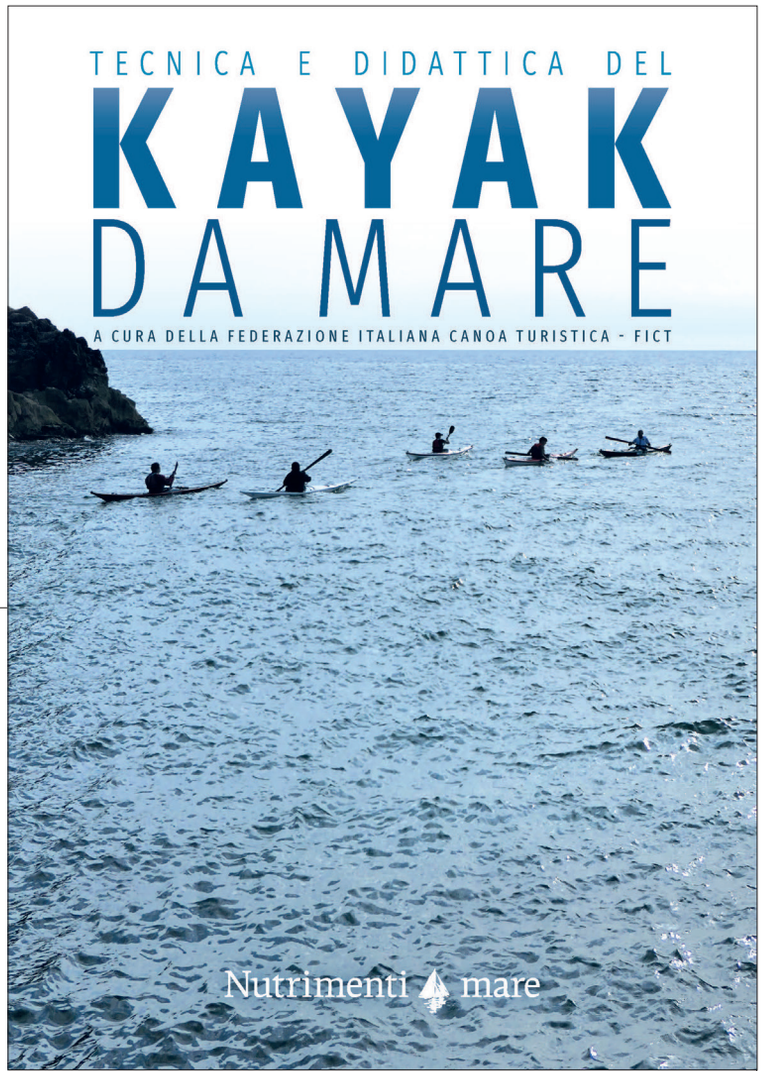


Isbn **9791255480624**

Pp. **144**

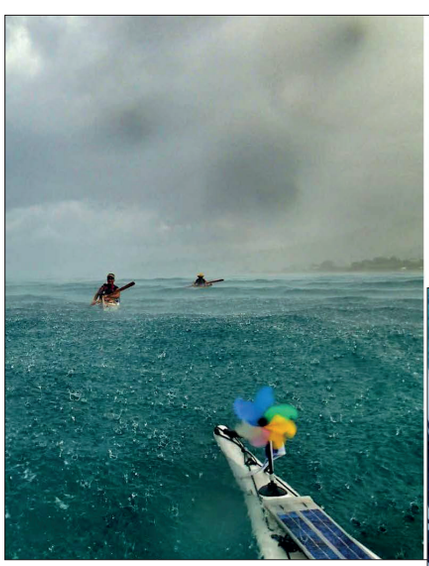
Prezzo **19,00**

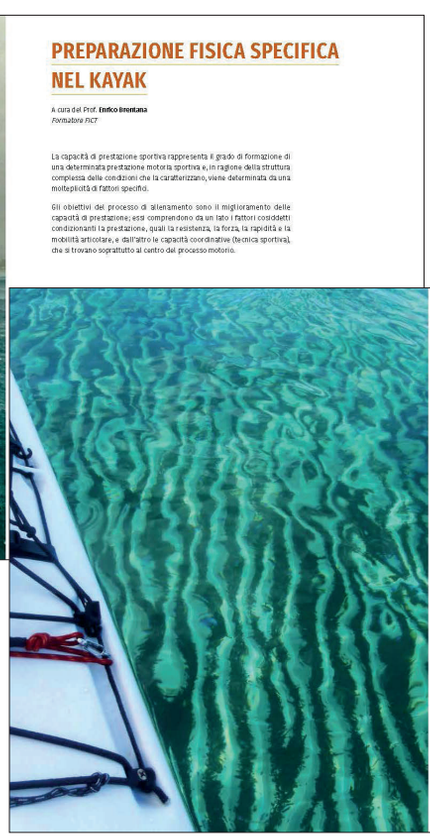
Collana **Transiti blu/tecnica**

Settore **nautica, sport**

Uscita **03/05/2024**

Parole chiave **kayak, Fict, kayak da mare, canoa**



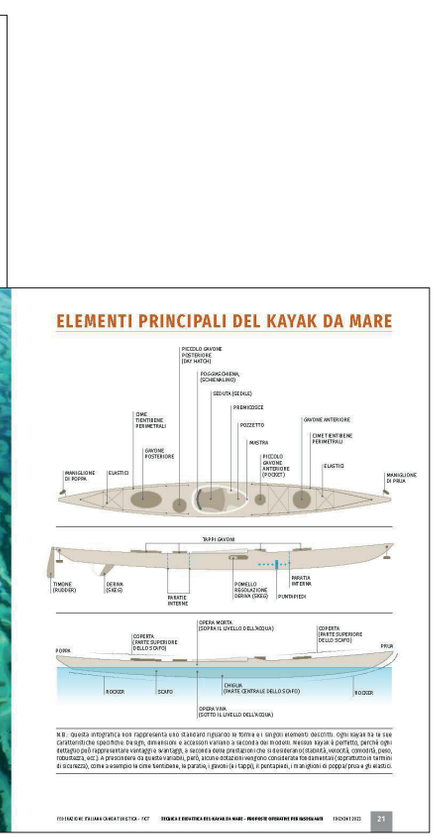


PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA NEL KAYAK

A cura del Prof. **Enrico Brentana**
Formatore FICT

La capacità di prestazione sportiva rappresenta il grado di formazione di una determinata prestazione motoria sportiva e, in ragione della struttura complessa delle condizioni che la caratterizzano, viene determinata da una molteplicità di fattori specifici.

Gli obiettivi del processo di allenamento sono il miglioramento delle capacità di prestazione; essi comprendono da un lato i fattori cosiddetti condizionanti la prestazione, quali la resistenza, la forza, la rapidità e la mobilità articolare, e dall'altro le capacità coordinative (tecnica sportiva), che si trovano soprattutto al centro del processo motorio.



