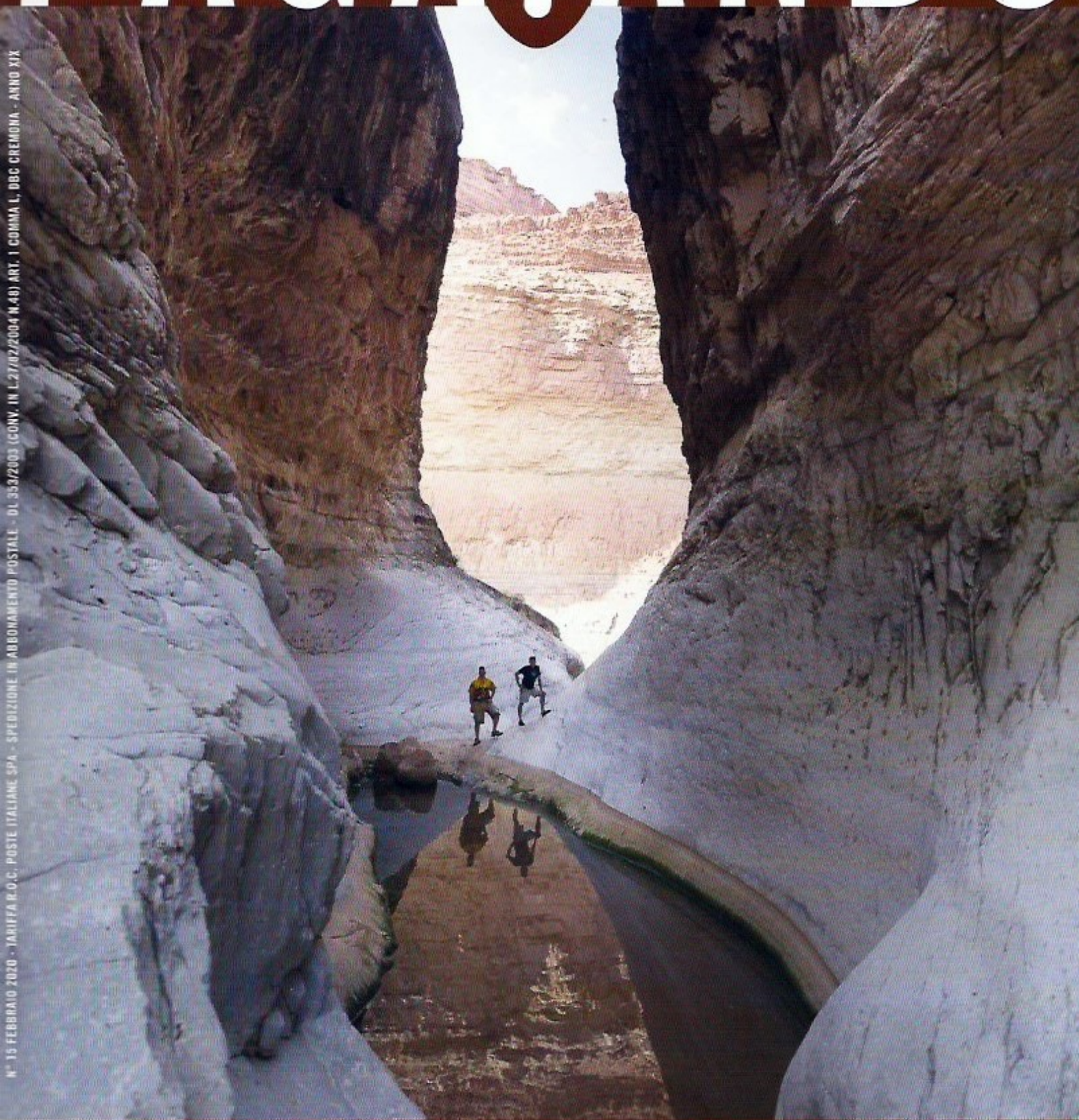


PAGAIANDO



N° 15 FEBBRAIO 2020 - JANIFFA R.O.C. - POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DI. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1, DBC CREMONA - ANNO XIX

N. 15
FEB. 2020

INTERVISTA A GAMBELLA

Sport, amicizia
e impegno sociale

IL NEPAL

Una terra ricca
di tradizioni
che fa sognare

LO SGUARDO

Importante
azione da esercitare
continuamente

COLORADO

Ancora in USA
per godere di panorami
mozzafiato

SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

Un articolo tecnico per valutare
l'impatto ambientale

LO SGUARDO



NELL'ENTRATA IN MORTA LO SGUARDO È RIVOLTO A MONTE

“Imparare a vedere, è il tirocinio più lungo in tutte le arti”.

