

# Canottaggio giovanile

Autor(en): **Roncoroni, Anselmo**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 7

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000547>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Canottaggio giovanile

Anselmo Roncoroni

### Considerazioni generali

È dimostrabile che l'età più idonea per l'apprendimento dei movimenti sportivi è compresa tra i 10 e i 12 anni.

Il RUDERN fa precedere questa affermazione da un principio ben sottolineato:

**INIZIARE PRECOCEMENTE CON L'ADDESTRAMENTO!**

Se non dappertutto, almeno presso buona parte dei Clubs si è in questi ultimi tempi iniziato a lavorare con dei ragazzi tra i 10 e i 12 anni, seguendo del resto un consiglio a suo tempo impartito dalla FSSC.

Va però tenuto presente che il Canottaggio fa parte degli sport cosiddetti di agilità i quali, per dirla con il Dr. C. Monico, nella sua introduzione al corso di Medicina dello sport, sono *contro-indicati alle manifestazioni agonistiche limitatamente nei soggetti in periodo di crescita*.

Abbiamo dunque già stabilito una linea di lavoro ossia, fare solo dell'addestramento almeno fino all'età di 13 anni compiuti, età per la quale vengono organizzate delle regate.

È logico che la maggior parte di lavoro va fatta nel settore della remata ma non si dovrà trascurare una certa preparazione per ciò che concerne la cultura fisica e l'inserimento graduale del ragazzo nella vita e nelle abitudini del Club. Ritengo quindi che debbano essere ben chiare

le responsabilità che ci assumiamo, quando un ragazzo inizia la pratica dello sport del remo, responsabilità che si possono così elencare:

#### a) RESPONSABILITÀ VERSO LA FAMIGLIA DEL RAGAZZO

Non penso che un ragazzo venga iscritto malvolentieri in un Club di canottaggio. Potrebbero esistere dei casi ma sono molto rari.

Affidandoci un ragazzo i genitori si aspettano da noi che oltre alla educazione prettamente sportiva con i relativi benefici fisici, gli si dia anche una educazione morale e di carattere. Abbiamo inoltre delle grosse responsabilità per ciò che concerne la sicurezza del ragazzo e dobbiamo evitare nel modo più assoluto che si verifichino situazioni causa di disgrazie.

#### b) RESPONSABILITÀ VERSO IL RAGAZZO

Inscrivendosi in uno dei nostri Club il ragazzo non ha all'inizio le idee ben chiare su ciò che vuole o sulle aspettative nei nostri confronti.

Molto probabilmente egli vuole solo remare e non si rende conto delle difficoltà tecniche che gli si pareranno davanti.

Appunto per le difficoltà insite nell'insegnamento del canottaggio è nostro compito fare in modo che nel giovane si manifestino continuamente interesse ed entusiasmo nonché volontà di costantemente progredire.

Non penso che si possa accettare con disinvolt-





tura il fatto di non essere riusciti a fare imparare a remare a un ragazzo, perché caso mai è più difficile non riuscire che riuscire.

Dobbiamo quindi lavorare in modo che il ragazzo sia contento di essere un CANOTTIERE e che consolidi sempre di più questa convinzione.

Solo allora avremo fatto fronte alle responsabilità morali che abbiamo verso di lui e avremo conquistato alla nostra causa un prezioso elemento attivo.

Non vanno trascurate anche in questo caso tutte le misure di sicurezza perché siamo responsabili della sua vita.

#### c) RESPONSABILITÀ VERSO IL CLUB

Un Club sarà sempre vitale e attivo se saprà continuamente disporre di un vivaio di ragazzi numericamente elevato e qualitativamente buono.

La politica di insistere troppo sugli stessi rematori non sempre è la più redditizia dato che con essa si persegue solo la ricerca del risultato agonistico, trascurando quello che è il nostro primo scopo ossia *il rendere possibile e divul-*

*gare lo sport del remo*, cosa del resto affermata in tutti i nostri statuti.

