Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 41 (1984)

Heft: 7

Artikel: Canottaggio : sport di competizione e compensativo

Autor: Angst, Felix

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000139

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

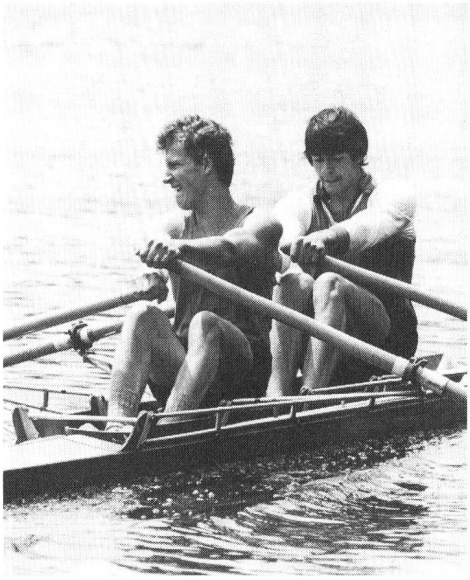
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

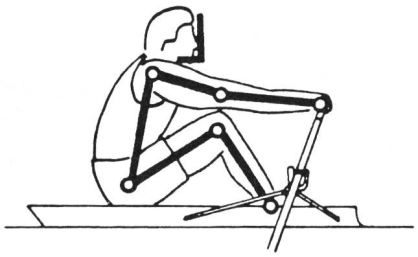
Canottaggio: sport di competizione e compensativo

di Felix Angst, capo-disciplina G+S canottaggio
Traduzione: Carlo Rondelli, Locarno



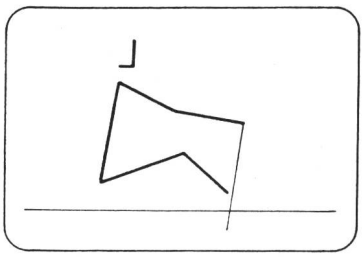
L'odierna tendenza verso un'attività sportiva detta «Lifetime» ha coinvolto anche il canottaggio che riscontra ormai un crescente numero di proseliti. Conosciuto dapprima come sport elittario, soprattutto negli ambienti studenteschi, il canottaggio richiama oggi vaste cerchie. La disputa con la natura, la barca e la propria capacità di prestazione, rappresenta contemporaneamente incentivo e fascino, piacevole soprattutto ai giovani.
Il forte aumento dei corsi di G+S e manifestazioni sportive scolastiche confermano questa rallegrante tendenza. A causa delle necessarie infrastrutture, quali i cantieri, barche, pontili, ci sono dei limiti a un suo ulteriore sviluppo. Anche le crescenti condizioni sfavorevoli a un buon allenamento sui grandi laghi (in particolare il moto ondoso provocato dalla navigazione a motore), causano grossi problemi in special modo al canottiere competitore. Cosicché, l'allenamento estivo dev'essere dislocato nelle ore marginali (per esempio il mattino presto) oppure su piccoli laghi o fiumi.

Nella Federazione svizzera di canottaggio, e di conseguenza nel movimento Gioventù+Sport, vengono fondamentalmente incentivati due settori. In primo piano abbiamo il canottaggio di competizione basato principalmente sulla prestazione, mentre il canottaggio d'escursione è alla base dello sport di massa. Proprio in questa attività remiera d'escursione e d'efficienza fisica vengono offerte attrattive possibilità in funzione di sport compensativo e di mantenimento della salute.
Sia nella competizione sia nell'esecuzione è d'importanza decisiva la padronanza della tecnica di remata. Innanzitutto si tratta di svolgere in modo esatto ed economico il movimento del rematore che imprime la forza di avanzamento.
Si deve inoltre evitare un carico errato del corpo (scheletro, ligamenti, muscolatura).
L'attività remiera è generalmente riconosciuta come molto sana e che sollecita tutto il corpo. Un frequente allenamento con esecuzioni errate del movimento, provoca danni di sovraccarico.
Tramite una serie di cinegrammi, cercheremo di descrivere la tecnica della remata di coppia (che a differenza della tecnica di punta usa due remi per atleta). I cinegrammi provengono da un'analisi filmata del decorso del colpo di remo.



