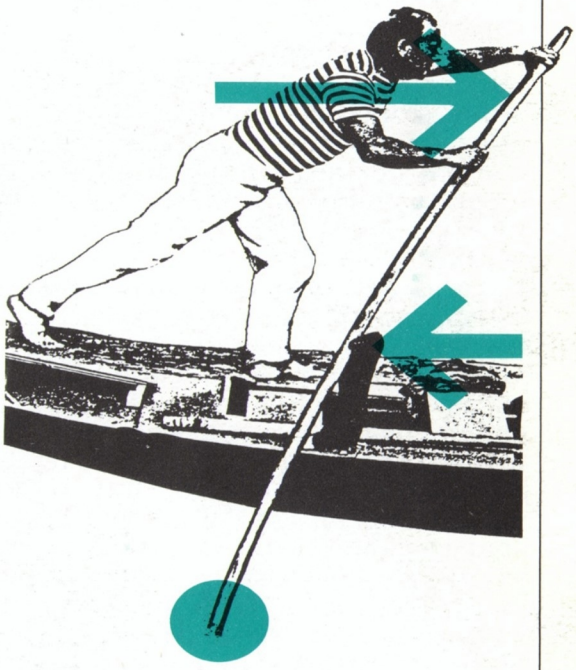
LA VOGA A UN REMO



Sopra:
Il remo è una leva di II grado, di cui il vogatore è la forza, l'acqua il fulcro, e la forcola il centro di resistenza.

È la voga veneziana per antonomasia: un vogatore non si può dire tale se non è in grado di praticarla.
Tutti i più grandi campioni si sono cimentati in gare ad un remo, e più di qualsiasi altra è questa la regata che incorona il vogatore completo, il campione per eccellenza.

Le doti necessarie per primeggiare sono la somma di quelle necessarie ad un buon proviere e ad un buon poppiere: le abbiamo già indicate nei due paragrafi specifici. Esse sono tali e tante che, com'è facile immaginare, è rarissimo trovarle tutte riunite in un solo vogatore, così come del resto sono rari i grandi campioni, quelli che con il loro nome connotano un'epoca. La tecnica di voga è il risultato di secoli di sperimentazioni, così come la forcola, e la gondola su cui di norma si corre la regata ad un remo. Se ci consentite la definizione, **la voga a un remo** è perciò **l'università** della voga, e per tale ragione esce dai limiti di questo opuscolo, che vuole offrire solo delle nozioni elementari. Naturalmente non avremmo potuto tralasciarne del tutto la trattazione, e quindi ci limiteremo a pochi cenni essenziali, necessari per un primo approccio.

Nella voga a un remo il vogatore deve ad un tempo spingere la barca e guidarla, mantenendola nella direzione voluta. La tecnica per far ciò consiste nel *premer* e nello *stalir* ad ogni passata, aiutati anche dalla forma della barca che col fianco asimmetrico ha la tendenza di *cascar a stagando*, di orientarsi cioè verso destra.

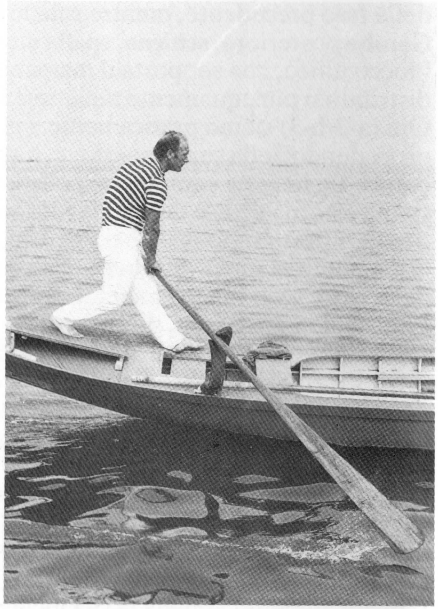
Il movimento, simile ma non uguale alla vogata del poppiere che già vi abbiamo descritto, è ritmico e cadenzato; ma ogni *stalita* è anche un piccolo colpo di freno dato alla barca, per cui in regata è necessario cercare di ridurla al minimo, ad un tocco leggero dato solo con il gioco del polso tra il finale della passata e l'inizio del ritorno.

Per far ciò bisogna trovare una vogata che privilegi la componente di spinta a scapito di quella rotatoria impostando nel contempo la barca in modo da accentuarne la naturale tendenza di cadere *a stagando*, e cercando nel contempo di prendere molta acqua in attacco. Ciò deve avvenire senza ruotare troppo la spalla e il busto verso l'esterno, perchè altrimenti si muoverebbe lateralmente la barca e si rallenterebbe la vogata.

