

CORRERE, VOGARE, CORRERE: COSÌ ANDIAMO A VINCERE

DAL TRIATHLON ALLA VOGA, E RITORNO.
FACILMENTE. NEL TRIATLETA, DEL RESTO, BATTE QUASI
IL CUORE DI UN CANOTTIERE. E VICEVERSA.
GENESI DI DUE SPORTIVI - VERSATILI - A CONFRONTO

► Con il Covid-19 che tanto ci ha remato contro, gli strumenti per praticare attività indoor sono sempre più in voga. Dai rulli al tapis, passando per il remoergometro. Perché, se quello degli italiani è «un popolo di Abbagnale», la tribù dei triatleti, soprattutto, vanta più di qualcosa in comune con i canottieri. Ne parliamo con Stefano Gioia: tecnico di quarto livello, per la Federazione italiana canottaggio è coordinatore regionale in Friuli Venezia Giulia, con tre titoli iridati nel *coastal rowing*, che della voga è una delle accattivanti versioni costiere, insieme al *beach sprint*, format breve e multidisciplinare, che unisce corsa, voga e corsa. Chi meglio di lui per parlare di canottaggio (anche indoor), contestualizzato al triathlon?

Italiani 2020 a Lignano, non solo di triathlon. Cosa sono *coastal rowing* e *beach sprint*?

«Le ultime specialità nate in seno al canottaggio, disciplina tradizionalista e resistente all'innovazione, ma che per il *coastal rowing* ha dovuto fare marcia indietro. Anzi, un passo avanti: un'apertura che ha dato modo a questa sua declinazione di farsi strada, cavalcando letteralmente l'onda di una sempre più incalzante richiesta di spettacolarità da parte del CIO. Perché di acque aperte, come quelle degli ultimi Italiani - nel 2020, a Lignano - stiamo parlando: i percorsi non sono quelli del canottaggio olimpico -



praticato in bacini protetti, sulla distanza dei 2 km - ma nel *coastal rowing* la regata è di resistenza, sui 5 km. Quella sprint, invece, è una prova multipla composta da due tratti di corsa - iniziale e conclusivo, tra i 30 e 40 m - e uno di voga. Si parte correndo (è uno solo a giungere dalla spiaggia, mentre gli altri, se l'equipaggio è composto da più persone, aspettano in acqua), si salta sulla barca, si voga per un breve tratto - tra i 100 e i 500 m - per poi tornare indietro, scendere e correre di nuovo.»

Canottieri che corrono, solo nel *beach sprint*?

«Se nel *beach sprint* a correre è solo uno, una buona preparazione nel canottag-

giare entrambe. Difficile, per motivi di tempo oltre che fisiologici, perché gli adattamenti sono concorrenti: lo sviluppo delle prime concorre sulle stesse strutture biologiche che sono richieste, per altri versi, dalle seconde. Sappiamo che alle fibre muscolari rapide e a quelle resistenti si aggiungono le "trasformabili", dalle qualità miste; quando nasciamo, funzionano come fibre veloci con poca qualità aerobica ma, se stimolate, si possono convertire. Potenziare tanto la resistenza quanto la velocità, met-

te in competizione i meccanismi che si contendono questa trasformazione: complesso, da un lato, calibrare validi programmi; versatili, del resto, gli atleti che ne risultano.»

Canottaggio vs triathlon, reciprocamente utili?

«Abbiamo detto massimo impiego di potenza aerobica per il canottaggio olimpico, con dosi massicce di qualità e forza anaerobica. E buona destrezza, nel caso del *beach sprint*, dal carattere così "acrobatico", con "frazioni" come le

vostre: senza soluzione di continuità. Sarà per questo che, se incuriositi dal triathlon, facilmente i canottieri conquistano buoni risultati in breve tempo. Questa affinità reciproca rende, dal canto suo, molto utile al triatleta la pratica della voga che, se non sempre esercitabile outdoor, può comodamente svolgersi in casa, tanto più che il periodo di restrizioni, a fasi alterne, solo questo ci consente; come incentivo, sappiate che non mancano le gare indoor, anche nelle versioni virtuali, attraverso remoergometri connettabili online per allenamenti sempre più sfidanti. Un attrezzo semplice, il vogatore, con un seggiolino scorrevole e un manico legato a una catena che si innesta su una ventola, costituita da una ruota appesantita, fatta da metallo con una propria inerzia, e con delle pale che oppongono una resistenza all'aria molto simile a quella che c'è in acqua. Utilizzabile da chiunque, purché istruito sulla corretta postura per non sovraccaricare la schiena, il remoergometro non necessita di particolari settaggi come quelli del *bike fitting*: l'unica misura da regolare sarà l'altezza della talloniera, scelta in modo tale che, nella posizione raccolta, le ginocchia arrivino più o meno a metà del petto, formando angoli fisiologici tra caviglia, ginocchio e anca, con il miglior compromesso di efficienza. Piccole accortezze; e andiamo a vincere.»



«Siamo un popolo di Abbagnale».
(Cit.)

