

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zeitschrift:</b> | Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport      |
| <b>Herausgeber:</b> | Scuola federale dello sport di Macolin  |
| <b>Band:</b>        | 45 (1988)   |
| <b>Heft:</b>        | 8   |
| <b>Artikel:</b>     | Riflessioni sulla tecnica del canottaggio   |
| <b>Autor:</b>       | Libal, René   |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000004">https://doi.org/10.5169/seals-1000004</a> |

### **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:** 29.01.2026

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



# TEORIA E PRATICA

## Riflessioni sulla tecnica del canottaggio

di René Libal, FSSC

*Nel canottaggio la tecnica occupa un ruolo fondamentale. In uno studio destinato alla Federazione svizzera delle società di canottaggio (FSSC), René Libal afferma che «l'evoluzione del vogatore è condizionata da numerosi elementi variabili: il materiale, il piano d'acqua, le condizioni atmosferiche, l'adattabilità agli altri vogatori (per le imbarcazioni di squadra). La qualità del movimento e la padronanza ottimale della tecnica sono elementi tanto desiderati quanto difficili da misurare».*

*La pubblicazione di questo articolo permette alla redazione di MACOLIN di augurare altri successi professionali a René Libal, il quale lascia l'incarico di capo della disciplina di canottaggio, dove egli ha operato con devozione e successo durante molti anni.* (red.)

L'esperienza mostra che, nel canottaggio d'alto livello, vi sono vogatori che compensano la mediocrità della loro tecnica con un'eccellente condizione fisica. Tuttavia i migliori tecnici riescono a sfruttare in modo più efficace il loro potenziale fisico.

Nel canottaggio di competizione, l'obiettivo finale consiste nell'acquisizione di una tecnica ottimale messa al servizio di capacità fisiche eccellenti.

I progressi realizzati negli ultimi anni in biomeccanica e nei metodi di misurazione hanno reso possibile la comprensione e la valutazione dei principali elementi che determinano la tecnica ottimale del vogatore. Tuttavia bisogna

sottolineare che questi esperimenti sono stati effettuati su un numero limitato di vogatori (la selezione di alcune squadre nazionali) e permettono solamente la valutazione della fase finale, vale a dire il comportamento di un vogatore di competizione sull'imbarcazione.

Il nostro obiettivo consiste nell'introduzione dei risultati di questa analisi nei metodi di apprendimento al fine di poterli migliorare e perfezionare. Per questo scopo è nostra intenzione precisare i principi fondamentali della formazione e analizzare le differenti fasi della tecnica mettendo l'accento sugli errori d'esecuzione più frequenti.

I vogatori e gli allenatori potranno così meglio visualizzare i movimenti e l'unione delle varie fasi. Questo sistema permetterà di meglio razionalizzare e strutturare la formazione dei vogatori.

### Principi fondamentali della tecnica del canottaggio

#### Utilizzazione del peso del vogatore

Gli studi di specialisti e di allenatori mettono in evidenza l'utilizzazione del peso del vogatore per esercitare e aumentare la pressione della pala nell'acqua:

- il vogatore spinge la parte superiore del corpo indietro;
- il peso del vogatore appoggia solamente in minima parte sul carrello: appoggio concentrato sulla pedaliera, movimento indietro esercitante una trazione sulla pala;
- durante la trazione, il peso del vogatore è ripartito fra la pedaliera e l'impongatura del remo;
- il peso del rematore determina la pressione della pala nell'acqua.

#### Continuità del movimento

Anche se l'azione del vogatore e della pala è composta da fasi differenti (attacco, passata, sollevamento e ripre-





sa), la sua evoluzione dipende dalla riunione ottimale dei gesti: i movimenti sono eseguiti in maniera continua, rotonda, sprovvista di scatti. Un concatenamento perfetto ha un carattere circolare: la fine di un movimento corrisponde all'inizio del seguente. Una tecnica ottimale dà un'impressione di facilità, di semplicità e di leggerezza.

