



Co-funded by
the European Union

K4

ESERCIZI PER ACQUA E TERRA

Per costruire una solida base tecnica e team coesi



**Questa guida è stata preparata nell'ambito del progetto
Erasmus+ Sport numero 101134197 - Kayak Crews 4 Youth**

Dicembre 2024



**Nome ufficiale del progetto
Kayak Crews 4 Youth**



**Acronimo progetto
Kc4u**



**Numero progetto
101134197**

La pubblicazione costituisce uno dei risultati finali del progetto “*Kayak Crews 4 Youth*”.



**Co-funded by
the European Union**

Cofinanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

CONTENUTO

<u>Introduzione</u>	02
<u>Migliorare la tecnica dell'equipaggio</u>	04
<u>Qualità essenziali per padroneggiare la tecnica specifica</u>	05
<u>Incorporare gli esercizi nell'allenamento K4</u>	06
<u>Comunicazione, feedback e riflessione</u>	09
<u>Riscaldamento della canoa in equipaggio</u>	11
<u>Esercizi a terra</u>	12
<u>Esercizi in acqua</u>	23
<u>Il team Kc4u</u>	36

Introduzione

Benvenuti alla guida K4 Water & Land Drills! Questa risorsa è stata sviluppata come parte dell'iniziativa Erasmus+ Sport - Kayak Crews 4 Youth (Kc4u).

Nel 2024 Kc4u ha gestito con successo due campi di allenamento K4 internazionali in Italia e Slovenia per equipaggi misti di genere e nazionalità mista. Inoltre, abbiamo ospitato eventi di kayak per equipaggi scolastici per circa 600 bambini e il primo giorno e competizione K4 dedicati in Slovenia. Traendo spunto da queste esperienze variegata, abbiamo creato diverse risorse educative K4 per allenatori e club di kayak.

La pagaiata K4 ha molti benefici fisici e psicosociali per gli atleti che vanno ben oltre l'acqua. Tuttavia, in genere richiede che i membri dell'equipaggio modifichino i loro stili di pagaiata individuali per ottenere sincronizzazione, velocità ed efficienza. Questo adattamento della tecnica può essere impegnativo per molti atleti in quanto richiede un alto livello di consapevolezza fisica, insieme ad adattabilità sia fisica che mentale, qualità che sono spesso poco sviluppate nei kayakisti a causa della natura ripetitiva e spesso individuale dello sport.

Con un'attenta programmazione e un buon affiatamento nel team, gli esercizi possono aiutare gli atleti a padroneggiare le sfide e le sfumature della pagaiata in equipaggio, migliorando la precisione tecnica, la resilienza e l'adattabilità, la comunicazione e le prestazioni.

In tutta la guida troverete una raccolta completa di esercizi in acqua e a terra che si concentrano su aree chiave della pagaiata K4 come la sincronizzazione della bracciata, la stabilità e la distribuzione della potenza. Ogni esercizio è accompagnato da video, istruzioni dettagliate e obiettivi, insieme a suggerimenti per gli allenatori su come implementare gli esercizi e cosa cercare.

Ci auguriamo che questa guida costituisca uno strumento prezioso per ispirare una nuova generazione di canoisti a superare i limiti di ciò che possono realizzare insieme.

Se sei curioso di conoscere le altre attività e risorse gratuite di Kc4u, assicurati di esplorare il nostro sito web kayakcrews.eu

Buona pagaiata!

"Good teams become great ones when the members trust each other enough to surrender the 'Me' for the 'We.'"

Phil Jackson

05



MIGLIORARE LA TECNICA IN K4

Se utilizzati giudiziosamente, gli esercizi tecnici K4 sono una parte di un programma completo che può aiutare gli atleti a sviluppare le competenze e le qualità necessarie per una pagaiata di successo in canoa.

Suddividendo la pagaiata in piccole componenti, che si concentrano sul potenziamento, l'automazione e la sincronizzazione di elementi specifici isolati dalla pagaiata complessiva, gli esercizi possono aiutare gli atleti a compiere progressi significativi nell'adattamento e nel miglioramento della loro tecnica senza sopraffarli.

Un programma tecnico completo dovrebbe includere esercitazioni che lavorano su:

Momento della attacco

- Angolo della pala all'ingresso dell'acqua
- Tempistica e sincronizzazione dello spostamento del peso durante la rotazione (e utilizzo dell'inerzia)
- Modello di rotazione in avanti
- Equilibrio, stabilità e controllo della parte inferiore del corpo della barca
- Lunghezza del tratto
- Tempistica e distribuzione della potenza durante la pagaiata
- Tempistica del movimento delle gambe e dei piedi
- Velocità delle braccia in aria e dissociazione delle braccia
- Ritmo
- Respirazione
- Cambio marcia sincronizzato (frequenza e velocità)
- Consapevolezza dei movimenti fisici degli altri
- Capacità di reagire e seguire i cambiamenti (nella frequenza di pagaiata, nella potenza, nella velocità, ecc.)

Per ottenere il massimo da un programma tecnico K4, gli atleti devono anche lavorare su:

Comunicazione chiara e rispettosa

Fiducia dei membri dell'equipaggio

Volontà e capacità di cambiare la tecnica personale a vantaggio dell'intero equipaggio

Oltre a lavorare direttamente su esercizi tecnici specifici per uno sport, è fondamentale sviluppare le capacità e gli attributi fisici, mentali e psicosociali generali di cui gli atleti hanno bisogno per migliorare la loro pratica tecnica.

QUALITÀ ESSENZIALI

PER PADRONEGGIARE LA TECNICA SPECIFICA DELLO SPORT

**FORTE CONNESSIONE
MENTE-CORPO**

**ALTO LIVELLO DI
COORDINAMENTO**

**ADATTABILITÀ
MENTALE**

Basato su una mentalità di crescita

**CONSAPEVOLEZZA
FISICA**

Consapevolezza di dove si trovano le parti del corpo nello spazio e di come funzionano i muscoli per produrre movimento e stabilità

**CONCENTRAZIONE MENTALE
RILASSATA (FLOW)**

Rimanere concentrati sul momento senza perdere il focus sul processo (non sul risultato)

PAZIENZA

**ADATTABILITÀ
FISICA**

Basato su un'ampia base di alfabetizzazione fisica

**CRITICA NON
GIUDICANTE**

Capacità di effettuare autovalutazioni critiche continue in modo non giudicante

INSERIRE ESERCITAZIONI TECNICHE NELL'ALLENAMENTO IN K4

Quando, cosa, quanto?

Gli esercizi eseguiti senza intenzione (senza pensarci) o semplicemente per il gusto della ripetizione, offrono un valore minimo. Per ottenere un vero miglioramento, è essenziale che gli atleti siano mentalmente riposati, rilassati e concentrati. Pertanto, è fondamentale considerare attentamente i tempi, la selezione e la durata dell'allenamento tecnico.

Quando

In genere consigliamo di fare gli esercizi dopo un riscaldamento generale (vedere pagina 10) o di distribuirli durante la sessione durante i blocchi di recupero. In un giorno qualsiasi è sempre importante saper leggere i propri atleti. Forse l'equipaggio è più concentrato mentalmente dopo aver remato per un po', o forse l'intero equipaggio ha la testa su un altro pianeta quel giorno e trarrebbe maggiori benefici dal fare qualcos'altro, come un duro allenamento a intervalli.