ELEMENTI PRINCIPALI DEL KAYAK DA MARE

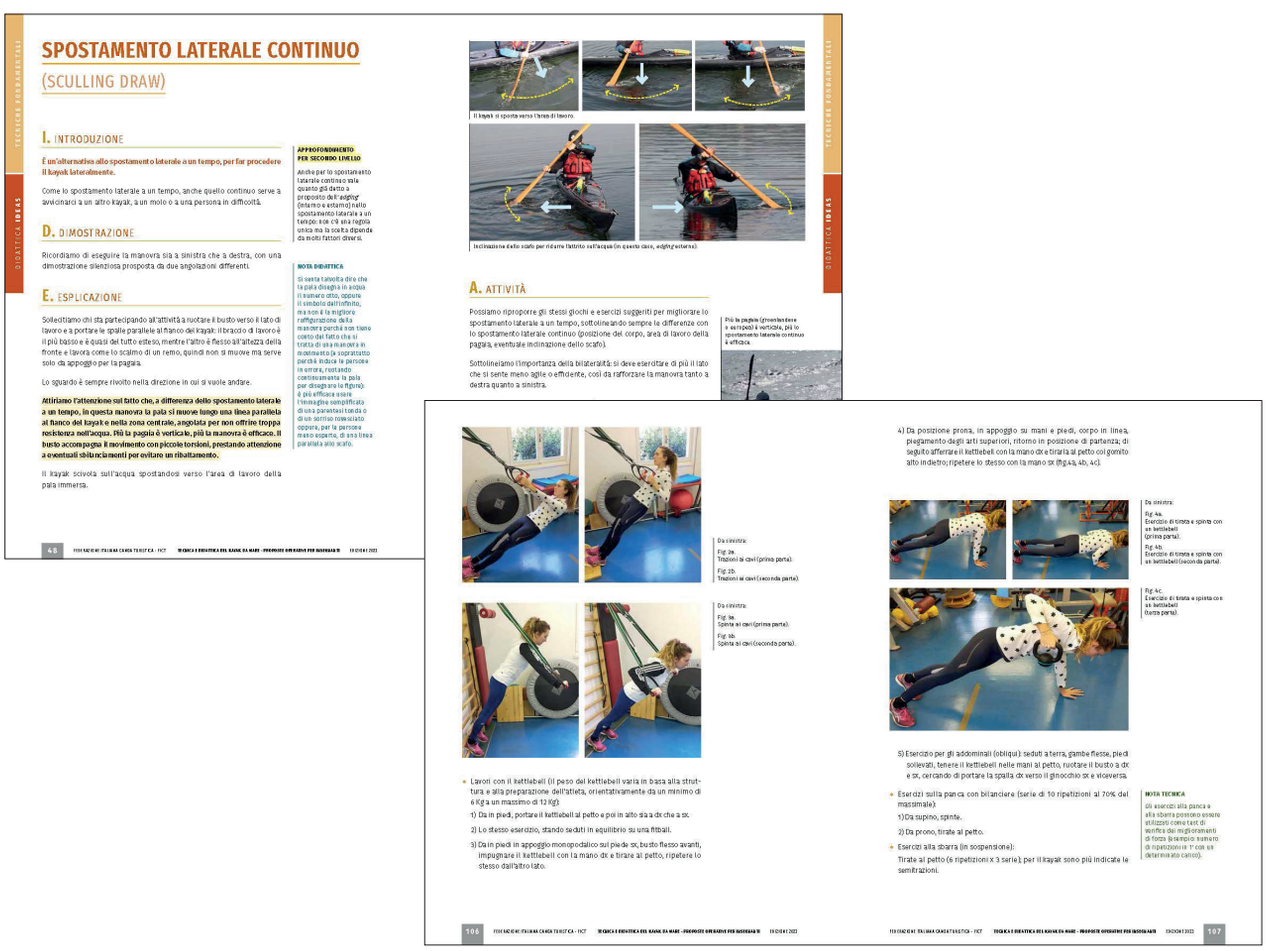
N.B.: Questa infografica non rappresenta uno standard riguardo la forma e i singoli elementi descritti. Ogni kayak ha le sue caratteristiche specifiche dettate dimensione e accessori variano a seconda del modello. Inoltre kayak è partito, perché ogni dettaglio può rappresentare vantaggio o svantaggio, a seconda delle prestazioni che si desiderano (stabilità, velocità, comodità, peso, robustezza, ecc.). A proposito di questa variabili, però, alcune dotazioni vengono considerate fondamentali (equipaggiamento in termini di sicurezza, come a esempio la cima galleggiante, le paratie, i giubbotti da traspo, il pontaperi, i remi angolati di poppa/prua e gli elastici.

FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA - FICT TECNICA E DIDATTICA DEL KAYAK DA MARE - PROPOSTE OPERATIVE PER INSEGNANTI EDIZIONI 2023 21

Un manuale rivolto a istruttori e appassionati di una disciplina sempre più diffusa.

Tecnica e didattica del kayak da mare è il primo manuale di questo tipo in lingua italiana, e nasce dalla volontà di colmare un vuoto informativo in un settore che conosce sempre nuovi appassionati. Attraverso un approccio strutturato e mirato, con il supporto di un eccellente apparato illustrativo, il libro offre una descrizione dettagliata degli elementi costituivi del kayak, delle manovre e delle tecniche di conduzione, di tutte le nozioni sulla sicurezza, e sugli allenamenti necessari per accrescere competenze tecniche e didattiche.

Il manuale sarà adottato nei corsi istruttori della Federazione Italiana Canoa Turistica (Fict), ma si rivolge a tutti gli appassionati di questa affascinante attività per affinare le proprie abilità, sviluppando una pratica sicura ed efficace.



SPOSTAMENTO LATERALE CONTINUO

(SCULLING DRAW)

I. INTRODUZIONE

È un'alternativa allo spostamento laterale a un tempo, per far procedere il kayak lateralmente.

Come lo spostamento laterale a un tempo, anche quello continuo serve a avvicinarci a un altro kayak, a un moto o a una persona in difficoltà.

D. DIMOSTRAZIONE

Ricordiamo di eseguire la manovra sia a sinistra che a destra, con una dimostrazione silenziosa proposta da due angolazioni differenti.

E. ESPLICAZIONE

Sollecitiamo chi sta partecipando all'attività a ruotare il busto verso il lato di lavoro e a portare le spalle parallele al fianco del kayak: il braccio di lavoro è il più basso e è quasi del tutto esteso, mentre l'altro è flesso all'altezza della fronte e lavora come lo scalmo di un remo, quindi non si muove ma serve solo da appoggio per la pagaia.

Lo sguardo è sempre rivolto nella direzione in cui si vuole andare.

