

## Il metodo Sorin

Questo intervento sulla canoa polo non ha un nome, non è un lavoro scientifico ma può considerarsi come il punto di vista di un allenatore di olimpica, nonché giocatore di canoa polo, che portando avanti la sua esperienza, ha sviluppato alcune idee di altri sport di squadra riguardanti la preparazione fisica adattandole alla canoa polo.

La preparazione fisica nella canoa polo gioca un ruolo molto importante.

Negli anni il regolamento della canoa polo ha subito delle modifiche al fine di poter velocizzare le azioni e rendere più spettacolare il gioco. Per questo motivo, anche la preparazione fisica dei giocatori ha dovuto cambiare per adattarsi al nuovo stile di gioco e regolamento (<http://www.canoapolo.it/utilita/regolamento>).

Quando parlo di velocità non intendo dire solo la velocità della canoa come espressione di m/s o km/h, ma anche della velocità con cui le fasi di gioco possono cambiare dal dover difendere all'attaccare, dalla pressione sull'avversario al tornare in difesa ed essere sotto pressione. Il gioco veloce si può tradurre pure in cambi veloci di direzione, accelerazioni e decelerazioni, con il pallone che passa da un giocatore ad un altro nel giro di pochi secondi e tutto questo in spazi molto ristretti.

Si pensi che in attacco entrambe le squadre (10 giocatori) si muovono in uno spazio tra 120–160m<sup>2</sup> nei pressi della porta, ciascuno col proprio ingombro di canoa e pagaia, paragonabile al movimento dieci bambini che scorrazzano senza regole in un appartamento delle stesse dimensioni.

I giocatori si muovono inoltre su una canoa di circa 3m e con una pagaia lunga circa 2 metri. Devono gestire canoa, pagaia, pallone e situazione di gioco in uno spazio stretto di circa 12–16 metri quadri a testa nel migliore dei casi.

Questo è chiaramente un calcolo matematico medio, ma ci sono situazioni in cui 5-6 giocatori tra attaccanti e difensori si possono trovare a lottare per un centimetro in un fazzoletto di 20 m<sup>2</sup> (immaginatevi questi 5 atleti con le canoe e le pagaie che lottano in un perimetro grande come una stanza lottando tra loro per non cedere nemmeno un centimetro). E tutto questo manovrando con la pagaia e la canoa spingendo la canoa dell'avversario con la punta, con la coda, di fianco cercando di non essere spostato e di non creare un varco per l'entrata di un attaccante che vada a tirare in porta con facilità.

Questa contesa può perdurare in ciascun difesa o attacco per 40 – 45 secondi di fila senza interuzioni. Al termine poi di questa azione spesso è necessario ritornare nella propria area con una certa celerità per non farsi trovare scoperti in difesa o peggio subire un contropiede.

Le caratteristiche fisiche dei polisti con la nuova espressione di gioco si sono dovute cambiare o adattare per poter affrontare partita dopo partita tali ritmi sempre alti. E tutto questo ha portato di conseguenza il polista a fare dei lavori tecnici specifici per

la canoa polo "veloce".

Per rendersi bene conto della specificità della canoa polo, è molto utile osservare i movimenti di ciascun giocatore nel corso di una intera partita.

Nel corso degli anni ho analizzato varie partite di serie A, A1, B e anche qualcuna della nazionale italiana, notando che ogni singolo giocatore quando è in attacco o in difesa (escludendo ovviamente il portiere) compie una serie di attività che cambiano a volte ogni secondo oppure nel giro di 3-4". Difficile vedere un giocatore che compie lo stesso gesto per più di 4" sia si trovi in attacco che in difesa, specialmente nella partite delle serie maggiori dove il ritmo è più elevato.

I giocatori si muovono di continuo in contatto con un avversario o da soli, con il pallone o senza, sia effettuando una pagaiata *continua* che inserendo agganci, scodate ed altro per repentini cambi di direzione.

