

TECNICA E DIDATTICA DEL
KAYAK
DA MARE

A CURA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA - FICT

Nutrimenti  mare

NOTE EDITORIALI

Questo manuale nasce da un lavoro di squadra, tra formatrici e formatori FICT, che hanno condiviso il desiderio di raccogliere alcune informazioni fondamentali e possibili interpretazioni riguardo la didattica del kayak da mare.

L'intento comune è stato creare uno strumento utile per chi voglia intraprendere la meravigliosa esperienza di insegnare tecniche fondamentali e nello stesso tempo affinare le proprie conoscenze, anche e soprattutto grazie all'esperienza didattica. Il testo è il risultato di innumerevoli scambi di opinioni tra persone con approcci tecnici e didattici estremamente eterogenei. Crediamo fortemente che questa diversità di apporti sia stata molto importante e speriamo che renda il testo utilizzabile a diversi livelli di esperienza e di personalità.

Naturalmente, il testo non vuole e non può essere in alcun modo esaustivo per il semplice fatto che molti aspetti trattati devono per loro natura essere interpretati e adattati da chi li mette o li metterà in opera, a seconda delle diverse esigenze.

Parità di genere

Nello scrivere questo manuale, abbiamo scelto di usare termini che rispettino la parità di genere, evitando soprattutto il maschile sovraesteso. Per esempio, "gli insegnanti" è stato sostituito con "chi insegna". In alcuni casi, questo ha comportato la ripetizione di termini come "persone", per evitare una connotazione al maschile o al femminile. Siamo certi che questo non riduca l'efficacia delle informazioni, bensì fornisca un esempio di paritaria convivenza delle differenze. Le parole modificano il modo in cui vediamo il mondo.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, ivi compresa la fotocopiatura, la registrazione e qualsiasi sistema di archiviazione o recupero delle informazioni, senza previa autorizzazione scritta da parte dell'editore.

Nessuna responsabilità per eventuali danni o perdite causati a singoli o organizzazioni che agiscano o si astengano dall'agire sulla base del materiale contenuto in questa pubblicazione può essere accettata da Nutrimenti o dagli autori.

© 2024 Nutrimenti srl
Tutti i diritti riservati
Prima edizione maggio 2024

www.nutrimenti.net
via Marco Aurelio – 00184 Roma

ISBN 9791255480624

Questo manuale è stato realizzato da (in ordine alfabetico):

Claudio Babini
Pietro Bartoleschi
Enrico Brentana
Tatiana Cappucci
Michele Costa
Mauro Ferro
Fabio Ficiarà
Roberto Seccamani

Hanno contribuito al materiale fotografico, oltre alle persone citate:

Isabella Attanasio
Eva Bartoleschi
Milena Brentana
Giampiero Giannaccari, Alessandro Orme e il CKCS di Nardò
Marzio Marzot (copertina, pagina 4 e 6)
Stefano Nenni
Barbara Truffa

Assistenza al controllo finale dei testi:

Michele Napione
Cinzia Seccamani

Realizzazione grafica e coordinamento editoriale:

Pietro Bartoleschi



AVVERTENZA

Il kayak è un'attività sportiva potenzialmente pericolosa, come tutte quelle svolte all'aria aperta.

Il mare è un ambiente in continua evoluzione e le condizioni possono cambiare rapidamente e in maniera imprevedibile.

Il presente manuale non sostituisce in alcun modo le abilità personali, le competenze tecniche, le capacità didattiche e le conoscenze ambientali, indispensabili per affrontare in sicurezza sia le lezioni che le escursioni.

Chi ha scritto questo manuale e chi lo ha pubblicato declina ogni responsabilità per eventuali rischi connessi all'uso improprio del kayak da mare senza avere prima maturato la necessaria esperienza.



