

Tre discipline per allenarsi attraverso l'agonismo

La "Challenge" invernale dei canottieri ticinesi

MASSIMO SCHIRA

Ci sono tre aspetti fondamentali che "costruiscono" un buon canottiere: la resistenza fisica, la potenza del gesto e la coordinazione tecnica della vogata, perché in barca si sale in più di una persona (anche se la tecnica è importante pure a livello individuale). Per mantenere allenati questi tre elementi atletici anche quando le gare all'aperto scarseggiano, come nella stagione invernale, la Federazione ticinese delle società di canottaggio (Ftsc, www.ftsc.ch) da qualche stagione ha creato la "Challenge", una sorta di campionato in tre atti per stimolare l'allenamento attraverso l'agonismo. Ecco come funziona. Per mantenere elevata la componente resistenza, sono inserite nel programma una serie di corse da 5.000 metri ciascuna in cui gli atleti delle varie categorie (Masters, Seniors, Under 17 e Under 19, meno impegnative per Under 13 e Under 15) si misurano quattro volte durante l'inverno. Un secondo fattore di competizione è poi rappresentato dal vogatore artificiale, o remoergometro. Anche in questo caso alle varie classi di età è attribuita una distanza che va dai 2.500 ai 5.000 metri per la fase "lunga distanza" e dai 1.000 ai 2.000 metri per quanto attiene alla prova sulla "breve distanza". Ma non si trascurano neppure la barca, soprattutto per mantenere elevata la sensibilità sull'imbarcazione e sulla remata. Quattro sono le uscite agonistiche programmate e valide per la classifica generale (che valuta le prestazioni individuali) e anch'esse variano per impegno: dai 4.500 metri per i più giovani ai 6.000 dei rematori più abituati allo sforzo in acqua.

15.02.2015

ARTICOLI CORRELATI

Scoprire i laghi vogando d'inverno

15-02-2015 01:00

Tecnologia al servizio degli sport sul lago

15-02-2015 01:00



Ogni settimana i risultati dell'ultima ora su computer, smartphone e tablet

[Leggi il magazine »](#)

APPALTOPOLI



I documenti dello scandalo
Gli "oscuri" mandati di Locarno

[Leggi i documenti »](#)

[Leggi gli articoli »](#)

COMEDY NOIR

OLTRE ALLE EDICOLE

Dove puoi trovare il giornale

LA PUBBLICITÀ

Per chi vuole comunicare con il Caffè

Le tariffe

- italiano
- deutsch

La tiratura

I lettori

App

"Il Caffè+" per iPad e iPhone

[Scarica »](#)

App

"Il Caffè+" per Android

[Scarica »](#)

IL DIZIONARIO

AA.VV.

Le parole del 2013

L'anno scandito in 48 parole

[Leggi »](#)

IL GUSTO