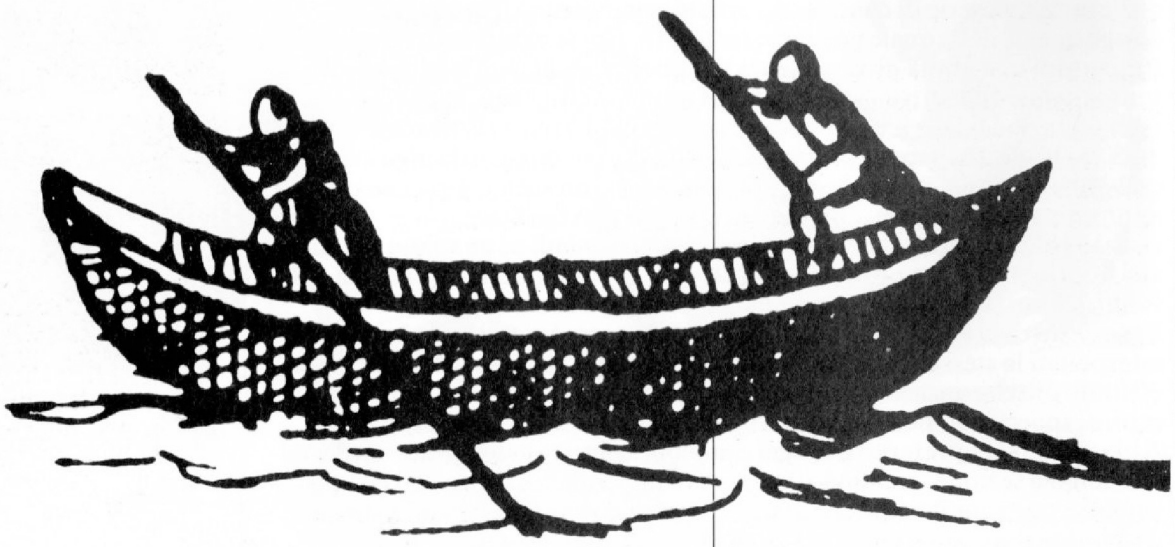
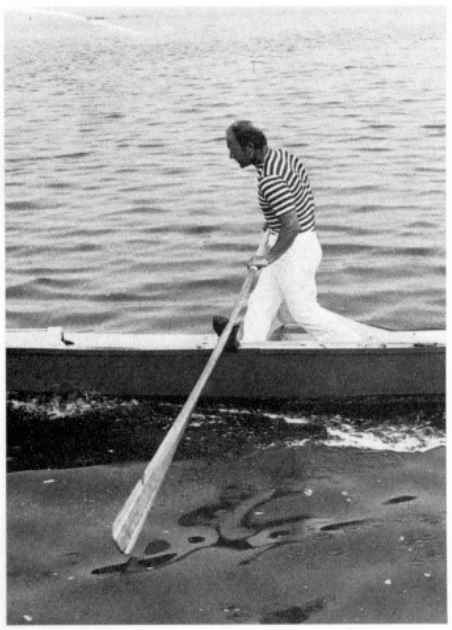
IL PROVIERE