Con questo non voglio negare che i rematori con una certa anzianità e esperienza sono utili, anzi, essi sono necessari perché possono sempre dare l'esempio e con qualche risultato notevole possono incentivare l'entusiasmo collettivo. Ciò su cui voglio attirare l'attenzione degli allenatori è la responsabilità che abbiamo verso il Club, nell'assicurarli un certo contingente attivo di ragazzi, un'attività continua sotto ogni aspetto che eviti il crearsi di quei vuoti o cali periodici che ci costringono a continuamente ricominciare da capo.

#### **Metodologia dell'addestramento dei principianti**

Ritengo che sia cosa molto utile portare a vostra conoscenza quanto è scritto nel RUDERN nel capitolo introduttivo all'insegnamento per i principianti. Sono considerazioni che possiamo sottoscrivere tranquillamente e che si adattano benissimo al nostro caso.

Dice il RUDERN:

L'apprendimento di un nuovo movimento, secondo Meinel, è caratterizzato da tre fasi di sviluppo:

- Prima fase afferrare l'idea del movimento e del coordinamento grezzo.
- Seconda fase addestramento al coordinamento affinato.
- Terza fase consolidamento del movimento (stereotipo dinamico).

L'idea del movimento si forma attraverso l'osservazione dell'esempio, a mezzo di spiegazioni teoriche, a mezzo di films e si giunge infine ai primi tentativi di eseguire il movimento a tratti grezzi.

Il coordinamento grezzo, confrontato con il movimento teoricamente perfetto, è caratterizzato da un'eccessivo spreco e da scarsa qualità. Nella corteccia cerebrale non esiste ancora un equilibrio tra i processi di eccitazione e di controllo.

*Prevalgono i processi di eccitazione.*

Vengono con questi messi in funzione più muscoli del necessario per l'effettuazione del

movimento. Perciò un movimento coordinato in modo grezzo non è ancora economico e produce un rapido affaticamento.

Nella prosecuzione del processo di apprendimento del coordinamento ordinato, devono essere sistematicamente eliminate le fonti di errori e costruita l'economia dello svolgimento del movimento.

Qui occorre fare attenzione a che le condizioni esterne (vento, onde ecc.) costituiscano il minimo di difficoltà, in modo che tutta l'attenzione possa concentrarsi sui compiti tecnici.

Solo quando l'allievo ha stabilizzato il movimento, quando il movimento viene guidato nei centri nervosi e nella muscolatura quasi automaticamente e la tecnica viene esattamente eseguita in collegamento con azioni coscienti, si può parlare dell'esistenza di uno stereotipo dinamico.

Lo stereotipo dinamico non deve poi essere alterato neppure in presenza di acqua difficoltosa. Di una cosa deve essere convinto l'allenatore: *ogni procedimento affrettato, ogni impazienza nella eliminazione di errori, ogni trascuratezza nello svolgimento della tecnica hanno per conseguenza dei danni.*

Per sfruttare il periodo iniziale al fine di imparare la voga, devono essere rispettate due premesse.

1. Devono essere disponibili per prima cosa imbarcazioni da esercizio leggere.
2. Si deve lavorare in acque il più possibile tranquille.

*Chi vuole raggiungere dei risultati nella voga, deve persuadersi che sono necessari da 7 a 8 anni di allenamento e di esperienza di competizione per poter giungere a dei successi all'età del massimo rendimento che è compresa tra i 20 e i 26 anni.*

La via dell'insegnamento deve essere razionale e breve, in modo che già lo scolaro possa effettuare diverse regate.

Un'altra importante regola fondamentale è la seguente:

#### DAPPRIMA VOGARE CON REMI DI COPPIA, POI CON REMI DI PUNTA

I motivi per i quali consigliamo di iniziare con i remi di coppia sono due:

1. Lo sforzo simmetrico non ha nessuna influenza deformante sulla colonna vertebrale, che al massimo nel tredicesimo anno di età completa la sua formazione.

Solo quando la muscolatura si è rafforzata con la voga di coppia può essere insegnata senza esitazione la voga di punta, la quale generalmente carica un solo lato del corpo.

2. Il secondo motivo è dato dall'esperienza che il periodo di addestramento può essere accorciato se la base è costituita dalla voga con remi di coppia.