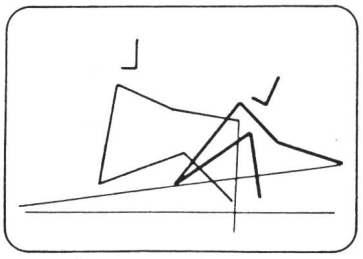
Origine di un cinegramma
(diagramma di movimento)

Posizione preparatoria



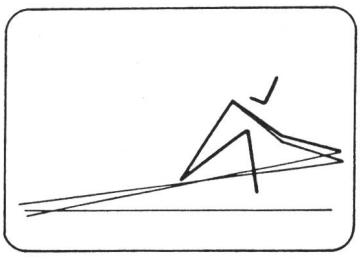
La posizione di base costituisce sia posizione di partenza per il movimento di remata sia posizione di sicurezza per i principianti. Il rematore è seduto in modo naturale sul carrello. Il tronco è eretto, le gambe e le braccia sono distese in scioltezza. L'impugnatura del remo viene trattenuta solo con le dita, i pollici premono leggermente contro il terminale dell'impugnatura. Il rematore si concentra sui movimenti seguenti.

Rollaggio in avanti



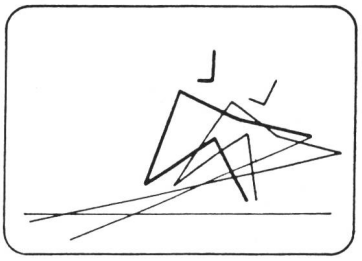
Il rematore avanza tranquillo e regolare verso poppa. Le mani guidano i remi nella posizione massima avanzata. Il tronco segue le mani nello spostamento in avanti (tronco / contatto con le cosce sul carrello nel massimo sfruttamento in lunghezza delle guide). Nell'ultima fase, tramite l'estensione dell'articolazione del polso e la chiusura in presa delle dita attorno all'impugnatura del remo, avviene la rotazione delle pale fino alla loro posizione di traino in acqua (ad angolo retto rispetto alla superficie dell'acqua).

Presa d'acqua



La presa d'acqua subentra al termine della fase di rollaggio in avanti. Essa avviene tramite un leggero ma veloce sollevamento delle braccia partendo dall'articolazione della spalla (aumento dell'angolazione fra il tronco e le braccia). Il primo contatto con l'acqua interviene in corrispondenza con la massima posizione avanzata.

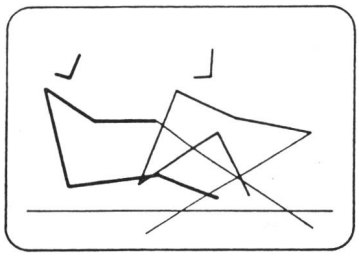
La pressione in acqua



Le pale devono essere completamente immerse il più rapidamente possibile.

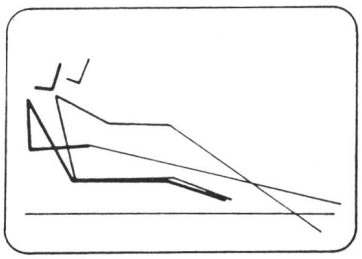
La pressione è formata dalla spinta delle gambe sul puntapiedi e simultaneamente con l'aiuto dei tensori dell'anca (raddrizzamento del tronco). La forza è traslata ai remi tramite le braccia allungate.

Fase intermedia



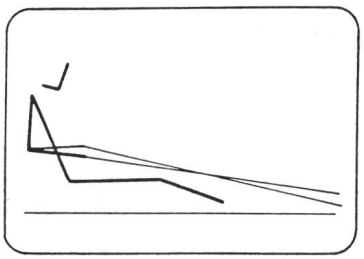
Tramite l'effetto simultaneo di tutte le forze (gambe, tronco, braccia) viene mantenuta una pressione costante mentre aumenta la velocità relativa delle pale. La completa immersione delle pale viene mantenuta da una conduzione orizzontale delle impugnature dei remi. Le mani s'incrociano durante la fase ottimale di rendimento (remi ad angolo retto rispetto all'asse dell'imbarcazione), inoltre la mano destra verrà posta in posizione leggermente in avanti e sotto la mano sinistra. Nell'ultima fase della spinta delle gambe inizia, in un lavoro continuato del tronco (tensione dell'anca dalla posizione avanzata a quella arretrata), la trazione attiva delle braccia.

