



Seconda lezione

La tecnica di entrata nel kayak detta “*a bilanciere*” è la più semplice da eseguire e anche la più sicura quando ci si deve imbarcare o sbarcare magari con onde e vento contro.

Dopo aver regolato il puntapiedi si posiziona il kayak in acqua parallelo alla riva.

Rivolti verso la prua del kayak, piedi sulla riva e paralleli al kayak, si porta la pagaia dietro la schiena, si appoggia una pala sulla riva e il manico sul bordo posteriore del pozzetto. Con una mano si impugna (pollice sul manico della pagaia e quattro dita sul bordo del pozzetto). Con l'altra mano si afferra il manico rivolto verso riva. (fig. 1)

Ci si siede sul manico della pagaia (non sul bordo del pozzetto): il kayak è stabile e tutta la forza per tenerlo fermo è scaricata sulla pala della pagaia che appoggia a riva.

Con il peso del corpo saldo sulla pagaia, si sposta prima il piede più vicino e poi l'altro all'interno del kayak. Sempre ricercando la stabilità, si infilano le gambe distese all'interno dello scafo. Una volta seduti, è possibile appoggiare i piedi, allargare le gambe. Si lascia l'impugnatura sul pozzetto e con l'altra mano si recupera la pagaia.

Per uscire dal kayak si utilizza la stessa manovra appena descritta, semplicemente effettuandola al contrario.



(fig. 1)

5 principi principali per l'apprendimento del navigazione in kayak

Equilibrio

Il kayak è soprattutto uno sport di equilibrio: è importante mantenere il proprio baricentro (posto appena sotto l'ombelico) all'interno della base di appoggio. L'uso della pagaia è secondario, per mantenere l'equilibrio occorre controllare la distribuzione del peso del corpo.

Fulcro

Andare in kayak non significa muovere la pagaia ma spostarsi sfruttando la resistenza offerta dall'acqua. La pagaia fa perno in acqua e allora, grazie il nostro sforzo trasmesso dalle gambe fino al puntapiedi, la canoa si muove in avanti.

La tecnica della pagaiata si riassume nella ricerca di un punto di forza.

Motore

I muscoli del busto, più grandi e potenti, sono il vero motore per la pratica del kayak. Le braccia sono soltanto un collegamento meccanico tra il busto e la pagaia. Il movimento del busto è il vero motore ed è paragonabile ad una molla che tramite la torsione, si carica in fase preparatoria per poi liberarsi durante il colpo.

Arti inferiori

Le gambe hanno la funzione fondamentale di trasmettere lo sforzo, generato dalla torsione del busto, fino al puntapiedi e quindi allo scafo. Inoltre le gambe controllano l'equilibrio del kayak soprattutto attraverso le ginocchia appoggiate al premicoscie.

Sguardo

E' importante avere sempre un punto di riferimento visivo. Lo sguardo deve sempre essere rivolto verso il punto che vogliamo raggiungere, anticipando la direzione che il kayak deve seguire.

Pagaiata avanti

Si tratta di un movimento ciclico (di ripetizione continua degli stessi movimenti), che è opportuno distinguere in 4 fasi distinte.

Esse sono:

- 1) Posizione d'attacco o presa d'acqua
- 2) Passata in acqua, propulsione
- 3) Estrazione o svincolo
- 4) Fase aerea con cambio di lato.

1 Posizione d'attacco

E' la fase che da' inizio al ciclo di pagaiata, nella quale il corpo dell'atleta assumerà le seguenti posizioni: il tronco sarà in posizione di massima torsione; la spalla di attacco allungata in avanti fino ad arrivare oltre il mento, mentre il braccio sarà disteso in avanti posizionato orizzontalmente rispetto alla linea dell'acqua; la spalla di spinta si trova spostata dietro al capo, il corrispondente braccio è flesso e forma un angolo di 90 gradi con l'avambraccio, il pugno è posizionato all'altezza della fronte ; il bacino effettua una

rotazione in avanti dalla parte dell'attacco e la corrispondente gamba si flette fino a raggiungere un angolo di 130 gradi tra la coscia e la gamba. Dalla parte opposta il bacino ruota all'indietro e gamba e coscia definiscono un angolo di 150 gradi. (fig.2).