Nell'azione di difesa come in quella d'attacco, i movimenti sono diversi, svariati e vengono fatti spesso sotto la pressione e la spinta dell'avversario. Nei pressi della porta il giocatore viene sottoposto ad alti sforzi e perdite energetiche molto elevate. Per questo motivo l'allenamento fisico del canoa-polista deve tener conto di queste condizioni tecnico-specifiche di questo gioco. Ma questo non vuol dire che sia sufficiente giocare tutti i giorni per risolvere il problema ed avere una corretta preparazione.

Negli anni da quando preparo fisicamente squadre di canoa polo di tutte le tre serie A, A1 e B ho provato a cambiare sempre i metodi di allenamento per avvicinarmi di più ai gesti che si fanno durante le partite.

All'inizio di questa avventura (ho iniziato ad fare programmi di preparazione per la canoa polo nel 2000) ho notato che la maggior parte degli allenatori-giocatori che frequentavano la canoa polo al laghetto dell'Eur di Roma dove ho iniziato, facevano riferimento alla preparazione fisica della canoa olimpica.

Dato che provengo dall'olimpica, ho pensato che adattare i programmi alla polo mi sarebbe risultato semplice.

Per poter capire a fondo il gioco e le prestazioni sono sceso in canoa per giocare e da allora ho giocato per vari anni, anche se con qualche pausa, ma posso dire di non aver mai smesso di scendere in canoa che sia olimpica o polo.

In questi anni ho conosciuto una serie di allenatori, preparatori o giocatori di altre società sportive; ciascuno nel proprio campo ha provato come me a portare qualcosa di nuovo, di utile per questo sport e credo che tutti quanti noi possiamo far crescere ancora di più il movimento della canoa polo italiana sia con dei lavori ad alto contenuto scientifico che con altri, come il mio, più grossolani e con strumenti "di rimedio" ma con diversi elementi innovativi ed originali.

A volte basterebbe avere la voglia e la modestia di voler scambiare idee e proposte per un confronto costruttivo che possa dare del valore aggiunto alle nostre idee pur

restando convinti del proprio metodo di lavoro.

Tornando alla preparazione del polista, al mio debutto (nel 2000 -2003) facevo tanti lavori di "*fondo*". Ogni allenamento in acqua non poteva iniziare senza fare almeno un giro del laghetto dell'EUR, equivalente a circa 1600m di pagaiata continua senza effettuare nessuna manovra di aggancio o scodata, limitandosi a girare alla boa degli 800 m con una manovra a scelta.

I tempi cronometrici erano quelli che erano. Si consideri che in una partita di canoa polo la pagaiata continua non c'è in pratica mai. Dovesse capitare (una volta nella vita) di fare un campo dal inizio alla fine (35metri) questo avviene sempre con qualche cambio di direzione per via del "traffico" generato dagli altri giocatori.

Diverso il caso in cui ci si trova su uno specchio d'acqua liscio come nella canoa olimpica dove nessuno può invadere il mio spazio.

Nel 2003 mi passa per le mani un libro del professor Giles Cometti: *Les methodes modernes de musculation* (UFR STAPS de Dijon edizione 1988)

Da quel giorno ho deciso di mettere via tutti i programmi di forza che facevo con tanto orgoglio basati su metodi da sempre utilizzati in Romania, da dove provengo e che mettevo in pratica con tanto orgoglio.

I metodi proposti dal Professor Cometti mi sono apparsi da subito all'avanguardia; l'utilizzo della palla medica e del pallone da canoa polo durante gli esercizi di pesi in palestra portano i ragazzi ad annoiarsi di meno e nello stesso tempo producevano dei buoni risultati fisici.

È un libro che considero ancora attuale così come le altre pubblicazioni del Profesor Cometti.

Nelle foto seguenti, alcuni esempi di lavoro "a secco" in palestra. Nella seconda parte vedremo alcuni esercizi specifici in acqua.

Concatenazione "estensioni alla panca orizzontale" :



4 estensioni





8 spite in basso- palla medica

Un altro esempio di concatenazione "pulley basso" :



4 tirate



8 lanci palla medica



Tirate monolaterali all'ercolina