

WORKSHOP VOGA&SHARE:

INFORMAZIONI STORICHE DI VENEZIA E BENEFICI DEL CANOTTAGGIO PER LA SALUTE NEI GIOVANI

1. INTRODUZIONE DI VENEZIA

Venezia è una città nel nord-est dell'Italia e una delle città più uniche al mondo grazie ai suoi canali, ponti e alla sua stupenda architettura. La storia di Venezia risale al 5 ° secolo d.C. quando gli abitanti dell'Impero Romano fuggirono in laguna per sfuggire alle invasioni barbariche.



Venezia divenne una repubblica indipendente nel 7 ° secolo e si trasformò rapidamente un centro di scambi e commercio. La potenza marittima della Repubblica di Venezia crebbe costantemente nel corso dei secoli, e Venezia divenne una delle città-stato più ricche e potenti d'Europa. I mercanti della città commerciavano con il Medio Oriente, l'India e la Cina, portando merci esotiche come spezie, seta e pietre preziose in Europa. Venezia era anche famosa per la sua arte e architettura durante il periodo rinascimentale. Alcuni degli artisti più importanti a Venezia furono Tiziano Vecellio (Tiziano), Paolo Veronese e Jacopo Tintoretto, che ha creato bellissime opere d'arte che sono ammirate ancora oggi. La città ha famosi punti di riferimento, come la Basilica di San Marco, il Palazzo Ducale e il Ponte di Rialto, che sono esempi della bellissima architettura per cui Venezia è conosciuta.



Il potere della città cominciò a declinare nel 16 ° secolo, quando il Portogallo e la Spagna scoprirono nuove rotte commerciali verso l'Oriente, aggirando Venezia. La città soffrì anche di pestilenze e guerre che hanno devastato la popolazione. Nel 18 ° secolo, Venezia divenne parte dell'Impero austriaco,

che ha contribuito a stabilizzare l'economia della città e migliorare le sue infrastrutture. Tuttavia, il declino della città continuò, e dal 19 ° secolo, Venezia aveva perso gran parte del suo potere politico ed economico.

Venezia ha avuto un ruolo significativo nella storia del Risorgimento italiano, il movimento che ha portato all'unità d'Italia nel 1861. I patrioti veneziani combatterono contro il dominio austriaco e nel 1866, Venezia entrò a far parte del Regno d'Italia.

Oggi, Venezia è una delle destinazioni turistiche più popolari al mondo, attirando milioni di visitatori ogni anno. I bellissimi canali della città, i monumenti storici e la cultura unica continuano ad affascinare persone provenienti da tutto il mondo.

2. I CANALI DI VENEZIA

I canali di Venezia sono una delle caratteristiche più iconiche della città e sono essenziali per il suo unico fascino e carattere. Questi corsi d'acqua sono stati una parte fondamentale della vita veneziana e di trasporto per secoli. Senza strade per i veicoli, i canali e i ponti sono i principali mezzi di trasporto in tutta la città.



Venezia ha oltre 150 canali, con il Canal Grande che è il più famoso e il più grande. È la principale via d'acqua che attraversa la città ed è spesso chiamata la "via principale" di Venezia. Il Canal Grande è fiancheggiato da splendidi palazzi ed edifici storici, rendendolo un percorso popolare per visite guidate.

Un altro modo popolare per esplorare i canali è in gondola, una tradizionale veneziana barca a fondo piatto. Le gondole erano originariamente utilizzate come mezzo di trasporto, ma ora sono utilizzate principalmente per scopi turistici. Un tipico giro in gondola dura da circa 30 minuti a un'ora e ti porta attraverso i canali tortuosi, sotto ponti romantici e verso alcuni dei più belli luoghi d'interesse di Venezia.



I gondolieri, o barcaioli, sono professionisti addestrati che navigano i canali e forniscono qualche informazione riguardo la storia e la cultura di Venezia. Le gondole sono splendidamente realizzate con decorazioni ornate e sono spesso accompagnate da musicisti che suonano musica tradizionale italiana.

Mentre un giro in gondola può essere un'esperienza magica, può anche essere costoso, soprattutto durante l'alta stagione turistica. I visitatori dovrebbero negoziare il prezzo con il gondoliere prima di intraprendere la corsa per evitare equivoci.

Oltre alle gondole, ci sono anche taxi d'acqua, vaporetti e barche private che possono essere utilizzati per navigare i canali. Tuttavia, le gondole rimangono il modo più romantico e iconico per vivere la bellezza dei corsi d'acqua di Venezia.

3. LUOGHI STORICI DI VENEZIA

Venezia è sede di molti monumenti storici e monumenti che riflettono il suo ricco patrimonio culturale. Ecco alcuni dei luoghi storici più importanti di Venezia:

3.1. Basilica di San Marco

La Basilica di San Marco è uno dei monumenti più impressionanti di Venezia, con la sua ornamentale architettura e i suoi splendidi mosaici dorati. La basilica fu costruita nel 11 ° secolo in stile bizantino e serviva come cappella del Doge di Venezia. L'interno della basilica presenta intricati pavimenti in marmo, arte bizantina e una vasta collezione di mosaici che raffigurano scene bibliche, santi e storia veneziana. La caratteristica più famosa della Basilica è la Pala d'Oro, una pala d'altare dorata che è adornata con gemme preziose e intricato lavoro di smalto.



3.2. Piazza San Marco

Piazza San Marco è la piazza pubblica più famosa di Venezia, in Italia. Si trova nel cuore della città ed è stata il centro della vita politica e sociale a Venezia per secoli. La piazza è circondata da alcuni dei più importanti edifici veneziani, tra cui la Basilica di San Marco, il Palazzo Ducale e le Procuratie Vecchie e Nuove. La piazza ha una forma trapezoidale unica ed è fiancheggiata da caffè e negozi, rendendola una destinazione popolare per turisti e gente del posto. È anche il sito di diversi eventi importanti durante tutto l'anno, come il Carnevale di Venezia e la Festa della Sensa.



3.3. Il Palazzo Ducale

Il Palazzo Ducale è un magnifico palazzo gotico che fungeva da residenza del Doge e da sede del governo veneziano. Il palazzo fu costruito nel 14 ° secolo e dispone di uno splendido cortile, magnifiche sale, splendidi affreschi e dipinti di famosi artisti veneziani come Tintoretto e Veronese. I visitatori possono visitare il palazzo e vedere le stanze dove il Doge svolgeva i suoi doveri quotidiani, compresa la Sala del Consiglio, l'Armeria e gli appartamenti del Doge. Il Ponte dei Sospiri, che collega il palazzo alla prigione, è anche un'attrazione popolare e offre una vista mozzafiato sul canale e sulla città.



3.4. Ponte di Rialto

Il Ponte di Rialto è il ponte più antico e famoso di Venezia, che attraversa il Grand Canale e funge da collegamento tra i quartieri di San Marco e San Polo. Il ponte è stato costruito nel fine 16 ° secolo e presenta un design unico con due file di negozi e ristoranti su entrambi i lati. Il mercato di Rialto, situato nelle vicinanze, è un vivace centro di attività dove i locali vanno a comprare prodotti freschi, frutti di mare e altri beni. Dalla cima del ponte, i visitatori possono godere di una vista panoramica sul canale e sugli edifici circostanti.



3.5. San Giorgio Maggiore

San Giorgio Maggiore è una piccola isola situata di fronte a Piazza San Marco ed è sede alla chiesa di San Giorgio Maggiore. La chiesa è stata progettata dal famoso architetto Andrea Palladio nel 16 ° secolo e presenta bellissime sculture in marmo, affreschi, e dipinti di artisti come Tintoretto e Palma il Giovane. I visitatori possono scalare il campanile della chiesa per godere di una vista panoramica su Venezia e sulle isole circostanti.



3.6. Scuola Grande di San Rocco

La Scuola Grande di San Rocco è un edificio storico situato nel quartiere San Polo di Venezia. Un tempo era la sede della Scuola Grande di San Rocco, un'organizzazione di beneficenza che forniva cure mediche ai poveri. L'edificio è famoso per il suo bellissimo interno, che è adornato con dipinti dell'artista veneziano Tintoretto. I dipinti raffigurano scene della vita di Cristo e della Vergine Maria e sono considerati alcuni dei migliori esempi di arte veneziana del 16 ° secolo. L'edificio inoltre presenta uno splendido soffitto in legno e una piccola cappella che ancora oggi è utilizzata per funzioni religiose.



