

# La Voce dell'anacc

Organo ufficiale degli Allenatori italiani di Canottaggio

Anno X X X I V Numero 21

Dicembre 2005

Auguri di  
Buone Feste  
e  
Felice 2006



Le opinioni espresse negli articoli non rispecchiano necessariamente quelle dell'A.N.A.C.C.

## RELAZIONE TECNICO MORALE 2005

Amici Allenatori,  
sono contento di ritrovarvi ancora una volta in questa che possiamo considerare la nostra sede storica, visto che alla Canottieri Firenze la nostra Associazione si riunisce dal 1971, data di fondazione dell'A.N.A.C.C.  
E ancora una volta ritengo doveroso ringraziare i dirigenti e gli allenatori della Canottieri per la squisita ospitalità come sempre riservatoci, derivata dalla cultura sportiva e dalla passione per il mondo del remo che la città di Firenze e la sua più importante società di canottaggio hanno da sempre.

Il piacere di incontrarci, si rinnova sui campi di gara come nell'Assemblea annuale, che è un momento di riflessione sulla nostra Associazione e di conseguenza sul nostro canottaggio.

Un canottaggio il nostro, sempre sulla cresta dell'onda, fatto di persone e di passione, un binomio che ha contribuito alla crescita esponenziale di risultati importanti. Ma importante anche con i cambiamenti avvenuti in questi anni, come per la proprietà commutativa nella matematica:

CAMBIANDO L'ORDINE DEGLI ADDETTI (in questo caso i gli Dirigenti e Allenatori), IL RISULTATO NON E' CAMBIATO ed un grande canottaggio italiano ha dettato legge ad Amsterdam come a Eton, a Brandeburgo come a Gifù.

Il riconoscimento che la nostra categoria ha acquisito in questi anni a livello mondiale è sinonimo della qualità degli allenatori di canottaggio italiani apprezzati e richiesti da tutto il mondo. Un saluto doveroso anche ai nostri colleghi: Antonio Maurogiovanni in Australia, Marco Bovo negli Stati Uniti, Angelo Savarino in Gran Bretagna, Giovanni Postiglione in Grecia, Sergio Cuttica in Svizzera e forse altri che dimentico, che come in molti altri sport, anche nel canottaggio contribuiscono a tenere alto il nome dello sport azzurro. Allenatori di provata capacità che dopo questa ulteriore esperienza potranno far crescere ulteriormente il canottaggio italiano ritornando, eventualmente, ad allenare nello "stivale".

Un ringraziamento particolare lo vorrei fare, lo voglio fare, a due persone i cui valori sono innegabili: GianAntonio Romanini per i suoi 20 anni al timone della Federazione che tanti grandi risultati ci ha dato e Giuseppe La Mura per quanto ha dato al remo azzurro a agli allenatori italiani. Un augurio sincero va ai loro successori affinché possano ottenere risultati ancora migliori.

Un plauso al neo eletto consigliere federale in quota tecnici che mi ha degnamente sostituito all'interno del Consiglio Federale e che (a detta degli addetti ai lavori), sta svolgendo il suo compito con la professionalità che lo contraddistingue, non spogliandosi (come qualcuno avrebbe voluto, ed alcuni criticato), della sua estrazione di fondo; quella di allenatore, raccogliendo e portando avanti forte la nostra voce. A Daniele Zangla va la nostra riconoscenza per aver accettato un ruolo importante ma difficile e per certi versi compromettente in questo quadriennio olimpico fondamentale per il remo azzurro.

Un ringraziamento ai nostri atleti per i risultati che hanno ottenuto ma anche per aver creduto sempre in noi, cementando un rapporto di consolidata collaborazione, insostituibile amicizia e rispetto reciproci.

Tanti allenatori giovani intraprendono la difficile strada del tecnico di canottaggio, in un momento economico non facile per tutta la Nazione, una comunità in crescita.

La quota sociale, obolo fondamentale per continuare (come dice il nostro Presidente Onorario Azelio Mondini) ad essere autonomi e indipendenti, e dipendenti da nessuno. Non pagare la quota annuale non vuol dire solo non aiutare l'Associazione, ma metterla in difficoltà.

Vi elenco ora alcuni obiettivi che spero l'A.N.A.C.C. voglia perseguire:

Modificare lo Statuto dell'Associazione tramite un Referendum per Posta. Per fare questo occorre che votino  $\frac{3}{4}$  dei Soci e una maggioranza di  $\frac{2}{3}$  dei votanti.

I dati del Tesseramento F.I.C. dicono che c'è un calo del 5% circa di atleti tesserati, e considerando che nelle categorie giovanili c'è un leggero aumento si intuisce che negli Junior e Senior il calo è molto alto. Dobbiamo trovare programmi e giuste soluzioni affinché anche gli ultra ventenni, che sono più impegnati nella vita con lo studio il lavoro e la famiglia, possano continuare a remare e a seguire gli obiettivi che sono alla loro portata.

Dalle riunioni che si sono svolte quest'estate (Sabaudia, Trieste e Piacenza) e i vari contatti avuti con molti allenatori è emersa la volontà di proporre un nuovo modo di conduzione tecnica nazionale. Non più un singolo ma un pool di persone (Commissione Tecnica Nazionale) con compiti specifici da portare avanti autonomamente, con il coordinamento del Presidente della C. T. N., che sarà nominata dal Consiglio al quale risponderà direttamente senza la "mediazione" del V.P.A.T.

Sta per essere ultimato un documento di proposta in merito da presentare al Consiglio Federale.

Un grazie di cuore a tutti i vostri familiari che direttamente e indirettamente vi aiutano e permettono di svolgere al meglio un compito che tanto tempo sottrae alle vostre famiglie.

Infine un ringraziamento a tutti Voi qui presenti, che nonostante i molti impegni personali e professionali siete voluti essere presenti in un momento importante come il rinnovo delle cariche direttive dell'Associazione.

Grazie di cuore e Buon lavoro.

Il Presidente  
Antonio Badacci

### In data 27 Novembre 2005 il Consiglio Direttivo ha nominato i seguenti Soci Onorari:

Viti Umberto	tessera n° 107	iscritto Ottobre 1973
Mengotti Mario	tessera n° 112	iscritto Gennaio 1975
Bolognesi PierLuigi	tessera n° 124	iscritto Gennaio 1973
Cuttica Sergio	tessera n° 132	iscritto Ottobre 1973
Baran Primo	tessera n° 141	iscritto Maggio 1974
Zeppego PierGiorgio	tessera n° 145	iscritto Maggio 1974
Del Piccolo Carlo	tessera n° 151	iscritto Novembre 1975
Ortelli Felice	tessera n° 169	iscritto Gennaio 1975
Arrigoni GianLuigi	tessera n° 161	iscritto gennaio 1976
Filippini Paolo	tessera n° 165	iscritto Marzo 1977
Sambo Renzo	tessera n° 171	iscritto Novembre 1977
Sauli Giuseppe	tessera n° 177	iscritto Gennaio 1978
De Biasio Mario	tessera n° 179	iscritto Gennaio 1978
Noio Francesco	tessera n° 190	iscritto Maggio 1979

**Ai nuovi Soci Onorari i complimenti miei personali e di tutti i Soci per l'attaccamento dimostrato in questo lungo periodo.**

## Coordinatori Tecnici Regionali

In occasione della riunione di allenatori e direttori sportivi organizzata dal Comitato regionale del Friuli Venezia Giulia venerdì sera presso la Canottieri Trieste, è stato nominato Coordinatore Tecnico Regionale il triestino **Flavio Mosetti**. 37 anni, diplomato all'Isef di Padova, già consigliere del Comitato regionale, collaboratore della squadra nazionale juniores e allenatore del Saturnia (Riccardo Dei Rossi, Antonella Skerlavaj, Diego Sergas, Erik Visini i suoi atleti di maggior spicco), ora tecnico alla Pullino di Muggia, e revisore in seno al consiglio direttivo dell'Anac. A Flavio i migliori auguri di buon lavoro.

