



# IL CANOTTAGGIO E LE NUOVE SFIDE DELL'AREA TECNICO-SCIENTIFICA

*L'equipe è nata con lo scopo di mantenere la Federazione al passo con i tempi*

di Flaviano Ciriello

**C**'è una novità nel canottaggio italiano, sport di grande tradizione olimpica con dieci ori, tredici argenti e dodici bronzi nella sua storia a cinque cerchi. Restare al passo con i tempi, affrontare le sfide che si pongono sulla strada di una moderna Federazione sportiva. Per questo motivo nasce l'Area Tecnico-Scientifica (ATS), un'equipe di esperti e professionisti che lavora al servizio di canottieri e tecnici affiancandoli 365 giorni l'anno per trovare soluzioni a problemi comuni e per sviluppare metodi all'avanguardia nella preparazione fisica in palestra, nella corsa e, ovviamente, ai remi.

“L'Area Tecnico-Scientifica nasce dalla constatazione che negli anni passati, presso il Centro Tecnico Nazionale di Piediluco, sia stata raccolta una notevole mole di dati riguardanti tutti gli aspetti della preparazione di atleti italiani ad alta specializzazione e non solo – racconta il consigliere federale addetto alla Formazione Sergio Morana - Questa mole di dati raccoglie decenni di lavoro svolto ma purtroppo non è mai stata oggetto di studio organico allo scopo di trarne indicazioni operative”. Psicologia, fisiologia, allenamento con sovraccarichi e medicina: tutti e quattro i settori sotto l'unico cappello dell'Area Tecnico-Scientifica per creare un organo collegiale in grado di svolgere funzione di analisi, studio e proposizione a supporto dei settori Tecnico e Formazione.

“In Federazione operava già un gruppo di specialisti di alto livello, principalmente con la funzione di svolgere test di varia natura a supporto del settore tecnico – aggiunge il Direttore Tecnico Antonio Alfino - Abbiamo, quindi, pensato di mettere in rete questi cervelli a beneficio del canottaggio italiano”. Flaviano Ciriello, coadiutore del settore Formazione e responsabile dell'Area Tecnico-Scientifica, commenta: “E' molto gratificante lavorare con questo gruppo di professionisti: i confronti e la condivisione delle nostre esperienze ci permettono di venire incontro alle esigenze dei singoli Commissari Tecnici”. Con Ciriello, collaborano il tecnico Pasquale Marigliano (raccolta, scambio ed archiviazione dati), la dottoressa Barbara Di Giacinto (settore Clinico), la



Nella foto in alto: da sinistra, il dott. Carlo Varalda, la dott.ssa Clara Mauri, il DT e Responsabile del settore formazione prof. Antonio Alfino, il Coadiutore del settore formazione e Responsabile dell'ATS dott. Flaviano Ciriello e il Responsabile raccolta dati Pasquale Marigliano



dottorssa Clara Mauri (Fisiologia), la dottorssa Michaela Fantoni (Psicologia) e il dottor Carlo Varalda (allenamento con i sovraccarichi).

Entriamo in profondità nel tema canottaggio dando così la parola agli esperti a proposito delle caratteristiche di questa disciplina, importante per la salute e il benessere della persona.

“Il canottaggio è un'attività ad impegno cardiovascolare elevato con coinvolgimento massivo dei sistemi aerobico e anaerobico. Gli adattamenti cardiovascolari, indotti da ripetuti sforzi a bassa intensità (aerobici), sono universalmente riconosciuti come protettivi per le malattie degenerative” spiega la dottorssa Mauri, specialista in Medicina dello Sport, espressione diretta del dipartimento di scienza dello sport dell'Istituto del CONI che prosegue considerando la possibilità che questa attività crei problemi alla colonna vertebrale. “Recenti studi smentiscono tale convinzione, a patto di seguire una corretta distribuzio-

ne dei carichi di lavoro, delle fasi di recupero e del rinforzo muscolare e di curare scrupolosamente la corretta esecuzione del gesto tecnico”. E dal punto di vista psicologico? La dottorssa Fantoni Psicoterapeuta, psicologa dello sport, formatore in ambito sportivo ed aziendale, consulente in ambito scolastico su progetti educativi, è piuttosto chiara. “Il canottaggio è una disciplina altamente formativa per la conquista di un corretto equilibrio psicologico e, visto che i bambini di oggi sono gli adulti di domani, credo valga davvero la pena che un genitore, nella scelta di uno sport da proporre ai propri figli, lo prenda in seria considerazione”.

Sono infatti davvero molteplici i benefici sociali e psicologici della sua pratica. “Remare insieme costringe alla ricerca di sintonia, attivando sinergie positive e propositive, ed incrementa le relazioni sociali, con evidenti vantaggi per la costruzione di un maggior senso di integrazione e

di adattamento”. Inoltre accresce l'autonomia e la competenza personale. “Il canottaggio è uno sport di equilibrio – prosegue Michaela Fantoni - Uno dei primi rudimenti che deve imparare il giovane è proprio la capacità di regolare e mantenere il corpo e la barca in posizione stabile. Una volta compreso individualmente questo delicato meccanismo il giovane atleta deve traslare questo apprendimento in una barca più lunga, con altri compagni, e la vita è come questo sport: un delicato gioco di equilibri cui concorrono necessariamente non solo la coordinazione, ma anche la collaborazione, l'orientamento, il tempismo, l'intensità e la velocità”.

I muscoli di chi pratica canottaggio sono, invece, ben sviluppati ma non “gonfi”.

“L'apparato muscolare è allenato sia per l'incremento della forza massimale sia per rendere i muscoli in grado di sopportare tanto “lavoro” per tanto tempo – continua il dott. Carlo Varalda – maestro di sollevamento pesi e cultura fisica. “Tutto ciò porta ad uno sviluppo armonico del fisico del canottiere tanto da renderlo molto bello anche allo sguardo perché è funzionale a tante attività in quanto ha uno sviluppo omogeneo della muscolatura, una capacità di forza molto alta, una capacità di resistenza altrettanto elevata, una buona coordinazione ed equilibrio, una buona postura, una buona reattività e propriocezione”. Praticare il canottaggio realizza, quindi, una stimolazione dell'apparato muscolare a 360 gradi ed è consigliabile alle persone di tutte le età.