

LA DIDATTICA DELL'ESKIMO: ESERCIZI PREPARATORI

A cura di: Alessio Cortesi

INDICE		
Summary		Pag. 1
0) Premessa		Pag. 1
1) Scelta del percorso di apprendimento: il ruolo dell'istruttore		Pag. 2
2) Esercizi a secco		Pag. 3
3) Esercizi in acqua		Pag. 4

SUMMARY

- Definire con precisione la tipologia di eskimo che si intende insegnare, suddividere la manovra in fasi successive ben distinte
- Consolidare nell'allievo l'apprendimento di un movimento prima di passare al successivo
- Esercitare l'intera manovra a secco, prima di farla eseguire in acqua
- Creare nell'allievo familiarità con il ribaltamento e l'uso del bacino
- Passare attraverso una corretta esecuzione dell'appoggio alto

0) PREMESSA

Obiettivo del presente documento è approfondire il ruolo dell'istruttore nella didattica dell'eskimo, con particolare riferimento a:

- la scelta del percorso di apprendimento rivolto all'allievo
- gli esercizi preparatori di tecnica consigliati per rendere più efficace l'apprendimento.

Questo documento non è pertanto un testo completo sull'eskimo e le sue metodologie di insegnamento, né si vuole sostituire ad altri lavori già disponibili sull'argomento, ma è focalizzato su alcuni aspetti che ho soggettivamente ritenuto particolari e utili, avendoli ricavati direttamente dall'esperienza in campo durante lo svolgimento di corsi di eskimo.

Eventuali osservazioni avanzate nel presente lavoro non hanno pertanto alcuna pretesa di verità e non sono né vogliono essere una critica a quanto scritto o eseguito da altri.

Per agevolare la comprensione di quanto segue, si assumono le seguenti ipotesi di lavoro:

- l'eskimo è effettuato utilizzando un kayak (e non una canadese), quindi in posizione seduta e con pagaia a doppia pala
- la pagaia viene impugnata normalmente, con le mani alla stessa distanza dalle pale (non "pala lunga")
- l'allievo esegue il movimento partendo da una posizione "in avanti" (testa e busto piegati verso la punta del kayak) e uscendo da destra (capovolgimento con la mano destra avanti)
- le lezioni seguite dall'allievo hanno l'obiettivo di fargli apprendere e consolidare un eskimo in acqua piatta (dove cioè non sia rilevante la componente "fluviale" legata a corrente, presenza di rocce/ostacoli, differenza tra acqua bianca e verde)
- nel testo non vi sono particolari cenni agli esercizi in acqua finalizzati a creare la giusta acquaticità dell'allievo (wet exit/entry, recupero di punta, rovesciamenti in appoggio a bordo vasca/istruttore), i quali sono comunque fondamentali e propedeutici agli esercizi in acqua di seguito trattati.

1) SCELTA DEL PERCORSO DI APPRENDIMENTO: IL RUOLO DELL'ISTRUTTORE

Nelle primissime fasi del processo di apprendimento dell'eskimo, all'istruttore competono le seguenti azioni:

- 1.1. valutazione dell'allievo
- 1.2. [in funzione di 1.1] identificazione del tipo (variante) di eskimo oggetto dell'apprendimento
- 1.3. [in funzione di 1.1 + 1.2] definizione delle fasi dell'apprendimento e relativi metodi/strumenti

Durante la fase di valutazione dell'allievo, è necessario analizzare tra gli altri i seguenti aspetti:

- conoscenze ed esperienza canoistica generale dell'allievo, per definire se egli sia in grado di elaborare le informazioni che riceverà, essendo dotato/non dotato delle conoscenze propedeutiche all'eskimo (ad es., sensibilità/manipolazione della pagaia, movimento dei fianchi/bacino, appoggio alto, ...)
- esperienza specifica per l'eskimo – l'istruttore deve valutare attentamente eventuali “cattive abitudini” dell'allievo relative a precedenti tentativi di apprendere/consolidare l'eskimo
- forma fisica – gli esercizi di riscaldamento a secco (mobilizzazione muscolo-scheletrica, stretching, esercizi propriocettivi) consentono anche di osservare lo stato fisico e l'allenamento dell'allievo
- stato mentale – l'aspetto è normalmente quello decisivo, soprattutto operando con adulti non particolarmente atletici/sportivi.