Le squadre più giovani in genere hanno più difficoltà di quelle più anziane quando si tratta di concentrarsi sul lavoro tecnico, e una scelta giudiziosa del momento per le esercitazioni può fare una differenza significativa nel loro impegno ed efficacia. Presta attenzione ai livelli di energia e allo stato mentale degli atleti e sii flessibile con il tuo programma per adattarti a ciò che funziona meglio per loro in un dato giorno.

Che cosa

Per gli equipaggi più giovani o meno esperti, consigliamo di esercitarsi regolarmente nel tempo sull'intera gamma di esercitazioni tecniche.

Con equipaggi più esperti, le esercitazioni dovrebbero concentrarsi principalmente sulle aree di miglioramento che sono state identificate tramite una valutazione specifica o un allenamento regolare in acqua o una competizione. Tuttavia, rimane sempre utile incorporare una varietà di esercitazioni per mantenere l'allenamento dinamico e per mettere alla prova diversi aspetti delle prestazioni dell'equipaggio.

Esercizi a terra - Gli esercizi a terra eliminano l'equilibrio/controllo della barca dall'equazione tecnica e consentono agli atleti di concentrarsi su schemi e/o tempi di movimento specifici in modo più rilassato.

Esercizi in acqua - possono essere utilizzati per identificare e lavorare sulle debolezze individuali e di squadra che influenzano la tecnica e la velocità della barca dell'equipaggio. Consigliamo di far contare le bracciate ad alta voce agli atleti per la maggior parte degli esercizi, poiché aiuta a unificare la respirazione.

Quanto

Il volume e l'intensità degli esercizi devono essere regolati in base al livello di esperienza dell'equipaggio e alla fase di addestramento. Per gli equipaggi alle prime armi, sessioni tecniche più brevi e frequenti possono aiutare a sviluppare competenze fondamentali senza sopraffarli. Gli equipaggi avanzati possono trarre vantaggio da sessioni più lunghe e intense che consentono un affinamento approfondito.

Gli obiettivi dell'esecuzione di esercizi tecnici sono migliorare il controllo, l'esecuzione, la sincronizzazione, la flessibilità, il ritmo e il tempismo (per migliorare in ultima analisi velocità ed efficienza). La durata richiesta per vedere un miglioramento in queste cose può variare significativamente in base all'esperienza dell'equipaggio, alla loro attenzione durante la sessione e all'esercizio specifico praticato.

Per garantire che gli esercizi rimangano mirati e consapevoli/intenzionali;

- prima di iniziare l'esercitazione, assicurarsi che le squadre capiscano a cosa serve l'esercitazione e i loro obiettivi di miglioramento/esecuzione
- dare agli equipaggi tempo sufficiente per migliorare l'esecuzione
- concedere agli equipaggi il tempo adeguato per recuperare e riflettere sui propri progressi dopo ogni esercitazione
- se l'esecuzione è quasi impeccabile, passare ad altro
- se l'esecuzione non migliora dopo un paio di minuti, fai una pausa e discuti cosa deve essere migliorato e perché potrebbe non funzionare. Se l'esecuzione non migliora dopo due o tre tentativi, vai avanti e torna all'esercizio in una sessione successiva
- fai attenzione ai segnali di sovraccarico cognitivo: molti atleti sperimentano un carico cognitivo significativo quando lavorano su esercizi tecnici; un sovraccarico eccessivo può causare un deterioramento della qualità dell'esecuzione (annullando i benefici della pratica)
- incoraggiare gli atleti a concentrarsi su come si sentono la barca, l'acqua e il loro corpo, così come sul suono delle pagaiate e dei movimenti. Pensare troppo agli esercizi può portare alcuni atleti a soffrire di "paralisi da analisi" e di conseguenza causare eccessiva tensione fisica
- utilizzare i video delle prestazioni degli equipaggi per aiutare gli atleti a stabilire una correlazione più forte tra le loro sensazioni interne e le prestazioni effettive.

Esercizi a terra - Se stai allenando un gran numero di equipaggi contemporaneamente, ti consigliamo di fare esercizi a terra come un circuito con circa 2-5 minuti a ogni stazione. Se hai un numero inferiore di equipaggi (o i tuoi atleti sono molto esperti), prendi in considerazione l'aggiunta di alcuni esercizi alla fine del riscaldamento generale a terra.

Esercizi in acqua - La struttura degli esercizi tecnici in acqua dipende in larga misura dal numero di equipaggi nella sessione e dal loro livello di esperienza. Abbiamo scoperto che quando si eseguono esercizi con un timer a intervalli impostato, molti atleti cadono rapidamente in un'esecuzione senza senso ed è più utile basare la lunghezza di ogni esercizio su quanto bene gli equipaggi eseguono ogni esercizio.

Tuttavia, per gruppi più grandi con più equipaggi, usare un timer potrebbe essere l'approccio più pratico, specialmente per gli allenatori che lavorano da soli. In questo scenario, raccomandiamo un minimo di un minuto per esercizio per gli equipaggi più giovani e almeno due minuti per esercizio per gli equipaggi più anziani o più esperti. Prenditi del tempo (almeno 30 secondi) tra ogni ripetizione o esercizio per consentire agli atleti di resettare e concentrarsi sugli obiettivi per l'esercizio successivo.



08

“Great communication begins
with connection.”

Oprah Winfrey


Co-funded by
the European Union

COMUNICAZIONE, FEEDBACK E RIFLESSIONE

Comunicazione dell'equipaggio

Mentre gli equipaggi lavorano insieme per migliorare la loro tecnica, gli atleti spesso si ritrovano fuori dalla loro zona di comfort, il che porta ad aumentare le tensioni tra i membri dell'equipaggio. Pertanto è essenziale che si impegnino in un dialogo aperto e rispettoso, offrendo feedback costruttivi e supporto reciproco.

Gli atleti dovrebbero fornire feedback sui loro compagni di squadra in modo da evitare di sembrare un attacco personale. Incoraggiateli a usare espressioni come "Sento che la persona X sta facendo Y" invece di affermare semplicemente "La persona X sta facendo Y".

Anche le attività di rafforzamento dei legami di squadra fuori dall'acqua e la promozione di un ambiente e di una cultura di allenamento sani aiuteranno gli equipaggi a coltivare stili di comunicazione efficaci.

Comunicazione tra allenatore e equipaggio

Ciò che vede l'allenatore e ciò che sentono gli atleti non sempre sono allineati. Pertanto è importante creare un ambiente in cui gli atleti si sentano a loro agio nel condividere apertamente i propri pensieri. Incoraggiare un dialogo allenatore-equipaggio in cui gli atleti possano esprimere le proprie percezioni e osservazioni senza paura di essere giudicati è fondamentale. Questa atmosfera collaborativa non solo migliora l'apprendimento, ma crea anche fiducia all'interno del team.

