

Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi del canoismo



Autori

Matthias Rohrer, capodisciplina G+S canoismo, esperto G+S Kids
Christine Buser, esperta G+S canoismo, responsabile G+S Kids

Condizioni quadro

Età consigliata	5-10 anni. Tra 5 e 10 anni, vi sono grandi differenze tra i bambini, soprattutto in uno sport come la canoa. Il programma non può essere lo stesso per bambini di età compresa tra 5 e 7 anni e ragazzi tra 8 e 10 anni. In gruppi misti di 5-10 bambini, devono esserci più monitori, devono essere formati dei sottogruppi e l'istruzione va individualizzata (vedi grafico sotto) e differenziata, ad esempio con canoe multiple (canadesi).
Grandezza del gruppo	Idealmente 4-8 bambini per monitore. In caso di gruppi più grandi, sono necessari più monitori. Avere troppi bambini nello stesso gruppo equivale a una perdita di intensità. Visto il materiale necessario, il tempo per la preparazione logistica si allunga a scapito del tempo trascorso in acqua.
Luogo del corso	Dal più facile al più difficile! Iniziare in piscina (coperta o all'esterno). Poi, quando è bel tempo e l'acqua è calda, sfruttare il lago, rimanendo vicini alla riva. Passare a cose più difficili, come navigare in tratti dove c'è più corrente o su distanze più lunghe, solo quando i bambini sono abituati e si destreggiano con sicurezza da soli. I bambini preferiscono pagaiare in maniera ludica e sguazzare nei pressi della riva.
Sicurezza	Tutti gli aspetti legati alla sicurezza dello sport canoistico valgono anche quando si ha a che fare coi bambini. Per questo la premessa indispensabile è che almeno un responsabile possieda un diploma G+S per la canoa. Alcuni aspetti metodici legati alla sicurezza sono spiegati nel manuale G+S sulla canoa e valgono sia per i bambini di età compresa tra 5 e 10 anni che per i ragazzi più grandi. Conoscenze di nuoto: Per esercitarsi con la canoa bisogna saper nuotare (condizione di base). All'età di 5-10 anni, vi sono però a volte ancora bambini che non sono sicuri. Il monitore deve assolutamente essere a conoscenza del livello di ciascuno. Scoprire la canoa rimane possibile, a condizione però di soddisfare questa premessa. In piscina si possono utilizzare i kayak, che possono servire anche per imparare a nuotare. Sul lago e nei fiumi, bisogna usare i giubbotti di salvataggio. Numero di monitori: Ci vogliono sempre due responsabili, uno che sta davanti e l'altro che chiude la fila. Un monitore entra per primo nell'acqua e controlla che tutto sia in ordine dal punto di vista della sicurezza. Il secondo rimane sulla riva e aiuta i bambini a entrare in acqua. Con due monitori è più facile anche occuparsi dei piccoli e grandi problemi individuali (andare in bagno, capovolgimenti, ecc.) senza dover ogni volta interrompere la lezione. Paraspruzzo: Meglio evitarlo! Di regola i bambini non sono ancora pronti per togliere un paraspruzzo in caso di capovolgimento e vi è il rischio che

rimangano sott'acqua in preda al panico. In ambienti caldi come lago e piscina, il paraspruzzo non è necessario. A questa età non riescono ancora a chiuderlo da soli e aiutarli prenderebbe troppo tempo.

Altro

Nello sport canoistico le lezioni durano generalmente più di 60 minuti. Fino a quando tutti sono equipaggiati e tutte le imbarcazioni sono in acqua ci vuole diverso tempo. Calcolare due ore per delle lezioni in acqua all'esterno. In questo modo si può svolgere il corso senza troppo stress e si può passare più tempo in acqua. In piscina si può lavorare in modo più efficiente dal punto di vista tempo.

Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Imbarcare - scendere	<ul style="list-style-type: none"> - scoprire il kayak - Abituarsi a stare sull'acqua/sott'acqua 	nessuno	semplice
2	Pagaiare	<ul style="list-style-type: none"> - sperimentare i giubbotti di salvataggio - scoprire la pagaia 	nessuno	semplice
3	Pallone	<ul style="list-style-type: none"> - Scoprire le imbarcazioni e il modo di pagaiare in maniera ludica 	Basato sulle lezioni 1 e 2	medio
4	Appoggiarsi – eschimotare – capovolgere	<ul style="list-style-type: none"> - non capovolgere quando ci si appoggia - eschimotare invece di scendere 	Prime esperienze di capovolgimento, basate sulla lezione 1	medio
5	Supporti galleggianti	<ul style="list-style-type: none"> - destrezza - scoprire diversi elementi dell'imbarcazione 	nessuno	semplice
6	Zattera	<ul style="list-style-type: none"> - incoraggiare il lavoro di squadra - destrezza 	basato sulle lezioni 5 o 1 e 2	medio
7	Spugna	<ul style="list-style-type: none"> - abituarsi all'imbarcazione - destrezza, tecnica con la canoa 	basato sulle lezioni 5 o 1 e 2	medio
8	Pallina da tennis	<ul style="list-style-type: none"> - abilità di base per condurre l'imbarcazione/pagaiare/condurre e una palla - imparare a manovrare 	basato sulle lezioni 5, 6, 7 o 1,2	medio
9	Canoe canadesi	<ul style="list-style-type: none"> - dal punto A al punto B in barca - scoprire le canoe canadesi 	nessuno	facile
10	Concorso dei rifiuti con le canoe canadesi	<ul style="list-style-type: none"> - Favorire lo spirito di gruppo, capacità di muoversi seguendo il ritmo - sensibilizzazione alla protezione dell'ambiente 	nessuno	facile

Le lezioni non devono per forza svolgersi in quest'ordine. Ad esempio l'escursione con le canoe canadesi è semplice e adatta per un primo contatto con il lago. Gli esercizi singoli e le forme di gioco devono stimolare

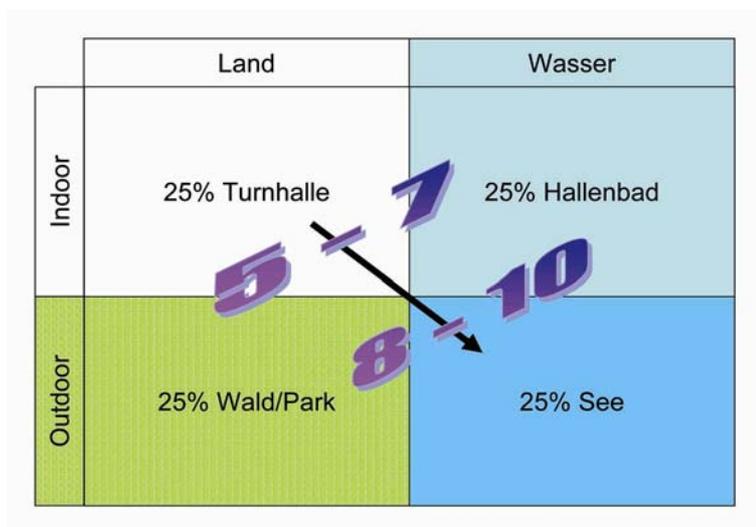


altre idee e possono essere combinati con altre lezioni.

Metodica

Il canoismo si svolge all'esterno sull'acqua. Ciò significa che oltre alle capacità sportive di base, bisogna anche sviluppare competenze per quanto riguarda l'acqua (nuoto) e le condizioni naturali (meteorologia, superficie acquatica). In particolare bisogna cercare di migliorare le capacità di coordinazione dei bambini e di giocare la carta delle emozioni. Un corso di canoa destinato ai bambini, organizzato ad esempio da un club, non deve focalizzarsi sulla canoa. Bensì deve essere costruito, di tanto in tanto, sulla base di un allenamento polisportivo, tenendo conto delle condizioni naturali (acqua e aria calda, nessuna corrente/onde). Tra 5 e 7 anni i bambini possono approfittare meno della prima esperienza in canoa. Tra 8 e 10 anni invece già di più, soprattutto se hanno già praticato un po' questo sport.

Per un corso di canoa destinato ai bambini le attività possono essere suddivise nel modo seguente.



Land: terra ferma
 Wasser: acqua
 Indoor: indoor
 Outdoor: outdoor
 Turnhalle: palestra
 Hallenbad: piscine
 Wald/Park: bosco/parco
 See: lago

Outdoor/acqua: in estate sul lago con condizioni meteorologiche ideali, per fare il bagno o scoprire la canoa – sulla stessa imbarcazione del monite (canoa canadese) o da soli su un kayak.

Indoor/acqua: in inverno in piscina per nuotare, immergersi, sguazzare utilizzando i kayak. E soprattutto per imparare a capovolgere senza aver paura. Abituarsi all'acqua utilizzando materiale semplice ma variato: tappetini, tavolette, tubi galleggianti, imbarcazioni e remi possono servire per muoversi ed essere utilizzati come isole per creare un parco di divertimenti acquatico.

Outdoor/terraferma: il bosco o la zona attorno al deposito delle barche offre numerose possibilità per attività all'aperto (esplorare, cercare, raccogliere, arrampicarsi, stare in equilibrio, lottare, giocare e fare del movimento utilizzando biciclette, sci, pattini, slitte...).