<b>Piemonte</b>	<b>Romanini</b> Roberto
<b>Lombardia</b>	<b>Della Porta</b> Gian Battista
<b>Friuli V. Giulia</b>	<b>Mosetti Flavio</b>
<b>Veneto</b>	<b>Parnigotto</b> Giovanni
<b>Liguria</b>	Nessuna comunicazione in merito
<b>Emilia-Romagna</b>	<b>Di Nardo</b> Paolo
<b>Toscana</b>	<b>De Lucia</b> Luigi
<b>Marche</b>	<b>Giudi</b> Guido
<b>Lazio</b>	<b>Suarez</b> Giovanni
<b>Campania</b>	<b>Perna</b> Mimmo
<b>Puglia-Basilicata</b>	<b>Natuzzi</b> Angelo
<b>Sicilia</b>	<b>Vitale</b> Benedetto
<b>Sardegna</b>	<b>Casula</b> Massimo
<b>Abruzzo-Molise</b>	Nessuna comunicazione in merito
<b>Umbria</b>	<b>Poletti</b> Flavio

## CONSIGLIO DIRETTIVO 2006-2009

### PRESIDENTE ONORARIO

Azelio Mondini

### PRESIDENTE

Antonio Baldacci

### VICE PRESIDENTE

Enzo Ademollo  
Maurizio Ustolin

### CONSIGLIERE

Eusebio Carando  
Paolo Dinardo  
Francesco Noio  
Rocco Pecoraro  
Giancarlo Romagnoli  
Vittorio Scrocchi

### Collegio dei Probi Viri

Lorenzo Cecchi  
Giorgio Sartori  
Duilio Tedesco

### Collegio dei Revisori dei Conti

Luigi De Lucia  
Flavio Mosetti  
Daniele Zangla

### Fiduciario Regionale

Piemonte	Eusebio Carando
Sardegna	Massimo Casula
Lombardia	Luigi Arrigoni
Veneto	Renzo Sambo
Friuli Venezia Giulia	Fausto Toffoli
Emilia Romagna	Paolo Dinardo
Liguria	Walter Bagliano
Toscana	Antonio Baldacci
Lazio e Umbria	Fabrizio Malgari
Marche, Abruzzo e Molise	Guido Guidi
Campania	Francesco Noio
Puglia e Basilicata	Angelo Natuzzi
Sicilia e Calabria	Daniele Zangla

Sommario:

pagina 1 AUGURI

pagina 2 Relazione Tecnico-Morale 2005 di Antonio Baldacci Nuovi Soci Onorari

pagina 3 Coordinatori Tecnici Regionali 2005 - 2009 \ Consiglio Direttivo \ Fiduciario Regionale 2006-2009.

pagine 4 e 5 Assemblea 2005 Comunicato conclusivo

pagina 4 poche notizie

pagina 6 Comunicati ANAC

pagina 7 Breve intervento di Giovanni Miccoli

pagina 8 Proposta di cambio metodo di conduzione tecnica.

pagina 9 Motivazione di un parere contrario. Di Massimo Guerrieri Paleotti

pagina 10 Silver Rowing

pagina 11 Acquisti le stampe di Rowingart e aiuti l'ANAC!

pagine 12-13-14 Fisica, Postura e Compensazioni nel Canottaggio di Andrea Pace

pagina 15 Invio Tessera e Spilla ANAC 2006-2009.

pagina 15 Domande senza risposta

## Assemblea 2005 comunicato conclusivo

Oggi 06/11/2005 nella splendida cornice della Canottieri Firenze si è tenuta l'Assemblea elettiva 2006-2009 dell'A.N.A.C. (Associazione Nazionale Allenatori Canottaggio), alla assemblea ha preso parte circa 50 allenatori di altrettante società italiane di canottaggio sparse per tutto il territorio nazionale da Palermo a Trieste e alcuni allenatori invitati alle premiazioni annuali (Trofeo dei Campioni 2005, Trofeo "Pino Culot" e Trofeo di Campioni Speciale 2005).

Questi i risultati delle votazioni:

Votanti: 45

Schede nulle: 1

Schede bianche: 1

		Presidente
Antonio Baldacci	voti: 40	
		Vice Presidente
Maurizio Ustolin	voti: 42	
Enzo Ademollo	voti: 34	
		Consigliere
Eusebio Carando	voti: 37	
Rocco Pecoraro	voti: 37	
Vittorio Scrocchi	voti: 37	
Paolo Di Nardo	voti: 36	
Francesco Noio	voti: 35	
Giancarlo Romagnoli	voti: 35	
		Probi Viri
Lorenzo Cecchi	voti: 41	
Giorgio Sartori	voti: 41	
Duilio Tedesco	voti: 37	
		Sindaci Revisori
Daniele Zangla	voti: 43	
Luigi De Lucia	voti: 41	
Flavio Mosetti	voti: 36	

Durante l'Assemblea si è tenuto un acceso dibattito sulla conduzione tecnica nazionale. Alla fine di questa discussione c'è stato parere unanime sulla presentazione di un documento.

La rinuncia della collaborazione di 3 allenatori al Direttore Tecnico M.d.S. Giuseppe de Capua e la sfiducia, quasi totale, della categoria degli allenatori italiani nei confronti del D.T. porta a chiedere con forza al Consiglio Federale il cambio di conduzione tecnica, non più una sola persona che decide tutto, tra l'altro senza aspettare la ratifica del C.F., ma un gruppo di persone che autonomamente e con il coordinamento di un Team Manager, non necessariamente un allenatore, che operi nel Settore Tecnico. Allo scopo sarà presentato un documento al prossimo C.F. del 12 Novembre 2005 che si terrà a Torino.

Se gli allenatori non avranno ottenuto sufficienti garanzie saranno prese misure di protesta che vanno da un dibattito durante la Conferenza Allenatori del 20 Novembre di Piediluco ad un boicottaggio della suddetta conferenza ad altre forme di protesta nei confronti della Federazione e del Settore Tecnico.

Dopo le Elezioni si sono tenute le premiazioni annuali con la presenza del Presidente del C.O.N.I. Provinciale di Firenze Paolo Ignesti, l'Assessore allo Sport della Provincia di Firenze e il Presidente Onorario della Canoa Italiana e Mondiale Professor Sergio Orsi:

Segue pagina 5

---

### NOTIZIE NOTIZIE

In occasione della Conferenza Allenatori, Piediluco 18-20 Novembre 2005 è stato consegnato il Premio CAVALIERE DELLE ACQUE Allenatore dell'Anno 2005.

Quest'anno sono stati premiati Luigi DE LUCIA (segnalato dell'ANAC) e Riccardo DEZI (segnalato dalla CTN)

La Società Amici del PO di Casalmaggiore (CR) vende le seguenti imbarcazioni:

Jole a 2 vogatori

Jole a 4 vogatori

Le imbarcazioni sono in buono stato e usate pochissimo.

Per informazioni telefonare al Presidente Signor Paolo GABBI 3282263920

Massimo GUGLIELMI prende il posto di Dario NACCARI ed è il nuovo allenatore del C.C. Lazio.

**Elenco dei premiati:**

**“Trofeo Pino CULOT” 2005**

Allenatore che ha ottenuto il miglior risultato Internazionale nel 2005

**Francesco CATTANEO**

**“Trofeo dei Campioni Speciale” 2005**

**Giuseppe LA MURA**

Per “TUTTO” quello che ha fatto e dato al Canottaggio e agli Allenatori italiani.

**GianAntonio ROMANINI**

Per “L'AMORE” dimostrato da sempre verso il Nostro Meraviglioso Sport.  
Proclamato Socio Onorario dell'A.N.A.C.C.

**Cantiere Filippi**

Per i 17 Campionati del Mondo 2005 conseguiti con imbarcazioni di loro costruzione. Realizzatore di Alta Tecnologia per l'Italia e l'Estero.

**“Trofeo dei Campioni” 2005**

Allenatore di Atleti Campioni de Mondo

<b>Ivan e Walter BOTTEGA</b>	Allenatori di: Giuseppe D'Emilio	Presente
<b>Giovanni CALABRESE</b>	Allenatore di: Giorgio Tuccinardi e Jiri Vlcek	Assente
<b>Luca CALDANA</b>	Allenatore di: Mattia Boschelli	Assente
<b>Eusebio CARANDO</b>	Allenatore di: Denise Tremul, Andrea Messina e Jacopo Palma	Presente
<b>Staff Tecnico S.C. Ravenna</b>	Allenatore di: Bruno Rosetti	Presente
<b>Francesco CATTANEO</b>	Allenatore di: Federico Gattinoni, Nicola Moriconi e Matteo Stefanini	Presente
<b>Andrea COPPOLA</b>	Allenatore di: Giuseppe Del Gaudio e Fabrizio Gabriele	Assente
<b>Marco COSTANTINI</b>	Allenatore di: Luca Moncada e Antonio Pizzurro	Presente
<b>Luciano DANESIN</b>	Allenatore di: Daniele Danesin e Gardino Pellolio	Presente
<b>Luigi DE LUCIA</b>	Allenatore di: Camilla Espana	Presente
<b>Roberto DE PICCOLI</b>	Allenatore di: Filippo Mannucci	Assente
<b>Paolo DI NARDO</b>	Allenatore di: Michele Savriè	Presente
<b>Oscar DONEGANA e Stefano FRAQUELLI</b>	Allenatori di: Claudia Wuzel e Daniele Gilardoni	Presenti
<b>Giovanni LEPORE</b>	Allenatore di: Gianluca Barattolo e Luigi Scala	Assente
<b>Luca MIGLIACCIO</b>	Allenatore di: Cleonide Renzetti	Presente
<b>Giuseppe MOIOLI</b>	Allenatore di: Martino Goretti	Presente
<b>Rosario PAPPALARDO</b>	Allenatore di: Laura Schiavone	Assente
<b>Vittorio SCROCCHI</b>	Allenatore di: Paolo Grugni e Emanuele Visentini	Presente
<b>Emilio TRIVINI</b>	Allenatore di: Michele Petracci	Assente
<b>Emilio TORRI</b>	Allenatore di: Elisabetta Sancassani	Presente

