

Canoa Fluviale Martesana

# Principi e linee guida per la Formazione Canoistica del CFM

Direzione Tecnica CFM

Redatto da A.Mondonico Agosto-2022

---



Versioni:

1.0 - 22 agosto 2022 A.Mondonico - Redazione documento

1.1 - 23 agosto 2022 N.Mortelliti (aggiunta programma corso base 3 giorni)

1.2 - 3 dicembre 2025 A.Mondonico - Profilo pagaiatori marini

---

---

# 1-Introduzione

Il CFM aderisce ai principi sportivi e di inclusione del mondo UISP ed per quanto riguarda gli aspetti di formazione tecnica dei propri istruttori si riconosce nelle [linee guida](#) della sezione sportiva Acquaviva UISP.

L'attenzione verso il percorso di formazione dei soci pagaiatori e del corpo istruttori è da sempre punto di forza del CFM convinti del fatto che il continuo approfondimento della tecnica e degli aspetti di sicurezza in ambiente naturale siano elemento fondamentali per rendere l'attività canoistica serena e divertente.

## 2- Il corpo istruttori del CFM

Il corpo istruttori del CFM è attestato in base al [disciplinare UISP Acquaviva](#) che viene rilasciato a seguito di un percorso formativo specifico per l'attività della canoa turistica (turistica perchè differisce negli obiettivi da quella agonistica).

Il CFM offre un importante corpo istruttori che segue i soci pagaiatori alle prime esperienze fluviali nel percorso di crescita attraverso corsi, workshop, uscite in ambiente naturale e sessioni in aula.

Le uscite sociali (promosse come eventi CFM) prevedono sempre la supervisione di uno o più istruttori (**max 5 corsisti per istruttore**) con il corretto attestato di esperienza codificato da UISP Acquaviva come segue:

**Tecnico di Base** (Livello 2) - Può accompagnare soci corsisti su tratti di Classe I con singoli passaggi di Classe II.

**Tecnico Educatore** (Livello 3) - Può accompagnare soci corsisti su di tratti di Classe II con singoli passaggi di Classe III e fondamenti di sicurezza in fiume

---

## 3- Il percorso di crescita del canoista CFM

In accordo con le linee guida UISP Acquaviva, l'esperienza nell'attività fluviale e marina dei soci pagaiatori è codificata secondo livelli che ne descrivono le capacità tecniche e il grado di conoscenza dei fondamenti di sicurezza.

I livelli sono descritti in [schede tecniche](#) che permettono la valutazione del singolo socio sulle diverse abilità richieste.

La scala dei livelli di esperienza CFM (Badge CFM) corrisponde uno a uno con i livelli UISP, in dettaglio:

### **“EASY RAIDER” ([Livello 1 UISP](#), [Livello 1 UISP Marino](#))**



**Motto di riferimento: “Il canoista più bravo è quello che si diverte di più”**

Livello base unificato per pagaiatori fluviali e marini

L'EasyRider rappresenta il livello iniziale del percorso formativo CFM.

Il pagaiatore è autonomo in acque protette e dimostra di conoscere i fondamentali della conduzione del kayak, della sicurezza personale e della gestione dell'attrezzatura.

---

Competenze attese:

- corretta impostazione in kayak e presa della pagaia
- esecuzione dei fondamentali di propulsione, rotazione, stop e cambi di direzione
- gestione dell'equilibrio dinamico con appoggio basso
- effettuazione controllata dell'uscita bagnata e nuoto a riva
- prime nozioni di sicurezza e rispetto dell'ambiente naturale

Il livello EasyRider è il prerequisito per l'accesso ai livelli successivi sia fluviali che marini.

**Il livello di "EasyRider" può essere assegnato in autonomia dal un Tecnico di Base (normalmente dall'istruttore che ha erogato il corso)**

## **LIVELLI ACQUABIANCA**

**"WhiteWater RIDER (RIDER)" ([Livello 2 UISP](#))**



---

Motto di riferimento: *"Affamato di tecnica e di esperienza canoistica mi aggiro per gli specchi d'acqua "*

E' autonomo in acque facili (I grado con passaggi di max II grado con l'assistenza di un istruttore). Ha appreso i rudimenti per la sicurezza.

È intenzionato ad approfondire la tecnica canoistica per affrontare tratti più complessi.

Il livello è assegnato a fronte di un corso avanzato/workshop dall'istruttore competente di riferimento.

<Dalla scheda UISP> ...Un riconoscimento avanzato che riguarda le competenze di base in acqua piatta. L'enfasi è sull'esecuzione del movimento dell'imbarcazione tramite la comprensione di causa ed effetto, piuttosto che sulla rigida definizione dei singoli colpi. Si introduce alla navigazione.

**Il livello di "WhiteWater RAIDER" può essere assegnato solo da un Tecnico Educatore**

## **"ALFIERE DI ACQUABIANCA" ([Livello 3 UISP](#))**



Motto di riferimento: *"Porto la bandiera del CFM in acquabianca, con la speranza che ... non si bagni"*

---

E' autonomo in acque mediamente complesse (II grado con passaggi di max III grado con l'assistenza di un istruttore). Ha appreso i fondamentali per la sicurezza e autosalvamento (almeno eskimo in acqua piatta).

