Il surf a vela e il bambino

Autor(en): **Neeser, Karl**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 6

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000343

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Il surf a vela e il bambino

di Karl Neeser
foto: David Laverrière

Il surf a vela è alla portata del bambino? Rispetto all'adulto, il bambino è svantaggiato dalla massa muscolare ridotta e dalle leve più corte. Dovrà quindi eseguire più rapidamente i gesti tecnici corretti per ovviare a questi inconvenienti. Sarà comunque avvantaggiato da un'eccellente capacità d'apprendimento — la sua coordinazione è migliore e un migliore equilibrio — il suo centro di gravità si situa più in basso.
Il bambino dispone dunque di un buon numero di elementi favorevoli per la pratica di questo sport.
Dato che il surf a vela esige una certa forza, genitori e insegnanti dovranno tener conto in ogni caso della costituzione del bambino, allo scopo di non fargli correre alcun rischio nel suo sviluppo.

A che età si può cominciare?

I medici sono unanimi nell'affermare che il bambino non dovrebbe cominciare troppo presto; risulta tuttavia molto difficile determinare un'età precisa.
Il dott. Hinrichs (1), ortopedista all'università di Colonia e ottimo «surfista», mette in guardia sui rischi di un sovraccarico corporeo durante la crescita. Ha infatti misurato le forze che intervengono nelle differenti condizioni. Il semplice fatto di tenere l'attrezzatura di una vela da tempesta (circa 4 m²) con una forza di vento tra 1 e 2 Beaufort, richiede una trazione di 4 kp (39 Newton). Farla uscire dall'acqua tenendola all'estremità della cima di recupero, richiede 12 kp (117 Newton); prendendo la cima di recupero a metà (leva ridotta) i kp sono 20 (196 Newton). Per una vela Allround (6 m²) queste forze sono rispettivamente di 10, 25 e 30 kp.
Il dott. Hinrichs ha inoltre misurato i carichi che, nella stessa operazione, intervengono sulla colonna vertebrale all'altezza dei dischi lombari di un adolescente di 40 kg e alto m 1,60: tirando con una forza di 15 kp (147 Newton), una pressione di 250 kp (2450 Newton) agisce sul quinto disco intervertebrale lombare!
Queste cifre sono impressionanti e dimostrano l'importanza delle forze e dei carichi che intervengono. Durante la crescita puberale, che avviene in media tra gli 11 e i 14 anni nelle ragazze e tra i 12 e i 17 anni tra i ragazzi (2), crescono le ossa e si consolidano, si sviluppa la muscolatura. In questo periodo di crescita il corpo è molto sensibile ed è in questa fase che un sovraccarico fisico può avere spiacevoli conseguenze, come una deformazione ossea, una frattura oppure la comparsa di malattie simili a quella di Scheuermann.

La colonna vertebrale del bambino è particolarmente esposta.

Conoscendo la problematica caratteristica del bambino e dell'adolescente e sapendo l'importanza delle forze che agiscono sullo scheletro e in particolare sulla colonna vertebrale, si tratta di prendere alcune precauzioni, adottando un certo numero di alleggerimenti d'ordine tecnico e nella natura del materiale utilizzato.

Condizioni preliminari

Indipendentemente dalle nozioni sullo sviluppo, vi sono altre condizioni preliminari che devono essere rispettate.

Capacità personali

- l'adolescente deve saper nuotare sopra e sott'acqua
- sono richieste buone basi fisiche e intellettuali allo scopo di capire gli esercizi al simulatore e di metterli in pratica sull'acqua
- la motivazione è un fattore molto importante. I genitori obbligano spesso i loro figli a imparare uno sport. Sarebbe molto più sensato lasciare il bambino libero di scegliere: gioca con la tavola, s'improvvisa rematore, si fa rimorchiare dai genitori ecc.

Equipaggiamento appropriato

- un equipaggiamento appropriato evita un sovraccarico fisico. Si raccomandano attrezzature più piccole e più leggere. Ne esistono attualmente sul mercato. La superficie della vela varia tra i 2 e i 3,5 m².

