PERIODICO A CURA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA

# PAGAIANDO

N° 12 FEBBRAIO 2019 - TARIFFA R.O.C. POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N.46) ART. 1 COMMA 1, DBC CREMONA - ANNO XVIII

N. 12 FEB. 2019

**L'ARTE DI TENERE LA PAGAIA**
A lezione dal maestro Salvato

**MARCHE: IL CANDIGLIANO**
Perla dell'Italia centrale

**MARCHE: MOKI**
Un'azienda leader italiana

**BRR... CHE FREDDO!**
Coprirsi bene d'inverno senza errori

**FLAVIA TARTAGLINI**
Un'atleta olimpica si racconta

# L'ARTE DI TENERE LA PAGAIA

**Il maestro Salvato richiama la nostra attenzione su una componente fondamentale della nostra vita in kayak sottolineando quanto sia importante imparare a gestirla bene.**

DI **FRANCESCO SALVATO**
FOTO: **ENRICO AUXILIA**

Penso che la pagaia sia un elemento straordinario sul quale spesso non poniamo la dovuta attenzione. Con le sue forme così essenziali, sinuose e dolci, è il mezzo che ci permette di relazionarci più da vicino con l'acqua. È soprattutto attraverso la pala che sentiamo ciò che il fiume ci vuole dire.

Il kayak senza pagaia sarebbe solo un "barattolo" che scende in balia della corrente. È la pala in acqua che permette di guidarlo ed è solo grazie ad essa che diventiamo canoisti.

È questa consapevolezza che ci impone di dare la giusta importanza a come teniamo la pagaia.

In tutti gli sport nei quali si utilizza un attrezzo, i maestri sono concordi nel dire che il cuore della tecnica è rappresentato dalla presa dello stesso e questo è ancora più importante nelle attività in cui si impugna a due mani formando quella che in biomeccanica si chiama "catena cinetica chiusa", come nel nostro caso.

Il punto di contatto tra le mani ed il tubo deve essere il più morbido possibile; dico sempre ai miei corsisti: *"quando prendete in mano la pagaia pensate di toccare la cosa più delicata che possiate immaginare, un fiore, un cristallo, la mano di un bambino"*. Mi piace citare i maestri di Kung Fu che, riferendosi alla maniera di tenere il bastone, dicono: *"va impugnato pensando di tenere in mano un passerotto; se lo stringiamo troppo muore, se lo molliamo troppo scappa via"*.

Ecco, ciò è ancora più vero per il tubo della pagaia! Si tiene in presa "digitale" con le dita che lo avvolgono delicatamente, il pollice opposto all'indice a formare un anello, il palmo staccato dal tubo. Ma non basta neppure questo. La dinamica dei movimenti della pagaia richiede che tra le mani e il tubo ci sia uno "snodo" una sorta di "cerniera" che permetta alla pagaia di ampliare il raggio di lavoro. Con una presa palmare, quindi bloccata, avremo sempre dei movimenti della pagaia, spazialmente limitati, rigidi, bloccati e aggressivi. Tutte le volte che vogliamo utilizzare la pala al limite dello spazio di lavoro è necessario dare libertà alla cerniera tra la mano ed il tubo con il polso che si avvicina al tubo e le ultime dita (mignolo e anulare) che si "sganciano" dal tubo stesso. Quale mano si sblocca ed in quale direzione dipende dal tipo di colpo che si sta eseguendo. Una presa bloccata comporta inoltre una limitazione del movimento di tutto il corpo che, inevitabilmente, si irrigidisce e non trasmette energia al kayak.

Tenere la pagaia morbida, oltre a migliorare le dinamiche di movimento ha un altro grandissimo vantaggio: migliora la sensibilità.

Per poter utilizzare al meglio la pagaia è indispensabile "l'ascolto", cioè "sentire" la pala in acqua e questo avviene raccogliendo le informazioni che dall'acqua si trasmettono alla pala e al manico arrivando alla mano, dove i recettori tattili delle dita le raccolgono e le trasmettono ai centri nervosi di elaborazione che determinano la risposta motoria. Questa è la sensibilità. Più accurata sarà la raccolta delle informazioni e più riusciremo a gestire la pala efficacemente, posizionandola in modo appropriato in relazione a quello che sentiamo e quindi a quello che ci serve. Una presa bloccata e aggres-

siva riduce di molto la raccolta delle informazioni tattili diventando un limite per il canoista.

La parte più importante di ogni colpo è l'ingresso della pala in acqua. Se riusciamo a far entrare la pala in acqua in modo fluido, neutro senza resistenze con l'elemento, il colpo comincia nel modo giusto ed ha il presupposto per essere ben fatto. Ovviamente questa fase è facilitata se facciamo entrare la pala in acqua con una presa morbida.

Personalmente, quando immergo la pala, la mia idea è di "lasciarla andare", mollare la presa quasi a farla entrare in acqua "come per inerzia" e solo dopo che è entrata completamente intensifico la presa e gestisco l'angolo di incidenza in relazione al colpo che devo fare.

Non meno importante, anzi... forse lo è più di tutti, l'aspetto legato alla cura e alla salvaguardia del nostro corpo: evitare traumi dovrebbe essere una priorità in ogni momento della nostra attività. Per i canoisti, l'articolazione della spalla è quella più sollecitata e spesso soggetta ad infiammazioni e stiramenti fino ad arrivare al caso più grave della lussazione.

Bene, una presa palmare e bloccata porta inevitabilmente ad alzare i gomiti e quindi a sovraccaricare l'articolazione; inoltre tutte le sollecitazioni che riceve la pala in acqua si ripercuotono sulla spalla; con una presa morbida invece, queste si smorzano proprio a livello della presa che diventa una sorta di "ammortizzatore" che le assorbe e di conseguenza la spalla viene protetta.

La tecnica del kayak non ha dogmi assoluti e rigidi e tutto va adattato alla situazione, quindi anche il modo di tenere la pagaia deve essere versatile; il grado di "bloccaggio" della presa dipende dal tipo di acqua in cui si pagaia; ovviamente in un'acqua molto violenta o dentro ad un buco la presa va intensificata altrimenti la pagaia ci scappa di mano, ma in linea di massima, l'idea deve essere quella di tenere la presa sempre più morbida possibile compatibilmente con la forza dell'acqua.

Ad ogni modo credo che la maniera di tenere la pagaia sia "un'arte" e come tale non abbia uno standard di arrivo ma vada sviluppata e praticata costantemente, ed io posso solo dirvi che, dopo 38 anni di canoa, non riesco ancora a tenere la pagaia in mano come vorrei!

Enjoy your paddle!