In esito alla valutazione dell'allievo, l'istruttore provvede ad identificare il tipo di eskimo su cui verterà l'apprendimento; in genere, la variante più rapida da apprendere è quella dell'eskimo “a C” (sweep roll), rispetto all'eskimo “a L” (C-to-C/brace roll):

- nello sweep roll [in cui la pala destra, dopo il ribaltamento, lavora sull'acqua fin dall'inizio della spazzata che prosegue fino alla coda del kayak] il movimento è più progressivo, la torsione del busto ha efficacia maggiore ed è più facile compensare la scarsa mobilità del bacino.
- nel C-to-C roll [in cui la pagaia, dopo il ribaltamento, viene inizialmente portata in posizione perpendicolare al fianco della barca praticamente fuori dall'acqua e solo raggiunta tale posizione lavora] il movimento è più esplosivo e richiede un efficace colpo d'anca

La fase di scelta dell'eskimo è in genere sottovalutata, quasi che l'eskimo e il suo insegnamento siano uguali per tutti, in realtà molto spesso si osservano allievi che, una volta in acqua, eseguono l'eskimo con movimenti spontanei abbastanza efficaci ma diversi da quelli indicati dall'istruttore: in questo caso, è necessaria una correzione e l'istruttore deve scegliere se correggere l'allievo (riportandolo ai propri insegnamenti) ovvero correggere se stesso modificando la variante di eskimo inizialmente scelta.

Al proposito, si osserva che:

- le reali differenze tra le diverse varianti di eskimo “in avanti” sono minime, pertanto gli esercizi preparatori saranno in gran parte gli stessi
- se l'istruttore ha un unico allievo, è bene condividere la scelta con l'allievo, il quale andrebbe persuaso che quanto individuato dall'istruttore è l'opzione migliore anche perché tiene conto di quanto valutato in 1.1
- se l'istruttore si rivolge a più allievi, la prima parte del corso si concentrerà sugli aspetti comuni e solo successivamente, a secco e in acqua, si formeranno gruppi differenziati
- è comunque basilare che l'istruttore abbia le idee chiare, evitando di mischiare tecniche differenti (sia pur di poco)

Identificato il tipo di eskimo, l'istruttore predisporrà un programma articolato definendone le fasi e gli esercizi/strumenti, partendo dalla fase a secco e successivamente passando al lavoro in acqua.

Per tutte le fasi e i relativi movimenti, è fondamentale applicare puntualmente e scrupolosamente quanto segue:

- ciascun movimento va congruamente ripetuto per facilitarne l'apprendimento e il consolidamento
- non passare a movimento successivo senza che sia consolidato quello precedente

- continuare la ripetizione dei movimenti in successione finché l'intero processo è consolidato.

2) ESERCIZI A SECCO

L'importanza degli esercizi a secco è legata alla necessità di abituare l'allievo ai movimenti che eseguirà in acqua, più che alle condizioni in cui si troverà.

Proprio perché tali condizioni (sensazione di intrappolamento in barca, posizione a testa in giù, impossibilità di respirare, mancanza di punti d'appoggio) sono almeno inizialmente avverse e vanno invece rese abituali e familiari, è fondamentale che alla fase in acqua l'allievo arrivi avendo l'adeguata conoscenza dei movimenti da eseguire e della loro successione.

Tale conoscenza passa attraverso una loro ripetizione a secco corretta e costante, anche al fine di:

- abituare l'allievo a riconoscere gli stimoli neurosensoriali che precedono/seguono ciascun movimento
- permettergli di eseguire e ripetere i movimenti in modo quasi istintivo
- fargli riconoscere e correggere i movimenti errati.