**Si ricorda che gli assenti hanno ricevuto l'applauso dell'Assemblea, il premio sarà consegnato se saranno presenti alla prossima Assemblea.**

Sono stati poi presentati alcuni argomenti su

- 1) “Il Canottaggio che Vogliamo” relatori: Angelo Faggioli – Dott. Sergio Califano.
- 2) Caratteristiche di un buon allenamento (velocità della barca – metri/palata – tecnica voga)” relatore: Antonio Baldacci
- 3) Presentazione del programma “Studio Biomeccanico del settore della palata” relatori: Dott. Valter Molea - Andrea Pace dell'Istituto di Scienza dello Sport di Roma ( per informazioni: sito [www.metadiagonali.it](http://www.metadiagonali.it) [andrea.pace@fastwebnet.it](mailto:andrea.pace@fastwebnet.it) )
- 4) Presentazione nuovi strumenti Nielsen Kellerman (Rilievo velocità barca, settore palata, applicazione delle forze relatori: Ing. Alessandro Placido ( per informazioni tel. Cantiere Filippi ing. Alessandro Placido 0565 777311 [www.filippiboats.it](http://www.filippiboats.it) [filippiboats@filippiboats.it](mailto:filippiboats@filippiboats.it) )

## COMUNICATO

**inviato via e-mail e pubblicato sul sito ANACC**

Dall'Assemblea dell'Associazione di Domenica 6 Novembre, da incontri precedenti e da telefonate con allenatori di tutta Italia è emersa la volontà di proporre al Consiglio Federale un nuovo modo di conduzione del Settore Tecnico.

Non più un solo uomo che dispone di tutti e di tutto, ma un sistema pluralistico, dove ogni responsabile, con la propria esperienza e professionalità, coordina il settore che il Consiglio Federale gli assegna.

Il Settore Tecnico deve essere formato da persone che lavorano in piena autonomia con il coordinamento e la supervisione del Presidente della Commissione Tecnica Nazionale.

Purtroppo questa volontà, per adesso, non è stata accettata dal Consiglio Federale.

L'A.N.A.C. offre la disponibilità, con una propria rappresentanza, ad un incontro con i vertici federali (Presidente, Vice Presidente, il Consigliere Federale quota Tecnici) e il Direttore Tecnico dopo la Conferenza Allenatori del 18-20 Novembre p.v.

Per opportuna conoscenza di tutti vorrei anche scrivere che per evitare la coincidenza della suddetta Conferenza con l'Assemblea Elettiva dell'Associazione ho scritto al Direttore Tecnico, ancora sto aspettando la risposta.

Su alcuni documenti che la federazione invia agli Affiliati e agli allenatori viene scritto che per conoscenza è indirizzata anche all'A.N.A.C.C., ma queste lettere non arrivano mai alla sede dell'Associazione.

Per protestare contro la chiusura del Consiglio Federale alla proposta presentata, e non discussa, il Presidente Antonio Baldacci non parteciperà alla Conferenza del 18-20 p.v. anche a nome di quanti condividano questa protesta, ma non vogliono o possono rinunciare a partecipare (l'ANAC ha sempre considerato fondamentale la formazione e l'aggiornamento per ottenere ottimi risultati agonistici in campo mondiale).

Fai sentire il tuo appoggio inviando un SMS o telefonando al 328-8055938 oppure inviando un e-mail

[anaccrow@tin.it](mailto:anaccrow@tin.it)

**oggetto: ADERISCO ALLA PROTESTA, firmato.**

**Il nome di chi aderisce sarà noto solo al sottoscritto.**

**Più persone aderiscono alla protesta più forte sarà la nostra "VOCE".**

Questo comunicato, con inserito il numero di quanti appoggiano questa iniziativa, verrà inviato al Consiglio Federale e letto da un rappresentante dell'A.N.A.C. a Piediluco il 19 p.v. in occasione dell'incontro a 360° con il D.T. e il V.P.A.T.

**FAI GIRARE QUESTO COMUNICATO**

## COMUNICATO

**presentato durante l'incontro a 360° con il DT e il VPAT a Piediluco il 19/11/2005**

Cari Amici riuniti a Piediluco per la Conferenza annuale degli allenatori italiani di canottaggio, un incaricato del Consiglio Direttivo dell'Associazione (Enzo Ademollo) ha appena letto il comunicato inviato e pubblicato dopo la riunione del Consiglio Federale del 12 u.s. di Torino. (pagina precedente)

Gli aderenti alla protesta sono 50, compreso alcuni dirigenti e atleti, appartenenti a 34 società.

Veramente pochi, visto quanti si sono lamentati nel periodo precedente.

In un primo momento c'è stato il cattivo pensiero, la prossima volta che mi chiama qualcuno che non ha aderito alla protesta e si lamenta di cose che stanno accadendo "glie ne dico quattro".

Invece poi con calma e la forte convinzione che portare avanti una protesta motivata, anche se di poche persone, è una cosa valida e sia il sottoscritto che l'Associazione sarà sempre a disposizione di chi ha qualcosa da dire.

Tra le persone che si lamentavano della conduzione tecnica c'era anche l'attuale Direttore Tecnico Giuseppe De Capua, chiaramente nell'altro quadriennio.

Caro Beppe, ti ricordi le lunghe telefonate che mi facevi quando ero scoraggiato per quanto accadeva e volevo mollare tutto? TU insistevi perchè continuassi a portare avanti la protesta a nome di tutti, compreso TU, contro il D.T. e il sistema che andava cambiato perchè il D.T. aveva troppo potere, che il Consiglio Federale non aveva nessun controllo nei suoi confronti e molte altri argomenti. Stessi argomenti che in molti lamentano ancora nei tuoi confronti e del Consiglio Federale.

Il motivo che in pochi hanno aderito è da ricercare nella paura di ripercussioni e una informazione tendente a modificare le nostre proposte da parte dei "soliti noti".

Informazioni non vere perchè dopo l'Assemblea di Firenze sul sito ANAC è stato scritto che volevamo un cambio di metodo non del D.T., ecco cosa è stato pubblicato nel comunicato:

**La rinuncia della collaborazione di 3 allenatori al Direttore Tecnico M.d.S. Giuseppe de Capua e la sfiducia, quasi totale, della categoria degli allenatori italiani nei confronti del D.T. porta a chiedere con forza al Consiglio Federale il cambio di conduzione tecnica, non più una sola persona che decide tutto, tra l'altro senza aspettare la ratifica del C.F., ma un gruppo di persone che autonomamente e con il coordinamento di un Team Manager, non necessariamente un allenatore, che operi nel Settore Tecnico. Allo scopo sarà presentato un documento al prossimo C.F. del 12 Novembre 2005 che si terrà a Torino.**

Anche nel comunicato precedentemente letto è stato riportato che la proposta presentata riguarda la modifica dei metodi di conduzione e non il cambio del D.T. Se cambiamo il D.T. e rimangono le stesse competenze tutto rimane come prima.

Clima esasperato anche nell'ultimo editoriale di CanottaggioVero: Braccio di ferro...

Peccato, perchè Marco Callai per CanottaggioVero mi ha fatto un'intervista pubblicata su quel sito dove sono spiegati molto bene i motivi della protesta:

**Se non si è ancora capito, ribadisco per l'ennesima volta,  
"CONTRO IL METODO E NON CONTRO LE PERSONE".**

Nonostante questo clima alcuni passi sono stati fatti. L'ANAC è sempre disponibile all'incontro chiesto dal Presidente Federale Renato Nicetto.

Invio a tutti Voi l'augurio di Buon Lavoro in vista della prossima stagione agonistica e colgo l'occasione per inviare a tutti Voi e le Vostre Famiglie i Migliori Auguri per le prossime Feste Natalizie.

Il Presidente  
Antonio Badacci

**Breve intervento di Giovanni MICCOLI**  
**pubblicato su [www.anacc.org](http://www.anacc.org) e inviato anche a CanottaggioVero**

Autorità sì, ...autoritarismo no grazie. Dejavù!

