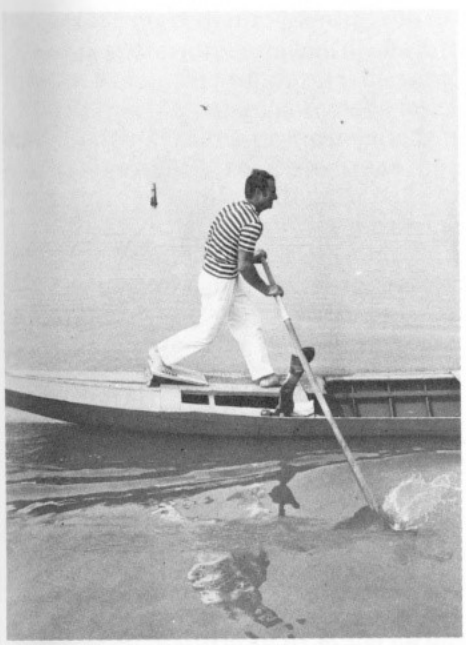
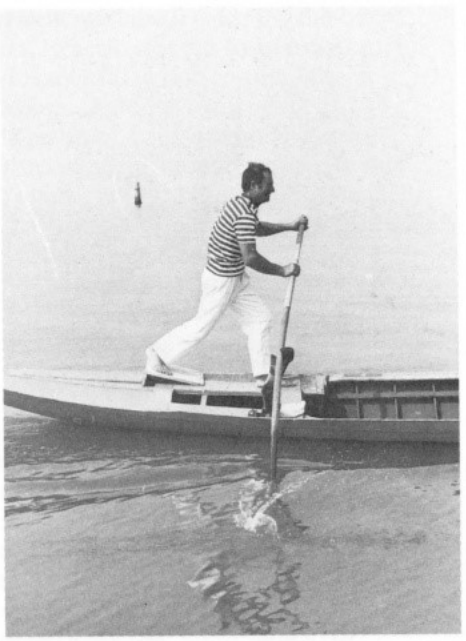
IL POPPIERE

Passiamo ora ad analizzare il poppiere, il cui compito essenziale impone un raro miscuglio di doti caratteriali e fisiche: **intelligenza, astuzia, temperamento, esperienza, tecnica, forza** e **leggerezza** ne saranno le caratteristiche principali, che pochi campioni posseggono in maniera completa.
La sua funzione, oltre a quella, ovvia, di contribuire con la sua spinta alla massima resa dell'imbarcazione, è soprattutto quella di guidarla con la massima delicatezza, quasi assecondandone i movimenti, cercando nel contempo di agevolare per quanto gli sia possibile la vogata del compagno.
Quindi, al di là delle caratteristiche intellettuali che si esaltano nella condotta di gara, e che non si possono nè insegnare, nè esemplificare, le due doti essenziali, sempre armonicamente accoppiate nel poppiere, saranno la forza e la leggerezza, ovvero la capacità di spingere al massimo delle proprie possibilità senza quasi pesare sulla poppa.
Bepi Fongher mira a questo con un particolare stile di voga, che ora cercheremo di descrivere.
L'impugnatura del remo è simile a quella già descritta per il proviere, forse appena più ampia, comunque tale da consentire senza sforzo al remo d'immergersi subito impalato. Nella fase d'attacco le braccia non saranno però a piombo con il busto ma, diversamente dal proviere, entrambe piuttosto angolate verso l'esterno, in modo di impedire al poppiere di *cadere in forcola* nel finale della vogata, quando l'arco compiuto dall'impugnatura del remo si piega verso il lato interno della barca.
L'apertura delle gambe sarà relativa alla statura del poppiere, e comunque tale da consentirgli buon equilibrio e la massima spinta. Come osservazione generale si può dire che, fino ad un certo limite che ognuno deve cercarsi da solo, a maggior apertura corrisponde spinta maggiore. A conferma di quanto detto *Bepi* fa notare come invecchiando il poppiere tenda a vogare sempre più in piedi.
Il **piede sinistro** sarà posto in linea con la base della forcola, volendo qualche centimetro più indietro; divaricato rispetto all'asse della barca solo di quel tanto che nel finale della vogata consenta la più libera articolazione del ginocchio e la massima flessione in avanti della gamba.
Il **piede posteriore,** tranne che in alcune condizioni di cui diremo, sarà generalmente in linea col primo, e leggermente aperto verso la forcola, in modo da consentire al poppiere di vogare perfettamente verso avanti, senza

