Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 7

Artikel: Un ragazzino curioso... Pierino s'interessa di canoa

Autor: Wyss, Martin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999220

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Un ragazzino curioso...

Pierino s'interessa di canoa

di Martin Wyss, capodisciplina G+S canoa alla SFSM

Torna il nostro sempre incuriosito ragazzino, spavaldo e malizioso, e questa volta s'interessa di sport nautici. In questo caso la canoa o, per utilizzare un neologismo, il canoismo. Vorrebbe provare questa disciplina sportiva e allora, nei primi mesi di quest'anno, ha deciso di rompere le «scatole» a Jürg, allenatore nazionale delle speranze elvetiche.

Rituale appuntamento ogni mercoledì pomeriggio, d'estate come d'inverno, sulle acque dell'Aar presso Berna: si tratta di un incontro interregionale fra giovani canoisti romandi e della Svizzera settentrionale. Ragazze e ragazzi, chi con la canadese, chi con il kayak. L'allenamento dura un'ora e tre quarti. E Pierino ne vuole sapere di più.

Pierino: Non capisco. Sono finalmente tutti in acqua, pronti a cominciare l'allenamento, e tu non trovi altro che mandarli a spasso! Ma perché?

Jürg: C'è una buona ragione! Vedi, il riscaldamento e la preparazione fisica e psicologica sono di primordiale importanza per l'allenamento che seguirà. Pensa al motore di un'auto, ammetti che dev'essere riscaldato prima di poterlo sollecitare a fondo? E allora, è la stessa cosa con i nostri giovani canoisti. Anche loro si riscaldano in dolcezza, ridono e scherzano, poiché non bisogna dimenticare che provengono da differenti regioni e che hanno molte cose da raccontare. Inoltre, riscaldandosi, preparano mentalmente le diverse tappe dell'allenamento.

Pierino: Ora tornano dal riscaldamento e cominciano a «gironzolare», da soli, attorno alle porte di slalom; non trovi più divertente cominciare a fare qualcosa tutt'insieme?

Jürg: Capisci, lo slalom in canoa è uno sport individuale. Gli elementi fondamentali, l'ABC se vuoi, devono essere esercitati con un'estrema precisione, ragione per la quale è meglio superare le porte da soli. La concentrazione è migliore quando ognuno effettua il proprio passaggio delle porte. Ciò non impedisce comunque di svolgere l'allenamento di gruppo, ogni tanto, per esempio, per rilassarsi. Inoltre, il riscaldamento e il ritorno alla calma si praticano in gruppo, si vedono negli spogliatoi ed eseguono gli esercizi di stiramento pure tutti insieme. Vedi, il canoista è ben lungi d'essere un navigatore solitario...

Pierino: E tu, perché non sei a bordo di una canoa per far loro una dimostrazione?

Jürg: Il livello di questo gruppo è già molto alto e quindi non c'è più nulla da dimostrare. Per contro, dalla riva, posso meglio trasmettere le mie spiegazioni e correzioni. La visione d'assieme è chiaramente migliore da questo punto. A questo livello il mio influsso è maggiore sull'allenamento che non sull'apprendimento. Ma, rassicurati, non mi accontento unicamente di ciò. Per certi allenamenti anch'io m'imbarco e dirigo le operazioni dalla mia canoa.

Pierino: Non sarebbe meglio allenarsi in una piscina coperta, con questo freddo?

Jürg: Non aver paura, sono ben protetti contro il freddo, portano tute isotermiche e altri indumenti, guanti e berretti. Inoltre sono continuamente in movimento. Quando il freddo è intenso oriento l'allenamento verso la resistenza.
D'altronde, la piscina coperta non offre le condizioni ideali poiché non ci sono le correnti necessarie all'allenamento del passaggio delle porte.
Con i più giovani, per contro, ci rechiamo regolarmente in piscina du-

L'allenamento della tecnica necessita molte correzioni individuali.

rante l'inverno, poiché è importante non interrompere l'allenamento invernale, da un canto per mantenere l'unità del gruppo e, dall'altro, serve per insegnare l'eschimotaggio.