Ha accumulato esperienza e tecnica per essere di aiuto agli istruttori nelle discese sociali più semplici (I e II WW)

Il livello è assegnato a fronte di una valutazione corale del comitato dei tecnici educatori. <Dalla scheda UISP> ...Un riconoscimento avanzato che riguarda le competenze di base in acqua piatta. L'enfasi è sull'esecuzione del movimento dell'imbarcazione tramite la comprensione di causa ed effetto, piuttosto che sulla rigida definizione dei singoli colpi. Si introduce alla navigazione.

**Il livello di "Alfiere di Acquabianca" può essere assegnato solo a fronte di un consenso allargato dei Tecnici Educatori**

---

## **LIVELLI MARINI**

- **“DOMATORE DI BREZZE”** ([LIVELLO 2 UISP - kayak marino](#))



Motto di riferimento: “Quando la brezza chiama, io rispondo.”

Il Domatore di Brezze corrisponde al livello di consolidamento tecnico e di sensibilità ambientale.

Il pagaiatore è autonomo in acque facili (Beaufort 2) e dimostra di comprendere il rapporto causa-effetto tra gesto tecnico, assetto del kayak e risposta dell’ambiente esterno.

Competenze attese:

- propulsione efficace con uso consapevole di busto e assetto
- esecuzione di rotazioni, timonate, traiettorie a otto e spostamento laterale continuo
- gestione dell’equilibrio e dell’appoggio basso in condizioni di lieve moto ondosso
- capacità di autosalvataggio, salvataggio a T e navigazione in brevi trip controllati

- 
- conoscenza delle caratteristiche di base dell'ambiente marino (vento, fauna, costa)

Il Domatore di Brezze è il livello nel quale il pagaiatore inizia a interagire con gli elementi del mare con consapevolezza e progressiva autonomia.

## **“CAVALIERE DI MARE MOSSO”** ([LIVELLO 3 UISP - kayak marino](#))



### **CAVALIERE DI MARE MOSSO**

Motto di riferimento: “Eleganza nel caos salato.”

Il Cavaliere di Mare Mosso rappresenta il livello avanzato del percorso marino.

Il pagaiatore è autonomo in mare moderato (Beaufort 3) e dimostra maturità tecnica, consapevolezza ambientale e capacità di gestire manovre complesse.

Competenze attese:

- esecuzione fluida di rotazioni (90°, 180°, 360°) anche in movimento
- uso dell'assetto per mantenere o modificare la rotta
- appoggio basso con inclinazione e appoggio alto controllato
- spostamento laterale in avanzamento
- navigazione costante fino a 3 kn su trip di una giornata
- surf controllato su onde idonee

- roll affidabile e utilizzo dei principali protocolli di autosalvataggio e salvataggi assistiti
- corretta gestione dei traini, comunicazione in mare e navigazione con carta e bussola
- interpretazione degli elementi meteo-marini (venti, onde, maree, morfologia)

Il Cavaliere di Mare Mosso è la figura che rappresenta il CFM nelle attività marittime di livello intermedio, collaborando con gli istruttori in contesti idonei.

## 4- Costruzione delle abilità canoistiche CFM.

Di seguito il livello di competenza tecnica attesa per i livelli CFM

Abilità appresa ma non completamente consolidata.

Abilità consolidata.

	EasyRider	RiverRider	Alfiere di Acquabianca
<b>Tecniche di base</b>			
Rotazione canoa	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Presca digitale	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Pagaiata propulsiva	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Rotazione canoa a 360	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Retropagaiata	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Timonata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Spostamento laterale		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Tecniche di conduzione</b>			
Traghetto	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Entrata in corrente (senza appoggio)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Entrata in morta	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Colpo spinta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Uso dinamico dell' Assetto della canoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Boof		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Traghetto con timonata		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Carving		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Movimento ad Esse		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Sicurezza e Autoselvamento</b>			
Appoggio Alto	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Appoggio Basso	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Nuoto in corrente		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Adeguate abbigliamento (calzature!)		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Uso della corda da lancio		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Appoggio Continuo		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Eskimo		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

---

Attrezzatura di sicurezza: Corda, Coltello, Moschettoni			<input checked="" type="checkbox"/>
scouting e sicura			<input checked="" type="checkbox"/>
recupero canoa in acqua piatta			<input checked="" type="checkbox"/>

---

# 5- Contenuti “Corso Base” per Istruttori

Obiettivo principale del “corso base CFM” è portare il livello di competenza del corsista a livello “EasyRider”

Il livello EasyRider supera in termini di abilità quelle definite dal L1 UISP, in quanto il corsista CFM deve da subito essere in grado di gestire la corrente del canale Martesana dove avverranno le sue prime escursioni canoistiche.

**IMPORTANTE: Schema delle attività che competono all'istruttore CFM per tenere il corso il modo completo**

- 1- Creare una chat con i corsisti per agevolare la comunicazione
- 2- Trasferire ai corsisti le istruzioni per il ritrovo
- 3- Assicursi che i corsisti porteranno gli indumenti intimi necessari attenzione ai calzar/scarpe
- 4- Esecuzione delle sessioni di corso come da programma rispettando gli obiettivi definiti
- 5- Riservare 20minuti a fine lezione per la valutazione dei corsisti (Scheda L1 UISP)
- 6- Passare le schede e report al Direttore Tecnico. Il materiale verrà conservato nel [folder dedicato](#)
- 7- Comunicare l'esito del corso ai corsisti.

Dipendentemente dal numero di corsisti, il corso prevede la partecipazione di più istruttori. In ogni caso la responsabilità didattica e di metodo è dell'istruttore designato. Fatto salvo gli obiettivi tecnici del corso che sono standard, l'istruttore di riferimento è intitolati a definire la progressione dei contenuti e la metodologia di insegnamento in autonomia

---

Di seguito qualche esempio di programma effettuato.