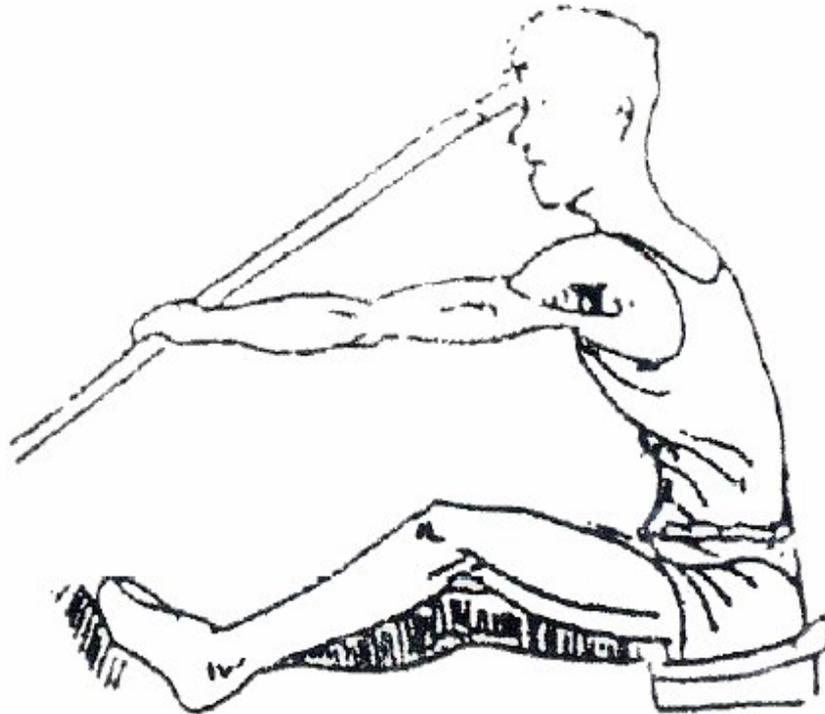


Fig.2

2 Passata in acqua

Si divide in due parti distinte:

Parte A: in tale fase \square è predominante la spinta delle gambe corrispondente alla trazione e la relativa torsione inversa del tronco. Il braccio di trazione, rimanendo teso, riceverà e trasmetterà alla pagaia potenza derivante dalla spinta della gamba e della torsione del tronco, tale trazione sarà continuata fino al raggiungimento della posizione verticale della pagaia, le spalle saranno sulla stessa linea perpendicolare rispetto all'asse longitudinale dell'imbarcazione e le gambe avranno raggiunto la stessa angolazione tra loro. Si inizia con il braccio di spinta l'estensione nella quale il pugno seguirà una traiettoria parallela alla linea dell'acqua (fig.3 a,b,c) all'altezza circa della fronte.



Fig.3 a,b,c.

Parte 2: in questa parte continua la torsione del tronco e la spinta della gamba ed inizia la flessione del braccio fino a raggiungere, con l'avambraccio, un angolo minimo di 90 gradi. Contemporaneamente il braccio di spinta completa l'estensione ed il pugno, seguendo una traiettoria parallela alla linea dell'acqua. (fig.4 a,b,c)



Fig.4a,b,c.

3 Estrazione

Conclusa la passata in acqua, con un movimento che dovrà essere rapido (per non frenare la corsa della barca), ha inizio la fase di estrazione (svincolo). Il braccio di spinta, tenuto nella posizione raggiunta alla fine della fase della passata in acqua, mantiene la posizione fino all'inizio del nuovo ciclo di pagaiata. Tale fase è a carico del solo del braccio di trazione, che viene ruotato verso l'esterno, senza che sia variato l'angolo raggiunto con l'avambraccio alla fine della seconda fase di passata. Contemporaneamente il pugno viene sollevato verso l'alto fino al momento in cui la pagaia non sarà uscita dall'acqua, dove avrà inizio la fase aerea. (fig.5 a,b)



Fig.5 a,b

4 Fase aerea

Questa □ è la fase in cui ha termine un ciclo di pagaiata ed inizia il successivo. Come nella fase di estrazione anche tale fase è esclusivamente a carico del braccio di trazione, che mantenendo invariato l'angolo con l'avambraccio, completa la rotazione verso l'esterno con l'innalzamento del pugno verso l'alto fino a raggiungere l'altezza dell'orecchio. Tale movimento rotatorio e di spostamento verso l'alto permette alla pagaia di effettuare il giro utile per il cambio di lato.(fig.6 a,b,c)

