

LA VOCE DELL'ANACC

Anno XXXI Numero 2

Marzo 2002

L'A.N.A.C.C riparte

di Azelio Mondini

Alla Assemblea del 13 Gennaio, nella sempre fraterna Canottieri Firenze, ha avuto luogo l'Assemblea elettiva della "A.N.A.C.C."

Io non c'ero con il corpo, pienamente giustificato, ma, come sempre ben presente con lo spirito e il pensiero, e sono stato costantemente informato da Antonio Baldacci dei risultati. Una punta di amarezza nel rilevare la scarsa partecipazione, ma una grande volontà di riportare l'A.N.A.C.C. sui giusti binari, ha confermato che i giovani presenti hanno saputo cogliere il Testimone e scelto il Presidente adatto.

E' mia sensazione che siamo tornati sulle rive del Bacchiglione, dove un gruppo di tecnici che amavano veramente tanto il nostro sport, decisero di fondare un Associazione in difesa di una nobile categoria. Con me c'erano Santoni, Cardinali, Costantini, Bruson, Rizzo e malgrado il sole torrido, una gran passione. Su questa operò il gruppo che in breve tempo superò i trecento soci. Si riuscì a vincere la ritrosia di un C.F. che ci vedeva come una "patata bollente" e fu varato il primo Albo professionale redatto dall'A.N.A.C.C., dove fu data una veste ufficiale a chi con corsi e risultati si era reso meritevole.

I Tecnici non erano più degli "SGRASSAREMI" ma avevano un riconoscimento giuridico e su quel passo proseguì il dialogo con il C.F. presieduto dall'Indimenticabile Paolo D'Aloja.

Il resto lo conosciamo e si riassume nei risultati raggiunti dall'Italia.

Nilsen, il Centro di Piediluco, Koerner e infine La Mura furono il risultato di un dialogo costante fra D'Aloja e l'A.N.A.C.C. Poi la prematura scomparsa di Paolo ridimensionò un dialogo che non a tutti era gradito e dove diventava sempre più difficile distinguere i veri Amici dai pappataci. Alla fine, rendendomi indigesto a qualcuno, decisi di non ripresentarmi e indicai Angelo Porcaro come nuovo Presidente. Angelo conosceva ogni problema, sia tecnico che politico ed era nella condizione di gestire l'Associazione, ma evidentemente a qualcuno non garbava e dopo un breve mandato fu sostituito.

Non voglio giudicare se fu un errore o meno, ma dirò soltanto che a Cali manco la collaborazione che si aspettava dai golpisti e l'A.N.A.C.C. diffuse l'opinione che era finita.

Uno solo si mosse e riuscì a mantenere accesa la traballante fiammella, fino a Firenze; Antonio Baldacci, e con la sua nomina a Presidente ha avuto il meritato riconoscimento.

Dirò, e non senza commozione, che ho ritrovato in Lui lo stesso spirito che ci animò in quel torrido pomeriggio e la convinzione che da oggi l'A.N.A.C.C. riparte.

IO non voglio dare consigli. Confucio diceva che ognuno è libero di sbagliare da solo, ma da non più tanto giovane, a quel gruppo di giovanissimi che è stato posto alla guida, mi permetto di esprimere una mia opinione sul da farsi.

1° ed è fondamentale, rimettere IMMEDIATAMENTE in moto LA VOCE DELL'A.N.A.C.C. avvalendoci della collaborazione di Angelo Porcaro e di esperti del ramo. LA VOCE deve essere lo strumento fondamentale con la quale informare i nostri Soci di quanto avviene e si intende fare. (continua a pagina 2)

Lettera all'On. Silvio Berlusconi,

Presidente del Consiglio dei Ministri.

di Antonio Baldacci
Carissimo Presidente.

Innanzitutto mi presento. Sono Antonio Baldacci, Presidente dell'Associazione Nazionale Allenatori Canottaggio, A.N.A.C. e membro del Consiglio Federale della Federazione Italiana Canottaggio, F.I.C.

Le scrivo unicamente perché spero che portandoLa a conoscenza della triste situazione finanziaria nella quale versa la F.I.C. Lei possa in qualche modo aiutarci.

Il C.O.N.I. nel Novembre del 2001 ha emesso una circolare informando che nell'anno 2002 ci sarebbe stato un tagliol dei contributi alle Federazioni di circa il 25%.

Nel quadriennio 1997 - 2000, la Squadra Italiana di Canottaggio ha vinto 52 medaglie nei vari Campionati del Mondo e Olimpiadi.