### Lunghezza della passata

Più la passata della pala nell'acqua è lunga, maggiore è l'effetto che il vogatore esercita sulla velocità dell'imbarcazione, sulla qualità e la regolarità della scivolata.

L'ampiezza del movimento di un vogatore è caratterizzata dalla flessione massimale della schiena e delle articolazioni delle gambe, e dall'estensione delle braccia e delle spalle. Il vogatore deve sempre ricercare la traiettoria più lunga e più efficace della pala nell'acqua. Nel canottaggio di competizione, la morfologia dello sportivo (la taglia, la lunghezza delle braccia e delle gambe) assume un ruolo importante.

### Velocità d'esecuzione del movimento delle gambe

La velocità d'esecuzione del movimento delle gambe è un fattore importante per garantire un buon appoggio della pala nell'acqua e una buona qualità della passata. La forza esplosiva della passata determina la rapidità della presa nell'acqua e contribuisce all'evoluzione ottimale della pala.

### Regolarità dell'avanzamento dell'imbarcazione

La tecnica ottimale permette all'imbarcazione di avanzare in modo regolare. Naturalmente le variazioni di velocità non possono essere eliminate interamente; in ogni caso è necessario limitare gli scatti. Ecco i fattori più importanti su cui bisogna mettere l'accento:

- le pale devono penetrare e uscire simultaneamente nell'acqua e i movimenti devono essere armoniosi e rotondi;
- durante la ripresa, i vogatori devono ritornare nella posizione iniziale restando scolti e evitando i movimenti bruschi.

### Direzione orizzontale del movimento della pala

Questo fattore non crea contestazioni: più il movimento dei vogatori e delle pale è orizzontale, migliore è la qualità dello scorrimento. La superficie immersa dell'imbarcazione varia in modo minore e questo riduce in modo sensibile la perdita di velocità dovuta all'attrito.

### Agilità

Anche se lo sforzo dei vogatori è orientato verso il miglioramento della forza e della resistenza, lo sfruttamento di queste qualità è talvolta messa in secondo piano. Nell'imbarcazione, il movimento del vogatore è circolare, la contrazione muscolare di tipo isotonico e isometrico alterna con delle fasi di allungamento e di rilassamento.

L'agilità muscolare ha effetti positivi sull'utilizzazione ottimale del potenziale fisico dell'atleta e sulla qualità di scorrimento dell'imbarcazione.

### Gli errori più frequenti

#### L'attacco



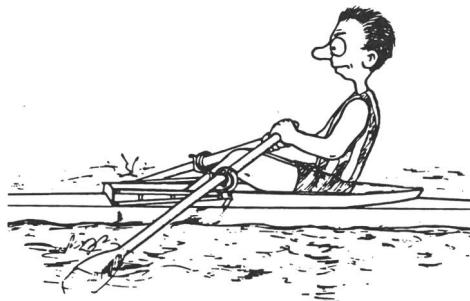
- Arresto del carrello o del remo prima della penetrazione della pala nell'acqua;
- sollevamento della pala alla fine della ripresa;
- introduzione della pala nell'acqua prima di aver trovato un buon appoggio su tutta la sua superficie;
- introduzione troppo verticale (troppo profonda) della pala nell'acqua;
- oscillazione del busto (inizio del movimento del corpo) prima della spinta delle gambe;
- inizio del movimento delle gambe (della spinta) molto prima della penetrazione della pala nell'acqua;
- «caduta» delle spalle e della testa verso il fondo dell'imbarcazione nel momento finale della ripresa;
- il vogatore non «cerca» l'acqua abbastanza lontano:
  - le gambe non sono abbastanza piegate
  - il suo corpo non è abbastanza inclinato in avanti
  - le braccia non sono abbastanza allungate;
- il vogatore si inclina verso l'esterno nel momento finale della ripresa, la sua spalla esterna si trova così più bassa della spalla interna (nelle imbarcazioni di punta);
- il vogatore flette le braccia troppo rapidamente dopo la penetrazione della pala nell'acqua.