Nessun vogatore con remi di coppia trova difficoltà nel diventare un rematore di punta mentre incontra parecchia difficoltà il rema-

tore di punta che deve remare di coppia.

Va però detto che le moderne concezioni sull'allenamento esigono la padronanza di tutte e due le tecniche.

Il giovane vogatore deve abituarsi a due cose:

1. All'acqua.
2. Al comportamento dell'imbarcazione in acqua.

#### L'importanza dell'abitudine all'acqua viene troppo trascurata

È consigliabile che ogni principiante sia padrone di molti stili di nuoto, che sappia andare bene sott'acqua e non avere nessuna esitazione nel tuffarsi.

La paura gli toglie gran parte della sicurezza in barca ed è spesso causa di movimenti scorretti.

#### Il tempo impiegato per assuefarsi all'imbarcazione non è tempo sprecato

Per assuefazione all'imbarcazione intendiamo la somma di molte esperienze, per esempio:

- come i diversi tipi di imbarcazione reagiscono a diversi tipi di propulsione.
- come i movimenti del corpo influenzano la posizione dell'imbarcazione.
- come l'uomo controlla la sua imbarcazione in condizioni diverse, dovute a corrente, onde o vento.

Tutto ciò deve essere subito sperimentato nell'imbarcazione, con una corrispondente sicurezza dovuta alla presenza dell'allenatore.

Qui il RUDERN consiglia di fare uscire le prime volte i ragazzi con delle vecchie canoe o singoli canadesi ma è ovvio che nella nostra situazione non ci sono molte possibilità d'applicazione in questo senso.

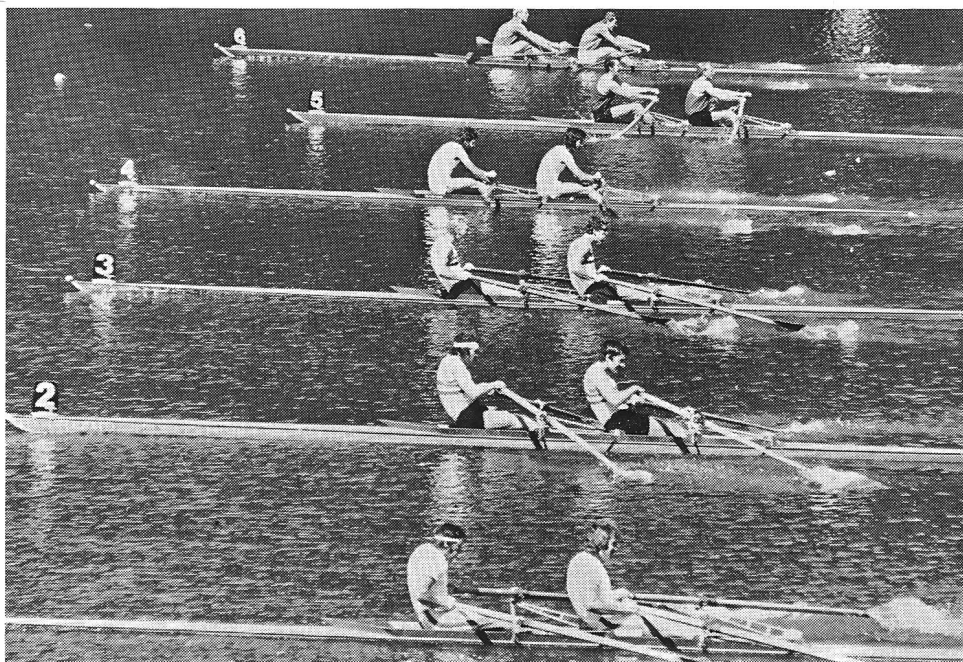
A conclusione il RUDERN osserva poi:

«Quanto più fragile è l'imbarcazione, tanto più grande è il risultato. Il giuoco dei principianti con simili imbarcazioni viene sempre ripagato nella voga con il singolo.

#### Metodi di insegnamento

Possono verificarsi diverse condizioni per l'insegnamento della voga ai principianti. Esse sono dovute alla quantità e al tipo delle barche a disposizione, all'età del ragazzo, alle condizioni ambientali e dell'acqua ecc.