E. De Goncourt

Osservare l'acqua mossa è catartico, come guardare le fiamme di un fuoco o le nuvole che si muovono in cielo. Il movimento del torrente diventa ipnotico, ammaliante e il suo fascino ci cattura. Noi canoisti abbiamo la fortuna ed il privilegio di poter solcare quel movimento, ma quando siamo in fiume diventa necessario avere la consapevolezza di usare gli occhi in modo più tecnico e meno romantico.

Si sa, la tecnica del kayak d'acqua mossa è molto variabile ed articolata, quasi non definibile. Ogni aspetto prevede una miriade di sfaccettature e adattamenti alle innumerevoli situazioni che il fiume ci presenta. Un solo elemento è “assoluto” e da tenere in considerazione sempre come vero: bisogna guardare dove si vuole andare.

Il concetto è quasi banale, di fa-

cile comprensione e di facilissima applicazione tecnica ma, per la mia esperienza di Maestro, posso dire che nonostante la sua semplicità, è uno degli aspetti che vengono maggiormente trascurati.

Bisogna partire da questo, che definirei quasi un dogma: la canoa va dove si guarda! Ciò accade in tutti gli sport di scivolamento e rispecchia le leggi della fisica e della biomeccanica, non si può certo fare un trattato scientifico sull'argomento in questo contesto ma prendiamo questo concetto come vero.

Gli slalomisti, a detta di tutti, sono i canoisti più precisi e la loro precisione è legata all'avere le porte come riferimento oggettivo. Banalmente, per poter passare dentro la porta, devono necessariamente guardarla. Osservando uno slalomista in azione, non si può non notare come ab-

bia letteralmente “gli occhi fuori dalle orbite” talmente è proiettato con lo sguardo sulla palina. Noi canoisti di acqua mossa in fiume non abbiamo le paline, ma come dico sempre ai miei corsisti, dobbiamo pensare di averle, le nostre paline non saranno degli immaginari pali sospesi sulle rapide ma dei punti di riferimento ben precisi che bisogna prendere come segnavia della linea scelta.

Il canoista bravo è quello preciso, e per essere precisi serve sì la tecnica ma prima di tutto e in maniera imprescindibile è necessario usare gli occhi. Anche il canoista più tecnico non sarà mai preciso se non usa gli occhi nel modo giusto.

L'utilizzo dello sguardo durante la nostra attività ha una miriade di sfaccettature e di applicazioni, ho scelto qualcuna delle situazioni più frequenti.

TESTO DI FRANCESCO SALVATO
FOTO DI ERICO AUXILIA, MATTEO SALVATO



NELL'ENTRATA IN CORRENTE LO SGUARDO È RIVOLTO A VALLE



SOPRA: DURANTE LO SCOUTING LEGGIAMO
LA RAPIDA E SCEGLIAMO LA LINEA

A DESTRA: NEL TRAGHETTO LO SGUARDO
VA NEL PUNTO PRECISO DOVE ABBIAMO
DECISO DI ARRIVARE

IN RAPIDA

Quando si fa lo scouting di una rapida bisogna soffermarsi prima su una visione d'insieme, poi leggere l'acqua nei singoli particolari in maniera molto attenta e puntiglio-



sa. Inoltre, la stessa lettura va fatta da diverse prospettive, prima da valle, poi da punti intermedi man mano che ci si avvicina alla canoa. Questo perché, quando si è decisa la linea da fare, è necessario fissare e memorizzare i punti di riferimento che, una volta saliti in canoa diventeranno gli elementi da individuare con gli occhi per poter effettuare la linea prescelta.

La capacità di scegliere, riconoscere e fissare questi "marker" spesso fa la differenza tra fare una rapida seguendo una linea ben precisa o

di tutto, devono essere rivolti verso la nuova direzione, quante volte invece lo sguardo ipnotizzato sul maso che vogliamo evitare ci ha portati proprio lì?