Si dice che con il nuovo D.T. nulla sia cambiato in termini di relazioni e rapporti, e ormai la maggioranza lo dice! Nell'ambiente chi di più lo conosceva forse sperava che dal suo predecessore Nilsen avesse assunto oltre alle capacità organizzative e dirigenziali che egli possedeva, come la giusta valutazione dell'importanza della struttura organizzata e del demandare certe scelte ai propri collaboratori, nonché il plusvalore della diplomazia e modalità per avere sempre l'ultima parola sulle decisioni (cosa che un direttore deve comunque fare, se no che direttore è!), invece pare che il nuovo D.T. si sia manifestato in tutto il suo autoritarismo; Il problema principale però a mio modo di vedere non è il carattere del Direttore Tecnico, che potrebbe essere anche l'uomo giusto forse perché probabilmente non c'è ne sono altri con la sua esperienza in circolazione o non si sono ancora manifestati, ma il problema sta nel fatto che anziché trovare un Consiglio Federale forte, dominante che gli desse un mandato chiaro e specifico con dei limiti minimi e massimi di azione, è il Consiglio che riceve dal D.T. il modus operandi - almeno questa è l'impressione che si ha della gestione attuale della federazione, come lo era, forse ancor di più, per quella passata. Inoltre, il C.F. anziché mediare le posizioni affinché non si formino solchi incolmabili tra il D.T. e la base degli allenatori, sempre avalla e ratifica il comportamento del suo Direttore Tecnico, facendo sì che si formi un effettivo autoritarismo dirigenziale.

Non penso neanche che la soluzione giusta sia quella di frazionare troppo le competenze e le responsabilità, magari si potrebbe dare maggiore autonomia al settore juniores o a quello femminile, ma per il resto, penso che sia difficile il coordinamento quando manca un effettivo direttore con poteri decisionali concreti. La cosa da fare invece a mio avviso, è ripristinare il rispetto delle diverse competenze dei vari organismi che compongono la nostra Federazione.

La mia domanda (e penso non solo mia) infatti oggi è: chi dirige la nostra Federazione? Chi programma la gestione di una comunità che non è solo attività di vertice, mondiali e Olimpiadi ma è fatta di centomila altre attività di base? Certo che il Consiglio decide, ma le idee, le indicazioni e le proposte di chi sono?

Ad esempio la consulta (che si chiama così per le sue mansioni di esprimere pareri, anche se non vincolanti per il Consiglio) aveva indicato certe cose in merito al programma della stagione futura: neanche una è stata recepita, e, a quanto si dice, all'unanimità! Non è forse opportuno che il C.F. recepisca, almeno in parte, le necessità della base, le elabori e dirami le disposizioni agli organi esecutivi che, seppur anche in base alle proprie priorità, acquisiscano le indicazioni guida ricevute ed operino di conseguenza, nell'ambito del mandato affidatogli?

Non è prescrizione medica quella di dirigere una Federazione, ne tanto meno farlo a vita. Per quanto ho capito, abbiamo un C.F. che, essendo forse, mi permetto, un po' impreparato al ruolo da rivestire, ha nuovamente abbandonato le redini del comando al nuovo "animale dominante del branco" che pare sia l'unico con le idee chiare, opinabili, ma evidentemente più chiare degli altri.

Ma allora, mi domando ancora, cos'è che deve essere cambiato: un D.T. che ha effettivamente delle capacità, e lo si vede anche dai risultati passati e presenti, oppure un C.F. che assume pienamente e come propria la volontà del D.T. e non fa nulla per limitare l'esuberante tracotanza e sicurezza di quest'ultimo?

Un amministratore deve amministrare secondo la volontà guida dell'assemblea dei soci o azionisti, deve decidere (con autorità) nell'ambito della delega e del mandato ricevuto; ma se l'assemblea dà a questi carta bianca su tutto anche sullo stabilire quale sia la volontà stessa dell'assemblea medesima, chi può dare torto all'amministratore per le sue scelte? Certo questa delega in bianco non è mai stata palese ma evidentemente se gli allenatori si lamentano dell'autoritarismo del D.T. e contro la sua autorità è perché probabilmente non vedono altra autorità degna di tale nome, alla quale far riferimento.

Forse il Direttore Tecnico è l'unico dirigente delle sfere alte della Federazione che sa dove vuole arrivare e questo non è certo un bene.

**Giovanni Miccoli - v.p. Comitato FVG**

**Proposta (cambio metodo di conduzione tecnica) presentata al Consiglio Federale il 12/11/2005, con alcune modifiche.**

### **Il Consiglio Federale nomina i componenti della Commissione Tecnica Nazionale.**

**Commissione Tecnica Nazionale (C.T.N.) risponde direttamente al Consiglio Federale ed è composta:**

Presidente (Team Manager) - Responsabile Settore Olimpico - Responsabile Settore non Olimpico - Responsabile Settore Femminile - Responsabile Settore Giovanile - Responsabile Settore Formazione - Responsabile Settore Sanitario - Responsabile Settore Manifestazioni - Coordinatore Periferico (Coordinatori Regionali)

#### **Il Presidente della Commissione Tecnica Nazionale**

**sarà il Team Manager che avrà la funzione di coordinare la C.T.N. e potrà anche non essere un Allenatore.**

**Responsabile Area Ricerca e Sviluppo , nominato dal Consiglio Federale:** Si occupa della ricerca e sviluppo del settore tecnico.

**Consigliere Federale addetto area tecnica:** Se non verrà nominato Presidente (Team Manager) della C.T.N. svolgerà soltanto il ruolo di rappresentante federale.

### **Composizione Settori**

**Settore Junior:** Coordinatore e Collaboratori

**Settore Under 23:** Coordinatore e Collaboratori

**Settore Femminile:** Coordinatore Gruppo olimpico - Coordinatore Gruppo non olimpico - Collaboratori - Coordinatore Universitario

**Settore Pesì Leggeri:** Coordinatore Gruppo olimpico - Coordinatore Gruppo non olimpico - Collaboratori

**Settore Senior:** Coordinatore Gruppo olimpico - Coordinatore Gruppo non olimpico - Collaboratori - Coordinatore Universitario

### **Competenze**

**Il Settore Olimpico comprende:** Senior e P.L., specialità olimpiche maschili. Il Responsabile ne coordinerà tutte le attività e con la collaborazione del Team Manager preparerà il piano operativo, tecnico ed economico.

**Il Settore non olimpico comprende:** Junior, Under 23, Senior e P.L., specialità non olimpiche maschili. Il Responsabile ne coordinerà tutte le attività e con la collaborazione del Team Manager preparerà il piano operativo, tecnico ed economico. Inoltre comprende un Coordinatore Settore Universitario.

**Il Settore Femminile comprende:** Tutte le categorie dalle Junior alle Senior, specialità olimpiche e non olimpiche. Il Responsabile ne coordinerà tutte le attività e con la collaborazione del Team Manager preparerà il piano operativo, tecnico ed economico. Inoltre comprende un Coordinatore Settore Universitario.

**Il Settore Giovanile comprende:** Ragazzi, Cadetti, Allievi C, Allievi B e Settore Scolastico (maschili e femminili). Il Responsabile ne coordinerà tutte le attività.

**I componenti della C.T.N.** saranno nominati dal Consiglio Federale.

**Nelle votazioni della C.T.N.** in caso di parità di voti, quello del Team Manager varrà doppio.

**Ogni Coordinatore di Settore** ha come riferimento il Responsabile del suo Settore in C.T.N., e potrà essere nominato dal C.F. anche come Responsabile di Settore della C.T.N..

**Il Responsabile Area Ricerca e Sviluppo** sarà nominato direttamente dal Consiglio Federale e risponderà soltanto al C.F. Collaborerà con il Team Manager della C.T.N. per la stesura dei Programmi di Allenamento e quanto frutto della ricerca e sviluppo.

**Il Responsabile Settore Formazione** si occuperà dell'organizzazione e svolgimento dei Corsi per i Tecnici di tutti i livelli, predisporrà della Formazione e dell'Aggiornamento dei Tecnici di tutti i livelli, manterrà aggiornato tutti gli elenchi degli Allenatori della F.I.C.

**Il Responsabile Sanitario** si occuperà della salute degli Atleti, coordinerà le visite mediche di idoneità e le visite mediche di controllo periodico, inoltre coordinerà i medici, i fisiomassaggiatori i chiropratici e tutti quanti che collaboreranno con la Federazione per la parte sanitaria, compreso la lotta al Doping.

**Il Responsabile Settore Manifestazioni** coordinerà tutte le Regate e Manifestazioni in genere, preparerà il calendario remiero nazionale e collaborerà con i Comitati/Delegazioni Regionali alla stesura dei calendari remieri regionali.