----- Esempio di corso su 4 date (Andrerock agosto 2022)

### SESSIONE TECNICA 1

- Ritrovo
- Giro di conoscenze. Aspettative.
- Presentazione Cfm e UISP, obiettivi corso e metodo insegnamento
- Riscaldamento:
  - - stretch gambe, schiena
  - - mobilità delle spalle
- Scelta dell'attrezzatura e trasporto canoa sul prato.
  - - spiegazione attrezzatura
  - - impostazione della canoa
- Fondamentali della canoa. I principi:
  - Pagaia come fulcro.
  - Gambe
  - Equilibrio, non sforzo.
  - Guardare con le spalle
  - Busto non braccia
- Tecnica di trasporto canoa. Si risale fino all'acqua piatta (morta oltre il ponte sulla sx)
- Presa della pagaia.
- In acqua senza paraspruzzi
- Rotazioni tramite circolari e anticircolari
- Equilibrio in acqua
- Discesa alla base
- Passare video pagaiata

### SESSIONE TECNICA 2

- Riscaldamento
- Corsista prende autonomamente il materiale
- Tecnica per entrare ed uscire dalla canoa.
- Imbarco classico e svizzero
- Ribaltamento con paraspruzzi
- Rotazione del busto. Barche affiancate e passaggio pagaie.
- Presa digitale della pagaia.
- Pagaia di propulsione a secco
- Risalita del naviglio e uso dello sguardo
- Introduzione concetto di traghetto e sguardo e conduzione dinamica della canoa (peso avanti e dietro)

### SESSIONE TECNICA 3

- 
- *Riscaldamento*
  - *Corsista prende autonomamente il materiale*
  - *Verifica presa della pagaia*
  - *Imbarco svizzero*
  - *Imbarco da sponda*
  - *Risalita attraverso le paline fino alla chiesetta*
  - *Traghetti e assetto della canoa*
  - *Fermare la canoa e retropagaiata*
  - *Utilizzo della timonata*
  - *Entrata in corrente e morta*
  - *Risalita e discesa in slalom*

#### SESSIONE TECNICA 4

- *Riscaldamento*
- *Corsista prende autonomamente il materiale*
- *Verifica presa della pagaia*
- *Ripasso pagaiata di propulsione a secco*
- *Imbarco da sponda*
- *Risalita attraverso le paline*
- *Entrata in corrente e morta. Combinazione con propulsione*
- *Traghetti e condizione dinamica della canoa - carving - utilizzando la rotazione del busto*
- *(spostamento laterale)*
- *Valutazione dei corsisti - Scheda 1 UISP*

#### *Video trasferiti*

Salire e Scendere dalla canoa - <https://youtu.be/-b7g-dzrWSI> - Michele Ramazza

Tecnica della pagaiata propulsiva - <https://youtu.be/oQeleMHsPGg> - Michele Ramazza

Tecnica per la circolare - <https://youtu.be/YgVxLgxqsNg> - Michele Ramazza

Tecnica moderna assetto della canoa - <https://youtu.be/PRyXkrqVelU> - Michele Ramazza

Tecnica per l'entrata in corrente - [https://youtu.be/1vF\\_0YFXCMo](https://youtu.be/1vF_0YFXCMo) - Michele Ramazza

Tecnica del colpo spinta - <https://youtu.be/jg6aXJhlt8A> - Michele Ramazza

Tecnica del timone (evoluto) - <https://youtu.be/UZOdXUdyoKw> - Michele Ramazza

----- Esempio di corso su 3 date (a cura di Nunzio e Rino)

	<b>OR A</b>	<b>ARGOMENTO E FOCUS DELLA LEZIONE O PARTE DELLA LEZIONE</b>	<b>CONTENUTO</b>	<b>NOTE PARTICOLARI</b>
<b>PRI MA LEZI ONE 2 ore</b>	1/2 h	Presentazione istruttori/corsisti Mission del CFM , Cos'è il CFM, distribuzione bache tecnica di trasporto Nomenclatura barca e impugnatura pagaia .	Spiegazione delle parti della canoa ed esercizi per impugnare la pagaia e riportarla in pochi secondi al modello standard richiesto	In genere facciamo venire i corsisti 1/2 ora prima in modo da guadagnare un po' di tempo
	1 h	PAGAIATA AVANTI, ESTRAZIONE, SPINTA CON ROTAZIONE SPALLE, CONCETTO DI MANTENIMENTO DI ORE 12	20' tra spiegazione ed esercizi a secco seduti sulla canoa ribaltata a terra, concetto di box ( 2' ), ingresso in acqua altezza vita esecuzione del movimento analitico, spiegazione dell' orologio ( ore 12 - 3 - 6 - 9 ) circa 4'/5'.	cerchiamo di focalizzare l' attenzione sulla spinta e sulla torsione in incrocio in coordinazione crociata. Insistiamo anche nel concetto di diretta efficace del colpo in relazione alla lunghezza della pagaiata Quando si entra in acqua altezza vita prima a favore di corrente poi controcorrente. Questo è uno degli esercizi più importanti e che dà riscontri immediati
	1 h e 1/2	PAGAIATA AVANTI, ESTRAZIONE, SPINTA CON ROTAZIONE, CIRCOLARE	Ingresso in acqua con la canoa senza paraspruzzi, e primo approccio con la corrente,	in genere a seconda del gruppo facciamo durare questa fase circa 1/2 ora per poi farli uscire nuovamente e riprendere la fase analitica della CIRCOLARE a volte per guadagnare tempo la CIRCOLARE la spieghiamo insieme alla PAGAIATA DI PROPULSIONE nella fase precedente, dipende dal gruppo. In questa fase mediamente su 7 corsisti 1 a volte 2 trovano difficoltà a risalire e facciamo con loro un