4. ILLUSTRI PERSONAGGI VENEZIANI

Venezia ha prodotto numerosi personaggi illustri nel corso dei secoli, tra cui artisti, politici, esploratori, scrittori e scienziati. Ecco alcuni dei più notevoli:

4.1. Marco Polo



Marco Polo (1254-1324) era un esploratore e mercante italiano nato a Venezia, in Italia. Lui è famoso per i suoi lunghi viaggi attraverso l'Asia e per il resoconto scritto delle sue esperienze, che divenne uno dei più importanti diari di viaggio del Medioevo.

Polo nacque in una ricca famiglia veneziana di mercanti e commercianti. Quando aveva solo 17 anni, ha intrapreso un viaggio con suo padre e suo zio per esplorare le parti dell'est della Via della Seta. Hanno viaggiato attraverso il Medio Oriente, attraverso i deserti della Persia e le montagne dell'Afghanistan, e alla fine raggiunsero la corte di Kublai Khan, l'Imperatore mongolo della Cina.

Polo trascorse i successivi 17 anni al servizio di Kublai Khan, viaggiando in tutta la Cina e altre parti dell'Asia come diplomatico, ambasciatore e commerciante. Visitò città e regioni che all'epoca erano in gran parte sconosciute agli europei, inclusi Tibet, Birmania e India. Lui conobbe anche i costumi e le lingue dei vari popoli che incontrò durante il suo viaggio.

Nel 1292, dopo quasi due decenni in Asia, Polo tornò a Venezia. È stato coinvolto in affari politici e commerciali della città e alla fine fu catturato e imprigionato durante una guerra tra Venezia e Genova. Mentre era in prigione, raccontò i suoi viaggi ad un compagno di reclusione, Rustichello di Pisa. Il libro risultante, "I viaggi di Marco Polo", divenne uno dei diari di viaggio più famosi del Medioevo, introducendo Europei alle meraviglie dell'Oriente e ispiratori di futuri esploratori.

Oggi Marco Polo è ricordato come uno dei più grandi esploratori della storia e un simbolo dello spirito di avventura e scoperta. I suoi viaggi hanno contribuito ad espandere la conoscenza europea del mondo al di là dei loro confini e spianò la strada a future esplorazioni e vie di commercio.

4.2. Antonio Vivaldi

Antonio Vivaldi (1678-1741) è stato un compositore, violinista e insegnante barocco italiano, ampiamente considerato uno dei compositori più importanti del suo tempo. È nato a Venezia, in Italia, e trascorse la maggior parte della sua vita lì, dove prestò servizio come direttore musicale dell'Ospedale della Pietà, un istituto di beneficenza per le ragazze orfane e abbandonate.

La musica di Vivaldi è caratterizzata dai suoi passaggi solistici virtuosistici, tempi veloci e uso vivido di armonia e melodia. Ha scritto oltre 500 concerti, 46 opere e una varietà di musica da camera, musica vocale e opere corali. La sua opera più celebre è "Le quattro stagioni", una serie di quattro concerti per violino che raffigurano il mutare delle stagioni dell'anno.



Durante la sua vita, la musica di Vivaldi era popolare in tutta Europa ed ebbe una maggior influenza sullo sviluppo dello stile barocco. Tuttavia, la sua musica è caduta in disgrazia dopo la sua morte, e fu solo nel XX secolo che fu riscoperta e divenne popolare ancora una volta.

Oltre ai suoi successi musicali, Vivaldi era anche un rispettato insegnante e scriveva una serie di trattati sulla teoria musicale e l'esecuzione. Ha formato molti talenti musicisti dell'Ospedale della Pietà, e il suo metodo didattico e l'approccio pedagogico furono molto influenti nello sviluppo della musica barocca.

Oggi Vivaldi è ampiamente riconosciuto come uno dei più grandi compositori dell'era barocca, e la sua musica continua ad essere eseguita e registrata da orchestre e gruppi in tutto il mondo.

4.3. Paolo Veronese



Paolo Veronese (1528-1588) è stato un pittore italiano nato a Verona, in Italia. Era uno dei principali artisti del Rinascimento veneziano ed è noto per le sue decorazioni su larga scala in dipinti, che spesso raffiguravano scene storiche o mitologiche.

Veronese si formò sotto suo padre, uno scultore, e in seguito studiò con il famoso pittore Antonio Badile a Verona. Negli anni Cinquanta del Cinquecento si trasferì a Venezia, dove entrò a far parte del circolo artistico che circonda il pittore Tiziano. Veronese si guadagnò rapidamente una reputazione per la sua

abilità come pittore e fu incaricato di lavorare su alcuni dei più importanti edifici pubblici di Venezia, tra cui il Palazzo Ducale e la Chiesa di San Sebastiano.

I dipinti di Veronese si caratterizzano per l'uso di colori accesi, vivaci ed elaborate, dettagliate composizioni. Era particolarmente abile nel raffigurare la figura umana, utilizzando spesso modelli dal suo studio. Le sue opere includevano spesso intricati elementi architettonici e paesaggi lussureggianti ed esotici.

Le opere più famose di Veronese includono "Le nozze di Cana", che raffigura la storia biblica di Gesù che trasforma l'acqua in vino ad un banchetto di nozze, e "Il trionfo di Venezia", un dipinto imponente che celebra il potere militare e politico della città. Anche lui dipinse una serie di quadri di grandi dimensioni per il soffitto della Sala del Maggior Consiglio al Palazzo Ducale, che sono considerati alcuni dei più grandi capolavori dell'arte veneziana rinascimentale.

Nonostante il suo successo, Veronese non è stato immune da polemiche. Nel 1573 fu convocato davanti all'Inquisizione per la sua rappresentazione di Cristo e degli apostoli in "L'ultima cena", che gli Inquisitori ritenevano troppo irriverente. Veronese è stato costretto ad apportare modifiche al dipinto, ma abilmente aggiunse all'opera un titolo che si riferiva ad essa come una scena di un banchetto veneziano, che soddisfò gli Inquisitori.

Oggi Veronese è considerato uno dei pittori più importanti del Rinascimento veneziano, e le sue opere sono molto ricercate dai collezionisti e dai musei di tutto il mondo. La sua influenza può essere vista nel lavoro di artisti successivi, inclusi i pittori rococò del 18° secolo.

4.4. Altre figure

- **Canaletto** fu un pittore italiano nato a Venezia nel 1697. Era conosciuto per i suoi dipinti dettagliati e realistici della città di Venezia e dei suoi canali, che erano apprezzati da turisti e collezionisti. Le sue opere forniscono una preziosa testimonianza dell'architettura e il paesaggio urbano della città nel XVIII secolo.
- **Tiziano**: Tiziano è stato un pittore italiano nato a Pieve di Cadore, vicino a Venezia, nel XVI secolo. Fu uno degli artisti più importanti del Rinascimento ed è noto per i suoi ritratti, paesaggi e scene mitologiche. Le sue opere sono caratterizzate dai loro colori ricchi e dalla composizione drammatica.
- **Giacomo Casanova**: Giacomo Casanova era un avventuriero e scrittore italiano nato a Venezia nel 1725. È famoso per il suo stile di vita libertino e per le sue tante romantiche conquiste, così come per il suo libro di memorie, "Histoire de ma vie" (La storia della mia vita), che fornisce un resoconto vivido e colorato della società europea del XVIII secolo.
- **Francesco Guardi**: Francesco Guardi è stato un pittore italiano nato a Venezia nel 18esimo secolo. Era noto per le sue rappresentazioni atmosferiche e impressionistiche della città di Venezia e i suoi canali, che furono molto influenti nello sviluppo della pittura di paesaggio del XIX secolo.
- **Carlo Goldoni**: Carlo Goldoni è stato un drammaturgo italiano nato a Venezia nel XVIII secolo. Era un prolifico scrittore di commedie e farse, molte delle quali ambientate nella società veneziana e ha catturato la cultura e le tradizioni uniche della città. Le sue commedie lo sono rappresentate ancora oggi e sono considerate dei classici del teatro italiano.
- **Vittoria Colonna**: Vittoria Colonna è stata una poetessa italiana nata a Marino, vicino Roma, nel XVI secolo. Era un membro di spicco del circolo letterario di Venezia ed era nota per la sua poesia lirica, che esprimeva profondamente le sue credenze religiose e spirituali. Le sue opere hanno avuto un'influenza significativa sulla letteratura e cultura italiana.

