

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 6

Artikel: Il canottaggio?

Autor: Libal, René

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000068>

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: 07.02.2026

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



TEORIA E PRATICA

Il canottaggio?

di René Libal, capo-disciplina G + S di canottaggio



Il canottaggio: oggi, in Svizzera

Attualmente, il canottaggio diventa sempre più popolare. La federazione nazionale riunisce 58 club. I numerosi laghi e fiumi del nostro paese offrono vaste possibilità, delle quali approfittano già più di 5000 rematori e rematrici (di cui 3300 adulti e 1600 juniori). I successi svizzeri — soprattutto di ieri! — ai Campionati del mondo, ai campionati della FISA e ai giochi olimpici testimoniano della vitalità della federazione nazionale e soprattutto della qualità dei nostri rematori e allenatori. Inoltre, la famosa regata del Rotsee è incontestabilmente diventata una delle

più conosciute manifestazioni di canottaggio a livello mondiale.

L'obiettivo principale della Federazione svizzera delle società di canottaggio è quello di allargare la base dei praticanti. Ci auguriamo un numero sempre maggiore di giovani che scoprono questo sport e lo praticano con entusiasmo. L'aumento del numero dei rematori e delle rematrici ci permetterebbe inoltre una base solida per lo sviluppo del settore della competizione. Nel quadro della promozione del canottaggio, vogliamo mettere l'accento in particolare su due punti: lo sviluppo del movimento G + S e l'introduzione del canottaggio nelle attività scolastiche.

Come imparare?

Ci sforziamo di rendere l'apprendimento del canottaggio sempre più attrattivo ed efficace. Il nostro scopo dichiarato è soprattutto lo sviluppo di mezzi e metodi e dell'organizzazione necessari per iniziare i rematori per gruppi. Si tratta di sfruttare meglio il tempo che i nostri monitori dedicano all'insegnamento e d'utilizzare meglio il materiale esistente. Dei metodi sviluppati ultimamente rendono l'apprendimento più variato e più ludico. Così possiamo abbandonare certi principi tradizionali che fanno passare a un nuovo rematore talvolta più di una stagione sull'imbarcazione d'iniziazione prima di fargli scoprire progressivamente le imbarcazioni come il singolo, il due di coppia, il due di punta senza timoniere, ecc.

Le gioie del canottaggio

I numerosi club di canottaggio ripartiti sui bordi dei laghi e fiumi svizzeri offrono una calorosa accoglienza a tutti coloro che scoprono una voglia di remare... Voglia molto comprensibile, visto che il canottaggio può vantarsi di parecchi vantaggi che sono altrettante ragioni per incoraggiare la pratica di questo sport!

Prima di tutto, il canottaggio è un'attività molto completa sul piano dell'impegno fisico. Il movimento sollecita tutti i gruppi principali, come le gambe, le braccia, gli addominali e il dorso. Il movimento è armonioso e la maggioranza della spesa energetica avviene in aerobica.

È in più uno sport che permette una grande varietà: dalla gita alla regata, gli sportivi trovano facilmente un programma di loro gusto, indipendentemente dall'età, il sesso, il livello tecnico o l'ambizione. Benché la tecnica di un rematore di punta sia estremamente esigente per quanto riguarda la coordinazione e che implichi anni d'allenamento rigoroso, l'iniziazione di un nuovo rematore può essere fatta in un periodo di tempo relativamente breve. Il

principiante può rapidamente assaporare i suoi primi chilometri di canottaggio.

Sport di squadra per eccellenza (ad eccezione del singolo), il canottaggio rimane un esempio probante di collaborazione, solidarietà e dipendenza reciproca. In un equipaggio, ognuno contribuisce — talvolta anonimamente — ai progressi di tutti.

Inoltre, la pratica del canottaggio è un'attività all'aria aperta che è possibile durante quasi tutto l'anno. È una sensazione straordinaria, poter avanzare su un piano d'acqua calmo, lontano dai rumori e dalla folla. Quale privilegio in un'epoca dove dominano le preoccupazioni ecologiche!