				lavoro individuale.
	2 h	PAGAIATA AVANTI, CIRCOLARE, MANTENIMENTO DI ORE 12	Mantenimento della direzione attraverso le due tecniche svolte prima, focalizzare l' attenzione su: estrazione alta e lontana, spinta in torsione, dosaggio equilibrato dei colpi, anticipo dell' ingresso in acqua della pala in funzione della rotazione della barca successiva al colpo controlaterale	Facciamo una serie di esercizi legati al ritmo dei colpi, al loro dosaggio, al liberare l' impugnatura e tenere la pesa digitale, alla distensione del braccio di spinta, al tempo di scivolamento della barca. Ma soprattutto al mantenimento di ore 12. <b>Praticamente sempre al termine delle due ore tutti riescono a risalire fino al 2° ponte, chi più e chi meno ma è sempre successo così.</b>
SEC OND A LEZI ONE 2 ore	1/2 h	IMPLEMENTAZIONE DELLA PROPULSIONE AVANTI E CIRCOLARE APPOGGIO BASSO A SECCO	Focalizzazione dei dettagli di propulsione e circolare , appoggio basso a secco	la spiegazione dell' appoggio basso a secco ci serve per perdere meno tempo quando saremo poi in acqua
	1 h	PROPULSIONE AVANTI, CIRCOLARE, ASSETTO CANOA.	Meccanizzazione della pagaiata, miglioramento della direzione, tempo di scivolamento, ma soprattutto cominciamo a inserire il concetto di assetto e utilizzo dell assetto per mantenere la direzione. Ossia per mantenere la direzione privilegiare l' assetto e non l' utilizzo della pagaia.	non tutti in questa fase riescono a percepirlo, di solito circa la metà dei corsisti, ma vediamo che il concetto passa per essere ripreso più avanti in modo più approfondito.
	1 h e 1/2	AZIONE DELLE GAMBE	Spiegazione ed esercizi, poi facciamo in genere una risalita fino al paese di sola pagaiata avanti pur ricercando il mantenimento di un buon livello tecnico.	in questa fase , inoltre vogliamo che il cambio di direzione anche di pochi gradi avvenga mandando la barca in assetto dx o sx senza perdere l' efficacia della propulsione avanti, che deve continuare a mantenere i parametri richiesti.
	2 h	POWER STROKE , TIMONATA	Spiegazione tecnica, concetto di mano aerea per identificare la manova,	non ci interessa che venga eseguita correttamente, ma assimilata in quanto le manovre verranno analizzate il sabato con il full immersion di 4 ore. In genere ripercorrendo in risalita fino al 2° ponte riusciamo a fare una discesa con cambio di direzione ottenendo da quasi tutti i corsisti questa sequenza. PAGAIATA AVANTI, POWER STROKE e TIMONATA con CAMBIO DI DIREZIONE in APPOGGIO BASSO e RIPRESA AVANTI dallo stesso lato. In pratica andiamo fino al

				filo della sponda ed eseguiamo la manovra, per circa una trentina di ripetizioni, dividendo il gruppo in due ( 1 per istruttore ).
TER ZA LEZI ONE SAB ATO 4 ore	1/2 h	RIPRESA ANALITICA DI TUTTE LE MANOVRE IN ACQUA ALTEZZA VITA	PAGAIATA AVANTI, CIRCOLARE, POWER STROKE, TIMONATA , APPOGGIO BASSO	Vengono eseguite tutte le manovre fin qui analizzate in acqua altezza vita con particolare attenzione alla fluidità della sequenza PAGAIATA AVANTI , POWER STROKE e TIMONATA , APPOGGIO BASSO, CIRCOLARE. Ci interessa che ci sia attenzione alla fluidità e all' identificazione della traiettoria della mano aerea che identifica la manovra. Questo affinché ci sia una consapevolezza che i gesti tecnici sono identificabili .
	1	ASSETTO , INGRESSO IN CORRENTE, EDDY LINE, ANGOLO DI INGRESSO, PENULTIMA PAGAIATA , ULTIMA PAGAIATA circa 1h e 1/2	Concetto sequenziale di " BARCA UOMO PAGAIA", meccanizzazione della sequenza con focalizzazione sull' assetto	Qui comincia il lavoro delle sequenze di manovra, per l' ingresso in corrente, ci soffermiamo soprattutto sulla pulizia della manovra mantenendo ben evidente l' identificazione tecnica delle manovre in sequenza, alla giusta collocazione temporale di ogni singola parte. E qui mettiamo l' accento sul concetto di idealizzazione anticipata, ossia immaginare prima dove eseguire i colpi.
	1 h e 1/2	IMPLEMENTAZIONE	Si richiede maggiore dinamicità e più aggressività	Si richiede più velocità in ingresso, valutazione del penultimo colpo ( per correggere eventualmente l' angolo) distensione nell' ultimo colpo ( POWER STROKE ) corretta estensione della timonata in coda, decisione di ruotare la barca con l' apooggio basso o con altra tecnica, su segnalazione dell' istruttore.