Pure presentandosi con abbastanza chiarezza, è interessante osservare i quattro metodi che il RUDERN sottopone ai suoi lettori.



Va subito detto che i dati numerici concernenti le unità di allenamento valgono solo come orientamento di massima in quanto le premesse per allievi e insegnanti sono sovente diverse.

Importante è che venga osservata la norma «prima vogare di coppia poi di punta» e che il traguardo sia «padronanza di una tecnica corretta».

Balza subito all'occhio che il primo metodo è quello che si avvicina maggiormente alle nostre possibilità in quanto non possiamo disporre di un bacino di allenamento impiegabile giornalmente e inoltre le attrezzature da pontone non sono più efficienti.

Sarà quindi opportuno stabilire un programma di lavoro tenendo conto delle indicazioni del primo metodo cercando di avvicinarsi maggiormente.

Per il nostro gruppo di giovani, constatata la quasi assoluta mancanza di concentrazione, se sono inseriti in yole o in un quattro, è indispensabile creare delle situazioni con un certo grado di difficoltà in modo che l'allievo sia costretto a concentrarsi.

Questa situazione la si può creare solamente con il singolo data la sua instabilità e la cosa oggi è di più facile realizzazione perché possiamo disporre di un numero sufficiente di barche di questo tipo.

Naturalmente in questo caso si devono disporre delle accurate misure di sicurezza ed avere una costante sorveglianza da parte di chi insegna.

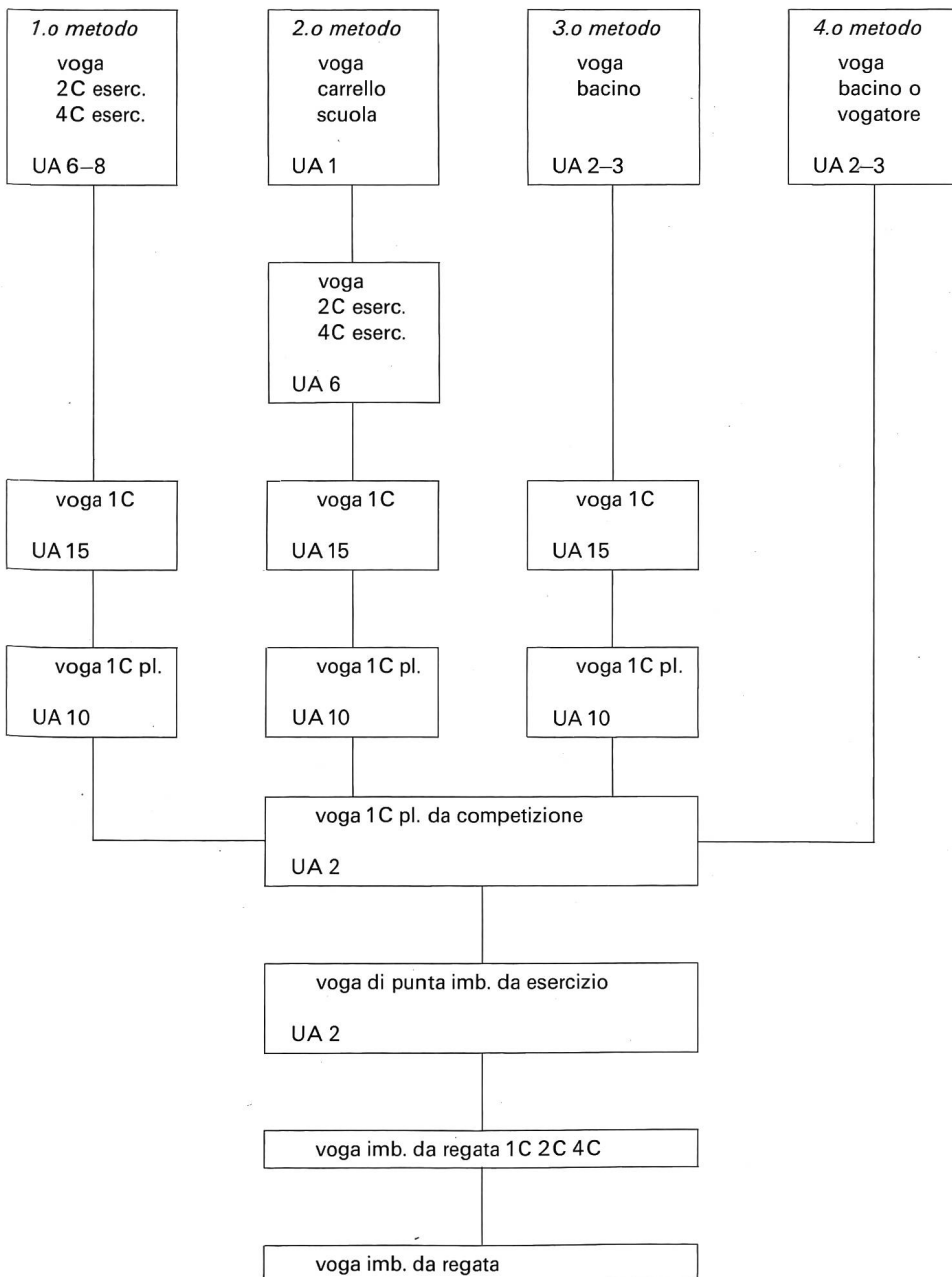
Grosso modo io consiglierei la seguente successione di barche, senza fissare delle unità di allenamento, successione limitata al periodo iniziale di apprendimento. È ovvio che quando il giovane sarà padrone di una discreta tecnica lo si potrà impiegare anche nelle altre specialità.

