

**Ho il piacere di presentare il progetto**

# **CANOA REVELATION**

**a cura di**

**Livio Dori**

**Maestro di Canoa Kayak**

***La passione per la canoa è stata per me una vera e propria scoperta. In primis come sport divertente e formativo, poi come strumento di crescita personale.***

***All'inizio ho sperimentato la gioia di galleggiare e giocare nell'acqua, l'emozione di fluttuare tra le onde, l'ebbrezza di cavalcare le rapide, l'impegno per affinare le tecniche e la soddisfazione di vincere sfide e competizioni agonistiche.***

***Poi, con il tempo, si è trasformata in un efficace strumento di rivelazione. Il contatto con l'acqua mi aiuta ancor oggi a incontrare la mia essenza profonda e a conoscere meglio me stesso.***

***Il rapporto con l'acqua, con il torrente e il fiume, mi insegna tutt'ora ad interagire con le loro forze selvagge e naturali:***

- Il torrente, simbolo del tumulto, dell'impeto, del fervore, del vivere con slancio, vivacità ed entusiasmo.***
- Il fiume, simbolo del fluire pacifico e lento, armonioso e maturo della vita.***

***Il progetto si articola in 3 livelli, proponendo esperienze diversificate a seconda delle esigenze, rivolte a canoisti neofiti, amatoriali, esperti e agonisti.***

**1° LIVELLO BASE**

**TECNICHE FONDAMENTALI  
DI CANOA KAYAK**

**Chi ben inizia è a metà dell'opera**

## Obiettivi

**Apprendere le tecniche fondamentali per la pratica del **kayak in torrente**:**

Impareremo a prendere **confidenza con l'acqua**, con e senza Kayak, ad **entrare, uscire** e trovare il giusto assetto **nel Kayak** stesso e a sperimentare la sua mobilità. Utilizzando la pagaia impareremo i **vari tipi di pagaiata**, i **cambi di direzione**, gli **spostamenti**, il mantenimento o il ripristino dell'**equilibrio**. Inizieremo gradualmente a relazionarci con l'**acqua corrente**, a riconoscerne aspetti e qualità idrodinamiche. Impareremo a **giocare nella corrente** e a fare **slalom tra i massi** e le onde. Impareremo a **discendere il torrente** affrontando, in sicurezza, **rapide via via sempre più impegnative ed entusiasmanti**.

## Metodica

Didattica elaborata sulla base della mia esperienza maturata in oltre 40 anni di pratica canoistica, in 30 anni di insegnamento, prima come Istruttore Federale, poi come Maestro di Canoa della FICK e grazie a varie esperienze di pratica e/o insegnamento di varie discipline sportive, motorie, marziali e olistiche.

**I corsi si terranno nel fiume Brenta in località Valstagna**

**2° LIVELLO – INTERMEDIO**

## **APRIRE UNA NUOVA PORTA**

**Spingevo sempre più forte la porta per aprirla.  
Poi ho fatto un passo indietro  
e la porta si è aperta verso di me.**

***Perché un passo indietro? Perché, in genere, le esperienze vissute, se non riviste e rielaborate continuamente, ci bloccano in schemi motori e mentali che non ci permettono di progredire, di migliorare le nostre prestazioni atletiche e di conseguire risultati importanti.***

## Obiettivi:

**Ottenere buone prestazioni e risultati** importanti imparando a:

- **Riconoscere i nostri errori** nella pratica canoistica;
- **Rielaborare gli schemi psico-motori** acquisiti;
- **Modificare e perfezionare** l'esecuzione del **gesto atletico**;
- **Migliorare l'efficacia dell'azione globale** in kayak tramite una **preparazione atletica specifica ed innovativa**
- **Esprimere pienamente le nostre potenzialità**

## Metodica

Attraverso una apposita didattica impareremo:

- a **destrutturare vecchi schemi motori controproducenti e a riconfigurare il sistema nervoso e i distretti muscolari**;
- a **ritrovare l'essenzialità, la pulizia e l'eleganza del gesto atletico**;
- a **perfezionare il controllo dell'imbarcazione per ottimizzare le prestazioni**;
- a **sciogliere le tensioni muscolari superficiali per favorire l'azione, molto più potente ed efficace, della muscolatura profonda del corpo**;
- a **utilizzare consapevolmente la muscolatura profonda** tramite specifici esercizi;
- ad **abbinare**, tramite una specifica metodica, **l'immaginazione alla propriocezione**, per incrementare la **rappresentazione mentale del gesto atletico**, le **capacità cinestetiche di equilibrio, agilità, sensibilità** in canoa;

### **3° LIVELLO AVANZATO**

## **COSÌ IN ACQUA, COSÌ NELLA VITA...**

***L'acqua è la fonte della vita. La vita come un fiume fluisce, dall'origine alla foce, a volte calma, a volte energica, tumultuosa.***