Solo per farLe un esempio agli ultimi Campionati del Mondo di Lucerna dello scorso Agosto la Squadra Italiana ha partecipato con 17 equipaggi ottenendo:

2 medaglie d'Oro
3 medaglie d'Argento
3 medaglie di Bronzo
3 Quarti posti
3 Sesti posti.

E non sto a ricordarLe i recenti risultati delle Olimpiadi di Sydney:

1 medaglia d'Oro
2 medaglie d'Argento
1 medaglia di Bronzo
2 Quarti posti.

Della Squadra Nazionale di Canottaggio fanno parte: 60 Atleti, 10 Allenatori, 1 Medico, 1 Psicologo, alcuni Fisioterapisti e Accompagnatori e Dirigenti vari per un totale di circa 85 persone.

Con il taglio dei contributi del C.O.N.I., avvenuto per tutte le Federazioni in egual parte, i nostri Dirigenti saranno obbligati a diminuire il numero degli Atleti e inevitabilmente ciò porterà ad un numero minore di risultati.

Con circa 5 Milardi, di vecchie Lire, è difficile, quasi impossibile, tenere in piedi una Squadra Nazionale che ha dato così tanto allo Sport Italiano.

Voglio ricordarLe che negli ultimi 20 anni non ci è mai sfuggito un podio alle Olimpiadi.

Già da tempo la F.I.C. ha ridotto i contributi a tutti, Atleti, Allenatori e Società, ma ora è costretta a operare scelte a dir poco infelici. Dobbiamo rinunciare ad una Squadra Junior o Under 23? oppure ridurre il periodo di preparazione sapendo bene che proprio qui si costruiscono le medaglie olimpiche di domani.....?

Nell'ultima settimana di Luglio 2002 a Genova si svolgeranno i Campionati del Mondo Under 23 e nell'Agosto 2003 all'Idropark di Milano si terranno i Campionati del Mondo Assoluti e Pesi Leggeri.

Signor Presidente vorremmo fare la nostra bella figura ed essere orgogliosi della Sua e Nostra Squadra Nazionale.

Il nostro Direttore Tecnico, Dott: Giuseppe La Mura, si trova in una situazione che non gli consente di poter operare in maniera adeguata in vista di Campionati del Mondo e Olimpiadi.

(segue a pagina 4)

Le opinioni espresse negli articoli non rispecchiano necessariamente quelle dell'A.N.A.C.C.

Prima di fare le iscrizioni alle prossime Regate, controlla il Codice delle Regate. Ci sono novità che potrebbero interessarti. Confronta il C.d.R. prima e dopo le modifiche, specialmente gli Art. 8 - 9 - 11.

ERRATA CORRIGE:

sul n° 1 avevamo citato erroneamente, tra gli allenatori degli Atleti Campioni del Mondo, Mario Cancetti e dimenticando Giorgio Giorgetti, PierLuigi Bolognesi e Unico Marconcini. Ci scusiamo con le Famiglie di Giorgio e Unico e con Piero.

I giorni 17 e 18 Maggio 2002 si terrà a Rieti una Conferenza Nazionale organizzata dal Prof. Antonio Spataro. Sul sito dell'ANACC (<http://space.tin.it/clubnet/kgjbal>) troverete alcuni articoli del Prof. Antonio Spataro in merito. L'Associazione accrediterà un Tecnico alla Conferenza e poi pubblicherà una relazione su "La voce dell'ANACC" e sul nostro sito.

Se vuoi iscriverti alla F.I.Te.S. puoi avere notizie dal sito:
www.fites.org

La R.S.C. Bucintoro festeggia quest'anno 120 anni.
Appena riceveremo il programma delle manifestazioni sarà pubblicato.

Questo è il nuovo indirizzo del sito di Misa Misljenovic, ingegnere Jugoslavo che ha elaborato un programma di Telemetria applicata al Canottaggio, www.asj.org.yu/mme
Notizia fatta pervenire da Ezio Pacovich, medaglia di bronzo in 2 senza a Monaco '81.

Ieri mattina, mercoledì 20 febbraio, alle 11, alla presenza delle massime autorità civili e sportive triestine, è stata intitolata, la palestra della scuola SUVICH facente parte dell' Istituto Comprensivo di S.Giovanni di Trieste, alla memoria di LUCA VASCOTTO, atleta azzurro, già studente presso quell' istituto. Presenti fra gli altri, una rappresentanza dei Vigili del Fuoco Ravalico, ed una della S.N.Pullino di Muggia, club presso i quali Luca Vascotto aveva remato.