La successione iniziale che io proporrei è la seguente:

1. Singolo
2. Due di coppia
3. Quattro di coppia

A questo punto, per quanto riguarda il lavoro specifico da svolgere con il principiante penso che nulla sia più chiaro di quanto esposto nel RUDERN perché mi sembra che alle volte siamo un po' superficiali. Il capitolo seguente è quindi riprodotto interamente dal RUDERN.

### Schemi di insegnamento



UA = unità di allenamento ca. 90 minuti  
1C pl. = singolo di plastica con dimensioni da competizione

### Gradi di apprendimento

Qui di seguito viene descritto il 1.o metodo perché corrisponde largamente alle condizioni esistenti nelle associazioni.

È vantaggiosa la suddivisione dell'intero addestramento in quattro livelli di apprendimento, in quanto possono essere posti i traguardi di tappa e può esserne controllato il raggiungimento.

Con allievi di talento l'istruttore può accorciare la durata dei singoli livelli.

#### 1. livello

Traguardo: successione di movimenti privi di



errori con remi di coppia, con un minimo impiego di forza; abilità nel manovrare.

### II. livello

Traguardo: divenire padroni della successione dei movimenti con i remi di coppia, in un'imbarcazione multipla o in singolo; la forza disponibile deve essere trasformata in modo ottimale nella propulsione.

### III. livello

Traguardo: bilanciamento del singolo da regata con medio impiego di forza; divenire padroni della tecnica dei remi di coppia nell'imbarcazione da esercizio.

### IV. livello

Traguardo: divenire padroni del singolo da regata con tecnica razionale in diverse condizioni meteorologiche o di corrente.

## Primo grado di apprendimento

Il programma comprende la seguente materia:

- Prendere conoscenza dell'attrezzatura
- Messa in acqua dell'imbarcazione, imbarco e sbarco
- Esercizi per abituarsi all'imbarcazione
- Apprendimento della successione dei movimenti
- Manovra dell'imbarcazione

### Nota del relatore

Qui il RUDERN attira l'attenzione sul fatto di portare a conoscenza nei minimi dettagli tutta l'attrezzatura di una barca, con relativa nomenclatura e funzione. Ritengo che gli allenatori siano in grado di svolgere questo compito senza dover citare il lungo passaggio dedicato a questo lavoro.

Vengono pure citati i comandi relativi al trasporto, l'imbarco e lo sbarco. Mi limito a consigliare un maggiore ordine e disciplina in questo campo perché a farne le spese sono sempre le barche e il materiale.