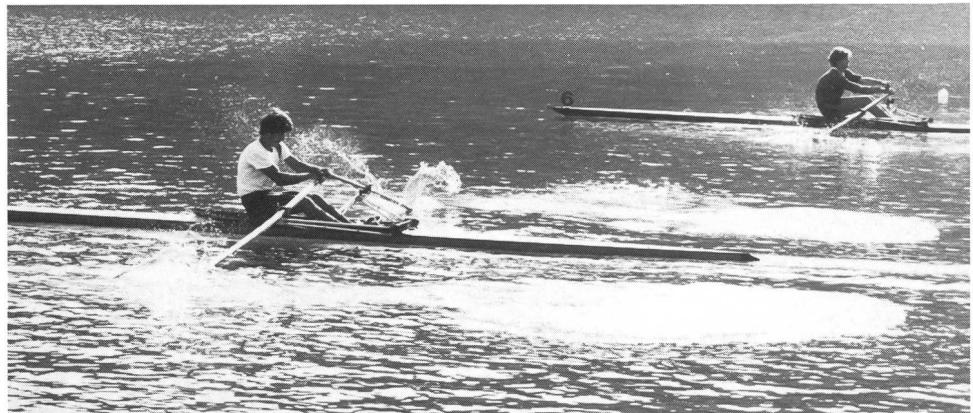
Nelle sue strutture attuali, questo sport rimane molto dilettantistico. I nostri numerosi club sono diretti da entusiasti pronti a impegnarsi a fondo senza fare calcoli, per il solo piacere di promuovere la pratica di questo bello sport.

Prima dell'iniziazione

Può sembrare un'asserzione più che conosciuta e perfino troppo logica, ma non lo si può ripetere abbastanza: per iniziarsi al canottaggio, bisogna essere un buon nuotatore. Per minimizzare i rischi d'incidenti e aumentare la fiducia del futuro rematore, non basta saper galleggiare in una piscina. La facoltà di nuotare deve essere dimostrata in condizioni naturali, cioè in un lago o un fiume, in prossimità del club di canottaggio. Esigenze minime: 300 metri di nuoto ininterrotto e 10 metri sott'acqua con un tuffo di partenza sembrano ragionevoli per la sicurezza. I futuri canottieri non hanno però motivo d'avere paura, i monitori seguono i test con grande vigilanza, muniti di battelli a motore e giubbotti di salvataggi per eventuali casi d'emergenza.

Gli obiettivi dell'iniziazione

In un primo tempo bisogna acquisire la facoltà di manovrare un'imbarcazione sull'acqua. Bisogna saper reagire ai diversi ostacoli, fermarsi, cambiare direzione, retrocedere e accostare... È già tutto un programma! Infatti, il canottaggio è uno sport che richiede una grande coscienza del proprio corpo e dei suoi movimenti. È fondamentale assimilare la concatenazione dei gesti del colpo di remo e di padroneggiare i meccanismi di trasmissione del movimento. Nel periodo d'iniziazione, il monitor sta attento a far rispettare una cadenza molto bassa, mettendo l'accento sul ritmo, per consolidare l'acquisizione del movimento e insistere sulla differenza di ritmo tra la pressione del remo in acqua e il ritorno. La pratica



del canottaggio è strettamente legata al materiale utilizzato. Il rematore deve perciò conoscerlo bene. La costruzione delle imbarcazioni, la loro fragilità, i principi di regolaggio e di manutenzione fanno parte integrante dell'apprendimento di un principiante.

Il materiale

Si possono distinguere le qualità delle imbarcazioni (forma, materia di costruzione, peso... ecc.), e del loro adattamento ai rematori (altezza dei portanti, rapporto delle leve, lunghezza delle guide, lo scarto tra fermapièdi e guide). Nella fase iniziale dell'apprendimento, il materiale dovrebbe essere soprattutto resistente, come le imbarcazioni fabbricate in poliestere ed eventualmente rinforzate. Bisogna però badare alla preparazione minuta di questo materiale che deve essere adattato alla morfologia e alle capacità fisiche dei rematori. Numerose esperienze provano che questo regolaggio può influenzare molto favorevolmente la qualità dell'iniziazione e la motivazione dei giovani che hanno allora il piacere di remare in condizioni confortevoli.

Mezzi d'iniziazione

Durante il periodo d'iniziazione, le tradizionali imbarcazioni larghe, pesanti e stabili sono sempre meno utilizzate. Soprattutto i giovani danno prova di straordinarie facoltà d'apprendimento, il che permette loro di familiarizzarsi rapidamente con la tecnica delle imbarcazioni fini e spesso individuali. Questo procedimento permette la progressione su vari tipi d'imbarcazioni e offre degli stimoli ai nuovi rematori.

Con gli strumenti d'iniziazione, si aprono quattro vie principali:

1. lo skiff
2. la tavola a remi
3. imbarcazioni di squadra (di 2 o 4 rematori)
4. il bacino di voga

Nessuno di questi mezzi dovrebbe essere considerato come unico elemento dell'iniziazione, ne soffrirebbero l'efficacia e il lato pudico dell'apprendimen-

to. Tanto più che proprio il passaggio d'una imbarcazione all'altra favorisce lo sviluppo di un rematore e la sua scoperta dei diversi aspetti del canottaggio: l'equilibrio sull'acqua, la concatenazione dei gesti, lo spirito di squadra ecc. Per queste diverse ragioni è importante tradurre almeno due di questi strumenti nell'apprendimento del canottaggio. Ognuno di loro offre delle condizioni particolari:

Lo skiff

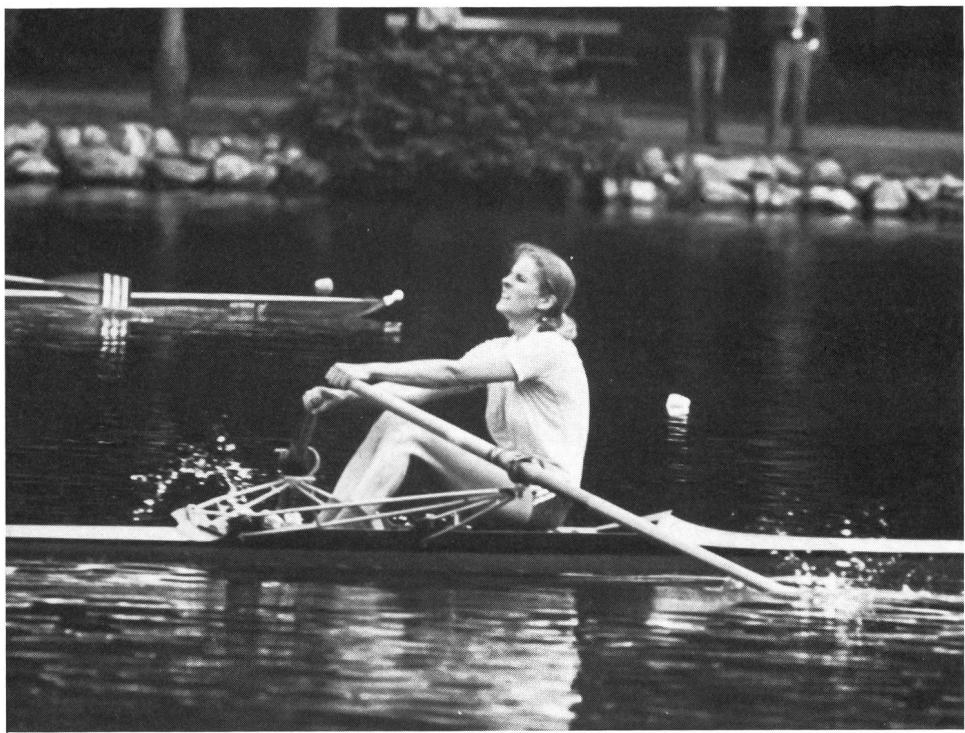
è indiscutibilmente l'imbarcazione che garantisce l'apprendimento più rapido ed efficace. Per la sua sensibilità costringe il nuovo rematore alla massima concentrazione. Rispondendo immediatamente al comportamento del rematore, presenta una sfida permanente per l'acquisizione della padronanza... col rischio di sanzionare un gesto maldestro con un bagno forzato! Ma rimane lo stesso l'imbarcazione preferita dai novizi.

Lo skiff permette inoltre il migliore transfert ad altre imbarcazioni di canottaggio, cioè la tecnica imparata con lo skiff può essere messa a profitto su tutte le altre imbarcazioni.

Conviene tuttavia sottolineare che questo mezzo d'iniziazione può essere utilizzato soltanto su un piano d'acqua calmo e lontano dal traffico navale. Se l'apprendimento si fa su un fiume, il pericolo di correnti può essere importante. Inoltre lo skiff mette a rude prova le conoscenze e l'esperienza dei monitori. È infatti primordiale che il clima di fiducia sia perfetto e che gli esercizi e le correzioni siano indicati con la massima precisione.

La tavola a remi

è nettamente meno pericolosa. Questo mezzo d'iniziazione si è sviluppato recentemente, con il successo della tavola a vela. L'apparecchio consiste in una tavola dotata di un dispositivo che ricorda strettamente quello dello skiff. Anche il modo di remare assomiglia. In questo modo è possibile acquisire rapidamente un'agevolezza dei gesti che



sono facilmente trasferibili su altre imbarcazioni. Oltre al suo prezzo modesto, il vantaggio di questo sostituto è quello di poter essere utilizzato su ogni tipo di piano d'acqua e che permette un'iniziazione per gruppi. Questi vantaggi ne fanno uno strumento ideale per l'apprendimento scolastico e per i campi polivalenti perché, oltre a essere molto robusto, è facile da trasportare. Come complemento indispensabile, lo skiff o l'imbarcazione per squadre s'impongono per permettere di sperimentare la differenza di sensibilità.