Segnali esterni vs interni

Gli spunti esterni e le metafore possono essere estremamente utili per molti atleti quando spiegano un esercizio o un concetto fisico nelle prime fasi di apprendimento. Gli spunti esterni collegano il corpo dell'atleta a qualcosa al di fuori di sé, il che può essere un buon modo per evitare la temuta paralisi da analisi.

Quando l'equipaggio acquisisce maggiore esperienza e familiarità con gli esercizi, spesso risulta più pratico utilizzare segnali interni più brevi durante l'esecuzione dell'esercizio, per ricordare rapidamente dove l'atleta deve concentrare la propria attenzione.

Suggerimenti per comunicare sulle esercitazioni

- Assicurati che gli obiettivi dell'esercitazione siano chiari in anticipo
- Mantieni le istruzioni chiare e semplici
- Quando si analizzano le aree di miglioramento, guidare piuttosto che dire
- Essere paziente
- Mantieni la critica senza giudizio
- Celebra le piccole vittorie
- Aiutare gli atleti a sviluppare una mentalità di crescita

Video

Il video è un potente strumento per gli atleti per rafforzare la connessione tra le loro sensazioni interne e i modelli di movimento risultanti, sia individualmente che come squadra. Se combinato con tecniche di coaching efficaci e relazioni positive tra allenatore e atleta, può accelerare lo sviluppo di una forte consapevolezza fisica e del controllo del corpo.

In genere, le riprese video delle esercitazioni dovrebbero essere mostrate agli equipaggi subito dopo ogni esercitazione, mentre le sensazioni fisiche sono ancora fresche nelle loro menti. Tuttavia, quando si lavora con un gran numero di equipaggi, questo potrebbe non essere sempre fattibile, rendendo necessario condurre un'analisi video dopo la sessione.

Inoltre, se il team è molto esperto e riesce a identificare cosa non funzionava in modo ottimale senza feedback video (o interferenze dell'allenatore), potrebbe preferire ripetere l'esercizio senza rivedere il filmato.

Quando si utilizza un video durante la sessione, è utile porre agli atleti domande sulle loro esperienze durante l'esercizio, seguite da ciò che vedono nel video (piuttosto che dire semplicemente agli atleti ciò che si vede).

Questo approccio incoraggia l'auto-riflessione e il pensiero critico, consentendo agli atleti di trarre le proprie conclusioni e intuizioni. Coinvolgendoli in questo modo, coltivi una comprensione più profonda di come le loro sensazioni interne si relazionano alla prestazione e promuovi un senso di proprietà sul loro miglioramento e sulla loro pagaiata.

DOMANDE PRIMA DI GUARDARE IL VIDEO	DOMANDE PER DOPO AVER VISTO IL VIDEO
Come si è sentito X?	X sembra come ti sentivi durante l'esercizio? Cosa sembra uguale o diverso da come ti sentivi X?
Hai avuto la sensazione di fare Y?	Sembra che tu stessi facendo Y?
Cosa hai notato riguardo a Z mentre pagaiavi?	Secondo te, qual è la causa di Z?
A si sentiva unito?	Cosa noti riguardo alla sincronizzazione di A?
Come pensi che apparirà B nel video?	B è come te lo aspettavi? Come pensi di poter migliorare B la prossima volta?

Gli atleti più giovani senza un'immagine chiara di un modello tecnico efficiente, o quelli non abituati a questo approccio, potrebbero aver bisogno di ulteriori indicazioni o suggerimenti per rispondere a queste domande. Sebbene questo metodo possa richiedere più tempo inizialmente, alla fine favorisce atleti ed equipaggi più indipendenti e sicuri di sé, in grado di prendere decisioni più intelligenti e rapide sia durante la competizione che fuori dall'acqua.

Sebbene il video sia spesso utilizzato per evidenziare aree di miglioramento, puoi anche fare dei video di ogni equipaggio che mostrino i momenti salienti in cui eseguono gli esercizi in modo efficace. Questo può servire come strumento prezioso per la pratica della visualizzazione.

Infine, si consiglia di archiviare tutti i video online, per consentire agli atleti di rivedere le clip quando preferiscono.

RISCALDAMENTO PER LA SESSIONE IN EQUIPAGGIO

Per molti giovani atleti, il lavoro tecnico può essere un po' come dover mangiare le verdure, ma non dovrebbe essere percepito come una punizione. Quindi, prima di immergersi in qualsiasi esercizio tecnico o pagaiata, è fantastico iniziare le sessioni con un breve riscaldamento fisico generale che non solo riscalda il corpo, ma metta anche gli atleti nel giusto stato mentale ed emotivo per ottenere il massimo dalla sessione, da loro stessi e dagli altri. Quando si struttura un riscaldamento di gruppo, si pensi di includere attività che:

Costruisci un senso di cameratismo

1

Inizia il riscaldamento con giochi divertenti che incoraggino gli atleti a lavorare insieme e stimolino un po' di sana competizione.

Concentrarsi

2

Se gli atleti arrivano all'allenamento dopo una lunga giornata a scuola o al lavoro, è probabile che le loro menti siano preoccupate per le sfide della giornata o per lo stress del giorno dopo. Inoltre, se l'allenamento avviene la mattina presto, potrebbero non essere ancora completamente svegli. Questi non sono stati ottimali per lanciarsi direttamente nel lavoro tecnico dettagliato, prima gli atleti devono concentrarsi e alleggerire la mente.

Le attività fisiche che hanno un livello di complessità e/o novità sono adatte a questo scopo. Pensate di includere una partita breve in uno sport diverso o una nuova sfida fisica. A questo scopo, potresti trovare utili alcune attività contenute nella [Guida agli eventi scolastici Kc4u](#).

Attività di coordinazione

3

Le attività che stimolano la coordinazione possono aiutare a stabilire una buona connessione mente-corpo

Reazione rapida

4

Essere in grado di reagire rapidamente è essenziale per l'adattabilità nelle imbarcazioni in equipaggio. Giochi come le [pagaie musicali](#), [il gioco delle pagaie](#) o [le flessioni spalle-ginocchia-naso](#) sono ottimi da includere nel riscaldamento

Mobilità dinamica

5

Mantieni dinamico il lavoro sulla mobilità prima di una sessione. Lo stretching statico prima di una sessione non solo ha la tendenza a creare zombie, ma in alcuni casi può essere dannoso per la potenza.



ESERCIZI A TERRA

1. Camminata sui glutei K4



Istruzioni:

1. Gli equipaggi si siedono a terra nel loro ordine di posti con le mani dietro la testa e i piedi che toccano la schiena della persona davanti a loro
2. Su suggerimento di uno dei membri dell'equipaggio, "camminano" in avanti. Dovrebbero cercare di spingere in avanti la schiena della persona davanti a loro con il piede e "camminare" in sincronia facendo scivolare i loro glutei sul terreno. Gli atleti più anziani o più esperti dovrebbero cercare di mantenere entrambe le gambe ben appoggiate a terra per tutta la durata dell'esercizio, concentrandosi sul movimento in avanti dei fianchi.