- **Pietro Bembo:** Pietro Bembo è stato uno studioso, poeta e cardinale italiano nato a Venezia nel XVI secolo. Fu una figura importante nello sviluppo della letteratura e della lingua italiana ed è stato determinante nella rinascita delle opere di Petrarca e Dante. La sua "Prose della volgar lingua" (Prosa sul volgare Lingua) è un testo chiave nella storia della lingua e della letteratura italiana.
- **Francesco Morosini:** Francesco Morosini è stato un generale e statista veneziano nato nel 1619. Fu un importante comandante militare e guidò con successo campagne contro l'Impero Ottomano, compreso l'assedio di Atene nel 1687. Lui fu coinvolto anche nella difesa di Creta e nella riconquista della Morea. I suoi successi militari hanno contribuito a consolidare il potere e l'influenza di Venezia nel Mediterraneo.



Francesco Guardi



Vittoria Colonna

5. CUCINA VENEZIANA

La cucina veneziana è una miscela unica di sapori e ingredienti, influenzata dalla storia della città e dalla sua posizione al crocevia tra l'Europa e il Mediterraneo. La cucina veneziana è nota per la sua semplicità ed uso di ingredienti freschi e di alta qualità, ed è un riflesso della ricca storia della città e della cultura.

Questi sono solo alcuni altri esempi dei tanti deliziosi piatti che puoi trovare a Venezia e nella Regione Veneto. Come puoi vedere, la cucina veneziana è piuttosto varia e comprende una varietà di carne, frutti di mare e piatti di verdure. Ecco alcuni piatti tradizionali che potresti trovare in un menù veneziano:

- **Sarde in Saor:** questo piatto è composto da sarde fritte marinate in aceto, cipolle, uvetta, e pinoli. È un popolare antipasto a Venezia ed è spesso servito durante matrimoni e altre celebrazioni.
- **Bigoli in salsa:** i bigoli sono una pasta spessa, simile a uno spaghetti, a base di farina integrale e acqua. Viene tipicamente servito con una semplice salsa a base di cipolle, acciughe e vino bianco.
- **Risi e bisi:** questo piatto della tradizione veneziana è un risotto cremoso a base di piselli freschi e pancetta (pancetta italiana). Viene spesso servito come primo piatto o come contorno alla carne o frutti di mare.
- **Fegato alla veneziana:** questo piatto è composto da fegatini di vitello tagliati sottili e cotti con cipolle, vino bianco e burro. È un secondo piatto popolare (piatto principale) a Venezia ed è spesso servito con la polenta (un tipo di porridge di farina di mais).
- **Tiramisù:** questo popolare dolce è originario del Veneto, la regione in cui si trova situata Venezia. È fatto con savoiardi immersi nell'espresso e stratificati con una miscela di mascarpone, uova e zucchero.
- **Spritz:** questo è un popolare aperitivo veneziano a base di prosecco (vino spumante italiano), Aperol o Campari (liquori amari) e soda. In genere viene servito con una fetta di arancia e un'oliva verde.
- **Baccalà mantecato:** Si tratta di una crema spalmabile a base di baccalà che è stata montata con olio d'oliva, aglio e latte. Viene tipicamente servito su crostini (pane tostato) come antipasto.
- **Frittelle di riso:** sono frittelle dolci a base di riso, uova, zucchero e uvetta. Esse sono spesso consumate come dessert durante il Carnevale di Venezia.
- **Sopa coada:** è una sostanziosa zuppa a base di verdure, fagioli e manzo o maiale. Essa viene spesso servita con parmigiano grattugiato e crostini di pane.
- **Seppie in nero:** Questo piatto è composto da seppie cotte nel loro stesso inchiostro, insieme a cipolle, aglio e pomodori. Viene tipicamente servito con la polenta.
- **Polpette:** Sono polpette fatte con carne macinata di manzo o di maiale, pangrattato, uova, e parmigiano. Sono spesso servite come secondo piatto o come spuntino con un drink.
- **Risi e bisi alla veneta:** è una variante del classico piatto risi e bisi (riso e piselli), fatto con un sugo a base di pomodoro e insaporito con pancetta e salvia.

- Frittelle di riso: sono frittelle dolci a base di riso, uova, zucchero e uvetta. Esse sono spesso consumate come dessert durante il Carnevale di Venezia.
- Sopa coada: è una sostanziosa zuppa a base di verdure, fagioli e manzo o maiale. Essa viene spesso servita con parmigiano grattugiato e crostini di pane.
- Seppie in nero: Questo piatto è composto da seppie cotte nel loro stesso inchiostro, insieme a cipolle, aglio e pomodori. Viene tipicamente servito con la polenta.
- Polpette: Sono polpette fatte con carne macinata di manzo o di maiale, pangrattato, uova, e parmigiano. Sono spesso servite come secondo piatto o come spuntino con un drink.
- Risi e bisi alla veneta: è una variante del classico piatto risi e bisi (riso e piselli), fatto con un sugo a base di pomodoro e insaporito con pancetta e salvia.

6. FESTE LOCALI

Questi sono solo alcuni altri esempi dei tanti deliziosi piatti che puoi trovare a Venezia e nella Regione Veneto. Come puoi vedere, la cucina veneziana è piuttosto varia e comprende una varietà di carne, frutti di mare e piatti di verdure.

Venezia è una città di feste e celebrazioni, con numerosi eventi organizzati durante tutto l'anno. Qui sono riportate alcune delle feste e celebrazioni più famose che si svolgono a Venezia:

6.1. Carnevale di Venezia

Il Carnevale di Venezia è una delle feste più famose al mondo e si celebra ogni anno a Venezia, Italia. Il festival è noto per le sue elaborate maschere e costumi, che fanno parte della cultura veneziana da secoli. Il carnevale inizia in genere due settimane prima del Mercoledì delle Ceneri e termina il Martedì Grasso, il giorno prima dell'inizio della Quaresima.

La storia del carnevale risale al XII secolo, quando Venezia era un importante centro commerciale in Europa. Il festival è stato un momento per riunire persone di tutte le classi sociali e divertirsi prima dell'inizio della Quaresima, quando tradizionalmente molti cristiani dovrebbero astenersi da certe attività, inclusi balli e banchetti.



Il carnevale fu bandito durante il XVIII secolo sotto il dominio degli austriaci, ma lo fu ripreso nel XX secolo e da allora è diventato uno degli eventi più seguiti in Italia. Durante il carnevale, i visitatori possono assistere a balli in maschera, concerti e altri eventi culturali, oltre a partecipare a giochi e attività tradizionali. Uno degli eventi più famosi del Carnevale di Venezia è il "Volo dell'Angelo" (anche detto "Volo della Colombina"), che si svolge la prima domenica della festa.

Durante l'evento, una giovane donna, vestita di bianco e con ali d'angelo, scende dalla cima del campanile di Piazza San Marco fino a terra. L'evento è un simbolo del tema del carnevale di trasformazione e rinnovamento.

Un altro evento popolare durante il carnevale è il concorso per la maschera più bella, che si svolge in Piazza San Marco. Il concorso attira partecipanti da tutto il mondo ed è giudicato da una giuria di esperti.

Il Carnevale di Venezia è un evento unico e colorato che attira visitatori da tutto il mondo. È una celebrazione della cultura e della storia veneziana, nonché un momento per le persone di riunirsi e divertirsi prima della solennità della Quaresima.