Il finale



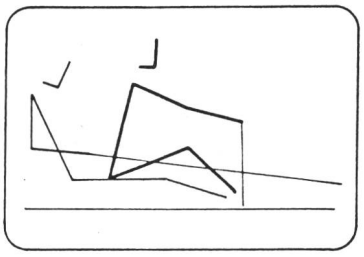
L'avanzamento uniforme del tronco e delle braccia conduce alla fase finale; le braccia, tramite l'arretramento delle spalle, vengono tirate a piena forza verso il petto. Il tronco, dondolando massivamente indietro, facilita questo impiego di forza. La pala raggiunge la sua massima velocità prima del sollevamento dall'acqua e all'imbarcazione viene così impressa un'accelerazione ottimale. La completa immersione della pala è mantenuta fino all'estrazione.

Il sollevamento delle pale



A causa della forte trazione delle braccia nella fase finale, dietro si forma un «vuoto». Questo rende possibile un sollevamento privo di spruzzi, comandato da una pressione all'impugnatura dei remi verso il basso e in direzione del femore. Al sollevamento, segue una veloce rotazione della pala provocata da un piegamento dei polsi. La presa diventa sciolta e l'impugnatura passa dal palmo della mano alle dita.

Il rollaggio in avanti



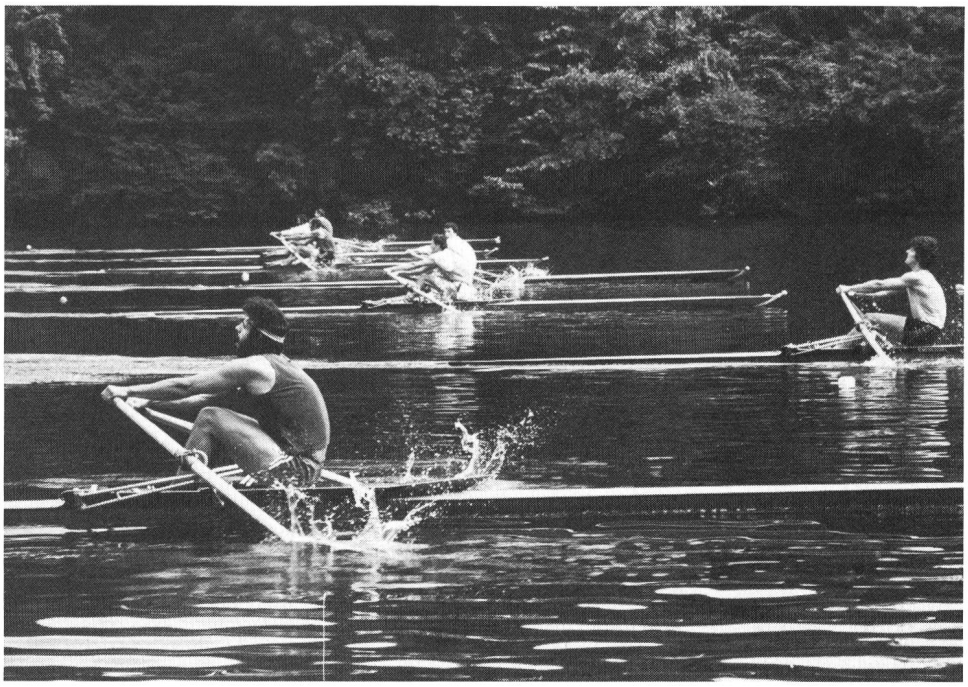
Assieme alla rotazione delle pale, tramite la distensione delle braccia e il raddrizzamento del tronco, le mani vengono condotte davanti alle ginocchia. Il tronco segue poi le mani. Di conseguenza, oltre ad alleggerire la punta dell'imbarcazione, viene evitato il pericolo di collisione fra le mani e le ginocchia all'inizio della fase di rollaggio attivo in avanti. Per evitare un avanzamento a scatti dell'imbarcazione, il rollaggio deve avvenire in modo tranquillo e continuo. I remi vengono portati in posizione con la pala piatta sopra l'acqua, immediatamente prima del raggiungimento del punto d'inversione essi vengono girati per nuovamente iniziare una veloce presa d'acqua. Con ciò inizia un nuovo ciclo della remata.

