

PERIODICO A CURA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA

PAGAIANDO

N. 18 FEBBRAIO 2021 - 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 XX



N. 18
FEB. 2021

SARYU RIVER

In India per sognare ed apprezzare la vita semplice

SPECIALE TOSCANA

Una splendida regione che ci offre tanto tutta da scoprire

LE MANOVRE DI UN SUP

Impariamo e proviamo a giocare con questo mezzo

PACKRAFTING

Scopriamo insieme le potenzialità di questo raft-kayak

RADUNO SPONTANEO A MARMORE

Iniziativa spontanea ai tempi del Covid

TESTO E FOTO DI
FRANCESCO SALVATO

Qual è l'atteggiamento giusto per imparare ad andare in canoa?

Non sono uno psicologo ma un Maestro di canoa diplomato in educazione fisica. Le mie considerazioni nascono sicuramente dagli studi che ho fatto e che continuo a fare perché sono profondamente affascinato dai meccanismi dell'apprendimento ma anche, e soprattutto, da una elaborazione nata sul campo, con un'esperienza quasi quarantennale d'insegnamento.

Una premessa è doverosa, ognuno di noi vive la sua esistenza in modo proprio, con un approccio alle cose, alle relazioni e alle attività, diverso dagli altri e questo perché ognuno di noi è UNICO. Le generalizzazioni risultano quindi limitanti e mai completamente applicabili ai singoli; d'altro canto però sono utili perché permettono di semplificare la varie-

tà delle esperienze e rappresentano un punto di partenza per la trattazione di una determinata tematica.

Bisogna quindi avere la consapevolezza che non ci sono formule magiche applicabili indistintamente a tutti, tutto va adattato al singolo individuo che, in base alla sua personalità e al suo vissuto, ne ricaverà dei messaggi per se stesso. La psicologia del kayak è un argomento vastissimo sia come temi che come possibilità di sviluppo degli stessi, di conseguenza queste righe non sono e non possono essere esaustive ma vogliono essere uno spunto di riflessione su alcuni temi che riguardano l'apprendimento della nostra attività e uno stimolo per ognuno a riflettere sul proprio approccio e magari aiutarlo a fare qualcosa per migliorarlo!

LA PAURA DI SBAGLIARE

Il concetto è molto semplice: non si può imparare senza sbagliare, o meglio, come recita un sacrosanto proverbio popolare "sbagliando s'impara".

Purtroppo nella nostra cultura, sul piano educativo, veniamo generalmente limitati nelle nostre esperienze. Quante volte sentiamo dire ad un genitore rivolto al bambino "non fare quella cosa perché cadi, sudi, ti sporchi..." ma è solo se diamo la possibilità al bambino di provare, sperimentare e fare le sue esperienze che potrà sviluppare la sua personalità, capire quali siano i suoi limiti e adattarsi di conseguenza. Prima di tutto è importante che provi! Il genitore non dovrebbe limitare la possibilità di scoprire e sperimentare

che è innata nel bambino. La conseguenza è che cresciamo con questa costante paura di sbagliare che, nello sviluppo della personalità, è molto limitante. Questo atteggiamento ce lo ritroviamo poi anche nella vita da adulti.

Ho notato inoltre che, ancor più degli uomini, le donne, soprattutto italiane, non si concedono il diritto di sbagliare, vengono educate ad essere sempre perfettine e quindi vivono l'errore con un maggior senso d'inadeguatezza. Questo nella gran parte dei casi le limita ad affrontare la sfida per paura di sbagliare.

Nell'apprendimento del kayak d'acqua mosca invece è fondamentale provare e riprovare ed essere liberi di sbagliare. Certo, è necessario valutarne le conseguenze, se c'è

una situazione di pericolo questa va tenuta in considerazione e, quindi, l'errore va evitato; ma, se non siamo in situazioni di pericolo, dobbiamo metterci in gioco.

Ecco che quindi diventa fondamentale l'atteggiamento mentale.

"L'errore" deve diventare esperienza che fa crescere, che ci permette di capire, sulla nostra pelle, quello che funziona e quello che non funziona; non deve essere vissuto con un senso di disagio, come se fosse una sconfitta che va ad intaccare il nostro orgoglio. Dobbiamo essere capaci di dargli una connotazione positiva, senza cadere nella trappola della negatività che porta solo a minare la nostra autostima e a trasmetterci un senso di inadeguatezza.