A cosa serve

Tecnico

- controllo dei fianchi, del bacino e del core
- rotazione in avanti
- postura
- mobilità dell'anca
- collegamento spalla-anca

Sincronizzazione

- sincronizzazione della parte inferiore del corpo e dello spostamento del peso

Segnali di allenamento

- aprire il petto
- immagina qualcuno che ti tira indietro i gomiti
- collegare la spalla all'anca
- pulire il pavimento con il sedere
- guardare dritto davanti a sé
- siediti dritto

A cosa fare attenzione

- la rotazione in avanti è guidato dai fianchi, non dal UB (spalle/busto)
- le gambe devono rimanere nella posizione del kayak senza cadere verso l'esterno
- i fianchi spingono le gambe in avanti lungo il terreno, anziché sollevarle
- cattiva postura causata da mobilità limitata (muscolo posteriore della coscia, colonna vertebrale toracica, spalla, anca) o mancanza di supporto del core

2. Lancio di kettlebell



Questo è un esercizio avanzato. Gli atleti devono essere abbastanza forti e coordinati da lanciare e prendere un Kettle Bell da 4 kg con una mano prima di provare questo esercizio

Istruzioni:

1. Gli equipaggi si siedono a terra nel loro ordine di posti, con un kettlebell da 4 kg a terra in linea con i fianchi
2. Su suggerimento di uno dei membri dell'equipaggio, "lanciano" il kettlebell da una parte all'altra, facendo scivolare contemporaneamente l'anca e la gamba in avanti. Le braccia devono essere tenute il più dritte possibile e fermare il KB in linea con l'anca. Lo slancio in avanti del KB deve essere utilizzato per aiutare a far scivolare l'anca in avanti lungo il pavimento
3. L'equipaggio continua a "camminare" in avanti in sincronia, mentre lancia i KB da un lato all'altro.

A cosa serve

Tecnico

- rotazione in avanti
- controllo e utilizzo delle inerzie durante lo spostamento
- controllo dei fianchi, del bacino e del core
- stabilità della spalla
- assorbimento della forza
- postura

Sincronizzazione

- sincronizzazione della parte inferiore del corpo e dello spostamento del peso

Segnali di allenamento

- tenere le braccia larghe
- usa l'inerzia del KB per muoverti in avanti
- ferma il KB all'altezza del tuo fianco/non lasciare il KB dietro di te

A cosa fare attenzione

- gli atleti fermano il KB e non lo lasciano andare dietro il corpo
- le spalle e le braccia rimangono stabili e forti mentre le mani rimangono morbide
- il core rimane forte e stabile contro le forze del KB (non si piega su uno o più piani)
- L'atleta usa l'inerzia del KB per aiutare a muovere l'anca in avanti

3. Rotazioni elastiche



Istruzioni:

1. Gli equipaggi siedono a terra nel loro ordine di posti
2. Collegano un elastico al membro dell'equipaggio davanti e dietro di loro, su entrambi i lati
3. Dovrebbero essere posizionati abbastanza distanti l'uno dall'altro per mantenere la tensione in tutti gli elastici
4. Su suggerimento del membro dell'equipaggio di testa, iniziano a ruotare lentamente, tenendo le braccia dritte e le mani basse, mantenendo una tensione uniforme negli elastici. L'intero equipaggio dovrebbe contare ad alta voce mentre ruota.
5. Una volta che l'equipaggio riesce a ruotare con una tensione costante e uniforme negli elastici, si dovrebbe aumentare il ritmo.

A cosa serve

Sincronizzazione

- rotazione connessa
- lunghezza e velocità della fase "dell'acqua" abbinate
- respirazione

Segnali di allenamento

- tenere le mani basse
- tenere gli elastici stretti
- aprire il petto
- ruotare in avanti
- respirare insieme
- guarda avanti

A cosa fare attenzione

- gli elastici devono rimanere tesi, se rimbalzano su e giù, stanno perdendo tensione a causa di una mancanza di sincronizzazione
- le braccia rimangono in linea con le spalle e collegate alla rotazione dell'anca
- gli atleti respirano insieme

4a. Stabilizzatore della mano superiore - Statico



Istruzioni:

1. Gli equipaggi formano coppie
2. L'atleta di fronte è seduto a terra nella posizione del kayak tenendo un elastico con la mano superiore
3. Il loro partner sta dietro di loro tenendo l'altra estremità dell'elastico, tirando indietro con forza sufficiente per impedire alla mano superiore di muoversi in avanti
4. L'atleta seduto mantiene la posizione per 15"-1 min (a seconda della forza dell'atleta)
5. Ripetere per 3 serie su entrambi i lati, con tutti gli atleti.

A cosa serve

- esercizio isometrico per migliorare la forza e la stabilità della spalla
- Stabilizzare la mano superiore quando è sotto carico
- collegamento mano-core-parte superiore

Segnali di allenamento

- tenere ferma la spalla
- mantenere la posizione di attacco
- guarda avanti
- apri il tuo petto

A cosa fare attenzione

- l'atleta mantiene una posizione di attacco forte e stabile con la mano superiore e la spalla (il gomito non si sposta verso l'alto o in avanti)
- la mano superiore è sostenuta dal core
- il petto rimane aperto

4b. Stabilizzatore della mano superiore - Dinamico



Istruzioni:

1. Gli equipaggi formano coppie
2. L'atleta di fronte è seduto a terra nella posizione del kayak, tenendo un elastico con la mano superiore nella posizione di attacco
3. Il partner sta dietro tenendo l'altra estremità dell'elastico, creando una certa tensione nell'elastico
4. L'atleta seduto ruota in avanti, muovendo la mano superiore in avanti insieme all'anca
5. L'atleta in piedi può anche ruotare, facendo attenzione a mantenere una tensione sufficiente nell'elastico in modo che l'atleta seduto debba lavorare durante tutto il movimento in avanti.
6. Ripetere per 3 serie da 10 ripetizioni su entrambi i lati, con tutti gli atleti.

A cosa serve

- forza e stabilità della spalla
- Stabilizzare la mano superiore quando è sotto carico
- collegamento nucleo-mano superiore
- rotazione in avanti

Segnali di allenamento

- bloccare la spalla
- tieni la mano in alto
- muovere la spalla e l'anca insieme

A cosa fare attenzione

- l'atleta blocca la spalla al busto quando ruota in avanti (non "spara" la mano superiore)
- il gomito mantiene l'angolo di partenza con il torace (non si chiude)
- i movimenti dell'anca, della spalla e della mano rimangono connessi
- l'atleta non tira verso il basso con la mano superiore

5. Bloccare la pala



Istruzioni:

1. Gli equipaggi formano coppie
2. Un atleta è seduto a terra nella posizione del kayak tenendo in mano un corto manico di scopa nella posizione di presa
3. Il partner si siede di fronte e di lato, tenendo l'estremità inferiore del bastone (pala bloccata) leggermente sollevata in aria, appena sopra il terreno.
4. *Senza tirare indietro il braccio inferiore, l'atleta si appende al bastone e lo usa per tirare in avanti la gamba opposta, l'anca e la spalla.*
5. Ripetere per 2-3 serie da 10 su entrambi i lati per tutti gli atleti

A cosa serve

- bloccare la pala sull'acqua
- avanzare oltre la pala
- rotazione in avanti
- collegamento del core