Sotto:
Nella fase d'attacco le braccia del poppiere non sono a piombo con il busto, ma entrambe marcatamente angolate verso l'esterno.

che busto e bacino siano ruotati verso l'interno.
Il vogatore si porrà, lateralmente rispetto alla forcola, alla distanza che gli consentirà il più redditizio braccio di leva: non c'è una norma generale in quanto tale distanza può variare in funzione dell'altezza della forcola, della lunghezza del remo, del peso o della struttura reciproci del proviere e del poppiere, delle condizioni del campo di regata (onde, vento), e di altro ancora. Ognuno troverà questa distanza, acquisendo sensibilità ed esperienza.
Se ora dividiamo idealmente la spinta impressa dal vogatore in due componenti, quella parallela al moto della barca, utile, e quella perpendicolare a tale moto, rotatoria o dannosa, vediamo come la posizione fin qui descritta tenda a massimizzare la prima componente, e a ridurre la seconda.
Il poppiere modificherà quindi la sua posizione, vuoi facendo un passo avanti, vuoi spostando il piede posteriore verso l'esterno della barca, solo quando vorrà vogare sotto poppa, per aumentare la componente rotatoria della vogata, quella che gli consente di tenere in linea la barca, pur a discapito della resa assoluta, nei momenti in cui le sue sole forze non lo consentirebbero: un attimo di stanchezza, una curva *a stagando* in cui l'inerzia della barca aumenti la sua fatica, quando il *vento in forcola* tenda a modificare a suo danno la direzione.
Il rischio che può derivare dalla posizione fin qui descritta è quello che il poppiere, vogando arretrato rispetto alla forcola, insacchi con il suo peso la barca ad ogni remata, tanto più quanto più arretrato. Qui evidentemente entra in gioco la leggerezza del poppiere: questa non è un dato oggettivo - anche un poppiere grande e grosso può essere leggero, - ma il risultato della tecnica di voga, che mira alla più funzionale distribuzione dei pesi. Il poppiere cercherà ancor più del proviere di mantenere il proprio peso sulla gamba anteriore in tutte le fasi della vogata, alleggerendo al massimo quella posteriore, vogando quasi sulla punta del piede, senza poggiare mai sul calcagno.
Se ora scomponiamo mediante una sequenza fotografica la vogata di poppa nelle sue varie fasi, così come abbiamo già fatto per quella di prua, vediamo come ciò avvenga. Nella prima coppia di foto **(a-1/b-1)** *Bepi* è preso nel momento dell'***attacco,*** fase di caricamento in preparazione della spinta successiva. Osservatele entrambe tenendo però presente che la foto rende statico un momento di per sè dinamico, ferma una fase di cui, anzi, la rapidità costituisce un elemento essenziale.
Allora: la **testa** è eretta, il **busto** leggermente inclinato in avanti, la **spalla** interna più bassa, l'esterna appena più alta e ruotata indietro. Le **braccia** sono già flesse: l'interna per anticipare l'impalatura del remo, con la mano semiaperta per consentirla senza sforzo; l'esterna per non bloccare la rotazione della **spalla.** Il bacino è in asse con la barca, le **gambe** in linea, la posteriore caricata, ma non esageratamente, l'anteriore flessa impercettibilmente, a reggere il peso del corpo.
Nella seconda coppia di foto **(a-2/b-2)** il remo è già tuffato nell'acqua, per iniziare la ***passata.*** La **spinta** nasce dalla **gamba posteriore** che porta avanti tutto il resto del corpo, irrigidito dallo sforzo nella medesima posa