Le imbarcazioni di squadra

(il due, il quattro, eventualmente l'otto)

orientano l'apprendimento tecnico più sulla percezione visiva. Il rematore principiante copia la dimostrazione del gesto piuttosto che sperimentare il movimento da solo in funzione della risposta dell'imbarcazione. Se fanno dimenticare un po' il problema dell'equilibrio, questi mezzi d'iniziazione mettono l'accento su un altro aspetto del canottaggio, cioè la coordinazione tra i diversi rematori e la loro collaborazione. A causa della loro stabilità, le imbarcazioni per squadre si prestano bene ai piani d'acqua agitati, ai fiumi e a tutti i luoghi dove il rovesciamento può rappresentare un rischio maggiore. Garantiscono una sicurezza ottimale.

Il bacino di voga

è, come la tavola a remi, uno strumento d'apprendimento complementare. Conviene soprattutto per i principianti ai quali bisogna dimostrare i movimenti di base e spiegare la terminologia specifica del canottaggio. I monitori che

dispongono di questo impianto si dichiarano soddisfatti della sua efficacia, soprattutto in sedute combinate (spiegazioni e tentativi nel bacino di voga, poi sperimentazione dei principi sullo skiff, il due, ecc.). Inoltre, il bacino è un eccellente sostituto dell'imbarcazione in caso di cattive condizioni meteorologiche.

Durata e caratteristiche dell'iniziazione

In linea di massima si possono distinguere quattro tappe in questo periodo:

- a) assuefazione
- b) apprendimento del movimento di base
- c) perfezionamento della tecnica
- d) sperimentazione delle diverse imbarcazioni

Questa ci sembra la concatenazione ottimale per i nuovi rematori. La durata totale di questo ciclo o il numero di sedute che bisogna prevedere è difficile da calcolare, perché dipendono dal livello dei candidati, dal numero di rematori in ogni gruppo, della qualità del piano d'acqua o dalle condizioni meteorologiche... e naturalmente dalle facoltà del monitor. Tenuto conto di queste riserve, possiamo stimare la durata ottimale di questo periodo a 20-24 sedute.

Il corso polivalente appare come una soluzione ideale per organizzare l'apprendimento dei giovani rematori. Hanno allora la possibilità di fare ampia conoscenza tra loro e con i monitori e di familiarizzarsi con il materiale. Inoltre, le sedute possono essere facilmente completate tramite l'utilizzazione del video, con corsi di manutenzione del materiale, ecc. È di prima importanza

che l'approccio con il canottaggio avvenga sotto forma di gioco che permette d'imparare i gesti e le manovre in un ambiente spontaneo e sereno.

Alcune riflessioni sull'iniziazione

L'età ideale per cominciare con il canottaggio si situa tra i 12 e i 14 anni. Gli adolescenti sono perfettamente in grado di imparare il meccanismo dei gesti, di sensibilizzarsi alla resistenza della pala nell'acqua e d'assicurare l'equilibrio dell'imbarcazione. La scelta eventuale d'una specializzazione di gara avviene allora in condizioni ottimali.

In funzione di esperienze fatte negli ultimi anni, si stima che la qualità d'apprendimento è più alta con il due. Imbarcazione che corrisponde tra l'altro molto bene alla morfologia dei giovani. L'efficacia dell'iniziazione è largamente determinata dall'organizzazione di questi corsi. Nel caso ideale, i gruppi di rematori dovrebbero contare tra 4 e 9 persone per monitor. Un soprannumero di allievi potrebbe compromettere tanto i progressi realizzati quanto la sicurezza. Un'altra condizione importante è quella di disporre di un battello a motore per assicurare il buon svolgimento dei corsi.

Se i metodi d'apprendimento sono stati un po' trascurati — nei nostri club e in questo sport in generale — stiamo ora rielaborando le strutture d'iniziazione e la loro applicazione pratica. Contrariamente ad altre discipline solidamente ancorate nei programmi scolastici, non disponiamo di «ambasciatori» nella persona degli insegnanti di educazione fisica e dei maestri specializzati. Inoltre i massmedia ci accordano solo un posto marginale.

Dobbiamo perciò approfittare della nuova opportunità offertaci dall'introduzione del canottaggio (sotto forma di corso a opzione) nella formazione dei futuri maestri d'educazione fisica.

Dobbiamo inoltre organizzare dei corsi di riciclaggio per i maestri di sport già formati e dinamizzare le strutture esistenti. Così, in collaborazione con i monitori G + S, sarebbe desiderabile la creazione di corsi facoltativi di canottaggio o di campi sportivi nel quadro dello sport scolastico, sia a livello di scuola secondaria, di liceo, d'Università o di scuola professionale.

Nei nostri club, l'organizzazione dell'iniziazione deve essere centrata su una campagna di reclutamento, in modo da poter accogliere i nuovi rematori per gruppo d'età. Questo semplificherebbe il reclutamento e l'adattamento del materiale. Sia le capacità d'accoglienza dei nostri club sia il nostro desiderio di divulgare il canottaggio offrono prospettive ottimistiche per il futuro. □