Lo spazio in bianco che troverai su questo numero era riservato alle notizie che avresti voluto leggere ma non hai mandato. Ho inviato a tutti gli Allenatori e Società di cui ho l'indirizzo di posta elettronica di inviare Notizie, Articoli, Curiosità e Notizie di Conferenze che potrebbero interessare al mondo del CANOTTAGGIO, risposta DUE, R.S.C. Bucintoro e Canottieri Lario.

(segue da pagina 1)

Strenuo difensore dei nostri principi ma sereno portavoce di un discorso corale. Senza Giornale noi saremo senza voce e di questo dobbiamo rendercene conto. L'A.N.A.C.C. DEVE RITORNARE a farsi sentire e perchè questo possa avvenire dobbiamo trovare la dignità di autogestirsi e di sopperire alle relative spese. Far parte di un direttivo, importante come questo, non vuol dire assumere un incarico che vi permette il predominio sugli altri, ma quello di essere al servizio di quel mondo dove, liberamente avete scelto di vivere. Il premio più grande vi arriverà dalla considerazione e il rispetto dei vostri colleghi.

L'A.N.A.C.C., il suo giornale e tutte le indispensabili spese per la sua vita ed indipendenza le abbiamo noi con le quote e spesso con contributi extra ed è necessario che TUTTI si rendano conto di questa realtà, che è tornata, e contribuiscano al suo sostenimento. IO credo in Baldacci, e sono convinto che ad ogni risveglio il suo pensiero sarà per l'A.N.A.C.C., come credo in questi del nuovo Consiglio, giovani e quindi rappresentanti di quel mondo tanto auspicato.

Notizie dell'Associazione

Consiglio Direttivo ed incarichi.

Antonio Baldacci Presidente e "La Voce dell'ANACC"
Muarizio Ustolin Vice Presidente e "La voce dell'ANACC"
Daniele Zangla Vice Presidente e "La voce dell'ANACC"
Sergio Marrucci Segretario e Cassiere
Luigi De Lucia Consigliere
Marco Galeone Consigliere e collaboratore informatico
Marco Varrucchi Consigliere e consulente " legale "
Danilo Francescon Consigliere

Provvedimenti approvati dall'Assemblea di Firenze e dal Consiglio Direttivo del 31 Gennaio 2002.

Dal 1° Marzo la quota associativa annuale sarà di Euro 30.
I Soci che non provvederanno a pagare la quota entro il 31 Maggio dell'anno successivo saranno dichiarati DECADUTI per MOROSITA'.

Il Consiglio Direttivo si riunirà ogni ultimo del mese (via e-mail), chi desidera mettere all'O.d.G. un argomento lo deve comunicare entro il giorno 15.

L'A.N.A.C.C. accrediterà alla Conferenza Allenatori che si terrà a Piediluco i giorni 9 e 10 Novembre Daniele Zangla, e alla Conferenza F.I.S.A che si terrà a Milano i giorni 15, 16 e 17 Novembre 2002 Maurizio Ustolin, i quali faranno una elezione per un numero straordinario de " La Voce dell'ANACC".

L'invio di una lettera all'On. Silvio Berlusconi, Presidente del Consiglio dei Ministri, affinché si adoperi a favore di quelle Federazioni che hanno ottenuto grossi risultati, ma sono poco visibili, per ottenere quei contributi dagli Sponsor che il C.O.N.I. ha ulteriormente tagliato.

Nomina Socio Onorario:

Aldo CALI' Presidente A.N.A.C.C.
Claudio KAMINKY Socio Fondatore
Angelo PORCARO Presidente A.N.A.C.C.

Nomina nuovi Soci:

Massimiliano SIBILLO C.R.V Italia tessera n° 558
Flaviano CIRIELLO R.Y.C.C. Savoia tessera n° 559
Vincenzo GAROFALO C.N. Augusta tessera n° 560

Notizie dalle sedi

a cura dei Fiduciari Regionali

La fisica nella tecnica di voga

di Erik Viotti Allenatore dell S.C Caprera

Un corretto ed efficace stile di voga richiede forza, scioltezza, eleganza, coordinazione. Senza voler minimamente togliere fascino al gesto atletico, esaminiamolo da un punto di vista strettamente scientifico (e per questo limitato!). Potrebbe rivelarsi utile per far comprendere ai neofiti del remo che una buona tecnica non è solo stile personale, ma necessità.

Il moto dell'imbarcazione

L'insieme costituito da equipaggio, imbarcazione e remi non è un sistema rigido. Tra le conseguenze di questo c'è il fatto che il baricentro del suddetto insieme non è fisso, ma si sposta lungo l'asse dello scafo in relazione della posizione dei vogatori.