Cito la regola indicata nel libro, la quale dice:

**L'AIUTO RECIPROCO È OVVIAMENTE UN DOVERE**

È interessante però citare il passaggio relativo all'assuefazione con l'imbarcazione. Esso dice:

1. I gironi vengono alternativamente alzati e abbassati. Nel fare questo il principiante impara a conoscere la reazione dell'imbarcazione al movimento dei bracci interni dei remi.
2. Tenere ambedue le impugnature ben, fisse, con i remi in posizione di finale. Il timoniere, se c'è, tenta ora, spostando il peso, di fare oscillare l'imbarcazione. A causa delle pale poste sull'acqua egli riesce appena a spostare l'imbarcazione dalla sua posizione normale.
3. I remi sono in posizione di finale ma alzati

dall'acqua. Ora l'oscillazione è possibile in quanto manca il sostegno delle pale.

Il RUDERN consiglia poi tutta una successione di esercizi di remata che possono così essere sintetizzati:

- Vogare di coppia con le pale sempre verticali
- Vogata da un solo lato alternata
- Vogata in avanti su ambedue i lati
- Vogare con rotazione della pala.

È ovvio che una simile successione non è possibile sul singolo ma può essere applicata già nel Doppio e nel Quattro di coppia.

## Secondo grado di apprendimento

In questa tappa, sempre in accordo con il 1.0 metodo, avviene il passaggio dall'imbarcazione plurima al singolo di allenamento. Il cambio dell'imbarcazione deve avvenire quando i principianti nell'imbarcazione plurima sono in grado di trasformare la loro forza in maniera ottimale in propulsione.

Prima che il principiante impieghi il singolo di allenamento devono essere fatti i seguenti avvertimenti:

1. Il singolo è notevolmente più fragile e instabile di una imbarcazione plurima. Il centro di gravità deve quindi rimanere sempre sulla chiglia. Forti oscillazioni della barca devono essere fermate con la pala sull'acqua, solo come «freno di allarme».
2. Nel singolo i remi devono fare la fase di ripresa solo con sufficiente velocità e per poco tempo, concentrandosi sull'equilibrio.
3. Le impugnature possono essere abbandonate solo quando si trovano tra cosce e busto, ben fissate.
4. Sui corsi d'acqua si deve sempre tenere la destra.
5. Occorre sempre prestare la massima attenzione alla presenza di ostacoli quali boe, zattere, ponti ecc.

È consigliabile, prima di assegnare un singolo di allenamento a un principiante, di regolare i puntali al pontone. In seguito egli potrà imparare a regolare la sua attrezzatura, stando seduto con i remi tra gambe e busto e con i piedi appoggiati sul portante delle scalmiere.

In un secondo tempo si deve lasciar vogare il principiante senza sorveglianza per risvegliare in lui la fiducia in se stesso e l'orgoglio.

**L'ADDESTRAMENTO DEVE RESTARE INTERESSANTE!**

**PORRE COMPITI DA ASSolverE.**

Alla fine del grado di apprendimento fare una

corsa di controllo e successivamente un'esame della tecnica e valutazione degli errori.

Al termine del secondo grado di apprendimento il giovane vogatore è già maturo per partecipare a brevi escursioni in barche plurime di coppia, sempre che siano disponibili degli accompagnatori sperimentati.

### Terzo grado di apprendimento

Qui il passaggio avviene dal singolo di allenamento al singolo da competizione.

#### Nota del relatore

Non è il nostro caso in quanto nella maggior parte delle volte il ragazzo, se gareggia, lo fa con il singolo che gli è servito per l'allenamento. È interessante la regola che dice:

*L'equilibrio deve essere mantenuto a mezzo del controllo del proprio corpo e di sensibilità.*

### Quarto grado di apprendimento

Il quarto livello di apprendimento è completamente dedicato alla padronanza del singolo da regata. Tutto quello che viene omissso in questo stadio, mancherà poi per il successivo sviluppo a vogatore da competizione.

**CHI È PADRONE DEL SINGOLO DA REGATA HA RAGGIUNTO IL SUO TRAGUARDO DI ADDESTRAMENTO**

Non c'è nulla da aggiungere per ciò che concerne la tecnica a quello che è già stato detto nel capitolo «Tecnica con i remi di coppia». Fino a che non esiste una assoluta sicurezza, deve essere data importanza alla continua supervisione dell'istruttore, specialmente in laghi o correnti oppure in presenza di onde.