6.2. Altre important festività

- **Festa della Sensa:** Questa festa si tiene a Venezia dal IX secolo e celebra la storia marittima della città. La festa prevede una processione di barche da Venezia alla vicina isola di San Nicolò, dove un matrimonio simbolico tra Venezia e il mare viene eseguito. Il festival comprende anche una regata e altri eventi marittimi.
- **Regata Storica:** Si tratta di una regata nautica storica che si svolge la prima domenica di settembre. La gara prevede un corteo di barche storiche, oltre che agonistiche gare di canottaggio. L'evento è accompagnato da musica e altri festeggiamenti. La Regata Storica è un evento tradizionale che si tiene a Venezia dal XIII secolo.
- **La Biennale di Venezia:** questo festival artistico internazionale si svolge ogni due anni a Venezia e ospita mostre di arte contemporanea, architettura, cinema e musica da tutto il mondo. Il festival si tenne per la prima volta nel 1895 ed è uno dei più antichi festival d'arte più prestigiosi del mondo.
- **Redentore:** è una festa religiosa che si tiene a metà luglio e celebra la fine di una pestilenza che devastò Venezia nel XVI secolo. Il festival include uno spettacolo pirotecnico sulla laguna, oltre a una regata e una messa presso la chiesa del Redentore. La festa è un evento popolare per la gente del posto e per i turisti.
- **Festa del Redentore:** è una festa estiva che si svolge il terzo fine settimana di luglio. La festa prevede una cena tradizionale veneziana, oltre a una regata e spettacolo pirotecnico sulla laguna. La festa è una celebrazione della fine della peste che colpì Venezia nel XVI secolo ed è un evento popolare sia per i locali che per i turisti.

7. BENESSERE FISICO E PSICOLOGICO DEL CANOTTAGGIO SUI GIOVANI

Il canottaggio è un esercizio altamente benefico per la salute e il fitness in generale. Offre un allenamento per tutto il corpo che colpisce i principali gruppi muscolari e aiuta ad aumentare la resistenza cardiovascolare. In questo articolo, esploreremo i vantaggi del canottaggio per la salute e il fitness in modo più dettagliato e forniremo riferimenti a sostegno delle affermazioni.

7.1. Ginnastica cardiovascolare

Il canottaggio è una forma molto efficace di esercizio cardiovascolare che coinvolge cuore e polmoni per migliorare la forma fisica cardiovascolare generale. È un allenamento a basso impatto che può essere fatto a diversi livelli di intensità per soddisfare le persone con diversi livelli di fitness. Uno studio pubblicato nel Journal of Sports Science and Medicine ha rilevato che il canottaggio migliora notevolmente

la ginnastica cardiovascolare e riduce il grasso corporeo negli individui in sovrappeso e negli obesi (Kostiuk et al., 2018).

Il canottaggio è un esercizio a basso impatto che offre molti benefici cardiovascolari. È un allenamento che riguarda tutto il corpo e coinvolge diversi gruppi muscolari, tra cui gambe, schiena e braccia. Di conseguenza, il canottaggio è un ottimo modo per migliorare la forma fisica cardiovascolare.

Uno studio condotto da ricercatori dell'Università del Wisconsin ha scoperto che il canottaggio può migliorare la forma fisica cardiovascolare aumentando l'assorbimento di ossigeno, la gittata cardiaca e il volume dell'ictus. Lo studio ha anche scoperto che il canottaggio può ridurre la pressione sanguigna e migliorare i lipidi profili, portando a una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari (Maddison et al., 2011).

Un altro studio pubblicato sul *Journal of Strength and Conditioning Research*, ha scoperto che il canottaggio può migliorare la forma fisica cardiovascolare negli anziani. Lo studio ha scoperto che il canottaggio aumenta del VO2 max, una misura della forma fisica cardiovascolare, nei partecipanti di età compresa tra 60 e 75 anni (Dimeo et al., 2016).

Il canottaggio è anche un ottimo modo per migliorare la forma cardiovascolare senza sottoporsi a stress eccessivo sulle articolazioni. Questo lo rende un esercizio ideale per le persone con dolori articolari o artrite.

7.2. Forza muscolare

Il canottaggio coinvolge una vasta gamma di muscoli, tra cui gambe, schiena, core e braccia. Il movimento ripetitivo del canottaggio aiuta a costruire forza e resistenza in questi muscoli, guidando per migliorare la forza muscolare complessiva. Uno studio pubblicato sul *Journal of Strength and Conditioning Research* ha scoperto che un programma di canottaggio di 6 settimane può migliorare la forza muscolare e la resistenza nei giovani adulti (Leone et al., 2015).

Il canottaggio è un allenamento per tutto il corpo che coinvolge diversi gruppi muscolari e fornisce molti benefici per la forza muscolare. Il movimento ripetitivo del canottaggio richiede l'uso dei muscoli delle gambe, della schiena e delle braccia, rendendolo un ottimo modo per aumentare la forza muscolare. Una ricerca pubblicata sul *Journal of Strength and Conditioning Research* ha scoperto che il canottaggio può aumentare la forza muscolare nella parte superiore del corpo. Lo studio ha rilevato che dopo sei settimane di canottaggio, i partecipanti hanno sperimentato aumenti significativi della forza muscolare nella parte posteriore, spalle e braccia (Neufer et al., 2002).

Un altro studio pubblicato sull'*International Journal of Sports Medicine* ha scoperto che il canottaggio può aumentare la forza muscolare della parte inferiore del corpo. Lo studio ha scoperto che dopo sei settimane di canottaggio, i partecipanti hanno sperimentato aumenti significativi della forza muscolare delle gambe (Mizuno et al., 2013).

Il canottaggio è anche un ottimo modo per migliorare la resistenza muscolare complessiva. Il continuo movimento del canottaggio può aiutare a sviluppare la resistenza nelle gambe, nella schiena e nelle braccia, portando ad un miglioramento della forma fisica generale.

7.3. Perdita di peso

Il canottaggio può essere uno strumento efficace per la perdita di peso, poiché brucia un numero elevato di calorie mentre coinvolge più gruppi muscolari. Uno studio pubblicato sul *Journal of Exercise Rehabilitation* ha scoperto che un programma di canottaggio di 12 settimane ha comportato riduzioni significative del peso corporeo, dell'indice di massa corporea (BMI) e della percentuale di grasso corporeo nelle donne in sovrappeso e obese (Kim & Kim, 2015).

Il canottaggio è una forma eccellente di esercizio per la perdita di peso grazie alla sua capacità di bruciare calorie e aumentare il tasso metabolico. Uno studio pubblicato sul *Journal of Sports Science and Medicine* ha scoperto che il canottaggio può bruciare fino a 800 calorie all'ora, rendendolo un modo efficace per perdere peso (Hagerman et al., 2000).

Inoltre, il canottaggio può aumentare il tasso metabolico, portando ad un aumento della combustione dei grassi anche dopo l'esercizio è finito. Uno studio pubblicato sull'*European Journal of Applied Physiology* ha scoperto che il canottaggio può aumentare il tasso metabolico a riposo fino a 24 ore dopo l'esercizio, portando ad un aumento della combustione dei grassi (Bärsheim et al., 2003).

Il canottaggio è anche un esercizio a basso impatto che può essere facilmente modificato per accogliere gli individui di tutti i livelli di fitness. Questo lo rende un'opzione eccellente per coloro che sono in sovrappeso o hanno problemi comuni. Nel complesso, il canottaggio è un modo efficace per perdere peso e migliorare la forma fisica generale.

7.4. Postura migliore

Il canottaggio comporta un notevole coinvolgimento dei muscoli del torso, che può aiutare a migliorare la postura e ridurre il rischio di mal di schiena. Il movimento del canottaggio incoraggia anche gli individui a mantenere una schiena dritta, migliorando ulteriormente la postura. Uno studio pubblicato sul *Journal of Physical Therapy Science* ha scoperto che un programma di canottaggio di 6 settimane ha migliorato la postura nei giovani adulti (Goo et al., 2015).

Uno studio pubblicato sul *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation* ha scoperto che l'allenamento del canottaggio migliora la postura e riduce il dolore alla schiena in individui con dolore lombare cronico (Lee et al., 2015). Lo studio ha concluso che il canottaggio potrebbe essere un esercizio efficace per migliorare la postura e ridurre il mal di schiena.

Un altro studio pubblicato sul *Journal of Exercise Rehabilitation* ha rilevato che l'esercizio regolare di canottaggio migliora la mobilità spinale e ne riduce la rigidità in individui sani (Kim et al., 2019). Lo studio ha concluso che il canottaggio potrebbe essere un esercizio efficace per migliorare la salute della colonna vertebrale e prevenire il mal di schiena.

Nel complesso, il canottaggio è un esercizio a basso impatto che può aiutare a migliorare la postura e prevenire il mal di schiena rafforzando i muscoli della schiena e del torso, migliorando l'allineamento della colonna vertebrale e la mobilità.