La precedente constatazione risulta molto importante dal momento in cui si prendono in considerazione i fattori che determinano il moto della barca, fenomeno per nulla semplice. Essa è infatti un corpo che viene sottoposto in modo non continuativo ad una serie di forze:

1. spinta dei remi sugli scalmi;
2. spinta dei piedi sul puntapiedi;
3. peso dei vogatori sui carrelli;
4. forza di galleggiamento dello scafo;
5. attrito dell'acqua;
6. attrito dell'aria.

Il risultato che si vuole ottenere dalla combinazione di questi fattori è ovviamente un moto orizzontale che sia il più rapido possibile.

Per quanto riguarda le forze **1** e **2**, spetta alla meccanica dell'insieme fare in modo che la risultante sia favorevole alla direzione del moto. Ai vogatori però rimane il dovere di accoppiare sempre una forza all'altra, di non applicare cioè la forza sul puntapiedi senza che le pale applichino la loro sugli scalmi. Questo significa **evitare ogni spinta applicata senza che le pale siano correttamente immerse in acqua**, né in attacco né in finale.

Le forze **3** e **4** hanno direzione verticale, e dal loro bilanciamento dipende l'andamento orizzontale del moto dell'imbarcazione. Essendo il peso dei vogatori sempre uguale e allo stesso modo essendo sempre uguale la spinta di galleggiamento, sembra che non ci siano problemi. Invece ci sono altri fattori. Per prima cosa il punto di applicazione delle due forze non è coincidente che in pochi istanti; infatti il peso dei vogatori si sposta avanti e indietro rispetto allo scafo, e questo provoca un fenomeno chiamato *momento di forze* che tende a far beccheggiare la barca, cosa dannosa al moto della stessa. Per questo motivo occorre limitare lo spostamento del peso il più possibile, compatibilmente con l'ovvia esigenza di allungarsi per coprire un ampio settore con i remi; per cui sono da evitare anche per questo motivo difetti come appoggiarsi sui piedi all'attacco prima che le pale siano immerse, difetto causato spesso da una preparazione del busto in eccessivo ritardo, oppure una esagerata inclinazione all'indietro del busto in finale.

(continua a pagina 6)

Non ci sono soldi per l'acquisto di imbarcazioni (senza le quali è impossibile allenarsi), mezzi di supporto, non si riesce a coprire i costi dei raduni, le cure mediche e quanto altro necessita una preparazione così importante.

Sommario:

pagina 1 e 2 L'A.N.A.C.C. riparte (di Azelio Mondini)

pagina 1 e 4 Lettera all'On. Silvio Berlusconi Presidente del Consiglio(di A. Baldacci)

pagina 2 Notizie

pagina 2 Notizie dell'Associazione.

pagina 3 e 6 La fisica nella tecnica di voga (di Erik Viotti allenatore del Caprera)

pagina 4 Sondaggio

pagina 5 Rowing e Fitness (di Roberto Salvini)

pagina 6

pagina 7 Compra quello che vuoi tu..... (di Rowing Hood)

pagina 7 Row - Run & Fun (By Canottieri Lario)

Occorrerebbero incentivi adeguati per Atleti, Allenatori e Società; persone queste che dedicano 8 - 10 ore al giorno per 350 giorni l'anno ad un Sport tanto nobile.

Il C.O.N.I. suggerisce l'autofinanziamento per mezzo di sponsor, ma dove trovarli?

I risultati ottenuti sono il frutto di una programmazione ed un impegno costante nell'allenamento.

Per questo motivo Le chiedo di prendere in considerazione, sia Lei che il Governo che presiede, la possibilità di finanziare direttamente le Federazioni Sportive Nazionali, che come la nostra ottengono risultati così prestigiosi.

Il Canottaggio Italiano, per i motivi sopra esposti, non è in grado di autofinanziarsi, ma vogliamo poter continuare a lavorare per dare ai nostri ragazzi la possibilità di ottenere i risultati che il loro valore ed impegno merita.

Sperando nella Sua comprensione Le porgo a nome di tutto il Canottaggio Italiano

Cordiali Saluti

Lettera inviata il 20 Febbraio 2002 a:

On. Silvio Berlusconi Presidente del Consiglio dei Ministri

On. Mario Pescante Sottosegretario dei Beni Culturali con delega allo Sport

Dott. Gianni Petrucci Presidente del C.O.N.I.

Geom. GianAntonio Romanini Presidente della F.I.C.

SONDAGGIO SONDAGGIO SONDAGGIO SONDAGGIO SONDAGGIO

a cura della Redazione.

