

IL CANOTTAGGIO

Il canottaggio è uno sport individuale o di squadra che può essere praticato su imbarcazioni specifiche nelle acque dei fiumi, laghi e dei mari. Il movimento dell'imbarcazione è permesso dall'utilizzo del remo, unico strumento che il vogatore utilizza con una sequenza ciclica di movimenti delle gambe, del busto e delle braccia per dare la spinta sullo specchio d'acqua.

La tecnica di voga



Come in tutti gli sport, anche nel canottaggio la tecnica è fondamentale, questo significa che è necessario utilizzare nella maniera migliore la forza muscolare dell'atleta nella fase di propulsione con l'utilizzo della pala, attraverso una serie precisa di movimenti in successione, facendo in modo che si riducano le forze che si oppongono alla corsa dell'imbarcazione ed alla pala stessa.

Nelle imbarcazioni a remi il vogatore rappresenta la sorgente della forza motrice e il remo alterna i movimenti in cui è immerso nell'acqua a quelli in cui è fuori dall'acqua.



Tanti i vantaggi

Dal punto di vista psico-fisico è uno sport che permette di stare in mezzo alla natura e ciò favorisce stati d'animo quali la calma e la serenità, la maggior parte dei muscoli e delle articolazioni sono coinvolti in modo attivo, migliora la coordinazione dell'atleta e fattore ancora più importante è il fatto che l'atleta si concentri nell'armonizzazione dei suoi movimenti con quelli dei compagni, sviluppando la capacità di attenzione verso l'altro, anche in relazione alle difficoltà dei compagni, di modo che il singolo lavori in funzione del gruppo.

**RAGAZZI,
CHE SQUADRA!**