Segnali di allenamento

- appendersi al bastone
- sollevare e avanzare
- tenere fermo il bastone

A cosa fare attenzione

- se l'atleta che lavora tira il suo compagno lungo il pavimento (o il compagno ha bisogno di tenere il bastone con tutta la sua forza), sta tirando all'indietro piuttosto che bloccare la lama e andare avanti oltre di essa
- se la mano superiore scatta in avanti, non c'è connessione tra la mano, la spalla, il core e l'anca

6. Torsioni con la pallina da tennis



Istruzioni:

1. Gli equipaggi si dispongono in un quadrato uno di fronte all'altro
2. Leggermente piegato sui fianchi, ogni membro dell'equipaggio tiene una pallina da tennis nella mano destra
3. Si mettono in posizione ruotata sulla destra (lasciando che il ginocchio destro si pieghi e l'anca vada in avanti)
4. Su suggerimento di un membro della squadra, ruotano e lanciano delicatamente la pallina da tennis in alto, riprendendola con la mano sinistra mentre si trovano nella posizione ruotata sulla sinistra.
5. Ripetono questo schema, mantenendo sincronizzata la cattura e la rotazione.

A cosa serve

- coordinazione della rotazione con i movimenti delle mani
- mani rilassate con il core contratto
- capacità di variare simultaneamente la tensione in diverse parti del corpo
- cattura veloce e reattiva
- cattura e sincronizzazione della rotazione

Segnali di allenamento

- mantenere la spalla e l'anca bloccate insieme
- mantieni le mani morbide

A cosa fare attenzione

- tensione eccessiva di tutto il corpo che impedisce una presa pulita
- mancanza di connessione tra spalla e anca

7. Acqua lenta - Aria veloce



Istruzioni:

1. Gli equipaggi sono seduti su un cuscino traballante in ordine di posto, tenendo in mano un corto manico di scopa
2. Seguendo il compagno seduto davanti, eseguono un movimento molto lento nella fase della passata, seguito da un movimento molto veloce in fase d'aria (uscita-cattura)
3. Questo schema si ripete.
4. Una volta che l'equipaggio è ben sincronizzato, il ritmo può essere aumentato, mantenendo comunque la fase in acqua più lunga e lenta di quella in aria.

A cosa serve

Tecnico

- dissociazione del braccio e della scapola dal core - controllo della fase aerea
- movimenti rapidi del braccio
- differenziazione delle velocità di movimento del braccio
- controllo di base
- stabilità

Sincronizzazione

- movimento della pagaia in acqua e in aria
- rotazione

Segnali di allenamento

- Bloccare il corpo - rilassare le spalle (in aria)
- braccia rilassate in aria
- muovere l'anca e la spalla insieme
- sprofondare nel cuscino oscillante
- immagina che i tuoi manici di scopa siano legati insieme

A cosa fare attenzione

- il movimento veloce delle braccia in aria fa perdere l'equilibrio all'atleta? Se lo fa, non hanno dissociato le braccia e le spalle dal core)
- il core, il busto e la parte bassa rimangono stabili e immobili durante la fase aerea (o l'atleta "srotola" la rotazione)
- è una tensione eccessiva nei fianchi e nel bacino che impedisce una buona stabilità

8. Pagaiata con la palla svizzera



Istruzioni:

1. Gli equipaggi si dispongono in fila su una palla svizzera e la loro pagaia
2. Saltano sulla palla svizzera e si mettono in posizione inginocchiata
3. Una volta che tutti sono stabili, pagaiano insieme in aria seguendo i segnali provenienti dalla parte anteriore

Gli atleti meno esperti potrebbero trovare troppo impegnativo remare insieme sulle palle. In questo caso, possono esercitarsi a salire sulla palla svizzera e ad assumere la posizione inginocchiata.

A cosa serve

- stabilità
- equilibrio controllato dalle gambe
- lavoro di squadra
- comunicazione
- sincronizzazione della pagaia

Segnali di allenamento

- afferrare la palla con le gambe
- rilassa le spalle

A cosa fare attenzione

- parte superiore del corpo eccessivamente tesa
- gambe 'pigre'

9. Push-up quadrato



Istruzioni:

1. Ogni equipaggio forma un quadrato sul terreno
2. Uno alla volta, mettono i piedi sulla schiena della persona dietro di loro
3. Al comando di un leader eseguono flessioni

A cosa serve

- forza della parte superiore del corpo e del core
- comunicazione dell'equipaggio

Segnali di allenamento

- mantenere il core impegnato/niente schiena a banana

A cosa fare attenzione

- buon posizionamento del core
- parte superiore della schiena forte (senza collasso nella scapola)



ESERCIZI IN ACQUA

1. Torsioni basse



Istruzioni:

1. L'equipaggio tiene le pagaie davanti a sé, appena sopra il pozzetto della canoa
2. Cominciano a ruotare insieme
3. Mentre ruotano, cercano di far avanzare la barca spingendo in avanti il poggiapiedi con le gambe e sfruttando l'inerzia del corpo.
4. Una volta che l'equipaggio ha il controllo della rotazione a un ritmo lento, dovrebbe aumentarlo gradualmente.

A cosa serve

- spostamento sincronizzato del peso e tempismo delle gambe
- rotazione in avanti
- spingere la barca in avanti con i piedi e le gambe
- stabilità
- controllo della barca con la parte inferiore del corpo
- collegamento spalla-anca-piede

Segnali di allenamento

- spingere la barca in avanti con i piedi
- mantenere la spalla e l'anca collegate (non ruotare eccessivamente)
- terminare la rotazione con il peso in avanti sul poggiapiedi

A cosa fare attenzione

- sono i fianchi coinvolti nella rotazione o gli atleti ruotano dalla vita?
- gli atleti ruotano eccessivamente con la parte superiore del corpo (oscillando dietro la linea del corpo)
- l'equipaggio sposta la barca in avanti con uno schema di rotazione in avanti
- gli atleti riescono a controllare l'equilibrio della barca (mantenerla ferma) con la parte inferiore del corpo?
- gli atleti spingono il poggiapiedi in avanti o la gamba indietro?

2. Torsioni in alto



Istruzioni:

1. L'equipaggio tiene le pagaie con le braccia dritte e completamente estese sopra la testa
2. Cominciano a ruotare insieme
3. Mentre ruotano, cercano di spingere la barca in avanti usando le gambe e l'inerzia del corpo.
4. Una volta che l'equipaggio ha il controllo della rotazione (e della barca) a un ritmo lento, dovrebbero aumentare gradualmente il ritmo.
5. Gli equipaggi più esperti possono cambiare ritmo in modo casuale.