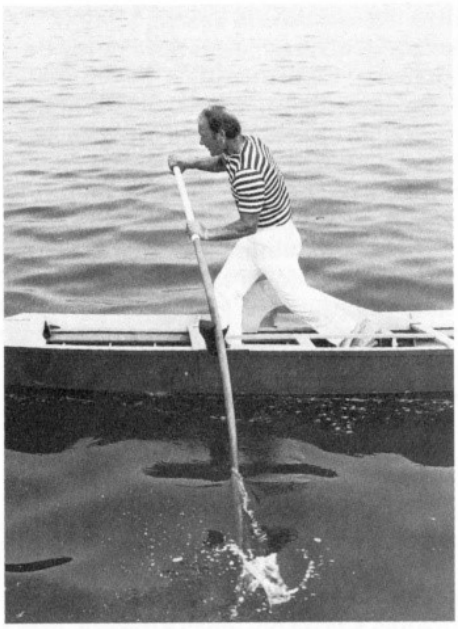


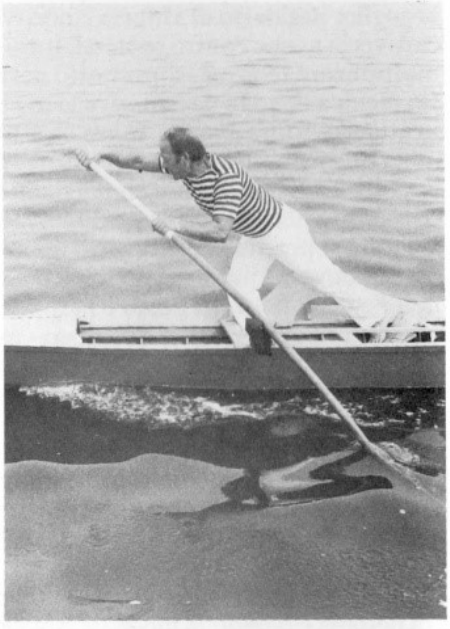
Affrontiamo ora con *Ciaci* l'analisi del proviere, il vero motore della barca. Con quest'affermazione abbiamo già chiarito quale sia il suo compito, e quali debbano essere le sue doti principali: la **forza** e soprattutto la **resistenza.** Sulla prima c'è poco da dire; la seconda è sì un dato fisico, aumentabile come la prima con un buon allenamento, ma è anche il frutto di una forte volontà:

orgoglio, desiderio di vittoria e non d'altro, **insensibilità al dolore,** rabbia, cattiveria anche contro se stessi, tutto deve concorrere a formarla, e portare a moltiplicare le forze, soprattutto nei momenti difficili.
La tecnica di voga deve essere la manifestazione di tutto ciò: il busto sempre in attacco, sopra il remo, senza un attimo di rilassamento; l'**impugnatura** che ne fa quasi un tutt'uno col vogatore: nè troppo larga, nè troppo stretta, appena leggermente più ampia della larghezza delle spalle, in modo da consentire alle braccia la più libera agilità. Il remo, spinto da entrambi gli arti, ma soprattutto dal braccio interno, col gomito sempre aderente al corpo, deve venir impalato immediatamente, in modo da scaricare subito nell'acqua il peso del busto e la spinta delle gambe.
L'apertura di queste - il compasso - mai eccessiva, sarà comunque proporzionata alla statura del vogatore. Il piede destro sarà posto all'altezza della base della forcola, in linea con l'asse della barca, appoggiato per quanto possibile al bordo esterno. (1)
Il piede sinistro, generalmente in linea col primo, nella *cavata* sarà appoggiato con la punta sulla parte superiore della pedana(2), il *pontapie*, in modo da tenere il corpo in attacco per facilitare la vogata svelta, quasi solo di braccia, necessaria per acquistare velocità alla partenza e conquistare la posizione.
Quando poi si prenderà la vogata di *passo*, il piede scenderà ad appoggiarsi tra pedana e *pagiol*, in modo da consentire una vogata più lunga e distesa, ma sempre agile e rapida.
In tutte le fasi il peso del corpo dovrà scaricarsi per quanto possibile sulla gamba anteriore, per non fermare la barca nel ritorno. La spinta invece nascerà da quella posteriore caricata senza esagerazione mediante un molleggio combinato dell'anca, del ginocchio e della caviglia. Il calcagno posteriore dovrebbe restare sempre sollevato e pesare il meno possibile sulla pedana.
Ora, scomponendo la vogata di *Ciaci* nelle sue varie fasi mediante una sequenza fotografica, cercheremo di illustrare meglio quanto detto finora.
Chiameremo ***attacco*** il momento immediatamente precedente la ***passata***, che è la fase attiva di spinta, ***finale*** il momento in cui questa cessa, e ***ritorno*** la fase di recupero, che riporta all'inizio del ciclo.
Nelle prime due foto della sequenza **(a-1/b-1)** che illustrano da due diverse prospettive la medesima fase di voga, vediamo appunto *Ciaci* al momento dell'***attacco:*** istante delicatissimo perchè una cattiva impostazione in questa fase si ripercuote senza fallo in tutte le successive.
Osservatele contemporaneamente: la **testa** è eretta per facilitare la respirazione, il **busto,** leggermente inclinato in avanti, già pesa sul remo. La schiena è arcuata, e come compressa. Le **spalle** sono in tensione, l'esterna ruotata indietro, per prendere più acqua col remo, l'interna più bassa, per consentire la flessione del braccio. Il **polso** ha già iniziato, ruotando, l'impalatura del remo.
Anche e **bacino** sono in asse con la barca; la **gamba** posteriore è caricata senza forzature, il piede morbidamente appoggiato sulla pedana; quella anteriore, mai totalmente distesa, concorre con la sua leggera flessione a reggere il peso del corpo.