INDICE

LA FICT E IL KAYAK DA MARE di Arcangelo Gengis Pirovano.....	8
MIGLIORARE IN SICUREZZA di Giuseppe Spinelli.....	9
INTRODUZIONE di Tatiana Cappucci.....	11
DIDATTICA (IDEAS + VAK)	12
ELEMENTI PRINCIPALI DEL KAYAK DA MARE	23
TECNICHE FONDAMENTALI	
POSTURA IN KAYAK	24
INCLINAZIONE DELLO SCAFO IN EQUILIBRIO (EDGING)	26
INCLINAZIONE DELLO SCAFO CON PERDITA DI EQUILIBRIO (LEANING)	28
IMBARCO E SBARCO (LAUNCHING AND LANDING)	30
DIDATTICA IDEAS	
PAGAIATA IN AVANTI (FORWARD STROKE)	38
PAGAIATA INDIETRO (REVERSE STROKE)	43
SPOSTAMENTO LATERALE A UN TEMPO (DRAW STROKE)	46
SPOSTAMENTO LATERALE CONTINUO (SCULLING DRAW)	50
SPOSTAMENTO LATERALE IN MOVIMENTO - con abbrivio (SIDE SLIP, DRAW ON THE MOVE)	53
PAGAIATA CIRCOLARE A 360° (360° STATIC TURNS)	56
TIMONATA DI PRUA (BOW RUDDER)	59
TIMONATA DI POPPA (STERN RUDDER)	62
APPOGGIO BASSO (LOW BRACE)	67
APPOGGIO ALTO (HIGH BRACE)	70
AUTOSALVATAGGI (SELF RESCUES)	74
SALVATAGGI ASSISTITI (ASSISTED RESCUES)	86
TRAINI (TOWING)	90
RIUNIONE PRE-POST LEZIONE O USCITA IN KAYAK (BRIEFING E DEBRIEFING)	98
FORZA DEL VENTO E STATO DEL MARE	102
PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA NEL KAYAK di Enrico Brentana.....	105
LA RESPONSABILITÀ CIVILE E PENALE DI CHI INSEGNA	124
ATTREZZATURA	135
GLOSSARIO GENERALE	140
BIBLIOGRAFIA GENERALE	142
VIDEOGRAFIA E RISORSE WEB	143

La FICT e il kayak da mare

L'Accademia della Canoa, quale organo tecnico della Federazione Italiana Canoa Turistica, che per istituto segue con particolare attenzione tutti gli sviluppi e le evoluzioni dei materiali, non poteva non trovare una via per rendere più sicure le nostre uscite in mare. Aumentando notevolmente di anno in anno il numero di chi pratica, è cresciuto il desiderio e la necessità di apprendere il nostro sport con le dovute sicurezze, le quali si acquisiscono meglio e più velocemente se insegnate da chi ha una preparazione specifica.

L'Accademia si è così impegnata per preparare con alta professionalità una serie di nuove istruttrici e nuovi istruttori, nonché formatrici e formatori, con le stesse metodologie didattiche, in modo da avere poi una uniformità dell'insegnamento rivolta alle nuove generazioni, che si avvicineranno con maggior entusiasmo alla pratica delle discipline di pagaia.

Tutto questo non è stato sicuramente facile, ma grazie al grande impegno di Tatiana Cappucci e di Mauro Ferro, oggi l'Accademia e la FICT sono in grado di editare questo interessante manuale, frutto delle precedenti e delle nuove collaborazioni.

Quale miglior prova!

Arcangelo Gengis Pirovano
Coordinatore Accademia della Canoa

Migliorare in sicurezza

Questo manuale rappresenta una guida per chi desidera apprendere e migliorare la propria tecnica e le proprie capacità di insegnamento nell'ambito del kayak marino e non solo.

Un ringraziamento speciale al gruppo di lavoro che con grande competenza e dedizione ha realizzato questa opera che al momento costituisce quanto di meglio si possa trovare in italiano.

Particolare attenzione è stata posta alla sicurezza, che la FICT da sempre privilegia nell'insegnamento e che è necessario venga adottata con discernimento da istruttrici e istruttori e da chi desidera godere del piacere di andare per mare.

Buona lettura!

Giuseppe Spinelli
Presidente APS e ASD FICT





INTRODUZIONE

Il kayak da mare è una disciplina affascinante e appassionante. Con il kayak si possono praticare molte attività tra loro differenti, dal surf al rolling, dall'allenamento su lunghe distanze a escursioni più o meno brevi.