Alcuni suggerimenti

- una sfera di materiale sintetico (Styropor) sulla punta dell'albero
- dei fori sul bordo anteriore della vela (permettono lo scorrimento rapido dell'acqua)
- fissare il boma sufficientemente in alto sull'albero (punto d'attacco albero/strozzascotte).

Una tavola per bambini è sicuramente meno importante di un'attrezzatura di dimensioni ridotte; tuttavia la combinazione tavola normale/attrezzatura più piccola presenta un grande svantaggio: la tavola reagisce molto male con vento debole.

Condizioni esterne

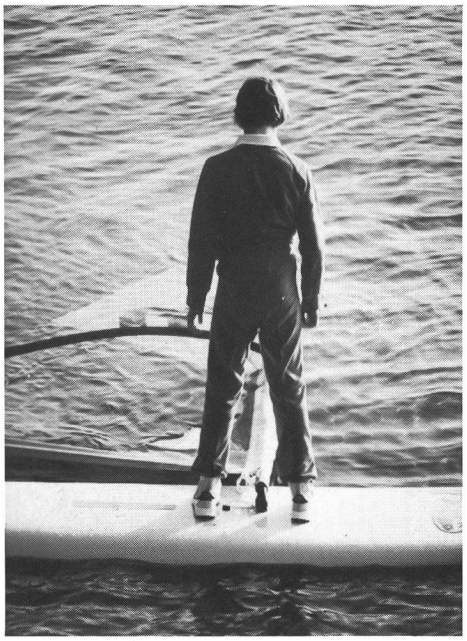
- i primi tentativi devono aver luogo su un lago con poco vento. Una forza 2 o 3 Beaufort è già molto difficile per un bambino
- l'involucro corporeo del bambino è provvisto di uno strato adiposo più sottile di quello di un adulto: sarà più incline a raffreddamenti. Una muta adeguata è indispensabile. La temperatura minima dell'acqua dev'essere di 20°
- il bambino è ugualmente sensibile al caldo. Una forte sudorazione rischia di provocare una disidratazione: colpo di caldo. Bisogna comunque proteggere il corpo sensibile del bambino con uno «shorty» (muta senza maniche né gambe). Si consiglia di portare un giubbotto di salvataggio.

Si consiglia il giubbotto di salvataggio.

La tecnica «bambino» (3)

Questa tecnica aumenta leggermente l'instabilità, ma procura al bambino una posizione di lavoro più favorevole: all'inizio l'attezzatura si trova già in parte fuori dall'acqua.

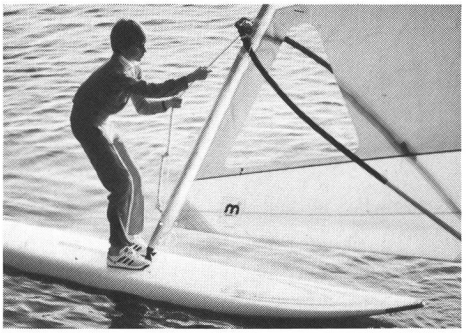
- salire sulla tavola, piede a destra e a sinistra dell'albero



- tirare l'attezzatura nell'acqua, albero in avanti in direzione della prua o della poppa (dipende dalla posizione della vela nell'acqua)

- tirare l'attezzatura sulla tavola: una parte dell'acqua che copre la vela defluisce

- sollevare l'attrezzatura e tirarla completamente fuori dall'acqua



- assumere la posizione di base.

Il bambino vuole giocare

L'insegnamento ai bambini è basato sul gioco e sul piacere.
Il gioco dapprima: una tavola senza attezzatura è un giocattolo per eccellenza e offre moltissime possibilità di di-

vertimento. Il bambino impara più velocemente e più facilmente in compagnia di altri bambini e, giocando, si familiarizza con la tavola.
Il piacere è un'eccellente fonte di stimoli e, grazie a ciò, il bambino può dar prova di una grande perseveranza.