A cosa serve

- spostamento sincronizzato del peso e tempismo delle gambe
- stabilità
- controllo della barca con la parte inferiore del corpo e il core
- rotazione in avanti
- spingere la barca in avanti con i piedi e le gambe (per MK4 e K4 avanzati)
- collegamento spalla-anca
- postura

Segnali di allenamento

- utilizzare il poggiatesta per tenere ferma la barca
- terminare con il peso in avanti sul poggiatesta
- sprofondare nel sedile (rimanere rilassati)
- mantieni la rotazione davanti a te
- collegare l'anca e la spalla
- spingere la barca in avanti con i piedi

A cosa fare attenzione

- gli atleti spostano il loro peso insieme?
- controllano l'equilibrio della barca con la parte inferiore del corpo?
- riescono a rimanere sufficientemente rilassati con i fianchi e il bacino?
- sono i fianchi coinvolti nella rotazione o gli atleti ruotano dalla vita?
- gli atleti riescono sedersi dritti e aprire il torace
- l'equipaggio sposta la barca in avanti con uno schema di rotazione in avanti

3. Esercizio di attacco - standard



Istruzioni:

1. L'equipaggio mette in movimento la barca
2. Una volta raggiunto un ritmo medio-lento, iniziano l'esercizio.
3. Prima della quarta pagaiata, l'equipaggio si ferma in aria nella posizione di attacco con la punta della pala appena sopra l'acqua. Mantengono questa posizione per il tempo di una pagaiata intera.
4. Continuano con questo schema, iniziando dal lato in cui si sono fermati, contando ad alta voce seguendo lo schema e il ritmo: 1-2-3-pausa, 1-2-3-pausa, ecc.

Gli equipaggi principianti potrebbero trarre vantaggio dal fare una pausa dopo la quinta bracciata anziché dopo la terza.

A cosa serve

- preparazione della fase di attacco
- Attacco sincronizzato e pulito
- controllo della canoa durante la fase aerea
- capacità di bloccare la torsione in aria
- sensazione di scivolamento della barca
- presa controllata dal braccio (non un movimento di tutto il corpo)

Segnali di allenamento

- Bloccare la rotazione
- Fermarsi appena sopra l'acqua
- respirare/contare insieme
- lasciare che la canoa scivoli (mentre si aspetta in aria)

A cosa fare attenzione

- l'equipaggio lascia scivolare la barca durante la pausa
- l'attacco è ben sincronizzato
- l'angolo del bastone nella pausa in aria non è troppo piatto o troppo verticale (a meno che non si tratti di un'istruzione specifica)
- la pala entra nell'acqua in modo pulito
- gli atleti aspettano che la pala si riempia d'acqua (pala bloccata), prima di ruotare
- gli atleti bloccano la rotazione (non si srotolano) durante la fase aerea

4. Attacco + Tocco



Istruzioni:

1. L'equipaggio mette in movimento la barca
2. Una volta raggiunto un ritmo medio, iniziano l'esercizio.
3. Dopo la terza pagaiata, toccano brevemente l'acqua con la punta della pala sul lato della quarta pagaiata, prima di sollevare la pagaia sopra la coperta della barca e toccare l'acqua dall'altro lato della barca.
4. Riportano la lama sul lato del 4° colpo e ripetono la sequenza
5. Il conteggio e il ritmo dovrebbero essere: 1-2-3-tocco-tocco, 1-2-3-tocco-tocco

A cosa serve

- equilibrio e stabilità
- controllo della barca della parte inferiore del corpo
- dissociazione del braccio
- sincronizzazione della rotazione in avanti
- sincronizzazione dello spostamento del peso

Segnali di allenamento

- Bloccare la rotazione
- Braccia rilassate
- respirare/contare insieme
- lascia che la barca scivoli

A cosa fare attenzione

- gli atleti non allentano la rotazione quando riportano la pagaia dal lato sbagliato della barca
- i fianchi si muovono e il peso viene spostato in avanti con la rotazione
- gli atleti possono controllare la barca nella posizione ruotata mentre muovono la pagaia sul ponte (non limitarsi a sedersi in posizione quadrata e muovere le braccia)

5a. Monolato - Alternato



Istruzioni:

1. Il 1° e il 3° posto, il 2° e il 4° posto si muovono sullo stesso lato, con il 1° e il 3° che partono da sinistra, il 2° e il 4° da destra.
2. Tutti eseguono colpi unilaterali, riportando la pagaia dallo stesso lato del colpo e mantenendo la pala fuori dall'acqua durante il ritorno.
3. Gli equipaggi più esperti cambiano lato dopo 4 colpi, mantenendo il ritmo di bracciata costante. Gli equipaggi meno esperti cambiano lato dopo ogni 8 colpi.
4. Ripetere questo schema per tutta la durata dell'esercizio.

A cosa serve

- creare una connessione tra posti alternativi
- sentire dove si trovano eventuali squilibri del colpo su ciascun lato
- l'equipaggio adatta i tempi di applicazione della forza e la distribuzione della potenza attraverso la fase in acqua
- corrispondenza della forza sulla lama e sul poggiatesta
- stabilità
- spostamento sincronizzato del peso
- rotazione in avanti
- tempistica dei movimenti delle gambe e dei fianchi

Segnali di allenamento

- Attaccare insieme
- mantenere il ritmo costante
- fase in acqua lunga
- ritorno veloce
- tenere la pala fuori (al ritorno)
- cambiare insieme
- sollevarsi (da soli) dalla pala

A cosa fare attenzione

- l'equipaggio applica potenza alla pala e al poggiatesta contemporaneamente
- la lunghezza della pagaia è lunga e uniforme tra i membri dell'equipaggio
- la pala viene tenuta fuori dall'acqua durante il ritorno
- la mano superiore non scende eccessivamente durante il colpo
- l'equipaggio ruota insieme durante la pagaia e non finisce con tutto il peso spostato sullo schienale del sedile alla fine di ogni pagaia
- la gamba e l'anca si muovono abbastanza lentamente da sostenere la bracciata

5b. Monolato - Unisono



Istruzioni:

1. L'equipaggio avvia la barca a velocità media
2. Con la barca in movimento, tutti pagaiano insieme sullo stesso lato per 4 o 8 colpi, riportando la pagaia in aria dal lato della pagaiata (4 colpi per i meno esperti, 8 colpi per i più esperti)
3. L'equipaggio quindi pagaia normalmente con 4 colpi prima di passare a 4 o 8 colpi dall'altro lato
4. Il modello viene mantenuto per tutta la durata dell'esercizio mantenendo un ritmo costante

A cosa serve

Questo esercizio mette alla prova le stesse abilità della versione alternata in 4a, ma è più difficile a causa della maggiore difficoltà di equilibrio.

Questa maggiore difficoltà richiede che l'equipaggio mantenga il controllo dell'imbarcazione con i piedi e la parte inferiore del corpo.

Segnali di allenamento

- Attaccare insieme
- mantenere il ritmo costante
- fase in acqua lunga
- ritorno veloce
- tenere la pala fuori dall'acqua (al ritorno)
- ruotare in avanti
- tenere la barca con i piedi

A cosa fare attenzione

Prestate attenzione a tutti i punti dell'esercitazione 4a. Le incongruenze tra i membri dell'equipaggio saranno più evidenti.

6a. Torsioni - alternato



Istruzioni:

1. L'equipaggio avvia la barca a velocità media
2. Al segnale dal capovoga, l'equipaggio inizia a contare i colpi insieme
3. Gli equipaggi esperti pagaiano insieme per 4 colpi, poi i posti 1 e 3 continuano a pagaia insieme per altri 4 colpi mentre i posti 2 e 4 ruotano in aria per 4 colpi allo stesso ritmo, tenendo le pagaie con le braccia tese appena sotto l'altezza delle spalle. Le coppie si scambiano quindi per i successivi 4 colpi
4. Gli equipaggi meno esperti eseguono lo stesso schema, cambiando ogni 8 colpi invece di 4
5. Questo schema viene ripetuto per tutta la durata dell'esercizio.