Metodologia

Ma come dev'essere insegnato questo movimento molto complesso? Se il canottaggio vuole rimanere attrattivo non è possibile fare come una volta: scuola per i primi 100 km con le panciute «yole di mare» o «Gig». Giovani rematori con il talento per il movimento non vengono in questo modo incentivati e l'interesse cala molto rapidamente. Secondo regole teoriche sull'apprendimento del movimento, appare logica la seguente metodologia per strutturare un programma:

- Devono essere create più situazioni di apprendimento nelle quali possono essere costruiti e simulati movimenti ideali

- Il ritorno d'informazione, per esempio su una posizione errata dell'imbarcazione, dev'essere chiaramente riconoscibile come reazione ad un preciso dato iniziale. All'inizio dovrebbe esser evitato un partner quale elemento supplementare di disturbo. L'insegnamento inizia quindi sul singolo di gara o il singolo-Surf (MACOLIN N. 7/1983).
- Dato che il bilanciamento è di significato decisivo nel canottaggio, l'attrezzo d'insegnamento deve conseguentemente reagire ai disturbi d'equilibrio. Il singolo-Surf o più segnatamente il singolo di gara, rileva disturbi di bilanciamento in modo rapido e preciso (anche il «peggior» ritorno d'informazione, cioè il rovesciamento, in estate non nuoce alla gioia della lezione!).
- I primi «passi» devono effettuarsi sull'imbarcazione viaggiante in modo che il ritorno d'informazione riguardi unicamente veri movimenti di remata e non forme similari su attrezzature a secco o in bacino. Inoltre, dal punto di vista della motivazione, il principiante dovrebbe vivere in contatto con l'acqua già durante le prime ore d'esercizio.



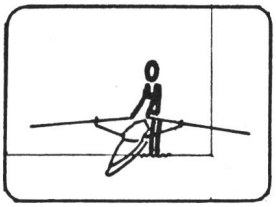
I gradi d'apprendimento

I seguenti gradi d'apprendimento per una prima lezione, sono da considerare come modello, il che non riveste il diritto dell'esclusività, Ogni monitore o allenatore cercherà una varietà di esercizi, applicherà gradi successivi e cambiamenti particolari nella forma dettati dalle contingenze del luogo, quali la situazione dell'acqua, il parco imbarcazioni ecc. In ogni caso, allo scopo di sicurezza personale e dell'imbarcazione, il rematore deve far conoscenza con l'attrezzo:

— l'imbarcazione quale attrezzo sportivo
— il trasporto dell'imbarcazione
— la posa in acqua dell'imbarcazione
— il deposito dell'imbarcazione

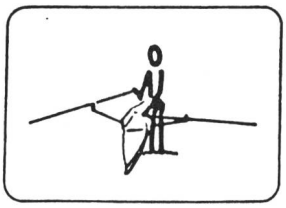
Dopo aver assolto con successo questi 15 passi fondamentali d'apprendimento, l'allievo sarà ora in grado di remare in avanti e indietro, fermarsi e girare. Premesse buone condizioni, dopo breve tempo egli raggiungerà la padronanza di tutte le manovre necessarie sull'acqua. Si può definire questo grado quale forma grezza della tecnica di remata. □

①



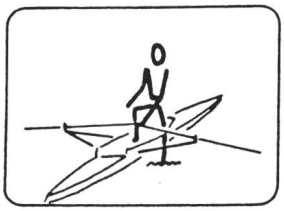
Nell'acqua alta fino al ginocchio: afferrare con le mani l'impugnatura dei remi e cercare la posizione più sicura.

②



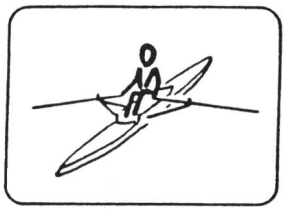
Cambiare l'assetto dell'imbarcazione tramite l'alternativo abbassamento e innalzamento dell'impugnatura dei remi.