E' pertanto fondamentale dedicare tempo e applicazione agli esercizi a secco, spesso trascurati e che invece rivestono un ruolo chiave per almeno i seguenti aspetti:

- non è difficile verificare come, durante un corso di eskimo, si tenda a portare gli allievi in acqua e a fare eseguire la manovra completa troppo presto, senza dare il tempo di assimilare i movimenti, creando in tal modo una duplice difficoltà in quanto, come già detto, le "avverse" condizioni di capovolgimento in acqua si sommano all'inadeguata padronanza del gesto tecnico
- gli esercizi a secco consentono di separare la manovra in fasi distinte e di eseguire il gesto tecnico in tutta tranquillità, in situazione ottimale di comunicazione tra istruttore e allievo

L'uso della pagaia a secco è utile per il riscaldamento degli arti superiori e dei muscoli del torso, (più direttamente impegnati nell'eskimo), e serve all'istruttore per verificare eventuali deficit tecnici dell'allievo che possono incidere negativamente sulla riuscita della manovra, ad es.:

- Posizione delle mani sul manico e simmetria dell'impugnatura
- Impugnatura palmare (presa troppo stretta sul manico)
- Movimento dei polsi
- Eccessiva apertura dell'articolazione della spalla (gomiti alti ed esterni)

Ad esempio, fare pagaiare l'allievo stando in piedi è utile in quanto:

- l'istruttore, stando di fronte, valuta l'adeguatezza del movimento - di norma un movimento armonico e senza grossi difetti rivela una buona tecnica, fondamentale per l'eskimo
- è molto importante per osservare la posizione e il comportamento delle mani – ad es. uno degli ostacoli principali all'eskimo è tirare la pagaia verso il basso verticalizzandola anziché tenerla orizzontale in superficie, cosa che di norma dipende da una impugnatura molto serrata e dall'uso eccessivo del braccio destro

Abbinando l'uso di kayak e pagaia a secco è possibile effettuare la simulazione della manovra completa, dalla posizione di partenza a quella di uscita, prestando la massima attenzione ai particolari e chiedendo all'allievo di ripetere più volte ogni movimento separatamente, prima di passare alla manovra completa.

Obiettivo primario dell'esercizio è rendere il più possibile naturale la manovra, abituando l'allievo a "sentire" il movimento del corpo: in tal modo, una volta in acqua, la manovra sarà eseguita in modo spontaneo e, cosa più importante, esattamente nello stesso modo (ovviamente partendo da una posizione ruotata di 180° lungo l'asse longitudinale del kayak).

L'esercizio consente inoltre di superare le difficoltà legate alla visualizzazione dell'eskimo da parte dell'allievo, il quale in genere fatica a tradurre le indicazioni dell'istruttore in immagini da poter seguire: abituando l'allievo a ripetere il movimento a secco, si sostituisce l'aspetto visivo-visuale con quello propriocettivo, ben più importante del primo in situazione di eskimo reale.

Durante tale esercizio l'istruttore curerà in particolare i seguenti aspetti:

[Posizione di partenza]

- Il polso è del tutto "decelerato" (gesto di "chiudere il gas" della motocicletta)
- pagaia orizzontale appoggiata sul pavimento,
- testa e tronco il più possibile in avanti e ruotati verso sinistra

[appoggio progressivo]

- rotazione del tronco in senso orario
- mantenimento della pagaia in posizione parallela alle spalle per tutto il movimento
- progressiva "accelerazione" del polso durante la rotazione
- braccio sinistro aderente a fianco sinistro con gomito basso

E' opportuno consolidare l'esercizio attraverso numerose ripetizioni.

3) ESERCIZI IN ACQUA

Una volta acquisiti i movimenti da parte dell'allievo, occorre portare in acqua quanto appreso, previa acquisizione della giusta familiarità con l'acqua e la posizione di ribaltamento da cui origina l'eskimo.