Variante: l'equipaggio pagaia 4 o 8 colpi normalmente insieme prima di ogni cambio delle coppie

A cosa serve

- abbinamento di potenza e tempistica tra i membri alternati dell'equipaggio
- sincronizzazione dello spostamento del peso
- rotazione in avanti
- controllo della barca della parte inferiore del corpo
- sviluppare una sensibilità per il modo in cui gli altri membri dell'equipaggio applicano la potenza e come reagisce la barca

Segnali di allenamento

- rotazione unisona
- ruotare in avanti
- mantenere il ritmo costante
- collegare l'anca e la spalla
- Sincronizzazione dell'attacco
- sentire il poggipiedi

A cosa fare attenzione

- tutti i membri dell'equipaggio continuano a ruotare alla stessa velocità indipendentemente dal fatto che stiano pagaiano o meno (senza accelerare quando si ruota in aria)
- la lunghezza della pagaia e la distribuzione della potenza sono abbinate tra i membri dell'equipaggio
- la potenza viene applicata dalla parte anteriore della pagaia
- corrispondenze di modello rotazionale e spostamento del peso
- chi pagaia in aria non ruota eccessivamente dalla vita
- chi pagaia in aria usano la parte inferiore del corpo per la stabilità

6b. Torsioni - Unisono



Istruzioni:

1. L'equipaggio avvia la barca a un ritmo lento-medio
2. Al segnale del capovoga, iniziano a contare i colpi insieme
3. Dopo la terza pagaiata (o la quinta per gli equipaggi meno esperti), l'intero equipaggio ruota in aria per 2 bracciate, concentrandosi sulla massima rotazione dell'anca.
4. Ripeti il motivo iniziando dal lato in cui termina la rotazione
5. Il ritmo è: 1-2-3-torsione-torsione, 1-2-3-torsione-torsione
6. Questo schema viene ripetuto per tutta la durata dell'esercizio

A cosa serve

- controllo della barca della parte inferiore del corpo
- spostamento e rotazione sincronizzati del peso
- Attacco sincronizzata
- rotazione in avanti
- collegamento anca-spalla

Segnali di allenamento

- spingere la barca in avanti con i piedi (durante le rotazioni in aria)
- ruotare in avanti
- collegare la spalla e l'anca
- mantenere il ritmo costante

A cosa fare attenzione

- la rotazione avviene dalla parte inferiore del corpo, partendo dal poggiapiedi
- gli atleti non ruotano eccessivamente dalla vita o con le braccia (non ruotano dietro la linea del corpo)
- la spalla rimane collegata ai fianchi durante l'oscillazione
- la rotazione è in avanti (non indietro)

7. PEEP: Power, Easy, Easy, Power



PEEP è un esercizio complesso che combina gli esercizi attacco, monolato e di potenza in uno. Le squadre dovranno in genere dedicare più tempo a questo esercizio per vedere dei miglioramenti.

Istruzioni:

1. Al segnale del capovoga, l'equipaggio esegue una pagaiata di potenza, applicando la massima forza alla pala e al poggiapiedi all'inizio della pagaiata, lasciando che la barca scivoli
2. Seguono due colpi leggeri (facili)
3. Il quarto colpo è un altro colpo di potenza, dopo il quale l'equipaggio torna alla posizione di attacco sullo stesso lato attraverso l'aria, lasciando scivolare la barca e aspettando con la pala appena sopra l'acqua. Gli equipaggi dovrebbero puntare a fare di questa la bracciata più forte del ciclo.
4. Al quinto colpo si ricomincia dal lato in cui l'equipaggio è in pausa
5. Il ritmo è: Potenza (1,2), Facile (3), Facile (4), Potenza (1,2), ritorno e attesa (3,4)
6. Questa sequenza viene ripetuta per tutta la durata dell'esercizio.

A cosa serve

- costruzione della potenza in equipaggio
- sincronizzazione dell'applicazione della forza
- controllo delle forze
- capacità di variare i livelli di rigidità e potenza del corpo
- gestione dello scorrimento della barca
- posizione della pagaia in attacco

Segnali di allenamento

- lasciare che la barca scivoli (dopo le spinte di potenza)
- mantenere busto compatto (colpi di potenza)
- bloccare la pala
- Rilassarsi nei tratti facili

A cosa fare attenzione

- l'equipaggio non fa affondare eccessivamente la barca verso il basso durante i colpi di potenza (tirando verso il basso e indietro)
- i colpi di potenza utilizzano una presa pulita, un buon bloccaggio della pala e il busto compatto
- gli atleti stabilizzano il core durante le pagaiate di potenza (la pala viene abbassata in acqua dalle braccia, non il corpo)
- lo spostamento del peso è sincronizzato e controllato sui ritorni in aria
- la pala rimane fuori dall'acqua durante il ritorno in aria

8. Piramide della frequenza dei colpi



Photo: © Metka Volk Štefčić

Istruzioni:

1. L'equipaggio inizia questa esercitazione stando in piedi
2. Si inizia con una frequenza di bracciate lenta che aumenta in 5 blocchi da 10 pagaiate ciascuno, fino a raggiungere una frequenza massima (che dipenderà dall'esperienza e dall'abilità dell'equipaggio).
3. Dopo aver raggiunto la massima frequenza, diminuiscono, rallentando la frequenza in 4 blocchi da 10 colpi
4. Esempio di blocchi di frequenza: 50-70-90-110-130-110-90-70-50

Il tempo può essere controllato da vari posti, o dall'allenatore. Quando gli atleti danno il tempo, inizia con l'atleta seduto davanti. Dovrebbe contare le bracciate ad alta voce. Dopodiché, altri posti possono controllare il tempo.

Variante: invece di aumentare e diminuire il tempo come una piramide, l'equipaggio può esercitarsi a saltare tra blocchi di 10 bracciate a ritmi casuali veloci e lenti.

A cosa serve

- adattabilità
- controllo tecnico a diverse velocità
- costruire ingranaggi
- capacità di cambio marcia
- capacità di seguire i cambiamenti di frequenza
- capacità di trovare rapidamente la lunghezza corretta della passata a diverse frequenze

Segnali di allenamento

- a meno che non sientino le pagaiate per dare all'equipaggio i tempi, stare zitti e lasciare che l'equipaggio si trovi a vicenda
- prima di iniziare agli atleti si può ricordare che stanno salendo e scendendo un gradino piramidale, non il lato di un triangolo

A cosa fare attenzione

- alcuni atleti hanno più difficoltà a seguire i cambi di ritmo rispetto ad altri?
- gli atleti trovano la lunghezza corretta della pagaiata per la massima frequenza (che diventa più corta in salita e più lunga in discesa)
- gli atleti salgono e scendono in blocchi di tempo chiari

9. Pagaia alla cieca



Istruzioni:

1. Mentre pagaiano a un ritmo costante, gli atleti nel 2° e 4° posto chiudono gli occhi e continuano a pagaia in sincronia con gli altri. Si concentrano sulla percezione del ritmo attraverso il tatto e il suono.
2. Dopo otto colpi, i ruoli si scambiano: i posti 1 e 3 chiudono gli occhi.
3. Questo schema alternato continua.
4. Una volta che gli atleti si sentono sicuri, l'intero equipaggio può provare a chiudere gli occhi contemporaneamente per almeno 8 bracciate alla volta.