	2h e 1/2	RISALITA CON VARIAZIONI DI RITMO E INTENSITA' DISCESA CON COPIATURA A SPECCHIO DELLE MANOVRE CHE FA IL LEADER	PAGAIATA AVANTI e MANTENIMENTO DELLA DIREZIONE SOLO CON L' ASSETTO , ANDATURA IN ASSETTO OBLIQUO, ANDATURA CANADESE	Questa parte che dura circa mezz' ora è una parte puramente fisica per ciò che concerne la risalita fino al secondo ponte, poi è la verifica da parte degli istruttori della consapevolezza tecnica raggiunta dal gruppo. Si divide il gruppo in due: 3/4 persone per istruttore e comincia la discesa in continui cambi di direzione in cui i corsisti devono coiare il leader nello stesso identico momento. Ad alta voce si dice il nome di coloro che non sono allineati al leader. Questo per cominciare a dare indicazioni di come avverrà nella realtà la discesa.
	3	CAMPO SLALOM SPIEGAZIONE DEL CONCETTO DI PALINA	Lavoro ogni corsista esegue la manovra richiesta sulla sua palina ( 1 per ogni corsista )	Cominciamo ad introdurre le info tecniche per affrontare le porte, come si avvicinano? Dove si assesta il penultimo colpo? Dove si fa l' ultimo colpo? Manovra, verticalizzazione in uscita, e anticipo dello sguardo in direzione della palina successiva, correzione dell' assetto.
	3h e 1/2	CAMPO SLALOM DOPPIA PORTA IN SEQUENZA	Lavoro ogni corsista esegue la manovra richiesta sulle doppie porte ( 2 corsisti per ogni coppia di porte )	Attenzione all' uscita dalla prima porta , capire il momento in cui verticalizzare il colpo e anticipo dello sguardo e dell' assetto corretto in uscita verso la palina successiva.

	4	CAMPO SLALOM PORTE MULTIPLE	<p>Si lavora con più ripetute di sequenze di 4/5 porte consecutive con cambio delle sequenze fornite dall' istruttore ogni 5/6 ripetizioni.</p>	<p>A questo punto su 7/8 corsisti sappiamo per esperienza che persone mediamente coordinate hanno la consapevolezza dei cambi di direzione e con il corretto assetto che le porte richiedono in termini di precisione e riescono a condurre il kayak nella direzione richiesta. In genere sono circa la metà. 1 o 2 lo fanno con buona competenza, 2 o 3 non lo fanno con sistematicità ma lo hanno compreso, 1 o 2 lo hanno capito ma non riescono a portarlo a termine sempre ma occasionalmente, 1 o 2 in genere non sono stati in grado di eseguirlo o lo eseguono male e scorrettamente e hanno difficoltà. Questi numeri variano in base al gruppo. Tutti però in un a discesa sono in grado di direzionare la canoa con competenza. In un gruppo di 7/8 almeno un paio riescono a fare sequenze di 4 porte anche strette e con una discreta velocità lo abbiamo verificato spesso.</p>
--	---	-----------------------------	---	---

**DEBRIEFING E SALUTI in genere ci si fa una bevuta.**

---

# 6- Allegato: Dispensa didattica per corsisti base

## Il C.F.M. - Canoa Fluviale Martesana

(<https://www.canoamartesana.it/>)

A cura di A.Mondonico

É un'associazione sportiva dilettantistica no profit nata nel 1981. Si basa sul **volontariato** dei suoi iscritti che mirano, per passione, a divulgare lo sport della canoa.

Lo scopo di questa dispensa e' quello di fornire indicazione circa gli **elementi base** utili a chi si avvicina al mondo del kayak fluviale. Aver ben chiaro i fondamenti (e di tanto in tanto ripassarli!) permette di acquisire in modo piu' veloce ed efficace la tecnica di conduzione del kayak. La piena consapevolezza delle logiche che governano l'idrodinamica della nostra canoa ci permette il massimo divertimento **in sicurezza**.

La didattica in acqua e l'esercizio completano la preparazione. Il CFM organizza corsi propedeutici di diversi livelli; per approfondimento vedere il nostro [sito web](#)

---

# L'ATTREZZATURA

## IL KAYAK

**Turismo:** acqua piatta, lago, mare lungo la costa

**Cross Over:** fiumi facili fino al III° grado

**River running:** fino al IV° grado

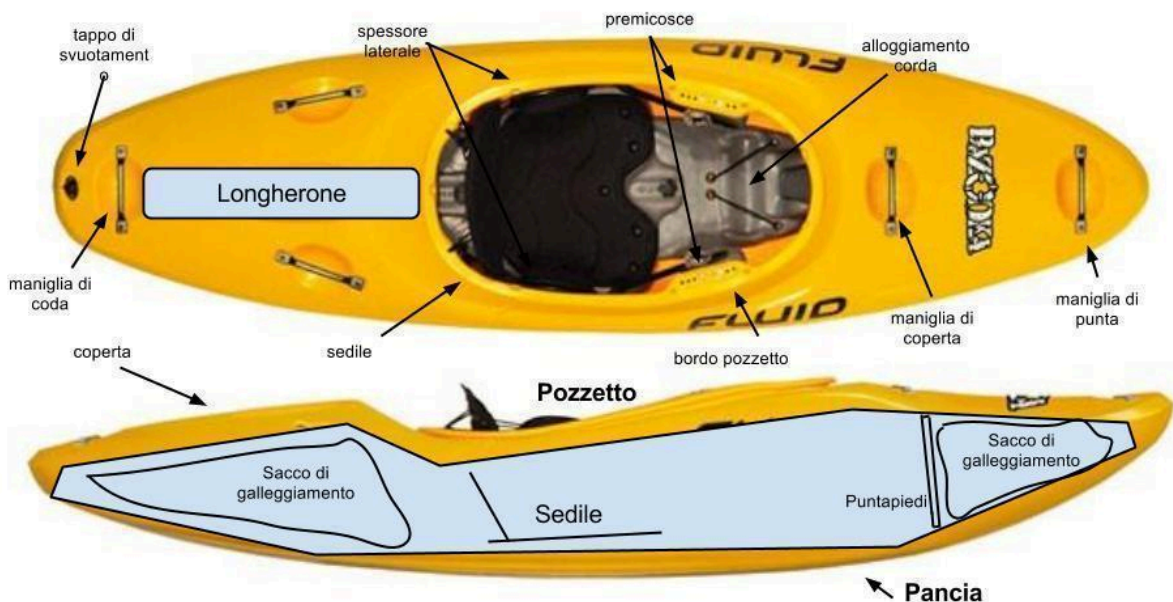
**Creek/freeride:** fino ai massimo livello

