

## *Relazione CRTT, trasferta per Junior e Under 23 - Tacen 3-6 Aprile*

I partecipanti alla trasferta organizzata dal CRTT di Ivrea sono stati 14 suddivisi fra 8 società: Fiamme Azzurre, Lega Navale, Quinto, CC Milano, Ivrea Canoa, Cuneo Canoa, Viadana, Vigevano.

Quattro giorni di lavoro per affrontare le particolarità del canale di Tacen dove si svolgeranno parte delle prove di selezione per la formazione delle squadre nazionali Junior ed U 23. Il lavoro in acqua ha previsto 8 allenamenti suddivisi fra ambientamento al salto e alle zone particolari del percorso, lavoro tecnico, prove frazionate ed intere con il supporto di tempi e video.

Rispetto alle esperienze precedenti persistono in alcune situazioni con personali difficoltà di tipo mentale ed organizzativo come:

- Mancanza di fiducia e quindi di determinazione su alcuni progetti concordati in precedenza
- Difficoltà in alcune parti del percorso nell'essere **presenti** e concentrati per la realizzazione del progetto concordato.
- Nella realizzazione di progetti obiettivi spesso l'attenzione viene spostata su determinate azioni o manovre a favore di obiettivi che sul piano personale e inconscio vengono definiti più importanti
- Difficoltà incontrate sul percorso; per il superamento del salto iniziale, della parte centrale caratterizzata da acqua instabile o del "ferro di cavallo" alla fine del percorso soprattutto dovute a difficoltà nell'adattamento al tipo di acqua. Le problematiche sono riconducibili ad un atteggiamento di **prevention** che si è protratto fino a che l'esperienza e la conoscenza-coscienza delle situazioni citate ha permesso di esprimersi con un atteggiamento di **promotion**
- Superficialità nell'analisi generale dei percorsi di gara dovuta all'attenzione eccessiva sui punti ritenuti più "pericolosi o impegnativi"

Il lavoro realizzato con l'aiuto delle riprese video e l'analisi approfondita del tipo di acqua ci ha permesso di offrire soluzioni adeguate aggiustando con il tempo e le ripetizioni, le linee, le tecniche e le idee su come superare il salto iniziale. Il risultato ottenuto è stato quello di poter passare a destra e a sinistra del rullo centrale evitandolo e trovando soluzioni adeguate da ogni lato per dirigersi a sua volta a destra o a sinistra. Le ripetizioni hanno dato la possibilità di scoprire come, nonostante la velocità dell'acqua e la difficoltà iniziale di trovare il giusto timing, arrivare a vivere questo breve tempo di passaggio sul salto con maggior calma percependo come lo stesso tempo si espande e permette con la **calma** e la **presenza** di risolvere ogni situazione.

Nel superamento del salto finale "ferro di cavallo" si è dovuto valutare come la velocità e definizione della zona di arrivo fossero determinanti. Arrivare quindi nella zona d'acqua più alta e stabile posizionando il fondo della canoa in modo tale da non interrompere l'avanzamento e farla scorrere su di esso con la "pancia" evitando l'inserimento di un fianco o dell'altro che ne riduce l'avanzamento.

Per la parte centrale caratterizzata da velocità ed instabilità sono state proposte porte sfasate in corrente, traghetti nella grande onda centrale ed altre esperienze che sono state ripetute più volte sino a familiarizzare con l'acqua e a raggiungere così un buon controllo generale.

Tutti i ragazzi sono stati seguiti attentamente e lo scambio di informazioni fra tutti noi è sempre più interessante e stimolato dalla crescita del gruppo.

Roberto D'Angelo  
Ivrea 8 aprile 2015