**Il Coordinatore Periferico** sarà eletto tra i Coordinatori Tecnici Regionali e coordinerà tutta l'attività che si dovrà svolgere nelle regioni.

**Il Team Manager della C.T.N. e i responsabili di Area e Ricerca, Formazione, Sanitario, Manifestazioni** non potranno essere nominati Responsabile, Coordinatore e Collaboratore dei settori agonistici.

Dopo le prime 2 gare di Campionato Italiano Fondo, Varese e Roma, è ancora più importante riformare la modalità di conduzione tecnica, ma forse di tutta la Federazione.

A Varese, dopo la chiusura delle iscrizioni è stato modificato il Regolamento del campionato. A Roma, le previsioni meteo parlavano di forti perturbazioni e già il sabato pomeriggio il Tevere aveva rotto gli argini in provincia di Perugia, quindi era opportuno avvisare le Società che la gara sarebbe stata annullata.

Con un Responsabile delle Manifestazioni ci dovrebbe chi si occupa a tempo pieno di tutto quanto riguarda la manifestazione, dai regolamenti, al programma e anche alla previsione meteo in modo di evitare che le Società "buttino soldi" per gare che non si faranno.

Certo non si potrà "parare" tutto ma almeno proviamoci.

Questi sopra esposti sono solo alcuni episodi di una lunga serie che stanno creando incertezze e problemi nel nostro "piccolo mondo remiero".



## MOTIVAZIONE DI UN PARERE CONTRARIO.

- 1) Il bilancio di previsione 2006 della F.I.C. è un documento di pura conservazione, appiattito sulla gestione dell'esistente, privo di prospettive e di una strategia di sviluppo.
- 2) Avevo da tempo sottolineato la necessità per il canottaggio italiano di dotarsi finalmente di un progetto integrato di sviluppo così articolato:
  - l'avvio di una politica a vasto raggio di relazioni istituzionali con le forze politiche, le imprese, le banche, le agenzie di pubblicità, gli enti locali.
  - un programma di marketing integrato, che avesse come premessa e fondamento una profonda revisione del "prodotto" canottaggio, con riferimento anche alle regate, ai master, ad eventi collegati al turismo, alla cultura, alla scuola.
  - la ricerca di una intesa (in forma consortile od altra) con le attività relative alla canoa, all'indoor rowing, al coastal rowing, al dragon boat. Obiettivo: allargare il movimento e realizzare iniziative a larga partecipazione.
  - un piano di comunicazione supportato da risorse finanziarie adeguate.
  - lo stanziamento nel bilancio preventivo 2006 di un importo significativo, pari al 10% delle uscite, da destinare ad investimenti in sviluppo, comunicazione e marketing.
  - una nuova e diversa articolazione del settore, che individuasse un unico centro di responsabilità, superando l'attuale dispersione di competenze e frammentazione decisionale
- 3) Quasi nulla di tutto questo ritrovo nel bilancio 2006, che addirittura non prevede neppure un euro di ricavi da pubblicità e sponsorizzazioni, settore che viene quasi interamente scaricato sulle società, a carico delle quali resta anche la promozione e l'allargamento del nostro movimento.
- 4) In sostanza la Federazione Canottaggio si limita ad incassare i contributi CONI ed a girarli al direttore tecnico pro tempore. Ma per far questo non si giustifica l'esistenza di un Consiglio Federale. Basta un portavalori o un giroconto in una qualsiasi banca.
- 5) In forma costruttiva continuerò ad adoperarmi per il superamento di una situazione così deludente e contrastante con le varie promesse elettorali. Il canottaggio deve cessare di essere un gigante tecnico ed un nano politico.
- 6) La proposta che avanderò è quella di costituire da subito una Commissione per lo Sviluppo, presieduta da un autorevole esponente del nostro movimento e composta anche da esperti esterni, da individuare innanzi tutto tra i dirigenti dei nostri Circoli più attivi e innovatori. Oggetto del lavoro della Commissione le tematiche indicate al precedente punto 2, modificate o integrate come ritenuto più opportuno dal Consiglio Federale. Dovrà anche essere considerata l'ipotesi di assumere un Direttore per lo Sviluppo, di esperienza e professionalità almeno pari a quella del Direttore Tecnico.

Roma, 28 novembre 2005

**Massimo Guerrieri Paleotti**

La Silver Rowing nasce a Napoli dall'idea di tre ex canottieri, tuttora impegnati nel mondo del canottaggio ed imprenditoriale.

E' da questa conoscenza che nasce l'esigenza di creare un'alternativa flessibile, giovane e moderna che sia al passo con le nuove tecnologie e con la new economy.

Siamo specializzati in imbarcazioni e remi da canottaggio di tipo olimpico e ricreativo, riuscendo a soddisfare qualsiasi esigenza che il cliente vorrà sottoporci.

Tutti i nostri prodotti, imbarcazioni e remi, sono autorizzati, certificati e prodotti secondo i migliori standard mondiali.

Abbiamo un alto standard qualitativo di produzione con un'altissima attenzione nei confronti della qualità tecnica; combinando tradizione e moderne tecnologie; insieme con l'introduzione di materiali e tecnologia provenienti dal mondo aeronautico.

I nostri prodotti hanno i vantaggi di leggerezza ed alta rigidità, rispettando tutti quelli che sono gli standard che la F.I.S.A. detta in materia.

Il nostro motto è "SINCERITA' e QUALITA'"; con l'alta qualità dei nostri prodotti, un eccellente servizio e prezzi competitivi.

La Silver Rowing dà un sincero benvenuto a tutti quelli che sono interessati ai nostri prodotti.

#### LISTINO PREZZI 2005

	PRO RACER	RACER
1X	€ 3.300	€ 2.900
2-	€ 5.000	€ 4.400
2X	€ 5.200	€ 4.550
2X / 2-	€ 5.600	€ 4.650
4-	€ 7.850	€ 6.500
4X	€ 8.200	€ 7.000
4x / 4-	€ 8.900	€ 7.350
8+	€ 13.000	

2X / 2- in Poliestere € 2.500

Miniskiff 7,20 € 900

Remi di coppia regolabili € 400 alla coppia

Remi di punta regolabili € 280 uno



#### Pro Racer ULTRA-LIGHT STRUTTURA SANDWICH A NIDO D'APE IN CARBONIO/KEVLAR

- da competizione

- tela di Kevlar, tela e nastro di Carbonio, struttura a nido d'ape in Nomex
- banco voga e centina tutto in monocottura di laminato di carbonio
- Trattamento con resina epossidica a caldo
- torsione e rigidità eccellenti
- rientrante nel peso limite della FISA

#### Racer STRUTTURA A SANDWICH A NIDO D'APE IN KEVLAR

- da competizione ed allenamento, la migliore scelta per clubs e scuole remiere

- tela di Vetro, tela e fibra di Carbonio, struttura a nido d'ape in Nomex
- banco voga e centina tutto in monocottura di laminato di carbonio
- Trattamento con resina epossidica a caldo
- torsione e rigidità eccellenti
- Peso minimo FISA + 10%

#### ALLESTIMENTI STANDARD

- Bracci in alluminio regolabili con scalmiera tipo Concept II
- Centina in Fibra di Carbonio
- Anodizzazione di tutte le parti in alluminio

#### OPZIONI

- Scelta di Bracci portascalmiere:

- Monotubi in carbonio coppia paio € 630
- punta € 380

PREZZI: Euro franco Deposito - Interporto Nola (Na) i.v.a. esclusa

TERMINI DI PAGAMENTO: Bonifico Bancario, Trasferimento Telegrafico o Contanti  
30 % all'ordine, il resto alla consegna.

TRASPORTO: Quotazioni per spedizioni in casse o container a richiesta.

Silver Rowing - Racing Boat s.r.l. - Piazza Bovio, 8 - 80100 Napoli  
Tel. +39 348 4113360 - +39 347 3447032 FAX +39 081 5109434  
[www.silver-rowing.com](http://www.silver-rowing.com) e-mail: [info@silver-rowing.com](mailto:info@silver-rowing.com)

## Acquisti le stampe di Rowingart e aiuti l'ANAC!

**Sei un appassionato del canottaggio? Una nuova idea per un regalo di classe? E contemporaneamente vuoi aiutare l'Associazione Nazionale Allenatori di Canottaggio?**

**Acquista le splendide stampe di Rowingart che riproducono momenti caratteristici di una disciplina di centenaria tradizione come il canottaggio ed il 15% dell'importo andrà all'Anac. Un altro modo per sostenere l'Associazione!**

- **arredare il tuo appartamento, il tuo ufficio, la tua società o il tuo studio;**
- **da usare come importante regalo in premiazioni o ricorrenze particolari;**
- **semplicemente per iniziare un'appassionante raccolta.**

La I serie di Rowing Art è costituita da 10 stampe misura 25 x 35 di ottima qualità.