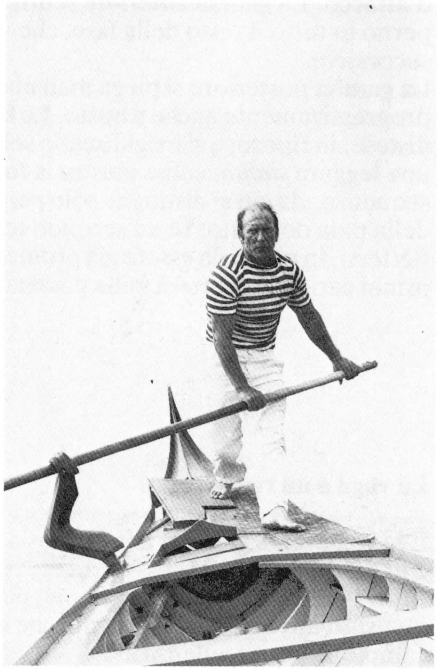
Ora la descriveremo facendo anche riferimento alla vogata di poppa a due remi, che abbiamo già trattato nel paragrafo precedente, sottolineando attraverso la consueta sequenza fotografica solo ciò che le distingue, e tralasciando gli elementi comuni, per evitare l'inutile appesantimento di un doppio commento.

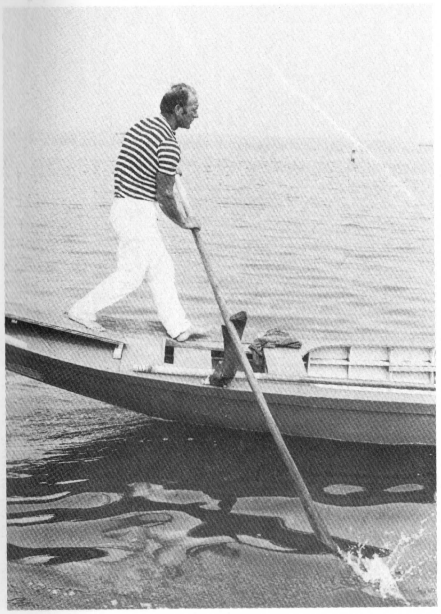
Il primo dato su cui richiamare l'attenzione, ciò che consente proprio quella maggior presa d'acqua di cui parlavamo pocanzi, è la posizione molto più arretrata di chi voga a un remo rispetto a chi deve invece contrastare la spinta di un altro vogatore, evidente nelle prime due foto (**a-1/b-1**) della sequenza. La **forcola** è impostata piuttosto avanti, dentro, con la testa ruotata quasi a traguardare l'apertura predisposta nell'altro lato per la forcola da prua. È inoltre sensibilmente più bassa di quanto non la si terrebbe a due remi, sia per facilitare la *stalita* di cui diremo poi, sia perchè la maggior altezza sull'acqua della poppa della gondola costringerebbe altrimenti a vogare a pelo d'acqua, o con un remo troppo lungo.

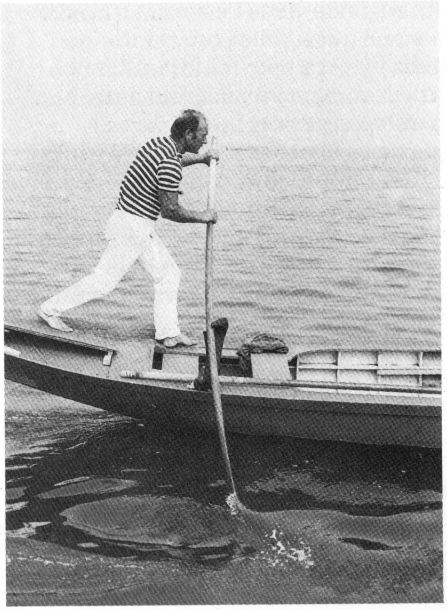
Tutta la posizione d'***attacco*** è quindi più raccolta, a cominciare dal **busto,** come compresso. L'abbassamento è inoltre consentito dal maggior caricamento della **gamba** posteriore, che la gondola non patisce, e che viene comunque temperato dal gioco del **piede,** che resta in ogni caso sollevato; e dalla completa distensione della **gamba** anteriore.