**River play:** mezzavia tra il play e la discesa

**Free style:** solo negli spot

**Slalom:** per la discesa sportiva in aree dedicate allo slalom

Le parti del kayak



Le caratteristiche del kayak da fiume

Il disegno del fondo del kayak, la sua curvatura (sia trasversale che longitudinale), assieme alla distribuzione dei pesi, determina le

---

caratteristiche idrodinamiche dello scafo. Di una canoa si puo' valutare la manovrabilità, la velocità, la conducibilità e la stabilità.

La curvatura trasversale distingue un fondo piatto da uno tondo.

Il fondo piatto favorisce la velocità e la manovrabilità (agilità nei cambi di direzione) della canoa, mentre penalizza la conducibilità e la stabilità. Il fondo tondo, piu' lento e meno preciso, aiuta l'equilibrio e la manovra dell'eskimo.

La curvatura longitudinale e' detta anche "rocker".Un rocker pronunciato permette una buona conducibilità, e manovrabilità, ma conferisce lentezza

Quando si parla di stabilità di una canoa, si parla di resistenza dello scafo alle oscillazioni attorno all'asse longitudinale. La stabilità puo' essere valutata nella sua componente primaria e secondaria. La stabilità primaria descrive la resistenza della canoa al rollio, mentre la stabilità secondaria al rovesciamento (momento estremo del rollio).

Le canoe con il fondo piatto sono caratterizzate da un'accentuata stabilità primaria (che conferiscono piu' confidenza in termini di equilibrio al canoista), ma tipicamente hanno una bassa stabilità secondaria, il che significa che una volta raggiunto il punto di non ritorno il rovesciamento e' piu' nervoso e poco controllabile. Di contro le canoe con fondo arrotondato danno una sensazione di equilibrio minore, ma il punto di non ritorno e' raggiunto in modo piu' morbido ed e' piu' facilmente recuperabile.

## L'ATTREZZATURA DI BASE

### *La pagaia*

In canoa è il prolungamento del proprio braccio pertanto deve essere considerato come l'attrezzo piu' intimo. **La confidenza con la pagaia e' molto piu' importante che quella con il kayak**

### *Il paraspruzzi*

---

Una volta entrati nello scafo il paraspruzzi serve per chiudere ermeticamente il pozzetto della canoa evitando all'acqua di entrarvi. Il **paraspruzzi deve essere sempre montato con la maniglia di stappo esterna !!**

### ***Il salvagente e il casco***

In canoa, in fiume, al mare, al lago, si indossa **sempre** un salvagente tecnico (aiuto galleggiamento).

Il casco in fiume va **sempre** indossato correttamente allacciato e deve essere tenuto anche durante i trasferimenti in canoa. Le sponde dei fiumi non sono asfaltate...

### ***Abbigliamento***

Intimo termico. **Evitare assolutamente indumenti di cotone.**

Giacca d'acqua tecnica.

Calzature (piu' o meno tecniche in base al tipo di attività).

Muta (non integrale - meglio che le braccia siano libere di muoversi con facilità).

---

# LA TECNICA

Come in tutti gli sport che prevedono un uso di attrezzi, anche nel kayak la tecnica si è evoluta con nuove tecnologie costruttive. Negli ultimi anni la canoa da fiume è stata radicalmente ridisegnata, accorciandone la lunghezza e appiattendone lo scafo, esaltandone le caratteristiche di maneggevolezza e la stabilità, qualità vincenti per chi vuole praticare l'alto corso (torrenti, fiumi alpini).

La tecnica di conduzione dei nuovi mezzi non può che essersi modificata per sfruttare al meglio le nuove caratteristiche idrodinamiche.

Anche la pagaia si è evoluta, dal pesante legno con pale sfasate di 90 gradi alle leggerissime pagaie in carbonio, fibra o kevlar, con pale sfasate fino a soli 30 gradi.

## I FONDAMENTI DELLA TECNICA

La tecnica del kayak fluviale è fondata su pochissimi ma straordinariamente importanti principi, che devono essere sempre tenuti presenti e riverificati. Il rispetto di questi principi abilita ad un apprendimento veloce ed efficace delle manovre più complesse, garantendo il godimento massimo del fiume in sicurezza.