Attiriamo l'attenzione sul fatto che, a differenza dello spostamento laterale a un tempo, in questa manovra la pala si muove lungo una linea parallela al fianco del kayak e nella zona centrale, angolata per non offrire troppa resistenza nell'acqua. Più la pagaia è verticale, più la manovra è efficace. Il busto accompagna il movimento con piccole torsioni, prestando attenzione a eventuali sbilanciamenti per evitare un ribaltamento.

Il kayak scivola sull'acqua spostandosi verso l'area di lavoro della pala immersa.

APPROFONDIMENTO PER SECONDO LIVELLO

Anche per lo spostamento laterale continuo vale quanto già detto a proposito dell'edging (intarno e esterno) nello spostamento laterale a un tempo: non c'è una regola unica ma la scelta dipende da molti fattori diversi.

NOTA DIDATTICA

Si sente talvolta dire che la pala disegna in acqua il numero otto, oppure il simbolo dell'infinito, ma non è la migliore raffigurazione della manovra perché non tiene conto del fatto che si tratta di una manovra in movimento (a sopratutto perché induce le persone in errore, ruotando continuamente la pala per disegnare le figure). È più efficace usare l'immaginea semplificata di una parabola (o di un sorriso rovesciato oppure, per la persona mano esperta, di una linea parallela allo scafo.

Il kayak si sposta verso l'area di lavoro.

Inclinazione dello scafo per ridurre l'attrito sull'acqua (in questo caso, edging esterno).

A. ATTIVITÀ

Possiamo riproporre gli stessi giochi e esercizi suggeriti per migliorare lo spostamento laterale a un tempo, sottolineando sempre le differenze con lo spostamento laterale continuo (posizione del corpo, area di lavoro della pagaia, eventuale inclinazione dello scafo).

Sottolineiamo l'importanza della bilateralità: si deve esercitare di più il lato che si sente meno agile o efficiente, così da rafforzare la manovra tanto a destra quanto a sinistra.

Più la pagaia (proseguendo il sorriso) è verticale, più la spostamento laterale continuo è efficace.

Da sinistra:
Fig. 3a.
Trazioni ai cavi (prima parte).
Fig. 3b.
Trazioni ai cavi (seconda parte).

Da sinistra:
Fig. 3c.
Spinta ai cavi (prima parte).
Fig. 3d.
Spinta ai cavi (seconda parte).

- Lavori con il kettlebell (il peso del kettlebell varia in base alla struttura e alla preparazione dell'atleta, orientativamente da un minimo di 6 Kg a un massimo di 12 Kg).
  1) Da in piedi, portare il kettlebell al petto e poi in alto sia a dx che a sx.
  2) Lo stesso esercizio, stando seduti in equilibrio su una fittball.
  3) Da in piedi in appoggio monopodalico sul piede sx, busto flesso avanti, impugnare il kettlebell con la mano dx e tirare al petto, ripetere lo stesso dall'altro lato.

4) Da posizione prona, in appoggio su mani e piedi, corpo in linea, piegamento degli arti superiori, ritorno in posizione di partenza; di seguito afferrare il kettlebell con la mano dx e tirarla al petto col gomito alto indietro; ripetere lo stesso con la mano sx (fig.4a, 4b, 4c).

Da sinistra:
Fig. 4a.
Esercizio di tirata e spinta con un kettlebell (prima parte).
Fig. 4b.
Esercizio di tirata e spinta con un kettlebell (seconda parte).

Fig. 4c.
Esercizio di tirata e spinta con un kettlebell (terza parte).

5) Esercizio per gli addominali (obliqui): seduti a terra, gambe flesse, piedi sollevati, tenere il kettlebell nelle mani al petto, ruotare il busto a dx e sx, cercando di portare la spalla dx verso il ginocchio sx e viceversa.

- Esercizi sulla panca con bilanciere (serie di 10 ripetizioni al 70% del massimale):
  1) Da supino, spinte.
  2) Da prono, tirate al petto.
- Esercizi alla sbarra (in sospensione):
  Tirate al petto (6 ripetizioni x 3 serie); per il kayak sono più indicate le semifrazioni.

NOTA TECNICA

Gli esercizi alla panca e alla sbarra possono essere utilizzati come test di verifica dei miglioramenti di forza (a esempio numero di ripetizioni in 1' con un determinato carico).

Claudio Babini, **Pietro Bartoleschi**, **Enrico Brentana**, **Tatiana Cappucci**, **Michele Costa**, **Mauro Ferro**, **Fabio Ficiarà** e **Roberto Seccamani**, con attestati professionali della Fict e altri brevetti, condividono da molti anni una grande passione per il kayak da mare, organizzando escursioni e offrendo corsi base o avanzati anche a chi vuole insegnare questa attività.