Questo manuale vuole offrire alcuni strumenti di riflessione sia per chi pratica, sia per chi insegna la disciplina. Senza voler e poter essere esaustivo, questo strumento raccoglie una serie di esercizi teorico-pratici per approfondire ogni tecnica e per trasmettere in maniera costruttiva ad altre persone le conoscenze e le competenze acquisite.

La didattica è in continua evoluzione.

Abbiamo scelto di adottare un modello didattico di base studiato dalla British Canoeing e comunemente conosciuto con l'acronimo IDEAS. Si tratta di uno dei tanti possibili diversi metodi di insegnamento, non è l'unico e non è neanche utile per tutte le manovre, come è specificato nel testo. È però a nostro avviso quello che meglio di ogni altro permette di raggiungere un duplice obiettivo: da un lato, permette a chi si avvicina alla pratica del kayak da mare, di farlo secondo il proprio personale metodo di apprendimento; dall'altro, permette a chi insegna di rispondere alle esigenze di chi apprende, ma anche alle proprie personali metodologie di insegnamento. Inoltre, l'IDEAS offre un ulteriore innegabile vantaggio, che abbiamo sperimentato durante gli anni di pandemia, nel corso dell'elaborazione del manuale: si tratta infatti di un metodo al tempo stesso elementare ma complesso, che non può essere solo teorizzato ma deve essere praticato. L'insegnante che se ne appropria, arriva presto a comprendere a fondo le complessità di ogni manovra, a mettere al centro del proprio lavoro la persona che apprende e soprattutto a lavorare di concerto con il resto del corpo insegnante, condividendo le varie fasi di lavoro.

Quest'ultimo aspetto è molto importante per un'organizzazione come la nostra che cerca di elaborare da tempo un piano didattico condiviso a livello locale, nazionale e internazionale.

Speriamo di aver fornito un prodotto editoriale che riconosca al kayak da mare quello spessore che in altri paesi lo ha portato a diventare una disciplina sportiva studiata a livello universitario.

Imparare a insegnare è la parte più complessa e affascinante di ogni disciplina: sapere pagaiare non è sufficiente per sapere insegnare, ma imparare a insegnare permette di imparare a pagaiare meglio. È questo il nostro augurio a tutte le persone che si avvicinano al kayak: migliorare ogni giorno, perché non si finisce mai di imparare.

Tatiana Cappucci

Coordinatrice del gruppo dei formatori che ha lavorato al manuale

L'insegnamento è un processo complesso, dinamico e stimolante.

Insegnare è un'attività carica di responsabilità che miscela grandi soddisfazioni con altrettanto grandi afflizioni, in una sequenza talvolta ravvicinata e intricata. Ogni sessione d'insegnamento, così come ogni relazione tra docente e discente, è un'esperienza unica e irripetibile: le persone coinvolte nelle attività didattiche sono diverse e rispondono in maniera diversa ai nostri stimoli, alle altre persone presenti e soprattutto all'ambiente circostante (spesso così determinante nella pratica del kayak da mare).

Il principale obiettivo di ogni insegnante dovrebbe essere quello di preparare kayaker con buone qualità tecniche, stimolandone la crescita.

In questo manuale proponiamo degli esercizi pratici e delle indicazioni didattiche valide tanto per chi insegna quanto per chi pratica, con l'obiettivo di offrire sia spunti di lavoro che attività mirate per approfondire ogni manovra.

Chi insegna, a nostro avviso, deve essere una persona qualificata e aggiornata che trasmette con entusiasmo e passione le informazioni necessarie per la conduzione in sicurezza del kayak da mare. Deve sapere, saper fare e saper insegnare: deve cioè conoscere la teoria e la pratica delle principali manovre di conduzione del kayak e deve anche impiegare le strategie didattiche più adatte a stimolare e facilitare l'apprendimento e il divertimento.

Infine, chi insegna deve conoscere e rispettare l'ambiente in cui opera, sensibilizzando alla tutela del mare e della natura.