NAZIONALE SINGOLA

NAZIONALE DOPPIA

PRO E CONTRO

Possono esprimere la loro opinione Allenatori, Dirigenti e Società inviando a:
A.N.A.C.C.

per posta: via pulignano 7 Limite sull'Arno 50050 (FI)

via fax: 0571 57194 (ore pasti)

via e-mail: anaccrow@tin.it

Lo spazio in bianco che troverai su questo numero era riservato alle notizie che avresti voluto leggere ma non hai mandato. Ho inviato a tutti gli Allenatori e Società di cui ho l'indirizzo di posta elettronica di inviare Notizie, Articoli, Curiosità e Notizie di Conferenze che potrebbero interessare al mondo del CANNOTAGGIO, risposta DUE, R.S.C. Bucintoro e Canottieri Lario.

ROWING E FITNESS

di Roberto Salvini

Riceviamo da Roberto Salvini, socio ANACC, fisioterapista, ed ora iscritto alla Facoltà di Scienze Motorie di Udine, il seguente intervento.

Si è tenuta, nei giorni 30, 31 marzo e 1° aprile, la Fiera dell'Hobby, Sport e Tempo Libero, nel comprensorio espositivo della città di Udine.

Numerosi gli stand dedicati alle più varie tipologie di hobby ed attività per il tempo libero, dal modellismo alla speleologia, dalle collezioni di vetture d'epoca alle associazioni escursioniste.

Un intero padiglione è stato dedicato allo Sport. Masterclass di spinning, aerobica, funky, hip-hop, esibizioni di giovane ginnaste, di schermidori, presentazioni di metodi innovativi di stretching, di piste artificiali per la pratica dello sci, dimostrazioni di massaggi rilassanti ed apparecchiature per il relax, sono state solo alcune delle proposte presentate.

Particolarmente interessante lo stand dell'Università degli Studi di Udine, che in collaborazione con lo staff tecnico della Snaidero Udine (basket) e grazie alla collaborazione degli studenti del Corso di Laurea in Scienze delle Attività motorie e Sportive, offriva ai visitatori (e tra essi i giocatori della squadra "sponsor"), uno spazio dedicato alla ricerca scientifica e tecnologica applicabile alle attività sportive e riabilitative, con la possibilità di sottoporsi a test che prevedevano l'uso di computer, fotocellule, pedane vibranti, elettrostimolatori, strumenti di rilevamento ottico per misurare i tempi di contatto e volo durante la corsa e balzi di vario tipo, sistemi di controllo posturale statico e dinamico.

Con una certa sorpresa, facendomi largo tra la folla, ho notato uno stand nel quale erano posizionati dodici remoergometri del tipo Concept II B. Dopo un attimo di sorpresa mi sono avvicinato, ed individuato il responsabile, ho voluto fargli un'intervista, il cui testo riporto qui di seguito:

DOMANDA: Chi siete?

RISPOSTA: La nostra è una società di nome ROWING ITALIA srl con sede a Biella. I nostri nomi sono Alessandro Bottura e Luciano Monteleone, siamo insegnanti di educazione fisica, appassionati di canottaggio ed operatori nel mondo delle palestre.

D.: Qual è lo scopo che vi proponete?

R.: L'idea è quella di adattare il canottaggio al lavoro indoor, ma inteso come attività di gruppo da inserire nel mondo del fitness, un po' com'è successo per lo spinning.

D.: Quali materiali utilizzate?

R.: Abbiamo deciso di utilizzare i remoergometri modello Concept II B, ma privato del display-rilevatore. Ogni partecipante utilizza però un cardiofrequenzimetro.

D.: Parliamo di tecnica di voga.

R.: Abbiamo analizzato accuratamente il gesto tecnico e siccome quello evoluto è piuttosto complesso, la tecnica di base che proponiamo ai neofiti è quella di ridurre al minimo la flessione-estensione del tronco. Ad ogni modo, per coloro che dimostrano interesse e passione, proponiamo la tecnica evoluta. Naturalmente abbiamo rispetto delle piccole patologie e comunque gli iscritti, per accedere a questo corso si sottopongono ad una visita medica preliminare.

D.: Come lavorate?

R.: Con la musica, a ritmo, la scelta dei brani dipende dal gruppo che abbiamo di fronte, lavoriamo fino a 45-60 minuti di seguito. Relativamente al gruppo, è possibile utilizzare diversi metodi di allenamento. L'istruttore è il punto di riferimento del gruppo, è al tempo stesso timoniere e capovoga.

D.: Qual è la tipologia del neofita?

R.: E' varia. C'è molta curiosità per questo attrezzo, ad ogni modo rileviamo una prevalenza delle donne, forse perché hanno una maggiore curiosità oppure perché questa è un'attività che consente di "bruciare i grassi".

