

Come molti sport di questo trascorso *Novecento* anche il Canottaggio è figlio d'Inghilterra.

Le sue radici sono naturalmente molto antiche, perché, come spesso è accaduto, lo sport in generale nasce da necessità, gestualità od attività ripetitive di vita vissuta quotidianamente.

Nel caso del Canottaggio la sua origine risale alle dispute che si svolgevano in Inghilterra tra i barcaioli, che amavano sfidarsi sugli innumerevoli e placidi corsi d'acqua che contraddistingueva e contraddistingue ancora il paesaggio dell'isola di Albione.

La prima data certa storicamente è comunque quella del 1715, quando certo Thomas Dogget's diede origine alla celebre gara tra i barcaioli novizi, denominata " The Thomas Dogget's Coat & Badge ".

Ma l'inizio dell'Era Moderna del Canottaggio va ascritta alla cittadina di Henley, che nel 1829 fu promotrice della " Boat Race ", meglio conosciuta come la sfida tra l'imbarcazione dell'Università di Oxford e quella di Cambridge, che si disputa ancor'oggi sul Tamigi sulla ormai classica distanza di km. 6,8.

I due equipaggi sfidanti sono gli " 8 con ".

BUMPS

Sono le tradizionali sfide che si svolgono nelle università dell'Inghilterra, più celebri sono ovviamente quelle che si svolgono in quelle di Oxford e Cambridge.

" Terreni di gara " sono i fiumi più larghi dove le sfide sono lanciate da una sponda all'altra.

Gli equipaggi in gara partono tutti in fila indiana. L'obiettivo è quello di toccare la barca che precede (bump), obbligandola a non remare e quindi sorpassarla, avanzando così di un posto il giorno dopo.

LE FEDERAZIONI

La vita sportiva del canottaggio, nel nostro Paese, è regolata dalla F.I.C.K., cioè Federazione Italiana Canottaggio e Kayak.

Mentre l'intero movimento mondiale risponde alla FISA, cioè Fédération International des Sociétés d'Aviron, fondata nel 1892.

IL CANOTTAGGIO

E' soprattutto uno sport che richiede a chi lo pratica un forte tono muscolare.

Le caratteristiche delle barche olimpiche da canottaggio sono:

- Forma affusolata
- Molto lunghe rispetto alla larghezza
- Caratteristiche di aerodinamicità
- Costruzione in Kevlar o Carbonio, per conferire loro leggerezza e rigidità
- Remi posti sugli scalmi sporgenti dalla barca

BARCHE DI PUNTA E DI COPPIA

Le imbarcazioni sono di due tipi, differenti l'una dall'altra, a seconda della remata:

- *di Punta*
- *di Coppia*

LA DIFFERENZA

La definizione di *Punta* si riferisce all'armo dove ogni rematore impugna un solo remo, quella, invece, di *Coppia* indica che ogni rematore ne impugna due.

L'ARMO DI PUNTA

Fanno parte di questo armo:

- **Due con (2+):** *due vogatori con un timoniere*
- **Due senza (2-):** *cioè due vogatori senza timoniere*
- **Quattro con (4+):** *quattro vogatori con timoniere*
- **Quattro senza (4-):** *quattro vogatori senza timoniere*
- **Otto:** *con timoniere*

L'ARMO DI COPPIA

- **Singolo**
- **Doppio**
- **Quattro**
- **Otto**

CATEGORIE DI PESO

Le categorie di peso dei vogatori sono due:

- **Libera (Heavyweight):** peso libero
- **Pesi leggeri (Lightweight):** peso max maschile kg. 72,500, ma il peso medio dei componenti l'equipaggio non deve superare i kg. 70.
Nella categoria femminile il peso max è di kg. 59, mentre il peso medio dell'equipaggio non deve superare i kg. 57.

GLOSSARIO

Babordo (Port): parte sinistra dell'imbarcazione (guardando da prua verso poppa)

Capovoga (The Stroke): è il vogatore vicino alla *poppa* o al timoniere. Il suo compito è quello di decidere la lunghezza e la cadenza dei colpi in acqua.

Check: è la repentina decelerazione dell'imbarcazione causata da un falso movimento di un vogatore che, in alcuni casi, può portare al rovesciamento dell'imbarcazione stessa.

Crab: è il termine con cui si indica il *blocco* del remo in acqua. Questo incidente può accadere o dopo l'attacco o dopo il rilascio. E, come nel caso precedente, si può arrivare anche al rovesciamento.

Dritta (starboard): lato destro della barca (guardando da prua verso poppa).