Già esposte con successo ai Meeting nazionali di canottaggio 2005, ti vengono proposte direttamente a casa tua.

Il costo varia dai 10 euro per una singola stampa, a 45 euro per 5 stampe a scelta, a 80 euro per la serie completa da 10 stampe, ordinabili al seguente indirizzo di posta elettronica:

[mausto@aliceposta.it](mailto:mausto@aliceposta.it)

oppure al numero telefonico 340 3964127

oppure direttamente all'indirizzo: Maurizio Ustolin - via Fabio Severo, 100 – 34127 Trieste

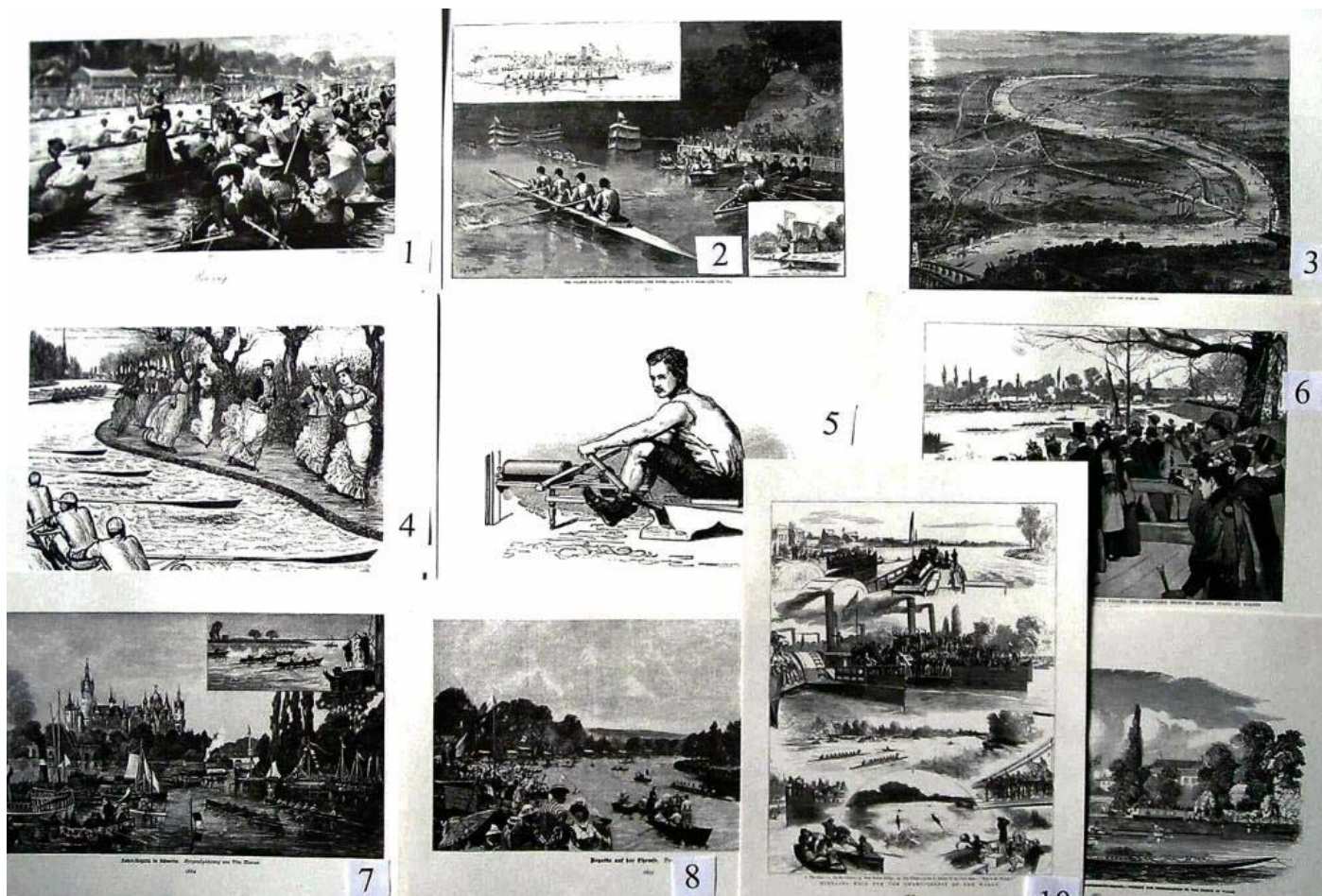
al prezzo della stampa andrà ad aggiungersi quello delle spese postali.

Per l'ordine dell'intera serie, il prezzo di 80 euro è comprensivo delle spese di spedizione.

Dopo aver ricevuto l'importo stabilito, pagabile con le seguenti modalità:

- bonifico postale;
- vaglia postale;
- ricarica postepay

ti saranno recapitate in tempi molto brevi.



# FISICA, POSTURA E COMPENSAZIONI NEL CANOTTAGGIO

Nel corso dell'articolo utilizzo argomenti ed opinioni che riguardano il modo di valutare l'atleta al **solo scopo** di inquadrare l'utilizzo di alcuni **metodi mostrati alla fine**; non è importante che concordi sulla priorità degli interventi esposti quanto il fatto che riconosca gli **ingredienti nel metodo da te utilizzato**; una volta familiarizzato con il fatto che, con gli stessi ingredienti, io faccio una crostata e tu una torta, inserisco gli elementi che puoi valutare ed utilizzare come **nuovi riferimenti** per l'allenamento.

Nel numero successivo mostrerò in pratica (con dati grafici e foto) l'effetto che hanno i vari riferimenti utilizzati come feed-back (compresi quelli di cui ignoriamo la presenza); ti ringrazio in anticipo se vorrai inviarmi dei dati, foto e filmati che pensi siano adatti a tale scopo.

Se ti aspettavi un elenco di schemi e formule rimarrai temporaneamente (solo per poco) deluso. Alla fine dell'articolo mostro due esempi di controllo dell'allenamento: uno in palestra e l'altro in barca. Per essere onesto devo esprimere da subito la seguente difficoltà: il fatto che ad un grande miglioramento della forza e potenza in palestra non segue automaticamente una variazione su quanto possiamo valutare in barca.

Il più grande desiderio che ho come allenatore (di canoa) è quello di **imparare** le cose fondamentali agli atleti; purtroppo non è solo la lingua italiana ad impedirmelo, infatti l'apprendimento non si trasferisce in modo automatico ed avviene sostanzialmente a scatti (e qui, per chi ama filosofeggiare, entra in gioco la fisica quantistica) e, ad ogni salto di livello è possibile cambiare o eliminare i riferimenti utilizzati.

Se stai leggendo questo articolo sei probabilmente un allenatore, ed in quanto tale sicuramente conoscerai già molti degli argomenti contenuti nell'articolo che segue. Il contenuto non è infatti negli ingredienti ma nel **collegamento logico** che ti permetterà di importare nuove e stimolanti soluzioni con il minimo sforzo.

In un libro dal titolo affascinante (qualcosa come "posturologia olistica") ho trovato un particolare interesse nell'associazione tra i **problemi posturali** ed i seguenti fenomeni così ordinati gerarchicamente:

- 1) L'**equilibrio**.
- 2) Il **dolore**.
- 3) Il **risparmio energetico**.

Al solo scopo di memorizzarne l'ordine gerarchico ho ideato la seguente situazione: quando cammino ho come primo obiettivo (anche se non consciamente) quello di non cadere, poi segue la preoccupazione di non avere dolore (e qui ci sta bene una camminata a piedi scalzi sul brecciolino) ed infine mi preoccupo di faticare il meno possibile (però solo compatibilmente con le altre precauzioni: un pò come accade per le 3 leggi della robotica di Isaac Asimov).

Adesso vediamo cosa succede se pensiamo di applicare questa terna ad un normale allenamento: al livello più basso troviamo il risparmio energetico, infatti è giusto il livello iniziale, poichè non è certo risparmiando le energie che si diventa campioni; segue il dolore in maniera simile, ma ad un livello più raffinato, infatti non è certamente ignorando tutti i dolori che si riesce a migliorare; infine l'equilibrio inteso come precisione e stabilità del movimento rispetto alle sollecitazioni subite, e qui immaginiamo i nostri atleti remare in maniera indisturbata aiutati a migliorare proprio dalle condizioni avverse.