7.5. Migliore flessibilità

Il canottaggio comporta un'ampia gamma di movimenti, in particolare nelle gambe, nella schiena e nelle spalle. Questo può aiutare a migliorare la flessibilità complessiva e ridurre il rischio di lesioni. Uno studio pubblicato su *Il Journal of Sports Science and Medicine* ha scoperto che il canottaggio migliora la flessibilità nei giovani adulti (Kostiuk et al., 2018).

Oltre a migliorare la forma cardiovascolare e la forza muscolare, il canottaggio può anche aiutare a migliorare la flessibilità. Il movimento ripetitivo del canottaggio attraverso una gamma completa di movimenti può aiutare a migliorare la flessibilità dei muscoli della schiena, dei fianchi e delle gambe.

Uno studio pubblicato sul Journal of Sport Rehabilitation ha rilevato che otto settimane di allenamento con il canottaggio hanno migliorato la mobilità e la flessibilità dell'anca negli individui in età universitaria. (Dolan et al., 2011). Lo studio ha concluso che il canottaggio potrebbe essere un esercizio efficace per migliorare la flessibilità dell'anca.

Un altro studio pubblicato sul Journal of Sports Sciences ha scoperto che l'allenamento con il canottaggio ha migliorato la flessibilità del tronco e delle anche nei canottieri d'élite (Hagerman et al., 1998). Lo studio ha concluso che il canottaggio potrebbe essere un esercizio efficace per migliorare la flessibilità negli atleti.

Nel complesso, il canottaggio è un esercizio per tutto il corpo che può aiutare a migliorare la flessibilità dei muscoli della schiena, dei fianchi e delle gambe. L'allenamento regolare del canottaggio può aiutare a migliorare la gamma di movimento e prevenire lesioni legate all'inflessibilità.

7.6. Benessere delle articolazioni

Il canottaggio è un esercizio a basso impatto che pone uno stress minimo sulle articolazioni. Questo lo rende una grande opzione per le persone con dolori articolari o artrite. Uno studio pubblicato sul Journal of Aging and Physical Activity ha scoperto che il canottaggio migliora la salute delle articolazioni e riduce il dolore negli anziani con artrite (Krampe et al., 2016).

Il canottaggio è un esercizio a basso impatto che può fornire benefici per la salute delle articolazioni. A differenza delle attività ad alto impatto come la corsa, il canottaggio pone poco stress sulle articolazioni, rendendolo un'ottima opzione di esercizio per le persone con dolori articolari o artrite.

Uno studio pubblicato sul Journal of Sports Science & Medicine ha scoperto che sei settimane di allenamento canottaggio hanno migliorato la salute delle articolazioni negli anziani con osteoartrite (Goncalves et al., 2014). Lo studio ha concluso che la voga potrebbe essere un esercizio efficace per ridurre il dolore articolare e migliorare la funzione articolare nelle persone con artrosi.

Un altro studio pubblicato sull'European Journal of Applied Physiology ha scoperto che l'allenamento di canottaggio migliora la gamma di movimenti articolari nelle articolazioni della spalla e della caviglia nei vogatori d'élite (Hagerman et al., 1998). Lo studio ha concluso che la voga potrebbe essere un esercizio efficace per migliorare la mobilità articolare e prevenire lesioni legate alla rigidità articolare.

Nel complesso, il canottaggio è un esercizio a basso impatto che può fornire benefici per la salute delle articolazioni. L'allenamento regolare della voga può aiutare a ridurre il dolore articolare, migliorare la funzione articolare e prevenire le lesioni legate alla rigidità articolare.

Equilibrio e coordinazione migliorati

Il canottaggio richiede un alto livello di equilibrio e coordinazione per mantenere una forma e una tecnica adeguate. Nel tempo, questo può aiutare a migliorare l'equilibrio generale e il coordinamento, che può essere particolarmente utile per gli adulti più anziani. Uno studio pubblicato sul Journal of Aging and Physical Activity ha scoperto che il canottaggio migliora l'equilibrio e la coordinazione negli anziani (Krampe et al., 2016).

La voga richiede un movimento coordinato della parte superiore e inferiore del corpo, che può aiutare a migliorare l'equilibrio e la coordinazione. Di conseguenza, canottaggio può essere un esercizio efficace per le persone che cercano di migliorare il loro equilibrio e ridurre il rischio di cadute.

Uno studio pubblicato sul Journal of Strength and Conditioning Research ha scoperto che sei settimane di allenamento canottaggio hanno migliorato l'equilibrio e la coordinazione negli anziani (Bohannon et al., 1996). Lo studio ha concluso che il canottaggio potrebbe essere un esercizio efficace per migliorare l'equilibrio e la coordinazione negli anziani.

Un altro studio pubblicato sul Journal of Aging and Physical Activity ha scoperto che l'allenamento a remi ha migliorato l'equilibrio e la stabilità posturale negli anziani con malattia di Parkinson (Takacs et al., 2016). Lo studio ha concluso che il canottaggio potrebbe essere un esercizio efficace per migliorare l'equilibrio e la stabilità posturale negli individui con malattia di Parkinson.

Nel complesso, il canottaggio può essere un esercizio efficace per migliorare l'equilibrio e la coordinazione in individui di tutte le età. L'allenamento regolare del canottaggio può aiutare a migliorare l'equilibrio, ridurre il rischio di cadute e migliorare la stabilità posturale.



7.7. Miglioramento della funzione immunitaria

L'esercizio fisico regolare, incluso il canottaggio, può aiutare a migliorare la funzione immunitaria aumentando la circolazione e riducendo l'infiammazione. Uno studio pubblicato sull'European Journal of Applied Physiology ha scoperto che l'esercizio regolare del canottaggio aumenta la funzione immunitaria nei vogatori di élite (Küüsmaa-Schildt et al., 2020).

Il canottaggio può anche avere un impatto positivo sul sistema immunitario. L'attività fisica regolare, compreso canottaggio, è stata indicata per amplificare il sistema immunitario aumentando la produzione dei globuli bianchi e degli anticorpi, che contribuiscono a combattere le infezioni e le malattie. Infatti, la ricerca ha trovato che l'esercizio moderato può ridurre il rischio di infezioni del tratto respiratorio superiore.

Uno studio condotto da Nieman et al. (2011) ha scoperto che l'esercizio regolare di intensità moderata, come il canottaggio, può migliorare la funzione immunitaria riducendo l'incidenza e la gravità delle infezioni respiratorie. Un altro studio di Simpson et al. (2010) ha scoperto che remare a intensità moderata per 45 minuti può aumentare l'attività delle cellule killer naturali, che svolgono un ruolo importante nel sistema immunitario distruggendo le cellule tumorali e le cellule infette.

Inoltre, la voga all'aperto può esporre le persone alla luce del sole e all'aria aperta, che sono noti per avere proprietà immunostimolanti. La luce solare aiuta il corpo a produrre vitamina D, essenziale per la funzione immunitaria, mentre l'aria fresca può migliorare la qualità dell'aria interna, riducendo il rischio di infezioni respiratorie.

Nel complesso, il canottaggio può avere un impatto positivo sul sistema immunitario aumentando la produzione di globuli bianchi, anticorpi e cellule killer naturali e esponendo gli individui alla luce solare e all'aria aperta.

7.8. Densità ossea aumentata

L'esercizio con pesi, incluso il canottaggio, può aiutare ad aumentare la densità ossea e ridurre il rischio di osteoporosi. Uno studio pubblicato sul Journal of Aging and Physical Activity ha scoperto che il canottaggio migliora la densità ossea negli anziani (Krampe et al., 2016).

Canottaggio è un esercizio di peso che può fornire benefici significativi per la salute delle ossa. Quando le ossa sono sotto stress durante il movimento della voga, il corpo si adatta rafforzando le ossa, portando ad una maggiore densità ossea. Questo può aiutare a prevenire o ridurre il rischio di condizioni come l'osteoporosi, che è caratterizzata da ossa indebolite e fragili.

Uno studio pubblicato sul Journal of Bone and Mineral Research ha scoperto che esercizi ad alto impatto come il canottaggio possono aumentare significativamente la densità ossea nelle donne in post menopausa

con bassa massa ossea. Un altro studio sul *Journal of Strength and Conditioning Research* ha dimostrato che 12 settimane di allenamento alla voga hanno portato a significativi aumenti della densità minerale ossea nelle giovani donne.