## IMPOSTAZIONE DEL KAYAK E POSTURA

I kayak moderni offrono la possibilità di configurare l'abitacolo tramite ghiera e regolatori posizionati sul poggia schiena, premicosce e punta piedi. È inoltre abbastanza comune che i produttori mettano sul mercato lo stesso modello con differenti cubature (small, medium, large, etc), per meglio adattarsi al peso dell'atleta.

---

Eventuali aggiustamenti di fino possono essere effettuati con dell'espanso a cellula chiusa.

L'adattamento del kayak alla morfologia dell'atleta si dice tecnicamente "impostazione" (da non confondersi con "assetto", che in gergo tecnico canoistico identifica l'inclinazione del kayak rispetto alla corrente del fiume)

La corretta impostazione prevede che:

La seduta sia sufficientemente stretta in modo che i glutei non si muovano lateralmente e che non si scivolino fuori dal kayak in caso di rovesciamento. Non deve comunque essere troppo stretta da impedirne lo scivolamento (minimo) longitudinale, componente fondamentale per un corretta pagaiata di propulsione.

Il poggia schiena deve essere regolato per evitare l'impatto della schiena con il bordo del pozzetto (e' importante che il poggia schiena non impedisca al busto di sdraiarsi completamente sulla coperta posteriore dello scafo).

I piedi poggiano leggermente divaricati ("a papera") con le punte sul puntapiedi . Il puntapiedi viene distanziato in modo che le gambe siano flesse ma che abbiamo la possibilità di estendersi quasi completamente (facendo arretrare il gluteo relativo sul sedile).

In questa posizione i premi cosce devono essere in leggero contatto con l'interno coscia e devono essere posizionati appena sotto il ginocchio.

Una impostazione troppo lasca impedisce la corretta simbiosi con la canoa, perdita di potenza e controllo.

---

Una impostazione troppo compressa riduce le possibilità di movimento del corpo, quindi perdita di potenza da parte delle gambe e riduzione di efficacia e ampiezza dei colpi.

La posizione standard del busto e' leggermente avanzata con bacino ruotato in avanti ma poiche' alcuni colpi lo prevedono, bisogna, in allenamento, costantemente verificare la propria totale mobilità, tramite torsione del busto (fino a portare le spalle parallele allo scafo) e tramite flessione anteriore e posteriore fino a toccare rispettivamente para spruzzi e coperta.

## IMPUGNATURA DELLA PAGAIA

Francesco Salvato (un dei piu' grandi kayakers italiani) insegna che "la presa corretta della pagaia e' un'arte".

Un aspetto importante da curare per una corretta impugnatura è la presa digitale.

**E' errore** comune impugnare la pagaia tenendola salda sui palmi delle mani. In realtà la corretta presa e' definita digitale. Il palmo delle mani non tocca il tubo della pagaia!

Il pollice e l'indice bloccano la pagaia formando un anello, le altre dita avvolgono il tubo in modo progressivo, lasciando il mignolo quasi solo in appoggio con il polpastrello.

Il polso deve essere in linea con la mano. L'uso del polso spezzato non è efficace e può portare a problemi articolari è dei legamenti.

La mano destra (o sinistra per i mancini) e' quella che imposta e comanda la rotazione del tubo. La sinistra permette la rotazione del tubo all'interno

---

della propria presa al fine di regolare la corretta inclinazione della pala dipendentemente dalla manovra in corso.

L'adozione della presa digitale e' fondamentale per lo sblocco della cerniera del polso.

il corpo, le braccia, le mani e la pagaia formano un catena cinetica chiusa, le cui cerniere sono quelle delle braccia, dei gomiti e delle mani. In una catena di questo tipo basta che sia bloccata una sola delle cerniere disponibili per limitare il movimento di tutta la catena. La presa digitale permette di variare l'angolo tra mano e la pagaia pur mantenendo il corretto allineamento polso-mano.

Senza lo sblocco della cerniera del polso tutti i colpi risultano inefficaci e, molti, impossibili da eseguire.

## I 5 PRINCIPI FONDAMENTALI

Francesco Salvato nel suo libro "In equilibrio sull'acqua" teorizza la disciplina del kayak ed espone quelle che lui definisce le fondamenta della tecnica.

I colpi che possono essere eseguiti in canoa sono diversi, piu' o meno complessi, e aventi scopi differenti: propulsione in avanti, rotazione, timonata, appoggio ...ma **in fiume** nessuna tecnica puo' funzionare efficacemente se prima il corpo non viene costantemente **educato** e **allenato** al rispetto di 5 seguenti principi:

## L'EQUILIBRIO

Il kayak in fiume e' soggetto alle forze dell'acqua e a possibili sbilanciamenti.

---

Così come quando si impara ad andare in bicicletta e per girare ci si deve sbilanciare all'interno della curva per reagire alla forza apparente centrifuga anche in canoa si deve imparare ad inseguire costantemente uno stato di equilibrio dinamico, che cambia continuamente.

Le doti di equilibrio si rinforzano grazie alla mobilità delle anche e alla progressiva sensibilità della canoa in movimento sull'acqua.

In fase di allenamento è importante giocare con la canoa e capirne i limiti di stabilità.

### PALA IN ACQUA

La pala in acqua deve essere percepita come il fulcro del movimento.

Idealmente la sensazione corretta che si dovrebbe raggiungere in canoa è che durante i colpi pro

pulsivi e rotatori, la pala non sposti l'acqua, ma che sia la canoa ad essere portata verso la pala che rimane idealmente ferma nel punto in cui è stata infilata.