Con queste premesse posso inserire il concetto di **compensazione**. Suppongo di avere un **atleta tecnicamente pronto** per un grande risultato ma che non riesce ad esprimersi bene in condizioni di **dolore** e di **manca di energie**; suppongo inoltre di avere a disposizione un **fisioterapista**, un **medico sportivo** e pochi scrupoli (cosa ormai normale nello sport professionistico). In questo caso probabilmente l'atleta otterrà il risultato cercato. In sostanza ho **ammesso** la necessità di compensare le mancanze dell'atleta per ottenere un risultato immediato, ma le **cause** di tali mancanze non le ho **ne trovate ne rimosse** e ciò mi procurerà in seguito problemi maggiori.

Altri esempi di **compensazione** possono essere la **regolazione dell'imbarcazione**, un **bite**, dei **plantari** e teoricamente qualunque cosa possa essere percepito dai sensi; anche in questo caso ho tirato in ballo argomenti molto lontani tra loro (almeno quanto lo sono i denti dai piedi) ma che hanno qualcosa in comune: in tutti e tre i casi posso effettuare una correzione diretta (nel caso più banale metto uno spessore sotto il piede della gamba che risulta più corta) oppure opposta perchè devo tenere conto prima della compensazione già in atto nel corpo. La stessa cosa posso pensarla per le regolazioni delle leve e le altezze degli scalmi.

Non ho scritto tutto ciò per scoraggiare qualcuno; anzi mi sembra di aver forse semplificato i problemi poichè, una volta che si è trovata la **direzione**, bastano due prove per scegliere il giusto **verso**. In altre parole, affrontando un problema per volta riesci a trattare un problema qualitativo come un problema quantitativo (da qui viene il riferimento alla diagonalizzazione delle matrici ed il nome del mio sito "metadiagonali").

Il **risultato** generale **dovrebbe** essere questo: le compensazioni, a meno che non siano indispensabili (e qua in molti credono nel doping), vanno utilizzate sincronizzandoci con le esigenze dell'atleta per ottenere il miglior risultato a lungo termine (come quando spingiamo un altalena).

Se fermassi qua il ragionamento avrei detto solo banalità: il bello deve arrivare.

Fino ad ora ho parlato di come si può lavorare con l'atleta sfruttando la **stabilità** dello stesso rispetto a **stress** energetici, muscolari e tecnico/posturali, ed ho inserito il concetto di compensazione come elemento di "aiuto" per tamponare alcune deficienze dell'atleta. In questo modo ho però **ignorato** tutte le **compensazioni già in atto**; così facendo non mi sono comportato da **allenatore** ma come un **concorrente** o un **selezionatore**.

Per **scovare le compensazioni** utilizzate dall'atleta (e poi sfruttarle) basta osservare le reazioni risultanti dalla aggiunta ma soprattutto dalla **sottrazione di alcuni elementi**: cosa succede se durante l'allenamento si toglie l'orologio, il contacolpi, il misuratore di velocità, la stessa **presenza dell'allenatore** ecc. ecc. ecc. .

Effettivamente (e questo è piuttosto ovvio) mentre in condizioni normali l'allenatore fa eseguire l'allenamento con il massimo rendimento, per ottenere ognuno dei salti di qualità necessari deve rinunciare a qualche allenamento ed agire sulla **"testa"** dell'atleta (e questo se possibile è ancora più ovvio).

In sostanza ritengo che il **valore aggiunto di questo articolo** si riassume nell'affermazione che è **giocando con le compensazioni** che posso trovare la causa delle mancanze dell'atleta. Posso affermare inoltre che ogni causa si sposa con un difetto della **personalità** dell'atleta (la "testa") e che posso solo aiutare l'atleta a **trasformare il difetto in pregio** (invertire il verso) oppure **compensarne la mancanza**, per **evitare** di essere **espliciti con l'atleta** (cosa che ci permette di **tentare** più volte il salto di qualità come se si affrontasse un problema diverso):

- isolando il contatto tra i denti con un bite
- utilizzando delle guide precise sonore come un metronomo
- utilizzando delle guide meccaniche di riferimento
- utilizzando una visione in tempo-reale diversa dal solito specchio
- TANTI METODI CHE HANNO FUNZIONATO IN PRECEDENZA

Tutto questo può essere impostato sin dai primi allenamenti al livello più nobile (quello dell'equilibrio); se si inizia dai primi approcci in questo modo non si incontrano difficoltà; il problema sorge per atleti già avviati in modo meno raffinato (è la norma se si dispone di molti atleti!) ed occorre lavorare affrontando tutti i problemi di affaticamento e dei dolori tipici nel repertorio del canottaggio.

Per introdurre il concetto di  **saturazione nell'allenamento in palestra** devo prima effettuare alcuni conti: un atleta può eseguire 10 (anche 11) ripetizioni in panca con 70Kg; per esperienza, o perchè ho sottomano una tabella, mi aspetto che con 60Kg ne potrà eseguire 20 (circa) e così via fino a leggere il valore del carico **massimale equivalente** che è di 100Kg.

Fin qui non c'è nulla di nuovo. Adesso sposto l'atleta su una pressa e, sapendo che è in grado di eseguire 10 ripetizioni con 200Kg, passo a calcolare il massimale equivalente:

$$200 * 100 / 70 = 285\text{Kg}$$

a questo punto mi aspetto che l'atleta riesca ad effettuare 5 ripetizioni con l'85%

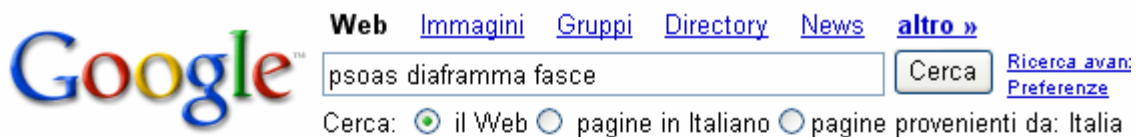
$$\text{carico } 85\% = 285 * 85 / 100 = 242\text{Kg}$$

sorpresa .... Il peso non si muove!

Molto probabilmente l'atleta non riesce più a **compensare** e rendere possibile lo sforzo prodotto dai muscoli; questa è la saturazione estrema, all'aumentare della percentuale di carico il numero di ripetizioni effettuate è molto ridotto rispetto al valore riportato nella tabella o addirittura non si effettua alcuna ripetizione.

L'idea è la seguente: l'atleta non ha solo le ossa ed i muscoli utilizzati per l'esecuzione dell'esercizio; dobbiamo prendere in seria considerazione le **fasce** ed i muscoli che **fissano** la base su cui agiscono i muscoli responsabili del movimento attivo. Se vuoi comprendere meglio la situazione utilizza le parole: fasce, psoas, diaframma e qualche altro muscolo che di solito viene eccessivamente stressato (distress) o trascurato (magari glutei e bicipiti femorali) ed utilizza un motore di ricerca (google ecc.)

PER I NON ADDETTI AI LAVORI MOSTRO UNA PAGINA DI ESEMPIO



**Web** Risultati **1 - 10** su circa **83** per **psoas diaframma fasce**. F

### [Osteopatia e Lombalgie Parte teorica \(JPH\) Epidemiologia ...](#)

viscerale, **diaframma**, **psoas**, movimenti embriologici dei visceri ... test **diaframma** toracico alto e basso - test sulle **fasce** del torace ...

[www.eiom.it/textpage.asp?con\\_key=102 - 12k - Copia cache - Pagine simili](#)

### [Programma specifico dell'insegnamento a ciclo breve Scuola di ...](#)

h) zampa d'oca e **fasce** della coscia; i) muscoli addominali; l) muscolo **diaframma**; m) muscoli del pavimento pelvico. 4) anatomia del sistema nervoso centrale ...

[www.eiom.it/textpage.asp?con\\_key=69 - 39k - Copia cache - Pagine simili](#)

### [Muscoli Addominali](#)

Formata dalle **fasce** tendinee (dette Aponeurosi) dei muscoli obliquo interno, ... eventualmente, sui muscoli delle gambe e del bacino (ileo **psoas**, ...

[www.palestraincasa.it/italiano/addominali.htm - 14k - Copia cache - Pagine simili](#)

### [Villaggio Globale - centro per il benessere psicofisico el ...](#)

Argomenti trattati: le **fasce** del corpo, il **diaframma** toracico e il ... Argomenti

Torno alle opinioni (in attesa di dati che le confermino): secondo la mia esperienza (in canoa), quando un atleta migliora il massimale (anche il massimale equivalente) in panca del 10% non ottiene quasi mai lo stesso miglioramento in barca (e neanche sull'ergometro); se invece lo aiuto a risolvere le cause di un problema come quello descritto prima riguardo l'esercitazione sulla pressa, allora avrò un **atleta di livello qualitativamente superiore** ed i risultati in barca non tarderanno ad arrivare anche se effettua solo allenamenti con sport diversi (corsa, nuoto, pesistica).