Al proposito, il contributo dell'istruttore è fondamentale innanzitutto per creare il clima più favorevole per l'apprendimento, per i seguenti aspetti:

- spesso l'allievo percepisce l'acqua come un nemico dal quale stare lontano, cosa che ne blocca i movimenti
- la canoa è considerata come luogo sicuro, che protegge dai pericoli dell'acqua, quindi l'allievo mantiene una posizione molto rigida/bloccata, evitando le oscillazioni e i movimenti che possano compromettere la stabilità (primaria) della barca
- un appoggio insicuro e molto conservativo è l'indicatore di tale percezione e il preludio a maggiori difficoltà nell'apprendimento dell'eskimo
- compito dell'istruttore è quello di utilizzare il lato ludico e divertente della canoa (giochi di equilibrio/acrobazia/abilità in acqua) per aiutare l'allievo a liberarsi da paure e indecisioni.

In tal senso, senza dilungarsi oltre, è utile all'apprendimento dell'eskimo ogni esercizio in acqua, quale ad es, il perfezionamento dell'appoggio alto di cui sotto, che contribuisca alla familiarizzazione con il concetto di ribaltamento (non necessariamente causato da errore di conduzione) come situazione normale dell'andare in canoa.

APPOGGIO ALTO

Il primo esercizio consigliato è l'esecuzione dell'appoggio alto a destra: spesso infatti si osservano canoisti, dotati di esperienza in acqua piatta e di una discreta tecnica di pagaia (propulsione avanti), in difficoltà nell'appoggio, che eseguono mantenendo il peso bloccato all'interno del kayak col risultato di ottenere una sorta di pagaia circolare (che ha l'obiettivo di far girare la barca sul piano orizzontale in normale galleggiamento) e non un appoggio alto (movimento di controribaltamento sull'asse longitudinale della barca).

Posizionatosi in acqua in piedi e al fianco destro dell'allievo, l'istruttore facilita l'esecuzione dell'appoggio sorreggendo dal fianco destro l'allievo e guidando il movimento della pagaia, curando in particolare che:

- le braccia dell'allievo siano piegate e vicine al corpo
- il gomito destro stia sotto il manico della pagaia, per favorire la rotazione del tronco invece dello spostamento delle braccia in allontanamento dal tronco stesso.

Tale movimento corrisponde a quello dell'eskimo per la posizione della pagaia (in eskimo, la canoa andrà ribaltata di 180°).

USO DEI FIANCHI

La difficoltà nell'appoggio origina anche dall'errato o mancato uso di gambe e bacino, tipico del canoista "tutto braccia".

Esercizio propedeutico all'appoggio alto (e all'eskimo) è allora quello di abituare l'allievo a controruotare la barca con il fianco/ginocchio destro (rotazione antioraria lungo asse longitudinale), dopo averla ruotata in senso orario con fianco/ginocchio sinistro per provocare il ribaltamento (parziale) da cui nasce la necessità dell'appoggio alto.

Lo stesso esercizio si rivelerà utile all'inizio della manovra di eskimo: ottenuto il ribaltamento completo della barca e assunta la posizione di partenza, una prima pressione verso il basso con il ginocchio sinistro crea un effetto di "caricamento molla" che rende più esplosiva la contropressione col ginocchio destro che accompagna la rotazione del busto raddrizzando il kayak.

La simulazione dell'intera manovra, precedentemente esercitata a secco, viene riproposta in acqua ed è utile per consentire all'allievo di familiarizzare con il movimento di fianchi da applicare durante l'eskimo.

Un altro esercizio utile per migliorare la padronanza dei fianchi è far pagaiare l'allievo con il kayak piegato su un fianco (alternare su entrambi i fianchi), mantenendo l'inclinazione verso l'esterno e chiedendo di aumentarla progressivamente: da un certo grado di inclinazione in poi, sarà possibile mantenere la pagaiata stando in equilibrio senza rovesciarsi soltanto controbilanciando correttamente con il fianco alto (opposto a quello di lavoro) e piegando il busto verso il fianco stesso (spalla si chiude verso il fianco della canoa, busto non ruota), mantenendo spalle e testa centrali sul pozzetto in modo che il baricentro ricada all'interno della barca.

PAGAIA IN SUPERFICIE

Uno degli errori più frequenti consiste nell'uso eccessivo delle braccia per raddrizzare la barca, tirando con la mano destra verso il fondo e verticalizzando così la pagaia.