Pierino: Adesso è ormai mezz'ora che esercitano la stessa cosa; ma come possono imparare qualcosa di nuovo e migliorarsi?

Jürg: Qui non siamo allo stadio dell'iniziazione, ma a quello dell'automatismo. A questo livello si tratta di raffinare lo svolgimento del movimento. Si tratta di essere capaci a ripetere una decina di volte di seguito le stesse sequenze, anche quando sono stanchi. Sicuramente, questa «perfezione» necessita costanza e resistenza se si vogliono raggiungere gli obiettivi previsti.

Pierino: Il tuo gruppo comprende ragazzi e ragazze; alcuni usano il kayak, altri la canadese. Che confusione! Ma ti ritrovi?

Jürg: Senza problemi! Al contrario, aguzza gli occhi dell'allenatore e degli atleti. L'allenatore percepisce molto meglio le differenze fra i canoisti e i diversi tipi d'imbarcazione. In questo gruppo c'è un miscuglio di tedesco e francese e, se mono o biposto, è indifferente. Questa diversità arricchisce i partecipanti e dà all'allenatore la possibilità di proporre, ogni tanto, di cambiare le imbarcazioni. In generale, ciò permette un maggior numero di variazioni e apre un ampio campo di sperimentazioni.

Pierino: Superano solo due o tre porte alla volta. Mi sembra che lo slalom in canoa conti un maggior numero di porte. Ma tutto ciò ha un senso?

Jürg: Hai ragione, lo slalom è tra le 20 e 25 porte. Ma nella fase attuale, ci concentriamo sull'allenamento preparatorio, il che significa allenare numerosi elementi fondamentali che devono essere ripetuti fino alla perfezione. Attualmente, questo riesce meglio con un numero ristretto di porte. Più la stagione competitiva s'avvicina, più allunghiamo i tratti di navigazione.

Pierino: Non sei un po' severo quando chiedi loro di non toccare i paletti di slalom. Dopo tutto, non si tratta che di un allenamento?

Nello sport individuale, ogni allenamento in gruppo costituisce un arricchimento.

Jürg: È molto importante, soprattutto per i giovani, imparare a concentrarsi totalmente durante l'allenamento, ovvero fare un percorso senza errori. Colui che è capace di navigare senza commettere sbagli, che sia di velocità o di tecnica, sarà ugualmente capace di ripetere la stessa prestazione in gara. Raccoglieremo i frutti quest'estate.

Pierino: Adesso tutti hanno lo stesso percorso da compiere, ma tu cronometri soltanto le ragazze in kayak. Non lo trovo giusto!

Jürg: Come allenatore, devo imparare a osservare e a ben conoscere ogni membro del gruppo; ciò mi permette in seguito di meglio differenziare e dosare gli sforzi, in funzione dell'età e del grado d'allenamento. Per il mio gruppo, ciò significa oggi che le due ragazze sono capaci di realizzare un concatenamento concentrandosi sulla velocità d'esecuzione, poiché hanno perfettamente assimilato le nozioni di base durante l'inverno. Il resto del gruppo non è ancora pronto. Per loro è meglio esercitare questi passaggi nel quadro dell'allenamento di resistenza, senza cercare la velocità.

Pierino: Non voglio sbagliarmi, ma ho l'impressione che i tuoi non pigino veramente sull'acceleratore. Come vuoi che siano più veloci d'estate?

Jürg: Te l'ho già spiegato, siamo in piena fase di preparazione alla prossima stagione. Ecco perché dobbiamo badare a distribuire bene le nostre forze, dato che la stagione è lunga. Il mio obiettivo non è d'essere il Coach di una manciata di campioni del mondo dell'allenamento, ma piuttosto di conservare un gruppo capace di navigare con entusiasmo e volontà per tutta l'estate. Vedi, non c'è urgenza...

Pierino: Grazie per la tua accoglienza! Non è dunque stato spiacevole essere ai bordi dell'acqua con questo freddo... Poco fa li ho sentiti ridere di cuore. Ho deciso, comincerò con la canoa, ma non prima di primavera, quando l'Aar sarà un po' meno freddo. ■