Per questo motivo è importante allenare la sensibilità di presa della pagaia per "sentire" l'acqua (altro motivo per cui la presa digitale è fondamentale) e la tecnica con cui si infila la pala. Indice di un corretta tecnica è che durante il colpo la pala **non provochi schizzi e non vibri** con l'effetto secondario che il numero di colpi necessario per effettuare un qualsiasi movimento sia ridotto al minimo (che vuol dire aumentare l'efficacia del singolo colpo).

### LA POTENZA DEL BUSTO

È errore comune pensare che la forza delle braccia sia indispensabile per il canoista.

In realtà è importante da subito interiorizzare che i muscoli che più devono essere utilizzati sono quelli del busto (significativamente molto più forti rispetto a quelli delle braccia).

---

La torsione del busto deve essere utilizzata come molla per eseguire il colpo (propulsione, rotazione, aggancio, colpo spinta ..)

Da curare anche la capacità di piegare in avanti ed indietro il busto (verificare che non ci siano impedimenti dovuti alla non corretta impostazione della canoa)

L'abitudine all'utilizzo della torsione del busto deve essere costantemente rinforzata perché tipicamente il **corpo e' pigro e si tende a far tutto con le braccia.**

## IL RUOLO DELLE GAMBE

Il fatto che il kayak sia dotato di puntapiedi, non e' dovuto a requisiti estetici o di confort !!!! ;-)

Le gambe sono infatti una componente fondamentale nella conduzione della canoa e nella efficacia dei colpi. Per scaricare la propria potenza si servono di esso.

Poichè nell'esecuzione di un colpo si e' detto che la pala è fulcro verso il quale si deve far scivolare la canoa, viene da domandarsi come si puo' veicolare nel modo piu' efficace la potenza sprigionata dalla torsione del busto sullo scafo. La risposta e' che i soli glutei **non bastano** (in quanto possono scivolare sul sedile), ci vuole **la pressione della gambe sul puntapiedi !**

Inoltre le gambe (tramite pressione sul premicosce) servono per regolare l'assetto (inclinazione) della barca.

## L'IMPORTANZA DELLO SGUARDO

Non c'e' molto da dire: **la canoa va dove si volge lo sguardo.**

Sembra una magia ma e' cosi.

---

Nel momento in cui giriamo la testa effettuiamo una torsione anche delle spalle e quindi del busto. A sua volta la torsione del busto è trasferita alla canoa.

In fiume o in lago, forzarsi sempre nel perseguire con lo sguardo (e quindi le spalle) la meta che vogliamo raggiungere.

## **LA TECNICA DI BASE**

Si ricorda che la presente dispensa non ha lo scopo/ambizione di essere documento di riferimento per la tecnica, per la quale esistono manuali specializzati che devono essere comunque accompagnati da un approfondimento didattico pratico (direttamente in acqua o utilizzando attrezzature opportune).

## **I COLPI DI PROPULSIONE**

Sono colpi che portano ad uno scivolamento della canoa sull'acqua.

Possiamo distinguere :

- Tecniche per la propulsione in avanti
  - Pagaiata avanti
  - Colpo spinta (o power stroke)
- Tecniche per la propulsione indietro (o retropagaiata)
- Tecniche per lo spostamento laterale

## **I COLPI DI ROTAZIONE**

Sono colpi che impartiscono una rotazione della canoa attorno ad un fulcro

Possiamo distinguere:

- Tecnica della pagaiata circolare (in senso orario e antiorario)
- Tecnica dell'aggancio

## **APPOGGIO ED ESKIMO**

---

Sono colpi per permettono di ripristinare l'equilibrio in caso di sbilanciamento

- Appoggio basso
- Appoggio alto
- Eskimo

---

# RIASSUMENDO

Per poter apprendere velocemente e correttamente le tecniche di conduzione in fiume del kayak e' necessario far propri i fondamenti.

La corretta applicazione dei fondamenti deve essere **continuamente allenata e verificata**.

Ecco la piramide dei prerequisiti che deve esser sempre tenuta presente.

**Le basi sorreggono tutto !!!**



*Allenare le tecniche  
per i diversi colpi*

*Allenare l'attitudine  
verso i 5 principi  
fondamentali*

*Curare la posizione  
del busto e la presa  
della pagaia*

*Curare  
l'impostazione  
della canoa*

## Referenze

I concetti base riportati in questa dispensa sono un estratto molto succinto di trattati didattici redatti da campioni riconosciuti del kayak.

Per approfondimenti rimandiamo al materiale qui sotto riportato:

- In equilibrio sull'acqua – [Francesco Salvato](#) (Libro completo sulla didattica del kayak fluviale)
- HIPS 1 & HIPS 2 – [Francesco Salvato](#) (DVD didattici)

- 
- Micheleramazza.com – [Michele Ramazza](#) (Sito web riportante alcuni approfondimenti sulla tecnica)
    - Salire e Scendere dalla canoa - <https://youtu.be/-b7g-dzrWSI>
    - Tecnica della pagaiata propulsiva - <https://youtu.be/oQeleMHsPGg>
    - Tecnica per la circolare - <https://youtu.be/YgVxLgxqsNg>
    - Tecnica moderna assetto della canoa - <https://youtu.be/PRyXkrqVelU>
    - Tecnica per l'entrata in corrente - [https://youtu.be/1vF\\_0YFXCMo](https://youtu.be/1vF_0YFXCMo)
    - Tecnica del colpo spinta - <https://youtu.be/jg6aXJhlt8A>
    - Tecnica del timone (evoluto) - <https://youtu.be/UZOdXUdyoKw>
  
  - [KayakPaddling.net](#)