a1
b1







a2
b2

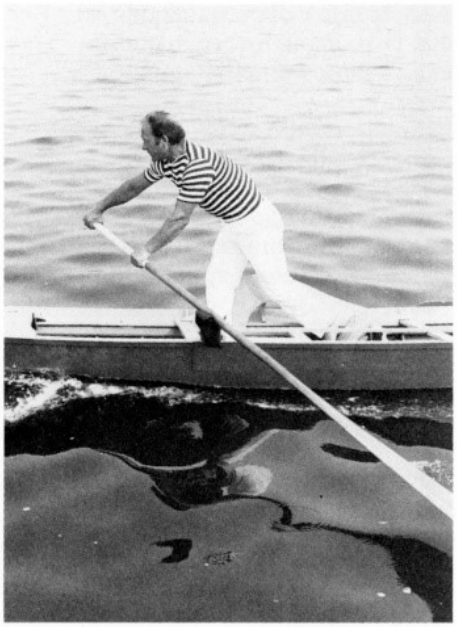
a3
b3

a4
b4

L'insieme dà l'idea di una molla compressa: la fase è di preparazione, la spinta vera e propria non è ancora iniziata, la vediamo invece in questa seconda coppia di foto **(a-2/b-2),** prese in un istante immediatamente successivo:
La **gamba** posteriore ha iniziato la sua spinta, portando in avanti e verso l'interno tutto il resto del corpo, che ora poggia sulla gamba anteriore.
Spalle, busto, anche e **schiena** mantengono i precedenti rapporti reciproci, non si piegano nè s'inarcano, ma ora il **gomito** è flesso e aderente al corpo, ed il **polso** ha finito d'impalare il remo. Questo non è ancora nell'acqua, ma pronto ad esservi tuffato, già sotto la massima spinta, come appunto vediamo nella coppia successiva di foto:
Qui **(a-3/b-3)** il remo è premuto violentemente nell'acqua, sotto la spinta delle **braccia,** totalmente flesse, che s'allontanano progressivamente dal busto. Mentre prima si limitavano quasi a trasmettere la spinta del corpo, ora assommano a questa la loro forza. L'angolazione del **tronco** rispetto alle **anche** è inalterata, per non disperdere la spinta della gamba posteriore, sempre più distesa. Aumenta l'inclinazione del corpo verso l'interno.
La **spalla** esterna è ora sullo stesso piano dell'interna, anche se ancora leggermente più alta, il **busto,** con questa piccola rotazione, si è come raddrizzato, ed è in asse col **bacino.**
La fase attiva di spinta termina con queste ultime due foto **(a-4/b-4).** Il **busto** si è inclinato in avanti senza flettere la vita. La **gamba** posteriore, ormai distesa, le **anche** ed il tronco sono tutti sulla medesima linea, ed imprimono l'ultima spinta al remo. Il **piede** ha seguito il movimento del corpo.
La **spalla** esterna, ora più avanti dell'interna, ed il **braccio** tutto disteso, all'altezza del viso, dettano l'allungo, che non è eccessivo, per non essere vuoto di spinta. Il peso è caricato tutto sulla gamba anteriore, che ora contribuisce anch'essa alla spinta. Il **corpo** ha seguito la rotazione del remo, ed è inclinato verso la forcola, cui ora guarda anche il busto. Le **spalle** sono praticamente alla medesima altezza.
A rigore c'è ancora un momento di spinta, illustrato da quest'ultima foto **(a-5),** ma lo possiamo considerare anche un momento di transizione alla successiva fase di recupero: le **gambe** sono ferme, ma elastiche, e non oppongono resistenza al movimento della barca; solo il **busto** si è un po' inclinato in avanti, spezzando l'unità dello sforzo precedente, ma aggiungendo il proprio peso alla spinta finale; il **braccio** interno sta già rilassandosi: inizia il ***ritorno*.**
È questa una fase molto importante in quanto tutto il corpo, esclusa la gamba anteriore che fa da perno al movimento, si distende, rilassandosi dalla tensione della fase di spinta, e nel contempo si prepara per la nuova remata. Ma è anche importante perchè è sempre una fase dinamica per la barca, che, nel suo moto, non deve incontrare ostacoli fino all'esaurimento spontaneo della spinta. Il ***ritorno*** è quindi un movimento omogeneo, dolce e continuo, che non deve assolutamente contrastare con la corsa della barca.

a5

a6



a7

a8

a9

La sequenza fotografica **(a-6-7-8-9)** che pubblichiamo tutta di seguito e nella sola prospettiva laterale, per renderne più evidente l'armonia, mostra come questa leggerezza derivi tutta dal gioco delle **gambe,** soprattutto della posteriore: sembra quasi che *Ciaci* non compia il ***ritorno,*** ma aspetti che sia il gondolino a prendere posizione sotto di lui, assecondandone gradualmente il movimento. Quando questo ha esaurito la sua spinta, come ci fanno vedere le onde nell'ultima foto, solo allora la gamba posteriore è caricata: *Ciaci* è pronto alla spinta successiva.