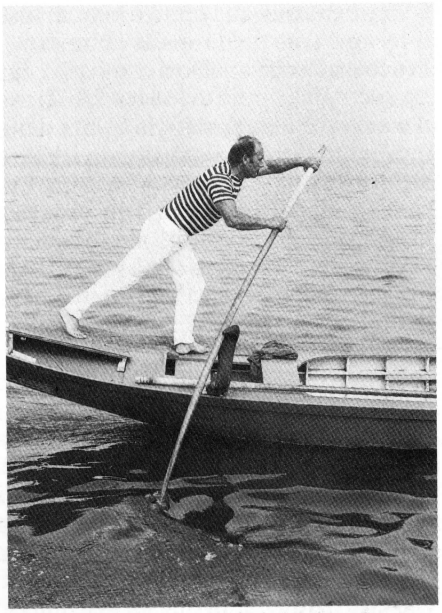


a1
b1





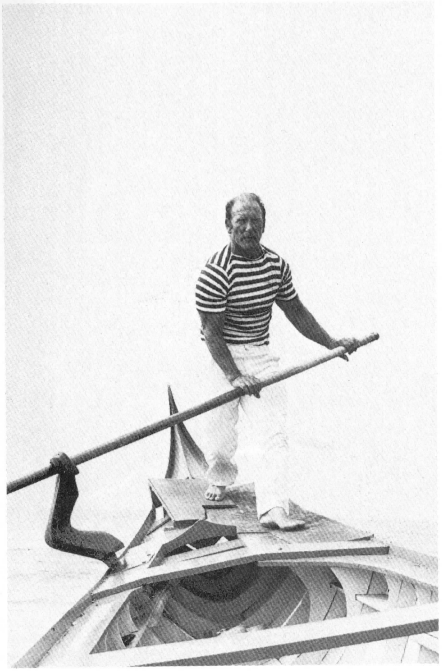


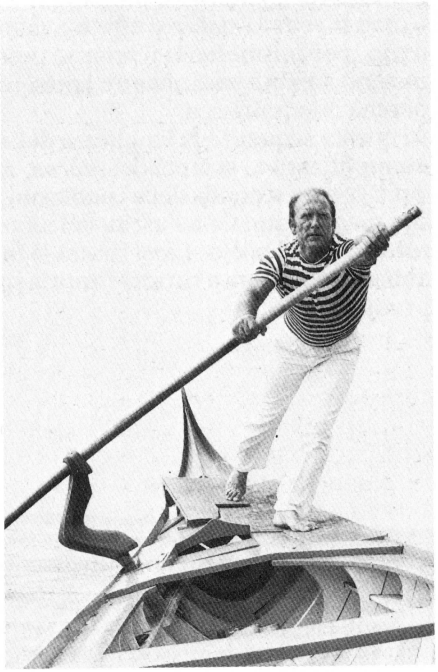


a2
b2

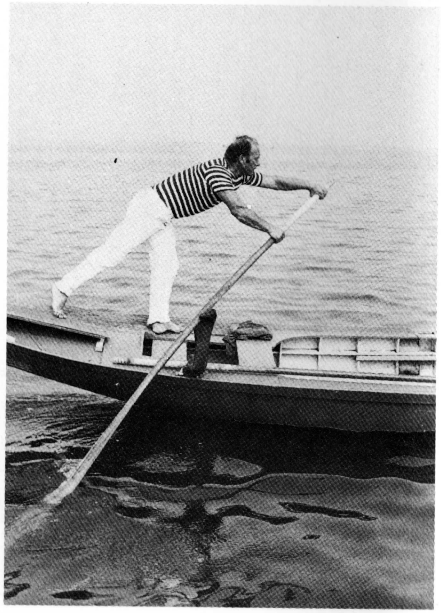
a3
b3

a4
b4



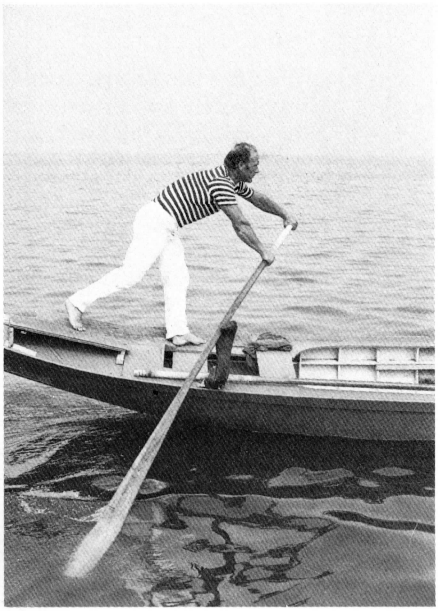


L'**impugnatura** del remo è marcatamente angolata verso l'esterno: il **braccio interno** è disteso, la **spalla** abbassata, la **mano** quasi sulla coscia anteriore; il **braccio esterno** aperto a compasso, la **spalla** leggermente ruotata all'indietro.
La seconda coppia di foto **(a-2/b-2)** mostra il momento iniziale della **passata:** il **corpo** si è alzato sotto la spinta della gamba posteriore; solo ora, nel momento del massimo sforzo, il **calcagno** tocca la pedana, mentre la gamba anteriore non si è ancora caricata. Le braccia si sono flesse per immergere il remo, mentre il **busto,** più disteso, è ancora ruotato verso l'esterno, e orienta la spinta in quella direzione, per ora eccentrica rispetto all'asse della barca.
Qui **(a-3/b-3)** siamo a metà vogata: il **busto** è ora in asse con la gondola, ma le braccia spingono ancora verso fuori, così come la **gamba** posteriore, mentre l'anteriore si carica del peso del corpo.
Passiamo al ***finale*** **(a-4/b-4),** nel quale, pur essendo il corpo disteso, l'allungo non è eccessivo, in quanto, col corpo arretrato rispetto alla forcola, si produrrebbe una remata vuota di spinta e di peso. Le **spalle** sono sullo stesso piano, l'esterna un poco più avanti dell'interna, così che il **busto** è appena ruotato verso la forcola, mentre la tendenza delle **gambe** è ancora di spingere in fuori, come suggerisce la linea spezzata della seconda foto. La spinta, ora, è praticamente in asse con la gondola.