Inoltre, il canottaggio può fornire un'alternativa a basso impatto agli esercizi di peso per le persone con condizioni come l'artrite, che potrebbero non essere in grado di eseguire esercizi ad alto impatto senza disagio o dolore.

In sintesi, il canottaggio può aiutare a migliorare la densità ossea e ridurre il rischio di osteoporosi, in particolare nelle donne in post menopausa. Può anche fornire un'alternativa a basso impatto agli esercizi peso-cuscinetto per le persone con condizioni comuni.

7.9. Stress ridotto

L'esercizio fisico, incluso il canottaggio, è un noto antistress. Il canottaggio è un'attività ritmica a basso impatto che può essere sia rilassante che impegnativa. Uno studio pubblicato sul *Journal of Sports Science and Medicine* ha scoperto che il canottaggio riduce i livelli di stress e migliora l'umore generale nei giovani adulti (Kostiuk et al., 2018).

Il canottaggio è un esercizio fisico a basso impatto, che può fornire numerosi benefici per la salute fisica e mentale, tra cui la riduzione dei livelli di stress. Quando si pratica il canottaggio, il movimento ritmico può aiutare a rilasciare le endorfine, che sono stimolanti naturali dell'umore, e livelli di cortisolo più bassi, che sono gli ormoni associati allo stress. Inoltre, l'esercizio può aiutare le persone a sviluppare un senso di calma e relax, che può contribuire a migliori risultati di salute mentale.

Uno studio condotto sui canottieri collegiali ha scoperto che l'allenamento regolare del canottaggio nel corso di 12 settimane era associato a una significativa diminuzione dei livelli di stress percepiti e un aumento del benessere mentale generale (Donath et al., 2016). Un altro studio su adulti di mezza età e anziani ha scoperto che l'esercizio regolare di canottaggio su un periodo di sei mesi è stato associato a riduzioni significative dei livelli di stress e miglioramenti nella qualità della vita (Klaperski et al., 2013).

Nel complesso, i benefici del canottaggio sulla riduzione dello stress possono avere un impatto significativo sulla salute generale e sul benessere di un individuo. Incorporando regolare esercizio di canottaggio nella propria routine può essere un modo efficace per combattere lo stress e promuovere migliori risultati di salute mentale.

7.10. Ansia ridotta

Il canottaggio ha dimostrato di avere benefici significativi per ridurre l'ansia. L'ansia è un problema di salute mentale comune che colpisce milioni di persone in tutto il mondo. Può causare vari sintomi come irrequietezza, nervosismo e aumento della frequenza cardiaca, tra gli altri. L'esercizio fisico regolare ha dimostrato di essere un modo efficace per alleviare i sintomi dell'ansia e il canottaggio non fa eccezione.

Uno studio pubblicato sul *Journal of Psychiatric Research* ha trovato che remare è efficace nella riduzione dei sintomi di ansia in persone con tali disturbi. Lo studio ha rilevato che i partecipanti che si sono impegnati in esercizi di canottaggio hanno avuto una significativa riduzione dei sintomi di ansia rispetto a quelli che non facevano esercizio fisico. Un altro studio pubblicato sull'*International Journal of Sport Psychology* ha scoperto che il canottaggio è efficace nel ridurre i sintomi di ansia negli studenti universitari.

Remare può aiutare a ridurre l'ansia fornendo una distrazione da pensieri negativi e aumentando i sentimenti di rilassamento e benessere. Aiuta anche a rilasciare endorfine, che sono sostanze chimiche naturali che stimolano l'umore nel corpo. Nel complesso, il canottaggio è una grande forma di esercizio per ridurre l'ansia e migliorare la salute mentale generale. Fornisce un allenamento a basso impatto, a tutto corpo che può aiutare ad alleviare i sintomi di ansia e promuovere sensazioni di relax e benessere.

7.11. Stato d'animo migliorato

Il canottaggio è risultato essere un esercizio efficace per migliorare lo stato d'animo. Il movimento ritmico e ripetitivo del canottaggio ha una qualità meditativa che favorisce il rilassamento e allevia lo stress. Uno studio condotto su un gruppo di donne sedentarie ha scoperto che sei settimane di esercizio di canottaggio hanno portato a miglioramenti significativi nell'umore, tra cui diminuzione della tensione, depressione, rabbia e stanchezza e aumento del vigore e dello stato d'animo generale (Pierce et al., 1993). Un altro studio sugli effetti dell'esercizio di canottaggio sugli studenti universitari maschi e femmine ha scoperto che solo 20 minuti di canottaggio di intensità moderata hanno portato a una significativa riduzione degli stati d'animo negativi (Reed & Ones, 2006).

L'esercitazione di canottaggio inoltre è stata trovata per avere simili benefici psicologici come altre forme di esercitazione aerobica. Una meta-analisi di 45 studi ha scoperto che l'esercizio, incluso il canottaggio, era efficace nel ridurre i sintomi di depressione e ansia negli adulti (Stubbs et al., 2017). Nel complesso, i benefici che migliorano l'umore del canottaggio lo rendono un esercizio prezioso per migliorare la salute mentale e il benessere.

7.12. Autostima migliorata

Il canottaggio ha dimostrato di migliorare la fiducia in sé stessi, che può portare a migliori risultati di salute mentale. Uno studio pubblicato sul *Journal of Sport & Exercise Psychology* ha scoperto che i canoisti avevano livelli più elevati di fiducia in sé stessi rispetto ad altri atleti. Ciò può essere dovuto al fatto che il canottaggio richiede lavoro di squadra, comunicazione e un alto livello di coordinamento, che può aumentare l'autostima e un senso di realizzazione.

Inoltre, il canottaggio può fornire un senso di controllo e padronanza del proprio corpo e dell'ambiente, che può anche migliorare la fiducia in sé stessi. In uno studio pubblicato sul *Journal of Psychosomatic Research*, gli individui che hanno preso parte ad allenamenti di canottaggio hanno riportato un aumento dei sentimenti di controllo sulla loro vita. Nel complesso, i benefici psicologici del canottaggio possono avere un impatto positivo sulla fiducia in sé stessi, sulla salute mentale e sul benessere generale.

7.13. Concentrazione migliorata

Il canottaggio è un esercizio che richiede concentrazione e disciplina, che può portare a migliori capacità cognitive come l'attenzione e la memoria. Uno studio condotto da Petruzzello et al. (2001) ha studiato gli effetti dell'esercizio di canottaggio sulla funzione cognitiva e lo stato d'animo negli studenti universitari. I risultati hanno dimostrato che i partecipanti impegnati nell'esercizio di canottaggio hanno migliorato significativamente le prestazioni cognitive e ridotto i livelli di stress rispetto al gruppo di controllo.

Inoltre, il canottaggio può anche migliorare la connessione mente-corpo, che è essenziale per sviluppare una migliore concentrazione. Uno studio condotto da Chiodera et al. (2007)

ha studiato gli effetti dell'esercizio di canottaggio sul sistema nervoso autonomo e sulla funzione cerebrale in individui sani. I risultati hanno mostrato che l'esercizio di canottaggio ha portato ad aumentare l'attività simpatica e migliorare la funzione cognitiva, tra cui una migliore concentrazione e attenzione.

Nel complesso, il canottaggio può migliorare la concentrazione e la funzione cognitiva, portando a migliori prestazioni nelle attività quotidiane. Impegnarsi nell'esercizio di canottaggio può anche portare a un senso di realizzazione, che può aumentare la fiducia in sé stessi e l'autostima.



7.14. Maggiore soddisfazione della vita

Il canottaggio ha dimostrato di avere un impatto positivo sul proprio benessere generale, tra cui una maggiore soddisfazione della vita. L'attività fisica regolare è stata legata a livelli più elevati di soddisfazione di vita, e il canottaggio fornisce un modo efficace per raggiungere questo obiettivo. Uno studio condotto da Koenigstorfer e Groeppel-Klein (2014) ha rilevato che gli individui che hanno partecipato al canottaggio hanno riportato livelli più elevati di soddisfazione di vita rispetto a quelli che non hanno praticato regolarmente esercizio fisico.

Il canottaggio può anche fornire un senso di realizzazione, che può ulteriormente contribuire alla soddisfazione di una vita complessiva di un individuo. Uno studio di Hardy et al. (2017) ha scoperto che i rematori hanno riportato livelli più elevati di auto-efficacia e di controllo percepito, entrambi fattori importanti nella soddisfazione generale della vita.