A questo punto è opportuno misurare la forza in barca. Con l'aiuto di alcune formule o tabelle che puoi trovare nel mio sito ([www.metadiagonali.it](#) .... scrivimi se non riesci ad utilizzare il software - [andrea.pace@fastwebnet.it](mailto:andrea.pace@fastwebnet.it)) puoi calcolare la potenza applicata alla barca (in modo relativo ma ripetibile) e da questa avere indicazioni riguardo la forza.

Mi scuso in anticipo per non avere aggiornato il sito in modo specifico per in Canottaggio; nonostante ciò ti invito ad utilizzare il mio programma di calcolo che utilizza la seguente formula:

$$\text{potenza} = \text{costante} * \text{velocità} \text{ elevato alla } 2.6$$

da quanto ho visto in precedenza, nel canottaggio si utilizzava l'esponente 2.95 che non porta agli stessi risultati; in attesa di certezze io utilizzo e propongo l'esponente 2.6 (per motivi che sono lunghi da spiegare).



## Calcolo dell'energia applicata ad ogni colpo (Canoa Kayak)

### Inserimento Dati

Peso dell'atleta in Kg (es. 80)	<input type="text" value="80"/>
Distanza percorsa in metri (es. 50)	<input type="text" value="50"/>
Tempo impiegato in secondi (es. 12,0)	<input type="text" value="10"/>
Numero di colpi al minuto (es. 96)	<input type="text" value="30"/>

### Risultati

Esegui il Calcolo

Potenza [Watt]	<input type="text" value="354,1"/>
Velocità [m/s]	<input type="text" value="5,00"/>
Energia per ogni colpo [Joule]	<input type="text" value="708"/>

E' importante che la distanza venga percorsa alla massima velocità possibile (costante!!) e quindi preceduta da almeno 50m di accelerazione (valuta tu in base alla barca); con un filmato si riesce ad ottenere un cronometraggio molto preciso se la barca passa vicino alle boe.

L'energia per colpo è sostanzialmente la potenza moltiplicata per la durata del colpo stesso, nell'esempio è il doppio della potenza poiché il colpo dura esattamente 2".

Nella ipotesi che il settore utilizzato non vari (altrimenti stiamo perdendo tempo!) l'energia indica direttamente la forza applicata; infatti:

$$\text{energia} = \text{forza} * \text{spostamento} = \text{forza} * \text{costante}$$

essendo lo spostamento sempre uguale (altrimenti dai una remata in testa all'atleta)

Ho ripetuto più volte di mantenere il settore di remata sempre uguale, perché il test deve essere ripetuto con tutte le frequenze di remata possibili (ragionevolmente dai 20 colpi/minuto ai 40 o più) **il valore atteso è costante** (il valore di 708Joule) ma vedrai che in pratica è solo un ideale da seguire.

Appena possibile inserisco nel sito una tabella con valori comparabili con quelli che sei abituato a leggere sul **CONCEPT II**; anzi, è importante eseguire il test **anche sul remoergometro**, ricordando che l'energia si calcola così:

$$\text{energia media del colpo} = (\text{potenza media}) * 60 / (\text{numero di colpi al minuto})$$

e naturalmente occorre riportare il risultato in base al **peso degli atleti** ed al **tipo di imbarcazione** (sarai sorpreso che ciò avviene quasi sempre)

Supponiamo ora di avere ottenuto i seguenti risultati:

- 20 colpi -> 700 Joule (233 Watt)
- 30 colpi -> 710 Joule (355 Watt)
- 35 colpi -> 620 Joule (361 Watt)
- 40 colpi -> 540 Joule (360 Watt)

Questa tabella ci riconduce immediatamente al concetto di saturazione, quindi la compensazione valida fino a 30 colpi successivamente non ha più effetto oppure l'atleta non è in grado di fornire più di 360 Watt.

In questo caso io utilizzerei queste strategie:

- 1) appena possibile modifico le impostazioni della barca per ottenere un risultato meno catastrofico
- 2) mantengo le impostazioni (che potrebbero andare bene quando l'atleta sarà in uno stato migliore di forma) ed imposto in palestra un lavoro sulla forza iniziale (altro argomento interessantissimo) e sulla potenza (anche rispetto a quella necessaria in gara).
- 3) cerco di controllare che il calo di energia sia dovuto solo ad una riduzione di forza e non ad un accorciamento della palata.

Quello proposto è un metodo brutale (che a me piace): lavorare sulla saturazione costringe all'utilizzo di carichi estremi (sopra ogni soglia). Come diagnosi precoce della saturazione sorge lo studio della tendenza (test effettuati in comode condizioni di equilibrio) che porta agli stessi risultati e può essere sfruttato anche come allenamento di durata. Per questo ulteriore studio rimandiamo al prossimo numero.

### Andrea Pace

Laureato in fisica con tesi in idrodinamica nel 1986, collabora con l'Istituto di Scienza dello Sport (SDS-CONI) dal 1981, ha lavorato come ricercatore presso lo INSEAN (vasca navale) negli anni 1987-1988 e collaborato in seguito come fornitore di sistemi HW/SW, collabora con il dott. Alessandro Cignetti (noto nel canottaggio per il suo "ortotico" ed il bite) dal 1995, e' dal Ottobre del 2005 Allenatore di canoa presso il Circolo Canottieri Tirrenia Todaro di Roma, relatore presso l'Assemblea Elettiva dell'ANACC 2005 insieme a Valter Molea per: "Studio Biomeccanico del settore della palata".  
andrea.pace@fastwebnet.it - www.metadiagonali.it

Ai Signori Soci ANACC  
LORO SEDI

Oggetto: invio Tessera 2006-2009 e spilla Associazione.

Cari Amici,

con questo numero de "La Voce dell'ANACC" Vi invio la Tessera dell'Associazione per il quadriennio 2006-2009.

Ricordo che la validità fino al 31/12/2009 non esenta al pagamento della quota annuale di € 30,00. I Soci Onorari sono esentati dal pagamento della quota annua.

Il pagamento si può effettuare con bonifico bancario: Banca Etruria agenzia di Limite sull'Arno (FI) c/c n° 3939 ABI 05390 CAB 37771 intestato A.N.A.C.C. causale quota annua..... Oppure direttamente al sottoscritto sui campi di gara.

Si invitato quanti hanno ricevuto la lettera di sollecito a voler provvedere al pagamento delle quote arretrate, oppure se non desiderano continuare a far per dell'A.N.A.C. inviare lettera di dimissioni restituendo la Tessera.

Oltre alla Tessera si invia anche la Spilla dell'Associazione, per coloro che non l'hanno avuta a Firenze in occasione dell'Assemblea 2005, sperando di far cosa gradita.

I primi giorni del 2006 entrerà in funzione il nuovo sito [www.anacc.org](http://www.anacc.org)  
Le modifiche sono state fatte dall'Amico Angelo Faggioli, naturalmente GRATIS, al quale vò il mio ringraziamento anche a nome di tutti i Soci.

Colgo l'occasione per ringraziare ancora una volta tutti quanti hanno partecipato all'Assemblea 2005 e hanno votato per il rinnovo delle cariche elettive.

Saluti Sportivi

Il Presidente  
Antonio Baldacci

### **Domande.**

Nel 2006 come ci si potrà iscrivere all'Albo degli Allenatori di Canottaggio della FIC?

- 1) Pagando € 10,00 come prevedeva il vecchio regolamento, ancora in vigore.
- 2) Con 8 Crediti nel biennio..... come prevede il nuovo regolamento, non ancora approvato dal CONI.

#### **ARTICOLO 14 Regolamento Albo degli Allenatori di Canottaggio della FIC**

La Segreteria Federale ogni anno accerterà, alla scadenza prefissata per il tesseramento, il possesso o meno da parte degli Allenatori dei requisiti previsti, attribuendo le qualifiche conseguenti e pubblicherà l'Albo aggiornato.

Se entro trenta giorni non verrà opposta eccezione, l'Albo sarà da ritenersi approvato e ad esso sarà fatto riferimento per la stagione in corso. Eventuali eccezioni dovranno essere inviate alla Segreteria Federale, mediante raccomandata con ricevuta di ritorno, entro 30 giorni dalla data di pubblicazione.

#### **Domanda:**

Dove sarà pubblicato l'Albo aggiornato?

Deve essere visibile a tutti, tesserati e non tesserati, altrimenti chi potrà opporre eccezione entro i 30 giorni previsti?

**A queste domande ancora non c'è risposta.**

# **A.N.A.C.C.**

Associazione Nazionale Allenatori Canottaggio e Canoa

Via Pulignano 7 Limite sull'Arno 50050 Firenze

anaccrow@tin.it

www.anacc.org

Periodico degli Allenatori Italiani di Canottaggio

Autorizzazione del tribunale di Torino del 08/11/76