"L'errore" va accettato e, direi,

QUESTIONE DI TESTA



quasi accolto, senza risentimenti e senza rifiuto; va considerato come un passo necessario nel cammino del nostro apprendimento. Bisogna essere consapevoli che è la strada per la crescita; ripeto: solo se sbagliamo possiamo imparare.

Ricordatevi che, per quanto possiate diventare bravi, in canoa si faranno sempre degli "errori". Io pagai da 40 anni a livello professionale ma, nonostante tutta la mia esperienza, ne commetto ancora, e non pensate che succeda solo nelle rapide di elevata difficoltà.

L'ANALISI

Importante ed utilissimo per la crescita individuale, dopo aver accettato l'errore, è la capacità di analizzarlo. Un'analisi che non deve essere un giudizio o una critica, ma semplicemente la comprensione di quello che è successo; una sorta di "trasformazione dell'errore" in insegnamento. Ciò ci permetterà di comprenderne le cause e ci darà indicazioni su come modificare in futuro il nostro comportamento. È attraverso quest'analisi che "l'errore" assume la valenza di un'esperienza che fa crescere.

Analizzare "l'errore" ci consentirà di non arrabbiarci, di non giudicarci come incapaci, di non criticarci, di non darne la colpa a qualcos'altro e infine, analizzare ciò che è successo ci permetterà di non continuare a ripetere lo stesso "errore" in futuro, e perché no... di farne altri!

DIVERTIRSI

Durante i miei corsi pongo sempre questa domanda "qual'è il canoista più bravo?" Le risposte più frequenti sono "quello che ha la tecnica migliore", "lo slalomista", "chi non fa bagni", "chi fa le rapide più impegnative" ecc...; la risposta che io invece è "il canoista più bravo è quello che si diverte", indipendentemente dal livello tecnico, dalle difficoltà che affronta e dalla specialità.

Negli ultimi anni molti psicologi e tecnici sportivi hanno posto l'attenzione sull'importanza del divertimento durante una prestazione sportiva, anche ad altissimo livello. Su tutte riporto una frase della psi-

cologa e coach Barbara Haupt che dice "tantissimi sportivi ammettono che quando si divertono sono in grado di produrre prestazioni di successo, efficaci e soddisfacenti per loro stessi". Ed anche la risposta del lungo campionissimo di tennis Roger Federer alla domanda del perché continui a giocare ad un'età nella quale moltissimi tennisti hanno già smesso, rispose "continuo a giocare perché continuo a divertirmi".



Questo elemento è fondamentale anche nella nostra attività. L'atteggiamento che dobbiamo avere mentre pagaiamo è quello ludico, sereno, svincolato dalla paura della prestazione. Quello che succede durante un allenamento o una discesa va vissuto in modo piacevole; anche le eventuali difficoltà. Un bagno, una rapida fatta male devono essere considerate parte del gioco e quindi accolte. Certo questo non vuol dire buttarsi nelle rapide a caso, il presupposto primario per potersi divertire è non farsi del male, quindi, non si ripete mai abbastanza: la sicurezza prima di tutto!

Per concludere, credo che un canoista che si diverte sia un canoista che mette nel proprio bagaglio una esperienza che gli permette di acquisire fiducia e che gli dà la motivazione a proseguire nel suo processo di crescita.

GIOCARE

E qual'è la cosa migliore per divertirsi? Naturalmente il gioco, inteso come attività libera dove l'indi-



"Non c'è apprendimento senza divertimento e non c'è divertimento senza apprendimento".

M. McLuhan

viduo riesce ad esprimere la propria creatività in un contesto ludico, dove le regole non ci sono o, se ci sono, non sono istituzionalizzate ma create dagli stessi partecipanti. È quello che fanno i bambini quando inventano dei giochi liberi. Ecco, questo atteggiamento ludico nei confronti dell'attività è per me un'altra delle chiavi dell'apprendimento.

"Giocare con il fiume" questo è il segreto. Una lingua di corrente, un ricciolo, un'onda, i sassi, sono tutti elementi dove il canoista deve sperimentare tutte le possibilità; esistono anche esercizi specifici, ma ciò che conta è soprattutto la voglia di giocare, di inventare, di dare sfogo alla propria creatività, di mettersi alla prova liberamente. Questa attitudine al gioco, oltre a far crescere esponenzialmente il piacere di apprendere e l'apprendimento stesso, ci sarà utilissima in torrente perché che ci permetterà di risolvere le imprevedibili situazioni che il fiume inevitabilmente ci pone.