Per controllare la percentuale di realizzazione delle mete poste, anche qui, alla fine dell'addestramento, deve essere fatto un'esame della tecnica.

«Fine dell'addestramento» è peraltro un'affermazione relativa in quanto un vogatore non finisce mai di apprendere.

Quando un giovane ha la padronanza del singolo deve partecipare a delle competizioni con questo, con il Doppio e con il Quattro di coppia dapprima e in seguito con le imbarcazioni di punta.

In proposito alla voga di punta il RUDERN cita la seguente regola:

**SI TENGA PRESENTE CHE I GIOVANETTI POSSONO, SENZA ESITAZIONI, INIZIARE PRESTO LA VOGA DI PUNTA, MA CHE PER MOTIVI ORTOPEDICI POSSONO EFFETTUARE COMPETIZIONI IN IMBARCA-**

**ZIONI DI PUNTA SOLO RAGAZZI DI 14 ANNI COMPIUTI E RAGAZZE DI 16.**

Deve essere data molta importanza al fatto che il principiante nella voga di punta deve essere parimenti sicuro, sui due lati.

Fin qui il riassunto del capitolo del RUDERN dedicato all'istruzione dei giovani.

Per tornare al nostro caso e per seguire i consigli sopra menzionati, propongo che, sempre seguendo l'ordine di barche citato in precedenza, si stabilisca un programma di lavoro che potrebbe seguire questo schema:

### Primo grado di apprendimento

- Imbarcazione – singolo di plastica  
Traguardo – Assuefazione all'imbarcazione  
Esercizi – conoscenza del materiale  
– imbarco corretto  
– vogata con remi strisciati e senza forza  
– prima manovra per girare a un remo  
– accostamento al pontile  
– sbarco corretto

### Secondo grado di apprendimento

- Imbarcazione – singolo di plastica  
Traguardo – consolidamento della remata  
Esercizi – per gradi riuscire a alzare i remi dall'acqua  
– Primi esercizi di dettaglio per il finale e l'attacco  
– manovra dell'imbarcazione con due remi

### Terzo grado di apprendimento

- Imbarcazione – doppio e quattro di coppia  
Traguardo – ulteriore consolidamento della remata  
– adattamento al lavoro in equipaggio  
– conseguimento di una maggiore dinamicità  
Esercizi – trasporto dell'imbarcazione  
– imbarco corretto  
– vogata a un solo rematore o a equipaggio parziale, con equilibrio assicurato da chi non rema che ha i remi sull'acqua  
– vogata in assieme con remi strisciati  
– vogata con remi alzati  
– esercizi di dettaglio al finale e all'attacco  
– manovra dell'imbarcazione a

due remi

- accostamento al pontile
- sbarco corretto

### Quarto grado di apprendimento

- Imbarcazione – Singolo, Doppio e Quattro di coppia  
Traguardo – Perfezionamento della tecnica in tutti e tre i tipi di barca  
– abitudine a una permanenza prolungata in barca e a tragitti di media lunghezza  
Esercizi – tutti quelli citati in precedenza con un maggiore impegno e dinamismo in modo da rendere più interessante il lavoro di addestramento



Pur presentando all'inizio delle difficoltà maggiori, questo programma di lavoro ha il vantaggio di abituare subito il giovane alla concentrazione e all'applicazione di quanto gli viene insegnato.

Nei dettagli esso può ancora meglio essere definito ma ritengo che la linea generale è valida in quanto in questi ultimi anni abbiamo potuto constatare che i rematori che hanno iniziato sul singolo sono i meglio impostati in barca, anche se vi possono esistere delle eccezioni.

Per quanto attiene al lavoro detto «su terra», mi limito a dire che il suo scopo è unicamente quello di unire i ragazzi tra di loro, di abituarli a un certo tipo di lavoro e ad ambientarli nel Club. Sarà opportuno insistere maggiormente sul nuoto, per dare loro la maggiore sicurezza in acqua e penso che dovremo programmare anche delle sedute di allenamento in questo senso.