Insieme (Set of boat): è l'insieme di barca + vogatori. Cosa influenza l' *Insieme:*

- La postura degli atleti
- L'altezza dei pugni

- La lunghezza dei remi
- Il ritmo di voga
- le condizioni del tempo
- Le condizioni dell'acqua

Mancare l'acqua (Missing water): con questo termine si indica quando il vogatore imprime forza ai remi prima di averli completamente immersi nell'acqua.

Poppa (Stern): è la parte posteriore della barca.

Prua (Bow): è quella anteriore.

Rapporto (Ratio): è praticamente il tempo in cui il remo è immerso in acqua, imprimendo velocità alla stessa.

Il mix di tempo e forza fanno andare lo scafo più veloce.

Ritmo (Rating): numero di colpi in acqua.

Scarrellare (Jumping the slide): con questo termine si indica che il carrello è uscito dal binario su cui scorre.

Skying: è il tipico errore di eccessivo abbassamento delle mani con la conseguenza che il remo, o i remi, restano troppo elevati prima di rientrare in acqua.

Strappare (Washingout): è l'eccessivo anticipo di levata impresso al remo quando ancora sta dando forza alla remata.

Timoniere (Coxswain): mantiene la rotta dell'imbarcazione ed incita i vogatori.

GLOSSARIO TECNICO

Assetto: è il posizionamento degli scalmi e dei carrelli al fine d'ottenere una maggiore prestazione da parte dei vogatori.

Cavalletti (Bota slings): sostegni portatili per le barche in attesa di gareggiare.

Chiglia (Keel): è la parte che corre lungo il fondo dell'imbarcazione. Oggi alcuni tipi di barche ne sono prive, ma con *Chiglia* s'intende ancora definire il fondo dello scafo.

Collare (Button – Collar): è la parte di plastica del remo che impedisce di passare attraverso lo scalmio.

Coppia (Scull): con questo termine si indicano sia i remi che le imbarcazioni ed anche la tecnica di voga a due remi.

Deriva (Skeg): è una superficie simile al timone e serve per guidare meglio la rotta della barca.

Mannaia (Big Blade): è una pala più grande della normale.

Pala (Blade): è l'intero remo od anche la parte larga finale.

Paraonde (Saxboard): è la parte superiore dello scafo che corre lungo tutta la sua interezza.

Pitch: è l'angolo formato dalla pala

Puntapiedi (Foot Strecher): è una placca regolabile dove il vogatore appoggia i piedi e sulla quale esercita la sua spinta durante la vogata.

Sul puntapiedi sono fissate le scarpette flessibili che permettono di sollevare il tallone dal piano d'appoggio.

Scalmiera (Rigger): è l'insieme dei bracci metallici che servono a collegare lo scalmio alla barca. Nell'armo di punta questi sono fissati alternativamente sul lato opposto.

Scalmo (Rowlock): è il congegno fatto ad “U” per tenere il remo. Sulla sua parte superiore vi è un archetto che serve a non fare uscire il remo, il così detto Scalmo sporgente

Sedile (Seat): è il seggiolino scorrevole su cui sta seduto il vogatore.

Guide (Slide o Track): è il binario direzionale su cui muove il seggiolino avanti ed indietro.

Timone (Rudder): serve ovviamente a mantenere la direzione. Esso è manovrato dal timoniere mediante alcuni cavi.

I TERMINI DELLA VOGA

Rilascio (Release): è il rapido movimento delle mani quando il remo è in acqua e si vuole ricominciare il movimento.

Svincolo (Feathering): si indica il cambio delle pale dei remi da perpendicolari all’acqua a parallele.

Ripresa (Recovery): è il momento che intercorre tra il movimento finale delle pale e la loro nuova immersione.

Preparazione (Squaring): è la variazione delle pale che passano dall’essere parallele all’acqua alla posizione perpendicolare.

Attacco (Catch): è il ciclo delle pale immerse nell’acqua.

Passata (Drive): è il momento in cui il vogatore imprime forza ai remi nella seguente progressione:

- Gambe
- Spalle
- Braccia

Finale (Finish): è la parte finale del movimento in cui le braccia imprimono maggiore forza alla vogata.

QUANDO SI DICE AFFONDARE

E’ la spinta troppo profonda in acqua della pala durante la *Passata* che provoca uno scompenso alla vogata, facendola così rallentare.

IL BARCONE

E’ una barca larga e pesante, attrezzata come tutte le barche da canottaggio, per i primi rudimentali apprendimenti.

TIPOLOGIE DI GARA

Sono:

- STANDARD
- HEAD RACES

Le gare Standard si disputano sui 2.000 metri rettilinei, dove sono previste sei corsie ed altrettante imbarcazioni. Ogni equipaggio deve mantenere la propria corsia.

