

Come ci si prepara ad una gara di slalom

Suggerimenti per i giovani che si preparano alla loro gara di slalom.

Normalmente il giorno precedente la gara, per quanto riguarda la qualifica la semifinale e la finale, viene fatta un'analisi del percorso sul quale vengono effettuate valutazioni e verifiche per arrivare a definire delle scelte obiettive ed umanamente possibili sulle quali impostare la propria condotta di gara.

Come iniziare partendo da una valutazione sul percorso:

- Osservare quale direzione prende la corrente prima e dopo ogni porta e fra le porte stesse. Questo dovrebbe aiutarci a valutare l'opportunità di posizionare la canoa prima di ogni porta per arrivare più correttamente nella successiva con la direzione adeguata e non in ritardo.
- Analizzare le porte da entrambe le sponde del fiume, quando è possibile, perché le informazioni che possiamo avere sono diverse e più complete.
- Osservare l'altezza delle paline nelle porte in risalita o fra quelle sfasate che ci permetteranno di passarvi al di sotto con più facilità riducendo le linee di percorrenza nei cambi di direzione.
- Definire il tipo di rotazione da effettuare e la conseguente zona di arrivo per ogni porta in risalita.
- Definire la tattica di gara da adottare, tenere in conto le particolarità del percorso per poter accelerare o controllare la velocità al fine di ottimizzare lo scorrimento dello scafo e quando possibile ottenuto con il minimo dispendio energetico.
- Verificare ulteriormente, se necessario, il comportamento degli apripista per decidere se le scelte che vogliamo effettuare siano da mantenere o modificare in base alle nuove informazioni raccolte. Anche le riprese video della prova possono aiutarci a prendere decisioni sulle scelte da effettuare in gara, inoltre coloro che hanno numeri alti in partenza possono raccogliere ulteriori informazioni dai primi canoisti che scendono.
- Verificare le scelte fatte condividendole con altri (atleti o tecnico) Tutto questo è come condividere la responsabilità delle scelte fatte con altri. Questo ci abitua anche ad ascoltare quello che diciamo, perché a volte è diverso da quello che pensiamo. Inoltre anche spiegare ad altri i nostri progetti ci aiuterà ad avere una ulteriore verifica sulle scelte che vogliamo fare, confermando o modificando la nostra idea.

Come riscaldarsi prima della gara:

Questa fase è importante perché ci permette di realizzare un adeguato riscaldamento in preparazione alla gara.

E' buona prassi iniziare a terra con una sessione di allungamento e di mobilità articolare prima di entrare in acqua per effettuare un primo lavoro aerobico. (La zona dove riscaldarsi ed il tipo di acqua che possiamo trovare dipende dai diversi campi di gara)

L'obiettivo è di migliorare la circolazione del sangue per un maggior apporto di ossigeno ai muscoli ma anche effettuare esercizi e manovre tecniche che poi effettueremo in gara.

Iniziare effettuando una prima uscita in canoa come risveglio muscolare che soggettivamente può variare da un paio di ore ad un'ora prima della gara. Il tempo ed il tipo di lavoro sono comunque soggettivi ma importanti per risvegliare l'organismo prima del riscaldamento vero e proprio (per es. pagaiare 20 minuti al 60/70% di intensità, realizzare 4/5 progressioni di max 30 secondi terminando ad un 90/100% assicurandosi di iniziare a sudare) Potendo, effettuare traghetti in corrente, passare fra le porte comprese quelle in risalita effettuando sprint di alcuni secondi (max 8) per evitare di inacidire la muscolatura, poi pagaiare per continuare a far circolare il sangue.