D.: Chi sono gli istruttori?

R.: Forniamo corsi per istruttori di Rowing e prevediamo l'istituzione di corsi per istruttore capo. Vogliamo segnalare che abbiamo un rapporto di conoscenza con gli Abbagnale che sono stati nostri ospiti alla Fiera del Fitness di Napoli nell'ottobre 2000.

D.: Avete dei rapporti con le società di canottaggio?

R.: Abbiamo tentato di avere dei rapporti con le società, ma fatte salve alcune eccezioni, abbiamo notato una chiusura, un disinteresse. E ce ne dispiace, perché secondo noi, al di là di ogni altra considerazione, questa attività potrebbe far conoscere il canottaggio ad un gran numero di persone e più uno sport è conosciuto, più praticanti ha. Inoltre, molte società, anche se non tutte, potrebbero sfruttare, in orari adeguati, i loro remoergometri, e offrire un'attività remunerativa. In più, gli atleti potrebbero essere impiegati come istruttori, dando loro la possibilità di percepire una fonte di reddito.

D.: Qual è il vostro indirizzo?

R.: ROWING ITALIA srl

Strada al Cervo, 1

13900 – BIELLA

tel.: 015/2460102

Fax: 015/2460870

Sito internet: www.rowing.it

E-mail: rowing@rowing.it

Intervista ad opera di Roberto Salvini

Fisioterapista

Lo spazio in bianco che troverai su questo numero era riservato alle notizie che avresti voluto leggere ma non hai mandato. Ho inviato a tutti gli Allenatori e Società di cui ho l'indirizzo di posta elettronica di inviare Notizie, Articoli, Curiosità e Notizie di Conferenze che potrebbero interessare al mondo del CANOTTAGGIO, risposta DUE, R.S.C. Bucintoro e Canottieri Lario.

Le forze che agiscono in senso contrario al moto di un corpo sono il problema fondamentale di ogni mezzo di locomozione, sportivo o no. Per chiarire il concetto, se un corpo in movimento non fosse soggetto ad alcun attrito, esso si muoverebbe a velocità costante (all'infinito!) senza bisogno di applicare nessuna forza propulsiva; occorrerebbe una forza anche piccola, applicata per un certo tempo, per fare accelerare il suddetto corpo fino alla velocità desiderata.

Ma la nostra vita si svolge all'interno di fluidi, liquidi e gassosi, che in qualche modo resistono al loro attraversamento, per cui per mantenere un corpo in movimento occorre una forza che contrasti questa resistenza.

Le imbarcazioni sono soggette alla forza di attrito dell'aria e a quella dell'acqua. Senza addentrarsi in formule, basterà precisare che la resistenza opposta da un fluido è teoricamente proporzionale al quadrato della velocità con cui il corpo si muove all'interno del fluido stesso. Se fosse proporzionale alla semplice velocità e non al suo quadrato, allora, per chiarire con un esempio, l'unico fattore che determinerebbe il consumo di carburante in un viaggio in auto di 100 chilometri in piano sarebbe la velocità media. Invece la pratica ci dice che è diverso percorrere tutti i 100 chilometri a 70 Km/h da percorrerli con velocità variabile tra 0 e 130 km/h, anche se la velocità media fosse la stessa.

Chiarito questo, risulta evidente che il metodo più efficace per coprire una certa distanza in acqua è la velocità costante.

A questo punto però occorre fare attenzione: se un imbarcazione percorre i 2000 metri di gara segnando sempre lo stesso tempo ad ogni passaggio intermedio, ciò significa solo che **il suo baricentro** si muove a velocità costante.

Prendendo ad esempio un singolo pesi leggeri maschile, il sistema intero ha una massa di circa 85 chilogrammi, di cui però circa l'ottanta per cento è costituita dal peso del vogatore, mentre la massa dello scafo non è che il venti per cento del totale. Supponiamo che il vogatore simuli la remata con le pale fuori dall'acqua, in modo da rimanere fermo; a rimanere fermo sarà il baricentro del sistema, mentre lo scafo si muoverà in avanti e indietro sotto il vogatore che apparirà praticamente fermo sul posto. A prova di ciò basta pensare alle immagini televisive che riprendono gli equipaggi in gara visti di lato: le punte delle imbarcazioni sembrano continuamente alternarsi al comando, mentre i busti e le teste dei vogatori scorrono in modo più costante. E' una semplice questione di rapporto di masse, non molto diversa da quella in gioco nel caso di due pattinatori su ghiaccio che si spingono a vicenda: sarà quello meno pesante a venire allontanato dal punto di partenza a maggiore velocità.