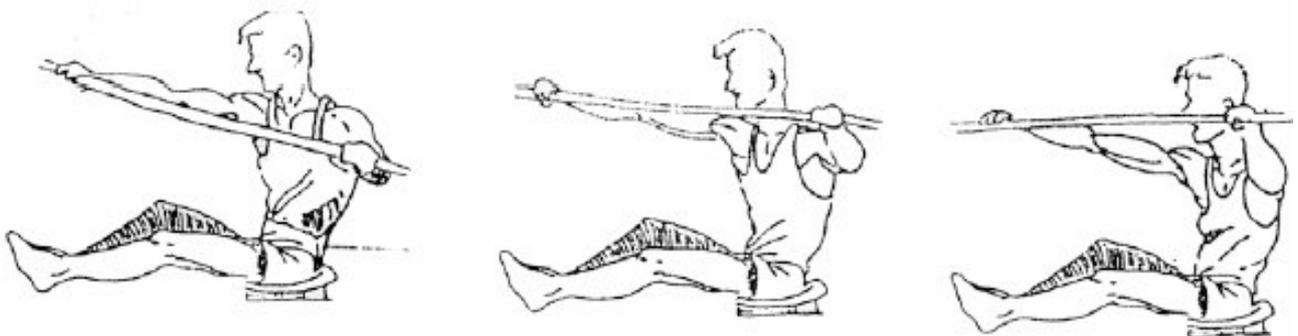


Fig.6a,b,c.

Pagaiata Circolare

La pagaiata circolare (spazzata) è principalmente usata per girare l'imbarcazione in una nuova direzione. Lo stesso effetto si può ottenere pagaiando più volte dalla stessa parte con il Kayak che gira su se stesso.

- Ruotando il tronco si estende il braccio in presa.
- Si immerge pienamente la pala e si esegue una spazzata ruotando il tronco verso la coda.
- La punta del kayak si allontanerà dalla pagaia.
- Sfilare la pagaia dall'acqua prima che sbatta contro la coda del kayak ma senza trascurare quest'ultima parte in quanto è molto efficace per il movimento.

- Mentre si effettua questo movimento spingere con il piede corrispondente.

Non consigliabile spingere con forza ma piuttosto è bene eseguire il movimento con forza controllata.

All'inizio si può seguire la pala con lo sguardo, questo permette la rotazione del busto e di controllare se il braccio rimane dritto e la pagaia in acqua.

Quando il movimento è acquisito è necessario guardare avanti fino a che il colpo è stato eseguito.

La spazzata è eseguita più frequentemente con il kayak in movimento (in fiume o durante slalom o altre pratiche in acqua bianca) quindi fare qualche pagaia avanti e quindi eseguire la manovra. Fare pratica alternando il lato di esecuzione.

La spazzata è utile quando si trova difficoltà a mantenere il kayak dritto mentre si pagaia in avanti. Se inizi a virare verso un lato abbassa leggermente la pagaia. Quindi correggi l'effetto di rotazione completando la spazzata dalla parte verso cui il kayak sta girando.

La forza da applicare per la spazzata dipende da quanto il kayak è uscito dalla direzione. E' quindi meglio effettuare piccole correzioni non appena il kayak inizia a deviare.

Pagaiata indietro

Sebbene sia meno frequente la necessità di pagaiare all'indietro si tratta comunque di una tecnica non trascurabile. Si effettua:

- Usando il dorso della pala
- Ruotando il tronco, il braccio leggermente piegato, si posiziona la pala nell'acqua, dietro le anche e vicino al fianco del kayak
- Spingendo la pala nell'acqua, si estende il braccio, contemporaneamente il tronco ruota per dare forza alla spinta del braccio. Il risultato è che il braccio si distende dalla coda alla punta.
- La pala va estratta quando arriva all'altezza del ginocchio.

A questo punto si ruota il tronco e si inizia la sequenza dalla parte opposta.

Nella torsione del busto è importante ricordare di guardare sopra la spalla per vedere dove effettivamente il kayak sta puntando.



Mantieni le braccia leggermente flesse durante l'esecuzione del colpo piegando il braccio superiore (quello che non muove la parte in acqua) alla fine di ogni pagaia.

Quando sia necessaria una correzione cambia la tua tecnica: l'effetto di correzione aumenta allontanando la pala dal fianco del kayak. Questo rende simile l'esecuzione alla pagaiata circolare all'indietro.

Un colpo più largo può essere necessario con imbarcazioni più corte. Una buona rotazione del busto è importante per permettere l'inizio del colpo dietro il livello delle anche, dando quindi la massima spinta nell'inversione.