



Università
Ca' Foscari
Venezia



6 elementi fondamentali del Dragon Boat

Consigli pratici e non solo per chi vuole approcciarsi a questa splendida disciplina

a cura di **Sergio Barichello**
con il supporto dello staff Sport Nautici
dell'Università Ca' Foscari Venezia

Dalla sua esperienza di allenatore della squadra delle Università Veneziane e della sezione femminile della nazionale italiana, Sergio Barichello ci spiega alcuni elementi fondamentali del dragon boat. Un approccio personale del nostro coach Sergio che unisce la conoscenza della voga veneta alla tecnica del dragon boat e che ha portato la squadra agonistica universitaria a ottenere importanti risultati, soprattutto nel panorama femminile nazionale e internazionale.



Università
Ca' Foscari
Venezia



La squadra

Il dragon boat è composto da 24 atleti, ovvero, dalla squadra. La prima chiave del successo sta proprio nell'unione della squadra, dentro e fuori la barca. Gli atleti devono portare stima e rispetto l'uno dell'altro, avere fiducia nei compagni e nel proprio coach. In barca il singolo non esiste, ogni elemento sa di essere fondamentale e che la vittoria si raggiunge con la cooperazione, la coesione e il perseguimento di un fine comune: ogni atleta deve essere spronato a dare il massimo per sé, per il proprio compagno e per la squadra. L'intesa della squadra è un elemento fondamentale e il senso di appartenenza di ogni singolo ad essa si crea con la perseveranza e la costanza sempre attenta del coach: durante le diverse fasi dell'allenamento sono indispensabili il dialogo e l'ascolto delle sensazioni dei vari membri, per predisporre la barca e la gara in base alle caratteristiche, alle difficoltà o alle peculiarità di ogni atleta. La strategia di gara deve essere condivisa tra tutti in modo tale da essere coscienti che il risultato raggiunto era il massimo che si potesse ottenere. La squadra deve saper gioire delle vittorie così come, di fronte a una sconfitta, non colpevolizzare il compagno ma rialzarsi insieme a lui. In campo di gara, massima correttezza con gli avversari... e terminate le gare si dovrebbe istituire il terzo tempo, come nel rugby.



Università
Ca' Foscari
Venezia



Il capovoga

La figura del capovoga è essenziale nell'economia della squadra. Il capovoga detta il ritmo e, il bravo capovoga, è sensibile alle esigenze del gruppo. Alla prima vogata è richiesto il requisito fisico di distendersi in avanti durante la pagaiata, con braccia tese e busto in torsione, così da permettere a tutte e 9 le panche posteriori di mantenere la lunghezza della vogata. Lo 'stacco' tra una pagaiata e l'altra è essenziale, quella frazione di secondo con la pagaia tesa avanti, alla massima estensione, prima dell'aggancio successivo. Percepire la scorrevolezza della barca è una dote rara, nonché una qualità necessaria proprio come cogliere il momento di massima velocità del dragone. La mente sempre lucida per scrutare l'avversario e mantenere la pagaiata perfetta nel rush finale senza esitare in agitazioni ed inquietudini sono altre peculiarità che vanno ad aggiungersi a questa figura controversa che, non per forza, come spesso capita nell'immaginario collettivo, è la persona più forte della barca.



Università
Ca' Foscari
Venezia



Il timoniere

Il timoniere è un'altra figura strategica e nella squadra delle Università Venetiane molti atleti, donne e uomini, sanno timonare ad un buon livello rispetto al panorama nazionale.

A livello tecnico, nelle brevi distanze di 200 e 500 metri, è basilare che il timoniere mantenga perfettamente la rotta, senza nessun bordo. In caso di forte vento laterale, nella partenza il timoniere deve tenere la rotta a 20°-30° con la prua sopra vento, così da tenere la barca in corsia evitando lo scarroccio. Nelle gare di 2000 metri il timoniere può essere particolarmente determinante per il risultato finale: nelle fasi di sorpasso, nei giri di boa, nonché nel motivare la squadra. Nelle gare a livello nazionale e internazionale, al momento della partenza sarebbe ottimale far partire gli equipaggi dal più forte al meno forte così da diminuire i sorpassi, che danneggiano proprio i più forti: nel momento dell'aggancio, la barca agganciata crea un risucchio dal quale è difficile liberarsi e si ha così un rallentamento di entrambi i dragoni. La soluzione più semplice sarebbe che l'equipaggio doppiato si fermasse per cinque/sei pagaiate, finché non viene superato.