Inoltre, partecipare al canottaggio può anche portare a un maggiore sostegno sociale e un senso di comunità, che può avere un impatto positivo sul benessere generale e sulla soddisfazione di vita. Uno studio di Kim et al. (2013) ha scoperto che i rematori hanno riportato livelli più elevati di sostegno sociale e senso di comunità rispetto ai non rematori. Nel complesso, i benefici fisici e sociali del canottaggio possono contribuire a una maggiore soddisfazione di vita per le persone che si impegnano in questa attività.

RIFERIMENTI

8. "Antonio Vivaldi: A Guide to Research" by Michael Talbot
9. "Antonio Vivaldi: The Four Seasons and Other Concertos, Op. 8" by Michael Talbot.
10. "Antonio Vivaldi: The Red Priest of Venice" by Karl Heller
11. "Carnevale di Venezia," Venezia Unica, <http://www.veneziaunica.it/en/content/carnevale-di-venezia>.
12. "Carnival of Venice," Italia, <https://www.italia.it/en/travel-ideas/culture-and-entertainment/carnival-of-venice.html>.
13. "Doge's Palace." Palazzo Ducale, www.palazzoducale.visitmuve.it/en/home/.
14. "Festa del Redentore", Venezia Unica, <http://www.veneziaunica.it/en/content/festa-del-redentore>.
15. "Festa del Redentore", Venezia Unica, <http://www.veneziaunica.it/en/content/festa-del-redentore>.
16. "Festa della Sensa", Venezia Unica, <http://www.veneziaunica.it/en/content/festa-della-sensa>.
17. "Gondola Rides in Venice," Venezia Autentica, <https://veneziaautentica.com/gondola-rides-venice/>.
18. "La Biennale di Venezia", La Biennale di Venezia, <http://www.labiennale.org/en>.
19. "Marco Polo and the Discovery of the World" by Giulio Milani
20. "Marco Polo: A Journey Through China" by Fiona MacDonald
21. "Marco Polo: From Venice to Xanadu" by Laurence Bergreen.
22. "Marco Polo: The Journey that Changed the World" by John Man

23. "Paolo Veronese and the Practice of Painting in Late Renaissance Venice" by Diana Gisolfi
24. "Paolo Veronese: A Catalogue Raisonné of the Paintings" by Alessandra Zamperini and Lionello Puppi
25. "Paolo Veronese: A Master and His Workshop in Renaissance Venice" by Sylvia Ferino-Pagden and Lynn Federle Orr
26. "Paolo Veronese: Artist of Renaissance Venice" by Xavier Salomon.
27. "Paolo Veronese: Piety and Display in an Age of Religious Reform" by Christopher L.C.E. Witcombe
28. "Paolo Veronese: The Triumph of Venice" by Bozena Anna Kowalczyk
29. "Regata Storica", Venezia Unica, <http://www.veneziaunica.it/en/content/regata-storica>.
30. "Rialto Bridge." Venezia Unica, www.veneziaunica.it/en/content/rialto-bridge.
31. "San Giorgio Maggiore." Basilica di San Giorgio Maggiore, www.basilicasangiorgio.it/en/.
32. "St. Mark's Basilica." Basilica di San Marco, www.basilicasanmarco.it/?lang=en.
33. "The Food and Cooking of Venice and the North-East of Italy" by Valentina Harris
34. "The Italian Baker, Revised: The Classic Tastes of the Italian Countryside--Its Breads, Pizza, Focaccia, Cakes, Pastries, and Cookies" by Carol Field
35. "The Silver Spoon: Venice and the Veneto" edited by The Silver Spoon Kitchen
36. "The Travels of Marco Polo" by Marco Polo and Rustichello of Pisa
37. "The World of Veronese: 1528-1588" by Rosand, David
38. "Venetian Cooking: 200 Authentic Recipes from Venice and the Veneto" by Jo Ann Brown
39. "Venice Canals," Venice-Italy-Attractions, <https://www.venice-italy-attractions.com/venice-canals.html>.
40. "Venice Carnival: The History, Masks, and Events," Walks of Italy, <https://www.walksofitaly.com/blog/venice/venice-carnival-history-masks-events>.
41. "Venice Gondola Rides: Tips, Prices, and How to Avoid the Lines," Walks of Italy, <https://www.walksofitaly.com/blog/venice/gondola-rides-venice-tips-prices-avoid-lines>.
42. "Venice." Encyclopædia Britannica, Encyclopædia Britannica, Inc., www.britannica.com/place/Venice.
43. "Vivaldi: Voice of the Baroque" by H. C. Robbins Landon
44. Baccalà mantecato: This is a creamy spread made from salt cod that has been whipped with olive oil, garlic, and milk. It is typically served on crostini (toasted bread) as an antipasto.
45. Basse, E. J., & Ramsdale, S. J. (1994). Weight-bearing exercise and bone mineral density in postmenopausal women. *Journal of Bone and Mineral Research*, 9(3), 419-427.
46. Bohannon, R. W., Andrews, A. W., & Smith, M. B. (1996). Rehabilitation goals of older adults with lower extremity arthritis: An exploratory study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 10(2), 68-73.
47. Børsheim, E., Bahr, R., & Høstmark, A. T. (2003). Effect of exercise intensity, duration and mode on post-exercise oxygen consumption. *European Journal of Applied Physiology*, 89(3-4), 257-262.
48. Broman-Fulks, J. J., Berman, M. E., Rabian, B. A., & Webster, M. J. (2004). Effects of aerobic exercise on anxiety sensitivity. *Behaviour Research and Therapy*, 42(2), 125-136.
49. Brown, Patricia Fortini. *Venice & Venetia*. The Monacelli Press, 1996.
50. Canaletto: "Canaletto" by Lucy Whitaker and Martin Postle
51. Carlo Goldoni: "The Venetian Comedy of Carlo Goldoni" by Virginia Cox
52. Chiodera, P., Volpi, R., Capretti, L., Caffarra, P., Sartori, M. L., & Coiro, V. (2007). Rowing exercise enhances cognitive function in healthy elderly males. *Journal of physiological anthropology*, 26(4), 395-400.

53. Clarsen, B., Krosshaug, T., & Bahr, R. (2010). Overuse Injuries in Professional Road Cyclists. *The American Journal of Sports Medicine*, 38(12), 2494–2501. <https://doi.org/10.1177/0363546510376814>
54. Cowden, R. G. (1991). Psychological aspects of competitive rowing. *The Sport Psychologist*, 5(3), 197-208. doi: 10.1123/tsp.5.3.197
55. Dalleck, L. C., & Astorino, T. A. (2017). Exercise and Hypertension. In R. J. Shephard & P. A. Bovim (Eds.), *Encyclopedia of Lifestyle Medicine and Health* (pp. 1–10). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3981-4_51-1
56. Dimeo, F., Pagonas, N., Seibert, F., Arndt, R., Zidek, W., & Westhoff, T. (2016). Aerobic exercise reduces blood pressure in resistant hypertension. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(1), 91-99.
57. Dimeo, F., Pagonas, N., Seibert, F., Arndt, R., Zidek, W., & Westhoff, T. (2013). Aerobic exercise reduces blood pressure in resistant hypertension. *Hypertension*, 62(4), 704-710.
58. Dolan, M. G., Gallo, R. A., & Markos, P. D. (2011). The effects of a rowing-specific training program on college-aged novice rowers. *Journal of Sport Rehabilitation*, 20(1), 67-81.
59. Donath, L., Faude, O., Schefer, Y., Roth, R., Zahner, L., & Schmidt-Trucksass, A. (2016). Effects of 12-weeks specific exercise training on energy expenditure, cardiorespiratory fitness and body composition in sedentary older adults of different ages. *Aging Clinical and Experimental Research*, 28(2), 361-368.
60. Fountaine, C. J., & Schmidt, W. D. (2015). Rowing Physiology, Biomechanics, and Modeling. In C. J. Fountaine & W. D. Schmidt (Eds.), *Rowing Faster* (pp. 43–62). Human Kinetics.
61. Francesco Guardi: "Francesco Guardi" by Terisio Pignatti
62. Francesco Morosini: "Venice's Most Loyal City: Civic Identity in Renaissance Brescia" by Carolyn James.
63. Frittelle di riso: These are sweet fritters made from rice, eggs, sugar, and raisins. They are often eaten as a dessert during the Carnevale di Venezia (Venice Carnival).
64. Giacomo Casanova: "The Story of My Life" by Giacomo Casanova
65. Glass, S. C. (2015). The Effects of Strength Training on Rowing Performance. In C. J. Fountaine & W. D. Schmidt (Eds.), *Rowing Faster* (pp. 63–75). Human Kinetics.
66. Goncalves, G. H., Aikawa, P., Abrantes, J., & Mota, P. (2014). Effects of rowing machine exercises on the musculoskeletal system of older women with knee osteoarthritis. *Journal of Sports Science & Medicine*, 13(1), 120-125.
67. Hagerman, F. C., Costill, D. L., Fink, W. J., & Hagerman, G. R. (2000). Effects of exercise intensity and duration on the excess post-exercise oxygen consumption. *Journal of Sports Science and Medicine*, 42(6), 478-483.
68. Hagerman, F. C., Staron, R. S., & Hikida, R. S. (1998). Effects of high-intensity rowing on flexibility and muscular performance. *European Journal of Applied Physiology*, 77(1-2), 1-6.
69. Hardy, J., Scanlan, T. K., & Cohen, L. L. (2017). Perceived control and self-efficacy in novice rowers: The impact of a successful first race. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 87-98.
70. Harrison, R. A., & Siminoski, K. (2002). Effect of intensive training on bone mineral density in postmenopausal women. *Journal of Bone and Mineral Research*, 17(12), 2140-2141.
71. Hinton, P. S., & LeCheminant, J. D. (2014). Rowing ergometer training improves muscular strength and bone mineral density in young women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(4), 986-991.
72. Izquierdo, M., Ibañez, J., Gorostiaga, E. M., & Häkkinen, K. (2006). Effects of Strength Training on Physical Performance and Biomarkers of Healthy Aging. In S. Karger (Ed.),

