali in plastica allacciati. Sono da evitare tutte le calzature che non consentono la fuoriuscita dell'acqua una volta che questa sia entrata, come gli stivali di gomma che possono rivelarsi una trappola in caso di bagno.

La muta

Costituisce l'abbigliamento fondamentale per il mantenimento della temperatura del corpo durante l'inverno. La protezione termica della muta è dovuta al fatto che una volta immersi nell'acqua si forma uno sottile strato di liquido riscaldato tra neoprene e pelle che viene riscaldato dal calore corporeo e si mantiene ad una temperatura costante.

Per la canoa è consigliabile il modello senza maniche che permette la completa libertà di movimento alle braccia e con spessore dai 3 a 5 mm. (preferibile 3 mm.)

La Giacca d'acqua

E' generalmente di materiale plastico, ha lo scopo di proteggere la parte superiore del corpo, e soprattutto le braccia dal vento e dagli spruzzi d'acqua.

Deve essere molto confortevole per permettere una completa libertà di movimento. A livello dei polsi e del collo deve presentare delle chiusure che impediscano e limitino il passaggio dell'acqua e dell'aria. Queste chiusure devono garantire una certa protezione termica (neoprene).

Lo strato interno

Con questo termine intendiamo gli indumenti che si indossano sotto la giacca d'acqua. Fino a qualche anno fa il materiale che andava per la maggiore era la lana che anche se bagnata, mantiene un certo calore.

Negli ultimi anni è stata completamente rimpiazzata dalle materie sintetiche come il propilene, il carpilene, il transtex, che assorbono una esigua quantità d'acqua essendo idrorepellenti ed asciugano molto in fretta. Sconsigliamo, durante l'inverno, i capi in cotone o acrilico perché non danno nessun tipo di protezione termica anzi tendono a facilitare la dispersione del calore corporeo.

Il salvagente

E' obbligatorio sempre.

La sua funzione primaria è molto semplice: aiutare la testa a stare fuori dell'acqua per poter respirare quando si nuota, in altre parole, migliorare il galleggiamento della persona sia in stato di coscienza che di incoscienza.

Il tipo da Kayak è quello "a giubbotto" perché la sua forma non deve compromettere la tecnica di voga. La caratteristica più importante è la sua spinta di galleggiamento che deve avere un valore minimo di 6 Kg.

Il paraspruzzi

Può essere di vari materiali e di vari colori e forme. Ma la cosa più importante esso deve chiudere ermeticamente l'apertura della canoa.

Un buon paraspruzzi deve:

- essere pratico da agganciare,
- garantire una buona impermeabilità,
- sganciarsi facilmente,

Il paraspruzzi inoltre permette di formare all'interno della canoa una camera stagna e riscaldata dal calore del corpo, quindi va indossato nel periodo invernale. In relazione alla sicurezza la maniglia del paraspruzzi deve essere robusta e lasciata sempre all'esterno quando si aggancia il paraspruzzi.

I guanti

I guanti in canoa vanno indossati per proteggersi dal freddo, normalmente devono essere utilizzate le manopole possibilmente in neoprene per non perdere la sensibilità della pagaia, si sconsigliano tutti i tipi di guanti in qualsiasi materiale.