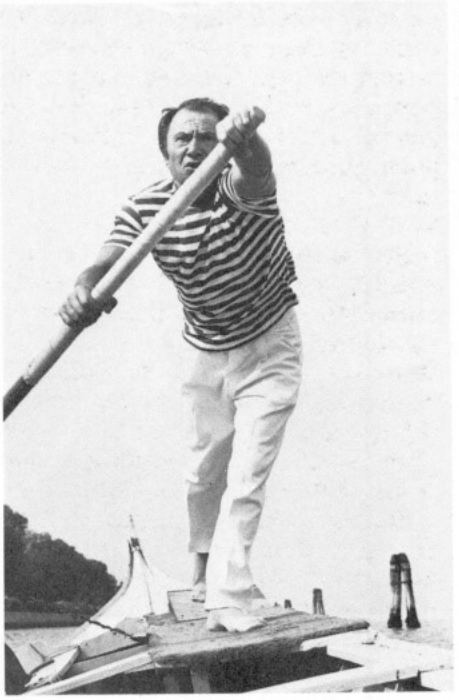




a2
b2

a3
b3

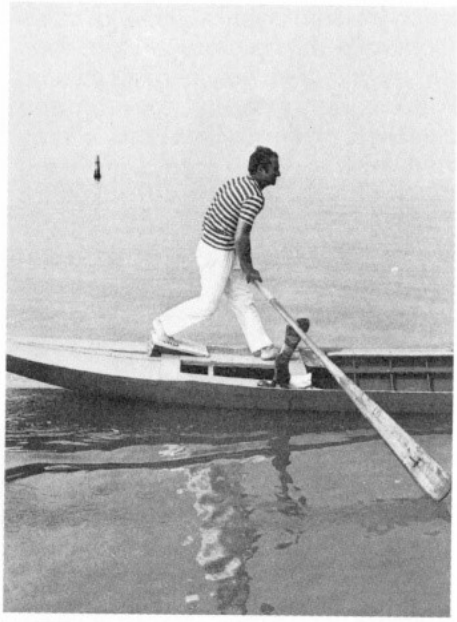
a4
b4



a5

a6

a7



a8

a9

della fase precedente, mentre solo le braccia iniziano a staccarsi dal busto. **Gamba** posteriore, **schiena, spalla** interna, **braccio** interno formano quasi un blocco unico, che sopporta il massimo sforzo, sforzo che comincia a distribuirsi più equamente nella fase immediatamente successiva.
Qui **(a-3/b-3)** siamo praticamente a metà ***passata***. La **gamba** posteriore, procedendo nella sua distensione, ha portato ulteriormente avanti il resto del corpo. Le **braccia** continuano nella loro spinta, ma ora l'avanzamento della spalla esterna ci dice del suo lavoro, e di quello del braccio corrispondente. **Anche** e **busto** sono in asse tra di loro, e con la barca.
Giungiamo al ***finale*** **(a-4/b-4):** alla completa distensione della **gamba** posteriore s'aggiunge l'inclinazione del **busto,** l'avanzamento della **spalla** esterna, l'allungo perfetto del **braccio** che crea un'unica linea, imprimendo al remo l'ultima spinta. Il **bacino** è ancora in asse con la barca, mentre il **busto** è ora leggermente ruotato verso la forcola. Il peso è tutto sulla gamba anteriore che s'appresta a reggere lo sforzo del ***ritorno***.
Come già fatto per *Ciaci,* per commentare questa fase stampiamo la sequenza fotografica tutta di seguito, **(a-5-6-7-8)** e nella sola prospettiva laterale: mentre infatti nel ***ritorno*** il **busto** compie a ritroso i movimenti già descritti nella passata, le **gambe** compiono invece un gioco diverso, che costituisce l'elemento essenziale di questa fase. L'attenzione va fissata sul loro movimento, che si coglie meglio appunto di profilo.
Il **busto** aumenta appena la sua inclinazione in avanti, sullo slancio del momento precedente. Il **braccio** interno si distende e si rilassa, mentre l'esterno comincia il movimento che riporterà il remo nella posizione d'attacco. La **gamba** anteriore si drizza appena, e, flessa com'è, funge da perno in tutto il resto della fase, che vediamo completarsi nelle foto successive.
La **gamba** posteriore si piega man mano, richiamando indietro progressivamente anche il busto. Le **braccia** inizialmente compiono il ritorno distese, in riposo, e si irrigidiscono solo se le necessità della guida impongono una leggera *stalita*, come mostra la foto **(a-9)** analoga alla foto **(a-6)** della sequenza, da cui si distingue solo per la maggior lunghezza dell'immersione della pala del remo. In un secondo tempo cominciano gradatamente a flettersi, in modo da essere già pronte alla spinta nel momento in cui il corpo, ormai caricato, scatterà nella passata successiva.