A cosa serve

- controllo della barca
- maggiore consapevolezza sensoriale - capacità di "sentire" gli altri compagni
- propriocezione
- ridurre la dipendenza del sistema visivo dall'equilibrio

Segnali di allenamento

- Rimanere in silenzio durante l'esercitazione
- Prima di iniziare, ricorda all'equipaggio di ascoltare i colpi (dell'acqua), gli altri e la barca.

A cosa fare attenzione

- alcuni atleti perdono più controllo dell'equilibrio con gli occhi chiusi?
- l'equipaggio riesce a mantenere il ritmo con gli occhi chiusi?
- la sincronizzazione dell'equipaggio migliora, peggiora o rimane la stessa quando tutti hanno gli occhi chiusi?

10. Gondola



Istruzioni:

1. L'equipaggio avvia la barca lentamente
2. Inizialmente, i partecipanti si alternano nel tentativo di stare in piedi sulla barca. Chi rimane seduto deve concentrarsi sulla stabilizzazione della barca continuando a pagaiare. Il membro dell'equipaggio in piedi cerca di pagaiare in stile gondola.
3. Una volta che tutti si sono alzati individualmente, l'equipaggio si alza e inizia a pagaiare sulla gondola in coppia.
4. Alla fine, il gruppo può progredire fino a un punto in cui l'intero equipaggio si alza in piedi contemporaneamente.

Sfida extra: due membri dell'equipaggio si siedono rivolti all'indietro e remano con il resto dell'equipaggio

A cosa serve

- creazione di fiducia
- equilibrio
- stabilità
- comunicazione di squadra

Segnali di allenamento

rimanere in silenzio durante l'esercitazione (e pronti ad assistere con qualsiasi salvataggio necessario)

A cosa fare attenzione

- l'equipaggio seduto va nel panico quando qualcuno si alza o riesce a rimanere rilassato (la tensione uccide la stabilità)
- l'equipaggio è in grado di fidarsi l'uno dell'altro
- quanto bene comunica l'equipaggio

IL TEAM KC4U

Kayak Crews 4 Youth è un progetto collaborativo internazionale sviluppato e gestito dagli allenatori e dagli atleti del Kajak Klub Zlatorog e del Circolo Nautico Oristano. Il nostro equipaggio dedicato ha una vasta esperienza nel coltivare talenti e creare programmi per tutti, dai principianti che muovono i primi passi agli olimpionici esperti.

 [@kayakcrews.eu](https://www.instagram.com/kayakcrews.eu)



Kayak Club Zlatorog – SLO

Situato nella piccola città di Most na Soči - Slovenia, KKZ ospita atleti e allenatori della squadra nazionale, nonché canoisti in varie fasi del loro percorso di pagaiata. Oltre a sfidare lo status quo attraverso programmi innovativi, KKZ si impegna a dare potere a più ragazze attraverso lo sport. La loro iniziativa Paddle PWR-Girl PWR è stata onorata con il premio #BeEqual 2022 dell'UE per l'uguaglianza di genere nello sport.



Circolo Nautico Oristano – ITA

Fondata nel 1970, la CNO ha una lunga tradizione di allenamento di atleti di kayak, canoa e altri sport acquatici di tutti i livelli. Situata a Cabras, nell'isola della Sardegna, la CNO è parte integrante della comunità locale e ospita tre allenatori della Nazionale italiana insieme a molti atleti eccezionali.



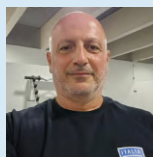
Melanie Schembri Waite

Responsabile del progetto, allenatore e coordinatore dell'istruzione



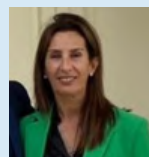
Stefano Loddo

Allenatore



Gianmarco Patta

Coordinatore italiano e allenatore



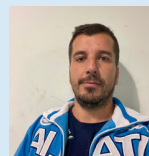
Cecilia Tola

Allenatore



Jakob Stojanović

Coordinatore sloveno e allenatore



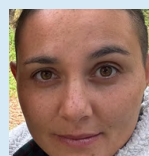
Andrea Lilliu

Allenatore



Angelo Casu

Allenatore



Valeria Saba

Allenatore

Contattaci

E-mail

kayakcrews.eu@gmail.com

Sito web

kayakcrews.eu

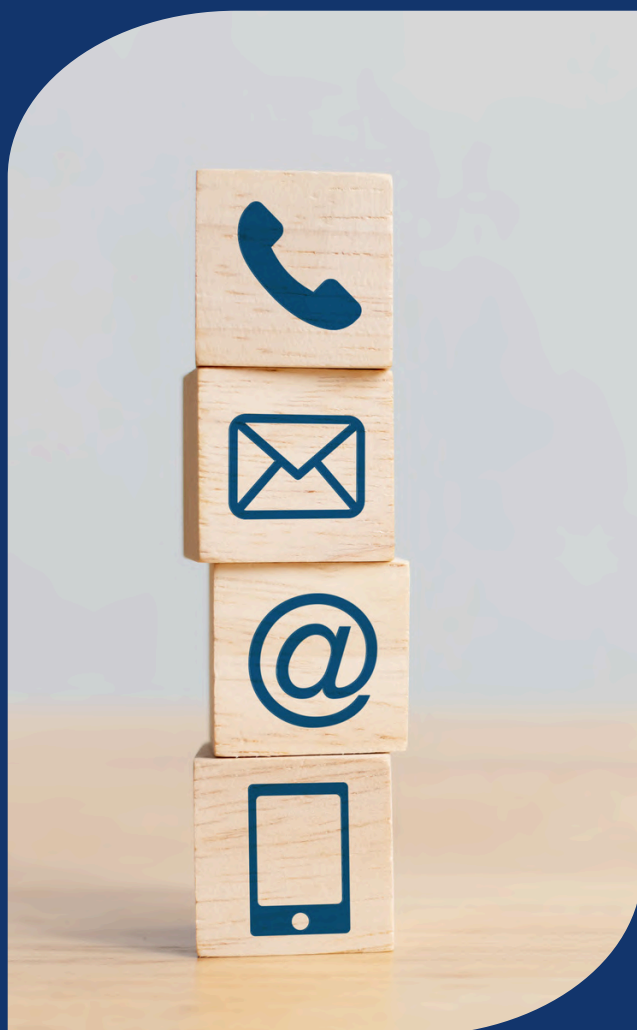
Instagram

[@kayakcrews.eu](https://www.instagram.com/kayakcrews.eu)

YouTube*

[@KayakCrews4Youth](https://www.youtube.com/KayakCrews4Youth)

* Se incontri un link non funzionante, visita il nostro canale YouTube per trovare il video corrispondente.





Co-funded by
the European Union