Come di consueto riportiamo ora tutta di seguito la sequenza delle foto **(a-5-6-7-8)** che illustrano il ***ritorno,*** nella sola prospettiva laterale.
Ciò che distingue in questa fase importantissima la vogata a un remo da quella a due o più vogatori è soprattutto la *stalita*, ovvero il ***ritorno*** con la pala del remo immersa e in pressione, atto necessario a mantenere la gondola nella direzione prescelta.
Come si vede la *stalita* si effettua mantenendo il **busto** flesso, in attacco sul remo, per trasmettervi il proprio peso attraverso le **braccia,** che quindi restano rigide e tese, mentre i **polsi** rovesciano appena la pala nell'acqua, perchè non fuoriesca.
In questa sequenza la lunghezza della *stalita* supera, per ragioni esemplificative, la metà del ***ritorno,*** ma in realtà può essere più lunga o più corta a seconda delle condizioni, ed il buon vogatore la saprà regolare a suo piacimento. Con l'uscita del remo dall'acqua, fatta con una leggera rotazione del polso, *Ciaci* rilassa le **braccia,** la **spalla** interna rimane abbassata, pronta a ritrasmettere la spinta che la **gamba** posteriore sta già per produrre.

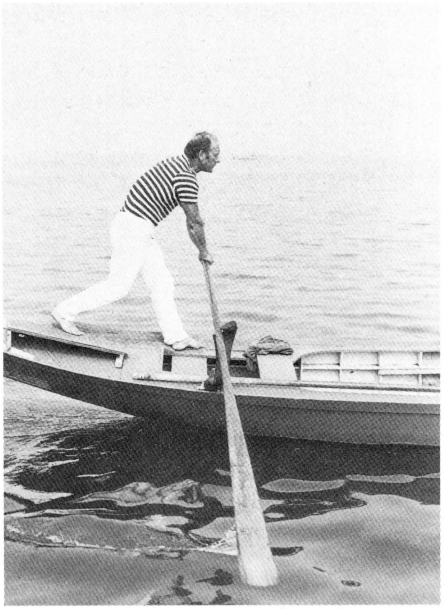


a5

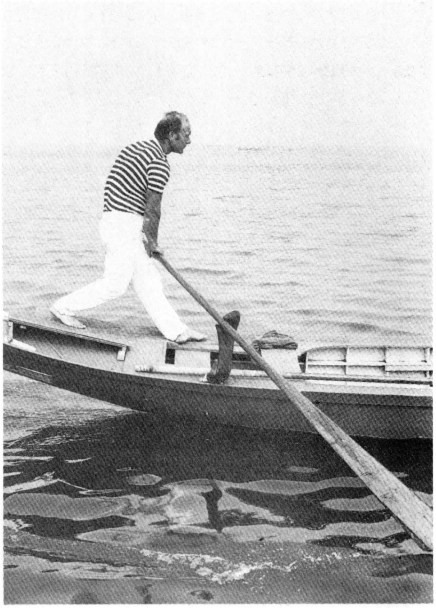
(1) Il temine esterno s'intende rispetto alla forcola, ed è quindi relativo al vogatore: per il proviere, guardando verso prua, esterno sara il lato destro della barca, ed interno il sinistro, per il poppiere l'inverso.
(2) La pedana del proviene è piuttosto alta, a volte doppia per l'aggiunta del "soratapo", e larga non più di una trentina di centimetri. Quella del poppiere più larga, per potersi muovere, e bassa perchè è già inclinata la poppa stessa della barca.



a6



a7



a8