Per quanto riguarda la tecnica di manovra specifica e il riscaldamento delle parti corporee interessate, segnalo alcune proposte di Richard Fox, allora responsabile della squadra australiana, pubblicate al symposium allenatori del 1999. Lo stesso documento modificato in base alle conoscenze acquisite nel tempo e adattato alle nostre esigenze si pone i seguenti obiettivi:

Punti sui quali concentrarsi durante la fase di lavoro negli esercizi di riscaldamento:

- Durante le manovre percepire la rotazione del tronco, la postura ed il modo nel quale teniamo con le mani la pagaia. Nelle rotazioni tenere il corpo in equilibrio. Iniziare ogni manovra con pochi colpi lenti per verificare la corretta esecuzione tecnica prima di iniziare a lavorare con energia.
- Realizzare tre o al massimo quattro colpi per ogni esercizio, senza compromettere la qualità della tecnica. La sessione deve essere breve e deve terminare con una sensazione di potenza e controllo nella realizzazione dell'esercizio effettuato.
- Con il miglioramento delle abilità e alla realizzazione di efficacia negli esercizi, aggiungere variazioni alle manovre. Mantenere alta la qualità della sessione che dovrà essere breve, dove la coscienza di quello che viene fatto ci permetterà di essere precisi e potenti nell'esecuzione.

Prima del riscaldamento pre - gara molti atleti, per ulteriore verifica, si recano sul percorso per osservare altri atleti in azione.

E' buona norma anche visualizzare il percorso per immaginare le manovre da effettuare in gara. Questo può essere fatto ad occhi chiusi, fuori dall'acqua oppure in acqua, immaginando o effettuando praticamente i vari colpi di pala e le varie manovre da realizzare. Ognuno è comunque libero di utilizzare tecniche che più ritiene adeguate.

- Effettuare la prima prova.
- Terminata la prova dovremo defaticarci (Worm down almeno 10/20 minuti). Nello stesso tempo potremo pensare alla nostra prova e fare a caldo le prime considerazioni.

Come analizzare la prova effettuata

- siamo stati capaci di realizzare il progetto che ci eravamo prefissati ?
- analizzare dove non siamo riusciti?, perché ?
- analizzare le riprese video della prova
- confrontare video e tempi
- verificare dove e perché abbiamo perso tempo rispetto ai migliori
- verificare se la tattica di gara applicata nelle varie parti del percorso era corretta
- Preparare un progetto con la nuova strategia da applicare nella seconda prova. Visualizzare mentalmente il nuovo percorso e proseguire la preparazione.
- Riscaldamento adeguato prima della seconda prova.
- Effettuare la seconda prova.
- Terminata la seconda prova dovremo defaticarci (Worm down almeno 20 minuti). Nello stesso tempo potremo pensare alla nostra gara facendo a caldo le prime valutazioni

Come analizzare la gara appena terminata

- siamo stati capaci di realizzare il nuovo progetto che ci eravamo prefissati ?
- analizzare dove non siamo riusciti?, perché ?

- verificare le informazioni raccolte in gara (tecniche, video, cronometriche) dove e perché abbiamo sbagliato o dove e perché abbiamo migliorato
- eseguire un'analisi obiettiva sulle carenze dimostrate
- prepararsi a lavorare sulle difficoltà tecniche riscontrate o sulle carenze soggettive emerse già dai successivi allenamenti.

Suggerimenti

Ricordarsi di concentrarsi su cosa si deve fare in ogni circostanza evitando di ripetersi mentalmente solo di voler fare bene! senza sapere cosa fare per.... Dirsi di voler fare bene, voler vincere, etc. senza il supporto di un'idea concreta di come fare per voler far bene o per vincere è solo una proposta teorica e non pratica che può crearvi solo problemi e non soluzioni.

Nei vostri dialoghi mentali formulate proposte positive evitando di mettere il “**non**” davanti alla frase come.....**non** voglio sbagliare, **non** posso, **non** ce la faccio, **non** riesco,ma cercare sempre di lottare per voler “**riuscire**” alla fine è necessario un atteggiamento positivo....**credere** in quello che fate e quindi in voi stessi con tutta la vostra determinazione e convinzione. Non mollate mai!!, anche quando pensate di **non** riuscire ad arrivare là dove vi siete prefissi di arrivare! Forse non lo sapete ma....ci potete arrivare!

Ivrea 14 marzo 2015
Roberto D'Angelo