***Noi, immersi in questo flusso, incontriamo ostacoli ed imprevisti; ci confrontiamo con essi, scegliamo percorsi, usiamo tecniche e strategie per superarli. Ma alla fine cosa motiva tutto questo?***

***L'innata esigenza di concretizzare i nostri sogni, idee e progetti, per esprimere "ciò che Siamo", per realizzare le nostre aspirazioni, per sentirci felici e in armonia con la vita.***

***Ecco che allora il fiume diventa un alleato e un allenatore prezioso.***

## **Obiettivi:** (da perseguire sia nel fiume che nella vita di tutti i giorni)

- Ascoltare e riconoscere gli aspetti emozionali, psicologici, fisico/corporei, che ostacolano o favoriscono azioni efficaci.
- Maturare atteggiamenti utili a gestire al meglio le situazioni e circostanze che incontriamo nel fiume e specularmente nella vita: - Imparare a “fluire”
- Focalizzare le nostre esigenze, le nostre motivazioni, i nostri obiettivi (la stima, la fiducia in se stessi, vivere il successo).
- Utilizzare la tecnica come strumento atto a: 1) rivelare i nostri limiti 2) riscoprire e potenziare le nostre capacità, 3) dare evidenza ai nostri talenti e abilità, 4) manifestare pienamente ciò che siamo;
- Divenire buoni interpreti del fiume, sia come canoisti, sia come Artefici/artisti della nostra vita.

## **Metodica**

Mi è difficile spiegare la metodica in quanto pluridisciplinare. E' un'esperienza che va vissuta e sperimentata personalmente, ma riporto di seguito alcuni spunti e tematiche relativi al lavoro che andremo a fare:

- L'uomo è un canale di flusso che canalizza le forze, le applica nella realtà circostante, le concretizza. Una forza espressa totalmente consegue l'obiettivo e nella compiutezza si realizza .
- Solo riconoscendo i nostri potenziali - le forze che ci animano - e le circostanze che ostacolano il loro flusso, possiamo esprimerli compiutamente, renderli manifesti e conseguire i migliori risultati.
- L'azione nasce da qualcosa che precede il movimento fisico, nasce da un impulso, da un motivo esistenziale che si traduce in una forza.
- Cosa rende chiara ed efficace una forza? La sua origine, la sua qualità, la sua direzione, il suo punto di applicazione, il suo effetto, il suo compimento.
- La forza dell'acqua sta proprio nella sua fluidità, nella “ morbidezza ”. Nel Taoismo il “duro” (anche se forte) è considerato poco profittevole.
- Le “porte dello slalom”: gli “ostacoli”, i “passaggi obbligati” li incontriamo sia nel torrente sia nella vita; il successo sta nel modo in cui noi incontriamo, gestiamo e superiamo le difficoltà.
- Pennelli di marca e buona tecnica non fanno di un pittore un vero artista. Il vero artista sa esprimere se stesso. Parimenti buoni materiali, solo duri sacrifici e buona tecnica non fanno indubitabilmente di un canoista un vero campione. Ci vuole dell'altro. Ci vuole consapevolezza del nostro valore, stima e fiducia in noi stessi, senso di sé e senso dell'arte.

**Quando la buona tecnica diviene strumento di espressione compiuta di sé, allora diveniamo veri artisti, nello sport e nella vita.**

## Curriculum vitae

**Livio Dori**, vicentino di anni 60

### Esperienze in ambito sportivo generale:

-Agonista di lotta greco romana, agonista e poi allenatore di pallavolo e baseball.

### Esperienze in ambito canoistico:

-Atleta di canoa Kayak dall'età di 18 anni, poi istruttore federale e da 35 anni Maestro di Canoa;

-Ho insegnato a Vicenza e a Valstagna, poi in Slovenia (Soča) presso l'Associazione "Alpin Kayak";

-Campione Regionale 2005 canoa discesa Master A e nello stesso anno 2° al campionato italiano discesa a squadre Master A;

-Fondatore, vice presidente per un decennio e presidente per un biennio del Canoa Club Vicenza.

### Altre esperienze:

-Istruttore di Shintaido: Arte marziale giapponese;

-Operatore Professionale Shiatsu;

-Insegnante di Shiatsu a Bassano per oltre 10 anni;

-Operatore Professionale di "Trager": Trattamento di riequilibrio neuro-muscolare e posturale;

-Esperto di pratiche e training per il benessere psicofisico della persona;

-Terapista di massaggi olistici: MedMassage, Primordial Touch

-Istruttore di Acquawellnes: Massaggio in acqua.

**Contatti:** E-mail: [liviodori59@gmail.com](mailto:liviodori59@gmail.com)

**Cellulare: 340 304 59 79**