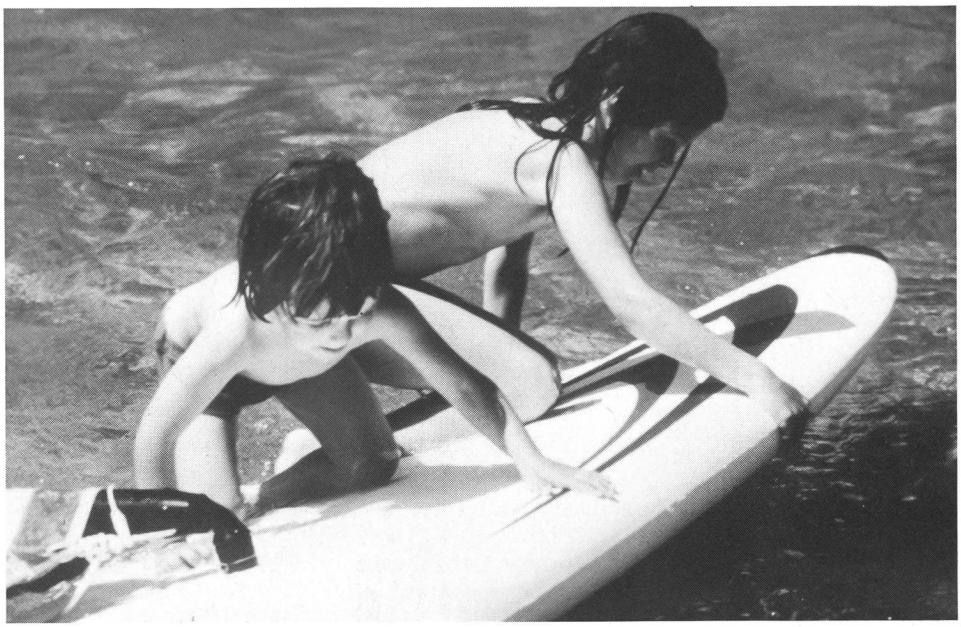
Alcune proposte

- staffetta remando con le mani o con la pagaia
- caccia al «pescecane»
- percorso a slalom
- la barca è piena: quanti bambini riescono a salire contemporaneamente sulla tavola?
- esercizi a coppie sulla tavola
- esercizi di ginnastica sulla tavola (capriola, appoggio rovesciato, ecc.)
- giochi con un pallone sulla tavola.

Consigli

- il bambino non può concentrarsi per lungo tempo, a poco a poco perde l'interesse: si dovrebbe rispettare il limite di 2 ore. Fortunatamente il bambino è molto sensibile ai suoi limiti fisici: quando è stanco non ha più voglia di continuare e si ferma
- è inutile tenere molte teorie perché al bambino non interessa sapere «perché» si fa così, ma vuole conoscere «come» si fa questo o quest'altro
- la motivazione e la valorizzazione occupano un ruolo molto importante. Il bambino avrà piacere fintanto riceverà dei complimenti. Cadere in acqua, ad esempio, è un insuccesso, ma se ci si complimenta con lui perché è risalito sulla tavola molto velocemente, dimenticherà subito la sua caduta.

La tavola offre molte possibilità di gioco.



Assuefazione alla tavola: che piacere cadere in acqua!

Il Windsurf non è uno sport pericoloso per il bambino, pur di prndere le debite precauzioni:

Regole di sicurezza

- il bambino deve sempre portare un giubbotto di salvataggio
- restare vicino alla riva e sotto sorveglianza
- non navigare se c'è vento da terra, il pericolo di andare alla deriva è troppo grande
- mai giocare con la tavola nelle onde, può diventare un proiettile pericoloso. □

Bibliografia

1) «SURF» 1978, 7/52 Edition Delius, Klasing & Co, Bielefeld
2) J.R. Ducharme et M.G. Forest: Développement bupertaire normal, pag. 315. Endocrinologie pédiatrique, Payot Lausanne, Doin éd., Paris, 1982
3) Herreilers/Weichert: «Windsurfen - Lehren und Lernen mit Programm», pag. 151. Edition Putty, Wuppertal 1980