Applicazione pratica riscontrabile da tutti di quanto detto è la diversa sensazione che si prova remando sul remergometro rispetto alla barca. Sul primo, il vogatore deve fare forza, oltre che per far girare la ventola, anche per spostare avanti e indietro il peso del proprio corpo; sulla seconda, egli deve semplicemente spostare il peso dello scafo, decisamente minore.

Torniamo all'equipaggio che copre il percorso a "velocità costante". I vogatori attraversano l'aria ad una velocità che varia in modo trascurabile durante le varie fasi del colpo; lo scafo invece solca l'acqua con velocità molto variabile, maggiore durante la fase della ripresa in cui la massa dei vogatori si sposta verso poppa. Questo, per quanto visto sopra, è un fenomeno dannoso, e, non potendolo evitare, **va limitato**.

La ripresa corretta

Lo scopo della ripresa è quello di portare il corpo del vogatore in posizione di attacco dopo l'estrazione delle pale alla fine del colpo. Equilibrio a parte, questo movimento non ha influenza sul moto dell'imbarcazione se non per lo spostamento del baricentro corporeo rispetto allo scafo.

Ora, abbiamo il problema di aumentare il meno possibile la velocità dello scafo rispetto all'acqua durante la ripresa, con i vincoli di durata e di lunghezza di quest'ultima. La soluzione più naturale è quella di **spostare il baricentro del corpo verso poppa con velocità il più possibile costante**. Questo porta a scelte tecniche non diverse da quelle dettate dall'esperienza.

Basta infatti suddividere la ripresa in tre movimenti principali (braccia, busto e gambe) e tenere in considerazione il fatto che le masse in movimento sono differenti in ognuna delle tre fasi. Distendendo le braccia si porta verso poppa solamente una decina di chili, quando si prepara il busto si aggiunge anche il suo peso, infine muovendo il carrello la quasi totalità della massa corporea è messa in movimento (quasi perché i piedi sono fissi). Quindi la conclusione spontanea è quella che per muovere in modo costante il baricentro occorre eseguire velocemente la prima fase, rallentare nella seconda, e scorrere più lentamente sul carrello.

Come si è visto, ciò che i vogatori esperti fanno per esperienza diretta, e cioè che il via di mani va fatto rapidamente e il carrello più lento, è una tecnica la cui correttezza è dimostrabile per via scientifica.

Lo spazio in bianco che troverai su questo numero era riservato alle notizie che avresti voluto leggere ma non hai mandato. Ho inviato a tutti gli Allenatori e Società di cui ho l'indirizzo di posta elettronica di inviare Notizie, Articoli, Curiosità e Notizie di Confe-
renze che potrebbero interessare al mondo del CANOTTAGGIO, risposta DUE, R.S.C. Bucintoro e Canottieri Lario.

COMPRA QUELLO CHE VUOI TU. MA PRIMA LEGGI QUELLO CHE SCRIVO IO...

di Rowing Hood

Possiamo dirla in vari modi, ma una cosa è certa: i materiali per praticare lo sport del canottaggio sono costosi. L'Hi-Tec dello sport del remo aiuta in maniera indiscutibile gli atleti, soprattutto quelli di alto livello, mentre mette in difficoltà le piccole società, che a detta di taluni non hanno più ragione di esistere, a favore di un concentramento di atleti e mezzi in quelle più grandi. Ma siamo proprio sicuri che questo sia corretto?

Io credo invece che, per quanto riguarda i materiali ci dovrebbe essere maggiore informazione. Se noi andiamo al supermercato, abbiamo la possibilità di acquistare vari tipi di pasta (Decieco, Birilla, Agnese, ecc.), se entriamo in un negozio di articoli sportivi possiamo scegliere tra gli sci della Elana, come quelli della Kneis, e della Russignul, lo stesso dicasi per le racchette da tennis, l'abbigliamento, und so weiter....

Ma se io dovessi comperare un paio di remi. Dove andrei? Da chi li comprei? E' evidente che mi fornirei da uno dei Cantieri che costruiscono barche, o da chi produce accessori per le barche da canottaggio. E allora, tra quante marche di remi potrei scegliere?

A me servono per dei ragazzi junior alle prime armi. A te per i master. A lui per delle donne d'altissimo livello. A loro per dei ragazzini che vanno al Festival dei Giovani. Al mio vicino di pianerottolo, beh, a lui è indifferente, tanto remerebbe anche con un tronco...