Normalmente questa prova ha una durata che varia tra 5.30 minuti e gli 8.30.

Questa variazione di tempo è dovuta alla categoria ed al tipo d’imbarcazione.

Ma oltre alla disputa dei 2.000 metri vi è anche quella dei 1.000, riservata abitualmente ai Master ed alle categorie più giovani.
In alcuni casi si gareggia anche sulla distanza dei 500.

Le gare Head Races sono disputate tradizionalmente in inverno o inizio primavera su una distanza compresa tra i 4 ed i 5 chilometri.
In questa gara le barche vengono fatte partire ad intervalli di 10" l'una dall'altra, venendo cronometrate individualmente. Vince naturalmente chi impiega il minor tempo.
In questa gara non esistono corsie, ed in caso di sorpasso la barca meno veloce deve cedere il passo.

PARI E DISPARI

Si suole indicare come vogatori *Pari* quelli che siedono dalla parte opposta su cui si trova il capovoga. Sono, invece, *Dispari* quelli che si trovano dalla stessa parte.

OTTO

E' l'imbarcazione più veloce e più grande di tutti gli altri tipi.
Il suo equipaggio è composto da otto vogatori più un timoniere.
Lo scafo è lungo tra i 16 ed i 18 metri, il punto più largo misura cm. 61, la profondità è di 33 cm..
Il peso è suppergiù un sesto di quello del suo equipaggio.

COME SI PARTE IN GARA

Ogni equipaggio deve trovarsi almeno due minuti prima dell'orario di partenza.
Una volta allineate, come da regolamento, il giudice ne verifica la correttezza.
Quando si è adempiuto a questa prima fase lo starter chiama ad uno ad uno ciascun equipaggio. Quando ogni armo ha risposto allo starter, questi pronuncia la parola "Attenti", e dopo una pausa di qualche secondo urla il classico "Via".
Se le condizioni di forte vento infastidiscono la gara oltre il dovuto, lo starter può evitare la chiamata per singolo equipaggio, limitandosi a gridare "Attenzione" e, se nessun equipaggio risponde, pronuncia il via.

FALSA PARTENZA

Se un equipaggio tarda la partenza, se parte anticipatamente, se ha violato le regole della sicurezza, viene avvisato della penalità.
Se ciò dovesse ripetersi una seconda volta, l'equipaggio sarebbe automaticamente squalificato.

IN CASO D'INCIDENTE

Il regolamento prevede che se un equipaggio dovesse rompere un remo, o la propria attrezzatura, nei primi cento metri di gara potrebbe smettere di remare, segnalando al giudice l'anomalia.
Questi ha la facoltà di interrompere la gara, facendola ripartire successivamente.

IL GIUDICE DI GARA

La gara è seguita da un giudice alloggiato su una imbarcazione dalla quale controlla che tutto sia regolare.

Se ad esempio un equipaggio dovesse dirottare dal suo percorso, incrociando un altro concorrente, il fallo gli verrebbe immediatamente segnalato con l'alzata di una bandiera bianca, oltre a ricevere un avviso urlato a voce.

Lo stesso dicasi se l'equipaggio si dirigesse verso un ostacolo, il giudice gli griderà "Ostacolo" oppure "Stop".

In caso d'interruzione della gara è fatto d'obbligo al giudice suonare la campana.

REPECHAGE

Se un equipaggio dovesse perdere la propria batteria, questo ha una seconda possibilità di gareggiare venendo ripescato.

PICCOLA FINALE

Nei campionati internazionali è prevista anche la gara per assegnare le posizioni che vanno dal settimo al dodicesimo posto.

REMOERGOMETRO

È una macchina che simula in tutto e per tutto la regata. È ormai indispensabile per ottenere una buona preparazione.

Serve per il potenziamento muscolare.

Il *Remoergometro* indica il tempo reale del tempo trascorso dall'inizio, la forza applicata, i tempi ogni 500 metri, la distanza percorsa, oltre alle calorie spese.

CICLO DI VOGA

Il ciclo di voga lo si può suddividere in cinque diversi momenti:

1. Sollevamento della pala
2. Scorrimento del carrello in avanti (fase di caricamento)
3. Immersione della pala in acqua
4. Con la pala in acqua (passata) il corpo comincia a scorrere all'indietro con il carrello, allungando le gambe (fase di esplosione)
5. Al termine della *passata* il vogatore alza la pala, riportando il corpo nella posizione iniziale pronto a ripetere il successivo movimento.