Tale comportamento è abbastanza istintivo e tuttavia va corretto perché rende l'eskimo praticamente impossibile, esaurendosi ben presto l'appoggio fornito dalla pala destra che affonda mentre il kayak è ancora ribaltato e il corpo rimane nell'acqua.

Si suggeriscono alcuni esercizi da far eseguire all'allievo per la correzione del difetto:

- guardare la pala destra per tutto il movimento
- serrare sotto l'ascella sinistra una ciabatta o altro oggetto simile, eseguendo l'eskimo con l'obiettivo di non perderla durante la manovra (la trazione della mano destra verso il basso di norma si accompagna con l'innalzamento della mano sinistra fuori dall'acqua e l'allontanamento del gomito sinistro dal fianco)
- eseguire la manovra con la pagaia che passa tra la superficie e un oggetto sufficientemente lungo (ad es. una pagaia o un lungo bastone) tenuto immerso parallelo al kayak e alla superficie: l'istruttore e un aiuto reggono tale oggetto immerso per circa 40 cm e a circa 1 m di distanza dal fianco del kayak, in modo che la pala destra dell'allievo si mantenga sopra di esso durante tutto l'arco

ANGOLO DI INCIDENZA DELLA PALA

Il corretto angolo di incidenza della pala destra sull'acqua è fondamentale per la riuscita dell'eskimo: nella corretta posizione di partenza, dopo il ribaltamento, la pagaia viene tenuta orizzontale e fuori dall'acqua, con il polso destro tutto "decelerato" per creare tra il cucchiaino della pala e l'acqua l'angolo acuto di ampiezza maggiore possibile. Da tale posizione, man mano si sviluppa l'arco dell'appoggio progressivo sull'acqua, l'allievo "accelera" il polso per mantenere tale angolo compensando la rotazione in corso.

Partire con la pala piatta sull'acqua o addirittura negativa (angolo tra dorso della pala e acqua) comporta l'inevitabile affondamento della pagaia durante l'arco e l'insuccesso della manovra.

Per correggere il difetto si può ricorrere ai seguenti accorgimenti:

- in posizione di partenza, picchiare con la pala destra sull'acqua per sentire se il cucchiaino è orizzontale, e successivamente decelerare tutto il polso per ottenere il giusto angolo di incidenza
- eseguire l'intera manovra dell'eskimo senza raddrizzarsi, ostacolando la rotazione della barca mediante pressione sul ginocchio sinistro, percorrendo l'intero arco e ritornando alla

posizione di partenza come in un appoggio continuo (punta => coda => punta), con 2/3 ripetizioni prima di effettuare la manovra corretta inserendo l'uso del fianco/ginocchio destro – l'esercizio migliora la percezione dell'allievo rispetto al tenere la pagaia il più possibile orizzontale e verso la superficie

ULTERIORI PROGRESSI

Una volta consolidato l'apprendimento della manovra, verificato cioè che l'allievo esegue l'eskimo con efficacia e naturalezza, una buona pratica per migliorarne ulteriormente la confidenza e passare a verifiche di livello superiore è quella di rimuovere progressivamente alcuni punti fissi della manovra, ad es. mediante i seguenti esercizi.

a) Esecuzione di alcune manovre senza interruzione - Condizioni necessarie per una riuscita dell'esercizio sono che:

- l'allievo mantenga una corretta posizione del busto e della testa, il più possibile a contatto con il kayak (busto aderente al paraspruzzi, in avanti e ruotato verso sinistra, testa sul fianco del kayak)
- il movimento della pagaia segua la torsione del busto, grazie a una posizione chiusa (gomiti il più possibile bassi e aderenti ai fianchi).

b) Rovesciamento senza pagaia, recupero della pagaia galleggiante in acqua ed esecuzione della manovra

c) Rovesciamento con la pagaia in posizione opposta a quella normale (mano sinistra avanti), passaggio della pagaia sopra la pancia del kayak ribaltato da un lato all'altro, recupero della posizione di partenza ed esecuzione della manovra.