Ho sfogliato un po' le riviste specializzate, ed ho scoperto che in USA si producono i Dreisigakker (Concept) ottimi remi per tutti. Ma che quelli di Empacher sono anche molto validi. Ho sentito addirittura un tecnico federale molto quotato che sono addirittura ottimissimi!! Però...! E quei remi con i collari color "rosa fastidio"? Come si chiamano? Crocker. Che nome strano. Sembra quello di un cane. Io ho un Crocker Spaniel e tu? No, il mio è un Crocker Smoothie. E questi li fabbricano in Australia. Ci sono poi i romeni Braca. Anche questi se la son pensata il nome. Almeno fossero brache. Ma al femminile singolare, è effettivamente un po' strano. Poi ho visto una reclame degli Havel fatti in Rep.Ceca. Li ho toccati con mano a Brno. Mi son fatto mandare un listino da questi Cechi. Praticamente costruiscono dal modello in plastica, a quello in super-carbonio. E poi, non da ultimi, gli italiani STS, molto usati sulle barche degli under 14, un po' meno tra i più grandi.

Ma quale tra tutte queste è la migliore? E quale ha il miglior rapporto qualità/prezzo? Qual è il più adatto alla mia esigenza? Ed alla sua? Ed alla tua?

Ed a te lettore che hai seguito questo concentrato di assurderie fino a qui,

Lo spazio in bianco che troverai su questo numero era riservato alle notizie che avresti voluto leggere ma non hai mandato. Ho inviato a tutti gli Allenatori e Società di cui ho l'indirizzo di posta elettronica di inviare Notizie, Articoli, Curiosità e Notizie di Conferenze che potrebbero interessare al mondo del CANOTTAGGIO, risposta DUE, R.S.C. Bucintoro e Canottieri Lario.

Row-Run & Fun by Canottieri Lario 1 – 2 giugno 2002

"Row-Run & Fun" nasce, nella mente degli organizzatori, come un evento sportivo capace di richiamare un vastissimo pubblico e ottenere quella visibilità di cui il Canottaggio ha tanto bisogno.

Programmato per il primo week-end di giugno, prevede una serie di eventi/gare con il comune denominatore di unire Sport, divertimento e spettacolarità.

Gli eventi clou saranno:

- la gara in notturna "duathlon" Remoergometro-Corsa (Row and Run)
sabato 1 giugno
- la gara sprint di Canottaggio
domenica 2 giugno
- la festa (Fun)
sabato sera 1 giugno
- la dimostrazione di remoergometro (tipo Spinning)
domenica 2 giugno

ROWRUN

Sabato 1 giugno a partire dalle ore 21

Gara "anomala" ma di elevato contenuto tecnico-spettacolare di remoergometro e corsa. I concorrenti dovranno confrontarsi, in notturna, percorrendo 1000mt su remoergometro ed a seguire 1000mt di corsa sul percorso che si snoda attorno alla Diga Foranea ed al Mausoleo Voltiano di Como. E' prevista la partecipazione di numerosi Campioni del Mondo italiani e stranieri. L'evento raggiungerà il suo culmine nella sfida finale tra(i nomi non sono ancora confermati)

GARA SPRINT DI CANOTTAGGIO

Domenica 2 giugno a partire dalle ore 10

Questo tipo di competizioni hanno ormai preso definitivamente piede e compongono un circuito di gare a livello nazionale su distanza ridotta di scarsa rilevanza tecnica ma assoluta spettacolarità.

Il percorso sarà quello sperimentato più volte l'anno scorso, in occasione della sfida degli 8+ con Oxford e Cambridge, che parte da Villa Geno e si conclude nella zona di S.Agostino.

FESTA

Sabato 1 giugno a partire dalle ore 23

Trattandosi di una manifestazione incentrata sulla "fatica" ed essendo il canottaggio uno sport considerato dai più (specialmente da chi non lo ha mai praticato ...) poco divertente, non poteva mancare un momento di svago e divertimento per tutti.

DIMOSTRAZIONE REMOERGOMETRO

Domenica 2 giugno dalle ore 12

Il remoergometro ha raggiunto in questi ultimi anni una sempre più crescente popolarità all'interno dei centri fitness, sull'onda dell'esplosione dei corsi di Spinning esiste la possibilità di utilizzare il Concept II in maniera analoga.

Tale dimostrazione è volta a promuovere l'uso di questo attrezzo oltre che nei centri fitness anche a livello privato.

A.N.A.C.C.

Associazione Nazionale Allenatori Canottaggio e Canoa

Via Pulignano 7 Limite sull'Arno 50050 Firenze

<http://space.tin.it/clubnet/kgjbal>

e-mail: anaccrow@tin.it

Periodico degli Allenatori Italiani di Canottaggio

Autorizzazione del tribunale di Torino del 08/11/76