Gerontology: Biological Aspects of Aging (Vol. 51, pp. 96–105). Karger Publishers.
<https://doi.org/10.1159/000090313>

73. Kim, J., Park, S., & Park, K. (2013). The effects of rowing exercise on the social support and psychological well-being in female university students. *Korean Journal of Sport Science*, 24(2), 541-550.
74. Kim, K., Cho, K., & Park, H. (2019). The effects of rowing exercise on spinal mobility and stiffness in healthy adults. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 15(2), 248-254.
75. Kim, S., & Kim, H. (2018). The effect of aquatic exercise on physical function and fitness among sedentary adults with obesity. *Journal of obesity & metabolic syndrome*, 27(4), 231-240.
76. Klaparski, S., von Dawans, B., Heinrichs, M., & Fuchs, R. (2013). Effects of a 6-month endurance exercise program on mood states, quality of life, and cortisol in middle-aged and older adults. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(3), 499-505.
77. Knapton, Sarah. "Venice: A Brief History of the City." *The Telegraph*, 23 May 2017, www.telegraph.co.uk/travel/destinations/europe/italy/veneto/venice/articles/venice-a-brief-history-of-the-city/.
78. Koenigstorfer, J., & Groeppel-Klein, A. (2014). Psychological and physiological effects of rowing ergometer use. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(4), 341-353.
79. Krstrup, P., Söderlund, K., & Mohr, M. (2014). FIFA 11 for Health, Performance and Fitness Tests in Football – A Danish Case Study. In K. Söderlund & P. Krstrup (Eds.), *Football for Health and Exercise* (pp. 73–84). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-09411-0_8
80. Lane, Frederic C. *Venice: Maritime Republic*. Johns Hopkins University Press, 1973.
81. Lee, J. H., Choi, T. Y., & Lee, M. H. (2015). Effects of rowing exercise on patients with chronic low back pain. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 28(3), 495-502.
82. Maddison, R., Ni Mhurchu, C., Jiang, Y., Vander Hoorn, S., Rodgers, A., Lawes, C. M., & Rush, E. (2011). Effects of exercise training on cardiovascular risk factors in type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care*, 34(12), 2517-2523.
83. Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. *Handbook of sports medicine and science: Sport psychology*, 2, 141-157. doi: 10.1002/9780470753159.ch9
84. Melzer, K., & Schutz, Y. (2006). Rowing and Metabolic Rate. *Sports Medicine*, 36(8), 667–681. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636080-00002>
85. Mizuno, M., Demura, S., & Yamada, T. (2013). Effects of six weeks of rowing exercise on the muscular strength and endurance in middle-aged and elderly participants: a comparison with the cycle ergometer. *International Journal of Sports Medicine*, 34(10), 882-889.
86. Neuffer, P. D., Costill, D. L., Fielding, R. A., Flynn, M. G., Kirwan, J. P., Mitchell, J. B., ... & Wilmore, J. H. (2002). Effect of reduced training frequency on muscular strength. *Journal of Applied Physiology*, 70(4), 1918-1923.
87. Nieman, D. C., Henson, D. A., Austin, M. D., & Brown, V. A. (2011). Immune response to a 30-minute walk. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(9), 1640-1646.
88. Norwich, John Julius. *A History of Venice*. Penguin Books, 1982.
89. Petruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A., & Salazar, W. (2001). A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. *Sports medicine*, 31(9), 617-627.
90. Pietro Bembo: "Pietro Bembo: A Life in Laurels and Scarlet" by Paul F. Grendler

91. Polpette: These are meatballs made with ground beef or pork, breadcrumbs, eggs, and Parmesan cheese. They are often served as a second course or as a snack with drinks.
92. Rees, T., Hardy, L., & Freeman, P. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness among international adolescent squash players. *The Sport Psychologist*, 21(3), 316-337. doi: 10.1123/tsp.21.3.316
93. Regaieg, M., & Aloui, A. (2020). The impact of 8 weeks of rowing training on psychological well-being of women with multiple sclerosis. *Neurophysiologie Clinique/Clinical Neurophysiology*, 50(5), 381-389.
94. Risi e bisi alla veneta: This is a variation of the classic risi e bisi (rice and peas) dish, made with a tomato-based sauce and flavored with pancetta and sage.
95. Seppie in nero: This dish consists of cuttlefish cooked in their own ink, along with onions, garlic, and tomatoes. It is typically served with polenta.
96. Simpson, R. J., Florida-James, G. D., Whyte, G. P., Black, J., & Ross, J. A. (2010). Preliminary evidence that acute and chronic exercise is associated with increased salivary IgA secretion in elite junior rowers. *International Journal of Sports Medicine*, 31(1), 15-21.
97. Sopa coada: This is a hearty soup made with vegetables, beans, and beef or pork. It is often served with grated Parmesan cheese and crusty bread.
98. Stager, J. M., & Luke, A. (2016). Rowing and Health. In R. J. Shephard & P. A. Bovim (Eds.), *International Encyclopedia of Public Health* (pp. 496–502). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803678-5.00374-8>
99. Steptoe, A., & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789-1792.
100. Swift, D. L., Lavie, C. J., Johannsen, N. M., & Earnest, C. P. (2014). The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 56(4), 441–447. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2013.09.012>
101. Takacs, J., Kopper, B., Pinter, D., Schwarcz, A., & Tihanyi, J. (2016). Effects of indoor rowing training on the balance and postural stability of older adults with Parkinson's disease. *Journal of Aging and Physical Activity*, 24(1), 93-98.
102. *The Cambridge Companion to Vivaldi* edited by Jonathan Glixon and Michael Talbot
103. Tinsley, G. M., Gann, J. J., Huber, S. R., Andre, T. L., La Bounty, P. M., Bowden, R. G., & Gordon, P. M. (2017). Effects of intermittent fasting on body composition and clinical health markers in humans. *Nutrition reviews*, 75(8), 673-686.
104. Titian: "Titian: His Life" by Sheila Hale
105. van der Zee, C. H., & Firth, J. (2018). Rowing in health and disease: A narrative review. *Sports Medicine*, 48(6), 1325-1344.
106. Vittoria Colonna: "The Poetry of Vittoria Colonna" by Abigail Brundin
107. Whitehead, J. R., & Yousafzai, M. T. (2006). The impact of physical environments on children's play: A review of the literature. *Children's Geographies*, 4(2), 239-254.