③



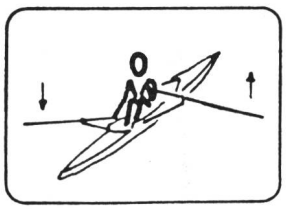
Afferrare con una mano simultaneamente le due impugnature dei remi e posare un piede sull'assicella d'imbarco. Salire senza toccare la parete dell'imbarcazione e non lasciando la presa sull'impugnatura.

④



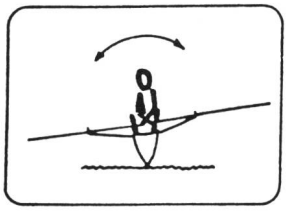
Realizzare la posizione di sicurezza sull'imbarcazione, lasciar appoggiare le pale in posizione piatta sull'acqua.

⑤



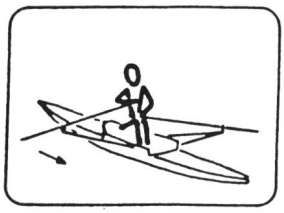
Esercitare l'equilibrio tramite il bilanciamento a destra e a sinistra.

⑥



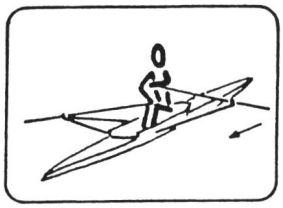
Dondolare l'imbarcazione a destra e a sinistra, stabilizzarla con le pale piatte.

⑦



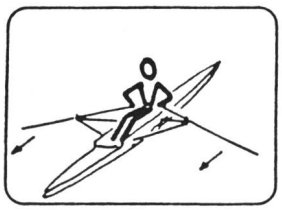
Stabilizzare l'imbarcazione da una parte e provare con il remo libero di girare l'imbarcazione remando avanti.

⑧



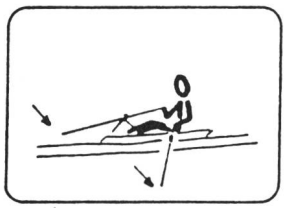
Cambiare parte e girare l'imbarcazione nell'altro senso.

⑨



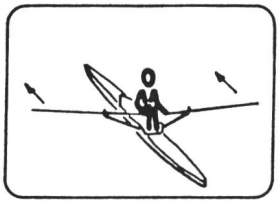
Partendo dalla posizione di sicurezza, provare a remare in avanti con piccoli colpi allo scalmo. Minimo impiego di forza! Aumentare progressivamente il settore di lavoro.

⑩



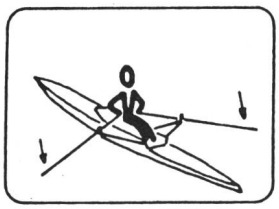
Fermare l'imbarcazione con le pale in posizione verticale.

⑪



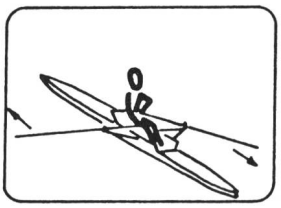
Provare a remare all'indietro da ambo le parti spingendo via dal corpo le impugnature dei remi (pale verticali in acqua).

⑫



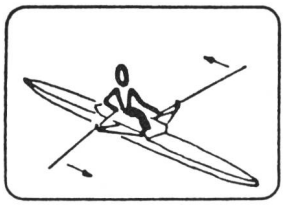
Fermare l'imbarcazione che viaggia all'indietro.

⑬



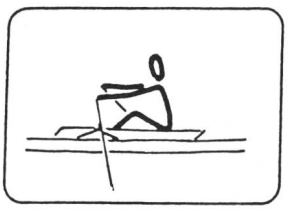
Girare l'imbarcazione verso destra con la mano sinistra (remata in avanti) e spingere con la destra (remata a ritroso).

⑭



Girare a sinistra tirando con la destra e spingendo con la sinistra.

⑮



Remare su un percorso più lungo cercando di captare le reazioni dell'imbarcazione. Con l'aumento dell'esperienza si diventa più sicuri.