ENTRATA IN MORTA ED ENTRATA IN CORRENTE

Sono le manovre di base in acqua mossa e quelle che distinguono un canoista da qualsiasi altro elemento che galleggia in un fiume. Prevedono una rotazione del kayak di 180°, verso monte nell'entrata in morta e verso valle nell'entrata in corrente. Lo

IL BOOF

Per effettuare un boof corretto, uno degli aspetti più importanti è fare il colpo spinta nel punto giusto. E come si fa a farlo nel punto giusto? Con lo sguardo! È importante fissare il punto in cui si è deciso di fare il colpo ed aspettare di avere la pala esattamente lì per farlo. Anche su un salto quindi l'uso degli occhi è molto importante, spesso si è portati ad avere lo sguardo rivolto verso valle già oltre il dislivello perdendo così il riferimento preciso per fare un efficace colpo spinta.

NEL GIOCO

Quando si gioca l'obiettivo è quello di rimanere dentro lo spot per fare più figure possibili, quindi lo sguardo è sempre rivolto verso monte, o meglio verso l'acqua verde che cadendo crea lo spot. Nel side surf (appoggio di traverso nel buco) lo sguardo è rivolto a monte e questo, tra l'altro, aiuta a mantenere il giusto assetto della canoa. Quando invece si vuole uscire dal buco lo sguardo è rivolto verso la punta o verso la coda a seconda di dove si vuole uscire.

Se la precisione in canoa in situazioni semplici può regalare il piacere di un gesto tecnico ben eseguito, diventa invece necessaria quando le difficoltà del fiume aumentano, lì non c'è margine. Ma non si può pensare di imparare ad usare gli occhi in modo ottimale sul difficile, quindi anche per lo sguardo, come per tutti i colpi della tecnica, è necessario allenarsi ed esercitarsi in situazioni facili ad utilizzare lo sguardo. A livello didattico personalmente comincio a porre l'attenzione e fare esercizi su questo aspetto sin dalle prime pagaiate. Per semplificare l'uso degli occhi in poche parole possiamo dire che lo sguardo anticipa sempre i movimenti della canoa.

L'arte della precisione in canoa nasce dall'uso corretto dello sguardo e quindi quando pagaiamo dobbiamo pensare di essere come dei tiratori di precisione che per prendere il bersaglio devono "mirare" in modo super raffinato.

Buone pagaiate a tutti e in fiume come nella vita "guarda dove vuoi andare".



NEL BOOF SI FISSA IL PUNTO DOVE EFFETTUARE IL COLPO SPINTA

farne una fuori controllo. Più la rapida è articolata più aumentano i marker da memorizzare e poi raggiungere e questo ne aumenta la complessità.

Naturalmente il canoista d'acqua mossa deve acquisire la capacità di lettura del fiume anche dalla canoa, in quella che si chiama appunto... "discesa a vista". Questa abilità diventa una ricerca costante durante tutta l'attività e la padronanza di lettura del fiume dalla canoa è un arte in continua evoluzione.

I CAMBI DI DIREZIONE

Scendere un fiume comporta un continuo cambio di traiettorie di cui non ci si rende nemmeno conto: evitare un ostacolo, spostarsi, fare una linea diversa e mille altre situazioni.

Il cambio di direzione è composto da una rotazione della canoa alla quale segue una ripartenza per effettuare uno spostamento. In questa manovra gli occhi, sempre e prima

sguardo deve anticipare per permettere la rotazione del kayak e la conduzione della curva, quindi nell'entrata in morta lo sguardo è rivolto verso monte, mentre nell'entrata in corrente lo sguardo è rivolto verso valle. Se nell'entrata in corrente viene abbastanza naturale guardare verso valle, nell'entrata in morta non è così; lo sguardo tende a rimanere orientato verso valle o, nella migliore delle ipotesi verso la sponda, e questo inevitabilmente fa scarrocciare la canoa verso il basso e verso l'esterno curva, compromettendo quindi la conduzione di curva.

TRAGHETTO

Anche nel traghetto lo sguardo deve andare verso il punto di arrivo. Al principiante si concede di guardare lo scafo per imparare il corretto angolo di incidenza ma poi il riferimento visivo deve essere sempre l'arrivo, il punto preciso in cui si vuole di terminare il traghetto.