L'altro ruolo del timoniere riguarda la rassicurazione e l'incitamento della squadra, come anche l'accortezza nel saper riconoscere l'agitazione o la distrazione di un compagno. Questo aspetto meno tecnico va a completare le caratteristiche che deve avere la figura del timoniere, essenziale per lo svolgimento di un'ottima prestazione.



Università
Ca' Foscari
Venezia



Il coach

Il ruolo del coach è molto variegato, deve sapere tutto o quasi. Deve allenare, impostare e studiare (nel vero senso della parola) i suoi atleti. Deve saper coordinare tutti gli aspetti: la disciplina, gli umori, le tensioni e avere sempre una soluzione pronta. Agli occhi dei suoi atleti deve apparire la persona che dà sicurezza, sia in barca che fuori. Importante però sono i risultati, che sono frutto di una sinergia tra allenatore, squadra, timoniere, capivoga e ambiente circostante. Per ottenere risultati, l'allenatore deve parlare ai suoi atleti come anche ascoltarne le difficoltà e le necessità; deve essere umile, ricordare sia le vittorie che le sconfitte, imparare da altri allenatori e restare con i piedi per terra. La squadra deve avere sempre fame di vittoria ma rispettando le regole del gioco e la dignità che, nel gioco come nella vita, sono fondamentali.





Università
Ca' Foscari
Venezia



La pagaiata

Riguardo la tecnica di pagaiata ci sono diverse scuole di pensiero. Dal 2012 ad oggi, e salvo qualche intoppo, la nostra tecnica ci ha portato a vincere tutto in Italia nella categoria femminile. Innanzitutto, è imperativo essere sempre assieme e pagaiare all'unisono; l'attenzione va rivolta non solo al ritmo ma anche all'altezza delle pagaie nelle 4 fasi: ingresso, passata in acqua, uscita e fase aerea. Nella fase di ingresso la pala della pagaia deve essere sempre perpendicolare all'asse longitudinale della barca, le braccia devono essere tese e il busto ruotato in modo tale da spingere l'ingresso della pagaiata in avanti, alla massima estensione: 'l'acqua buona', si sa, è quella avanti!

Nella fase in acqua, la distribuzione della forza è di assoluta importanza. Per capire come distribuire la forza nella passata, spesso dico al mio equipaggio di immaginare la fase in acqua come fosse un grafico: se si tiene conto di dividere la fase in acqua in 3 tempi, la forza che si applica tra il tempo 0-1 deve esprimere la massima potenza, dopodiché la pagaia viene lasciata andare verso la fase di uscita in velocità (dove la velocità stessa è ottenuta dalla potenza massima espressa in entrata).

In uscita, l'estrazione deve avvenire all'altezza della panca ed essere veloce: la pagaia non va trattenuta in acqua inutilmente, poiché ciò si tradurrebbe in una frenata. Allo stesso modo, l'ultima fase aerea deve essere veloce per tornare in attacco, dove, con un'impercettibile ma essenziale pausa - 'lo stacco' - ci si prepara al colpo successivo e si dà alla barca il tempo di scivolare.



Università
Ca' Foscari
Venezia



L'assetto della barca

Altro aspetto, non meno importante, è saper impostare l'equipaggio in barca. Nello standard boat tutto è più semplice: la barca non si impoppa, viste la sua lunghezza e distensione - tuttavia potrebbe impararsi, aspetto da verificare - e gli atleti vengono posizionati a seconda delle loro caratteristiche di pagaiata. Nello small boat, imbarcazione invece più tecnica, si devono studiare i pesi e agire in base alle condizioni climatiche: la barca non deve assolutamente impopparsi, ciò causa rallentamento. La prua deve essere fuori dall'acqua non più di 10 cm da fermi e 15 cm in velocità. Allo stesso tempo il timoniere deve protrarsi in avanti il più possibile, portando così il peso avanti.