#### La passata



- L'appoggio della pala nell'acqua non è regolare:
  - sul piano della resistenza dell'acqua;
  - sul piano della posizione della pala nell'acqua (movimento verticale);
- la coordinazione fra il movimento delle gambe, quello del busto e delle braccia non è ottimale:
  - movimento ritardato del busto e delle braccia;
  - movimento ritardato delle gambe;
- il vogatore tira la pala sollevando le spalle o inclinandosi verso l'esterno.

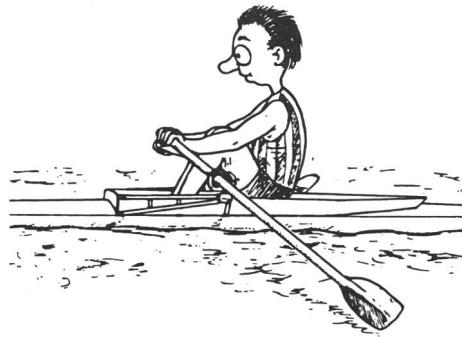
## Il sollevamento



- Condotta sbagliata dell'impugnatura della pala:
  - verso le cosce;
  - in un movimento non rotondo, e di conseguenza il manico della pala tocca il ventre e si arresta;
- il vogatore è troppo inclinato indietro;
- il ritorno del tronco è troppo ritardato rispetto al rinvio delle mani;
- il ritorno del tronco comincia prima che la passata sia terminata;
- il rinvio delle braccia è eseguito troppo lentamente;

- il vogatore toglie la pala girandola nell'acqua;
- il vogatore è inclinato verso l'esterno, e il manico della pala esce dallo scalmo (imbarcazione di punta).

## La ripresa



- Il ritorno del carrello è irregolare:
  - troppo rapido (= salto in avanti);
  - arresto nel mezzo di ritorno;
- la pala s'allontana dall'acqua (la traiettoria non è orizzontale);
- le braccia sono troppo piegate, troppo allungate, troppo rigide;
- partenza troppo precipitata del carrello in avanti, nel momento in cui l'impugnatura non è ancora transita all'altezza delle ginocchia;
- posizione scorretta sul carrello;
- testa troppo inclinata in avanti (sguardo rivolto verso il fondo dell'imbarcazione) durante la ripresa.

## Altri errori

- il tempo della ripresa è troppo corto rispetto al tempo di passata;

- contrazione eccessiva del vogatore durante la fase di preparazione (la ripresa);
- respirazione irregolare e non abbastanza profonda;
- attenzione insufficiente nei confronti dei cambiamenti di cadenza (imbarcazioni di squadra);
- impegno irregolare nell'acqua (ripartizione sbagliata delle capacità fisiche);
- mancanza di concentrazione nei confronti del timoniere e all'interno della squadra (imbarcazioni di squadra).

## Conclusione

Senza dubbio esiste una tecnica di canottaggio ottimale. Questa è definita dal prodotto delle ricerche pedagogiche e fisiche, come pure dall'esperienza degli allenatori. Le nozioni hanno subito un'evoluzione negli ultimi anni e non cesseranno di precisarsi in futuro. Purtroppo non v'è un metodo sicuro e bisogna affidarsi soprattutto all'esperienza di allenatori competenti e ai progressi della ricerca nella biomeccanica. Questo non significa che bisogna limitarsi ad uno schema uniforme. Nel canottaggio di competizione, taluni vogatori hanno uno stile talmente personale che li si riconosce all'istante. Queste particolarità non devono essere considerate come un errore. La posizione del vogatore, la sua coordinazione, l'insieme dei suoi gesti, la cadenza dipendono dalla morfologia, dallo sviluppo muscolare, da una posizione corretta sull'imbarcazione e da altri fattori ancora. □

