



Benvenuti tra gli allenatori!

State entrando a far parte del gruppo di quelli che vogliono aiutare i giovani canottieri a migliorarsi nella pratica di una disciplina affascinante che mette a dura prova le capacità di apprendimento di tutti i neofiti alle prese con uno sport che richiede l'apprendimento di un movimento mai sperimentato prima.

Un movimento difficile e complesso, regolato da precise premesse biomeccaniche, che richiede capacità coordinative, senso dell'equilibrio e del ritmo che vanno di continuo perfezionate perché nessuno, nemmeno il più grande campione, smette mai di migliorarle.

A queste esigenti richieste del nostro sport si aggiunge la necessità di una preparazione che richiede oltre al ***lavoro specifico in barca*** per il perfezionamento tecnico, anche abilità e precisione nel manovrare uno o due remi su una barca che si muove sull'acqua, molte volte agitata e battuta dal vento, spesso con il compito addizionale di tenere la rotta o di coordinare i propri movimenti con quelli dei compagni di equipaggio.

Una preparazione che richiede inoltre un ***allenamento della forza*** specializzato ma faticoso come quello dei pesisti (la qualità condizionale della forza può essere migliorata soltanto con esercitazioni a secco, perché in barca i limiti imposti dalla corretta tecnica ne impediscono uno sviluppo ottimale) ed un ***buon programma di corsa***, degno di un buon mezzofondista (perché il lavoro in barca a causa della fase in apnea del colpo in acqua e del fattore stanchezza muscolare impedisce di allenare al meglio l'apparato cardiovascolare).

Alla fine insegnerete tre discipline in una: ***gesto tecnico*** come nella ginnastica, ***prestazione di forza*** come nella pesistica, ***potenza aerobica*** come nella corsa di mezzofondo).

Come si può riuscire bene in un compito così difficile?

Studiando, ascoltando, guardando con la capacità di "vedere", di "osservare", ma soprattutto stando il più possibile insieme ai vostri atleti a cui insegnerete tutto quello che sapete e che vi faranno scoprire moltissime cose che nemmeno immaginate.

In bocca al lupo!

Dott. Giuseppe La Mura