Indoor/terraferma: la palestra offre naturalmente le condizioni migliori per stimolare tutti i movimenti di base (correre, saltare, oscillare, dondolarsi, molleggiarsi, arrampicarsi, girarsi, rotolare, stare in equilibrio, lanciare, ecc.).

L'obiettivo è di trasmettere ai bambini il piacere di muoversi e di incoraggiarli ad imparare gradino dopo gradino. Non si tratta di trasformarli il più velocemente possibile in canoisti esperti. Per questo c'è tempo. Bisogna anche tener conto che negli sport acquatici un'esperienza traumatica è presto fatta. Meglio quindi evitarla. Al contrario, una preparazione accurata del repertorio di movimenti stando sulla terraferma e lo sviluppo delle competenze nel nuoto, permettono in un secondo tempo di migliorare le capacità di apprendimento.

Materiale necessario

Kayak: le imbarcazioni piccole e leggere permettono sin dall'inizio di scoprire pienamente l'essenza dell'imbarcazione e i movimenti principali (confronta manuale canoismo). I bambini non possono trasportare né inclinare pesanti natanti di plastica. Le imbarcazioni da slalom o i kayak per bambini (ad esempio Jackson Fun1 o Fun 1.5, Dagger Dynamo) si prestano bene.

Canoe canadesi: permettono ai bambini di percorrere distanze più lunghe e di affrontare acque più difficili. In un'imbarcazione possono prendere posto e pagaiare assieme al monitore diversi bambini. È così possibile compiere un giro in canoa con un gruppo di bambini molto eterogeneo e permettere loro di avere sin dall'inizio un primo contatto con questo sport.

Pagaie: idealmente le pagaie per i bambini sono corte (145-175 cm). Il manico della pagaia deve essere adattato alla grandezza delle mani dei bambini (28mm o più piccolo). La pagaia deve essere leggera e con una superficie piccola, in modo tale da poter trasmettere la forza nell'acqua in maniera idrodinamica. All'inizio la rotazione tra le pale della pagaia è limitata e col tempo viene allargata.

Giubbotti di salvataggio: devono essere piccoli e soprattutto corti, affinché i bambini possano muoversi. Devono comunque avere una spinta idrostatica sufficiente. A seconda delle capacità di nuoto, utilizzare dei giubbotti con collo. Il monitore deve controllare che siano indossati bene. I giubbotti con cinture sull'addome, sui lati e sulle spalle permettono di sedersi in maniera ottimale.

Paraspruzzi: nessuno! Vedi aspetti di sicurezza.

Abbigliamento: costume da bagno. In caso di tempo più freddo, le mute in neoprene per bambini sono perfette. I bambini hanno freddo più velocemente degli adulti. (Consiglio: i monitori indossano gli stessi indumenti dei bambini, così si rendono conto quando comincia a far freddo!). Quando si è all'esterno per evitare di farsi male con sassi appuntiti, calzare scarpe che possono bagnarsi (ad esempio sandali, vecchie scarpe da ginnastica, calzari in neoprene).

Consigli e finezze

Variate i metodi nel corso delle lezioni e passate da parti strutturate con istruzioni chiare (ad esempio per quanto concerne la sicurezza) a periodi durante i quali i bambini hanno tempo e possibilità di giocare liberamente. I bambini hanno mille e mille buone idee su tutto quello che possono fare con un'imbarcazione e seguono il loro istinto naturale a muoversi. Basta creare le condizioni adatte per farlo.

I bambini adorano tutti i giochi che hanno a che fare con l'acqua. Destate la loro passione del gioco e aggiungete i nuovi 'giocattoli': imbarcazione, pagaia e giubbotto di salvataggio. Lasciateli sguazzare e fare il bagno e questo bisogno di giocare non tarderà a svegliarsi.

Gli esercizi di rafforzamento e cardiocircolatori vanno eseguiti di preferenza quando si è sulla terraferma, poiché sull'imbarcazione le possibilità di movimento sono limitate. In acqua i movimenti devono essere più morbidi e, stando seduti, i bambini utilizzano meno gruppi muscolari. Pagaiare in acqua permette per contro di porre l'accento sugli aspetti emozionali e legati alla coordinazione.

Quando si scopre la canoa non vi sono cose giuste o sbagliate. Non correggete la tecnica dei bambini. Cercate piuttosto di variare e di attirare la loro attenzione con compiti improntati al gioco che favoriscono una nuova postura/movimento. In questo modo potranno allargare lo spettro dei loro movimenti e migliorarsi da soli (ad esempio, i bambini che sono inclinati all'indietro nell'imbarcazione, possono pagaiare come volpi che si avvicinano di soppiatto, ecc.).





Auguriamo a voi e a tutti i bambini un gran divertimento su e nell'acqua!