Fin dall'inizio della mia attività canoistica, pagaiando spesso con ca-

vo, e non aiuta a crescere. In primis non bisogna giustificarsi, e poi, siamo noi che dobbiamo metterci in discussione, adattarci alle situazioni contingenti e non il contrario. È importante trovare delle soluzioni alle difficoltà che la nostra attività ci presenta, e non delle scuse.

Un discorso a parte va fatto sulla relazione che dobbiamo avere con le attrezzature che usiamo.

Troppo spesso sento canoisti che si lamentano delle cose che usano; gli attrezzi che usiamo dobbiamo semplicemente "amarli" ed essere convinti che funzionino!

Niente è più deleterio dell'usare una canoa o una pagaia di cui non siamo convinti e che pensiamo "non vada bene", se così fosse dobbiamo cambiarla!

LA MOTIVAZIONE

Come diceva Winston Churchill "esistono 3 grandi cose al mondo: i mari, le montagne ed una persona motivata". La motivazione è la spinta più grande che ci porta a fare qualsiasi attività.

Ci sono due tipi di motivazione: quella intrinseca, che viene da dentro (automotivazione), e quella estrinseca, legata a fattori esterni. Nella prima si compie un'attività perché motivati dalla soddisfazione di ciò che si fa e per come lo si fa; una spinta interiore che sostiene l'impegno in un'attività. Nella seconda invece, il comportamento è mosso dal bisogno di raggiungere un'approvazione esterna piuttosto che verso la soddisfazione di un bisogno individuale.

La motivazione quindi arriva dall'esterno, come vincere dei premi, avere ricompense finanziarie, attirare l'attenzione dell'ambiente che ci circonda, ecc...

Queste due motivazioni non sono quasi mai isolate ma sono presenti entrambe; il segreto è trovare il giusto equilibrio tra le due, anche se nel caso della canoa d'acqua mosca, va sicuramente coltivata ed alimentata la motivazione intrinseca. Avere una predominanza della motivazione estrinseca, come dice lo psicoterapeuta sportivo Matteo Simone "non è psicologicamente sano".

IL RISPETTO PER IL FIUME

Negli sport outdoor il rapporto con l'ambiente in cui si svolge l'attività è di primaria importanza. Deve essere un rapporto di amore e di rispetto. Dobbiamo amare quello che facciamo e DOVE lo facciamo. Questo rapporto ha svariati modi di esprimersi, a volte anche molto interiori, profondi, sicuramente del tutto soggettivi e spesso non visibili. Quindi ognuno deve trovare il proprio modo di relazionarsi con il fiume. Ma sicuramente non è accettabile l'atteggiamento di superbia e di mancanza di rispetto. Troppe volte sento canoisti che si rivolgono al fiume parlando in modo volgare, addirittura insultando il fiume o un passaggio o un buco o qualsiasi altra cosa.

Siamo noi ad andare nel fiume non è il fiume che viene da noi; se non ci piace semplicemente non andiamoci!

Accogliere ciò che il fiume ci presenta, ci pone in una condizione di relazione e non di scontro e questo, inoltre, non può che aiutare l'apprendimento.

Un esempio su tutti: il 15 gennaio 2021, 10 Sherpa Nepalesi hanno compiuto la grandissima impresa di essere i primi a salire in inverno il K2, la seconda montagna più alta della terra. Pur essendo di 3 squadre diverse si sono fermati a 10 metri dalla vetta e sono saliti tutti insieme tenendosi per mano. Nella loro dichiarazione pubblica sui social per annunciare il raggiungimento della vetta, come prima cosa hanno ringraziato la montagna per aver permesso loro di salirla, dimostrando così tutto il rispetto, la dedizione e l'umiltà che hanno nei confronti dei compagni e dell'ambiente in cui svolge la loro attività. Per me entrare in fiume è come entrare in un tempio; è con l'atteggiamento di un devoto che mi appresto a pagaiare.

Spero che questa mia condivisione sproni ogni canoista a riflettere sul proprio modo di vivere l'attività e che lo aiuti a trovare la consapevolezza per avere un atteggiamento più leggero, divertente, accogliente e sano; questo gli permetterà di divertirsi e di apprendere di più.

————— **Have fun!** —————