La responsabilità di chi insegna non è solo quella prevista e normata dal codice civile e penale, ma è anche quella indotta dall'ambiente in cui opera. L'insegnante, infatti, non solo è responsabile dell'integrità e dell'incolumità psico-fisica di ogni persona coinvolta nelle attività tecniche e/o didattiche, ma è anche direttamente responsabile della scelta del luogo in cui praticare quelle stesse attività, così come della scelta del kayak e dell'attrezzatura tecnica personale più adatta per lo svolgimento in sicurezza di ogni attività proposta. Inoltre, se ci sono persone minorenni coinvolte, la responsabilità dell'insegnante sopravanza quella della madre e del padre, come chiarito nel capitolo conclusivo di questo manuale.

NOTA DIDATTICA

C'è sempre qualcosa da imparare dalle persone a cui s'insegna e dalle colleghe/i: insegnare significa imparare e siamo convinti che non si finisca mai.

L'insegnante sa ascoltare e sa trovare il modo più efficace per comunicare, sa creare un clima di reciproco rispetto, sa essere paziente e flessibile, sa riconoscere e valutare le esigenze, i limiti e le potenzialità delle persone a cui insegna e sa proporre obiettivi adeguati e diversificati. Sa motivare costantemente, sa essere autorevole senza diventare autoritario/a, sa incoraggiare e stimolare; con il tempo e con la pratica impara a riconoscere i movimenti meno efficaci di ogni manovra, offrendo spunti di osservazione e analisi.

Per preparare una **buona lezione** in un contesto amatoriale e turistico, l'insegnante deve rispettare alcuni requisiti fondamentali: sicurezza, divertimento e apprendimento di una tecnica efficiente.

Le lezioni dovrebbero sempre essere **"student centred"**, cioè focalizzate sulle persone a cui stiamo insegnando, da prediligere senza dubbio alle lezioni **"coach centred"**, perché ogni occasione deve essere utile per dimostrare non già quanto sia capace l'insegnante ma quanto brava può diventare la persona che apprende!

Gli interventi dell'insegnante occupano poco tempo, sono chiari, sintetici e essenziali: le istruzioni verbali non devono essere sovrabbondanti perché raramente troppe informazioni risultano utili, non devono essere più lunghe di 30 secondi o al massimo un minuto, altrimenti rischiano di non essere memorizzate; non devono essere date fuori luogo o fuori tempo, perché le persone le elaborano dopo averle praticate, quasi mai durante l'esecuzione. Prediligiamo l'aspetto ludico proponendo giochi ed esercizi fantasiosi, evitando al contempo di sovraccaricare o affaticare le persone coinvolte.

Le **dimostrazioni** devono essere visibili da tutte le persone coinvolte, che devono comprendere quando l'azione inizia e finisce e che devono poterla osservare da diverse angolazioni. La dimostrazione, inoltre, deve essere silenziosa per favorire la migliore concentrazione possibile, deve essere eseguita in tempo reale per offrire una visione d'insieme efficiente e solo in seguito può essere scomposta in movimenti rallentati per favorirne l'apprendimento.

Ogni dimostrazione dell'insegnante deve essere seguita da una lunga fase di applicazione pratica da parte delle persone a cui ci rivolgiamo, in modo da consentire loro di riflettere, personalizzare e introiettare ogni singola manovra proposta.

L'attività didattica deve sempre essere seguita da **commenti** costruttivi e positivi, sia verbali sia gestuali (come sorrisi o pollicini alzati): "Ottimo, si vede che ti stai impegnando - Adesso prova ancora pensando a...!"

Focalizziamo l'attenzione su ciò che è stato eseguito correttamente e soltanto in un secondo momento aggiungiamo l'eventuale correzione.

La sequenza corretta dovrebbe essere la seguente: esempio, pratica, ripetizione o modifica.

Prima di fornire un commento, controlliamo di essere nella posizione corretta (che non sempre coincide con la migliore posizione di osservazione); se necessario, cambiamo posizione tra un'attività e l'altra.