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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 41 (1984)

Heft: 5

Artikel: La tavola a vela : il fascino di uno sport audace

Autor: Hanselmann, Erich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000123

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La tavola a vela

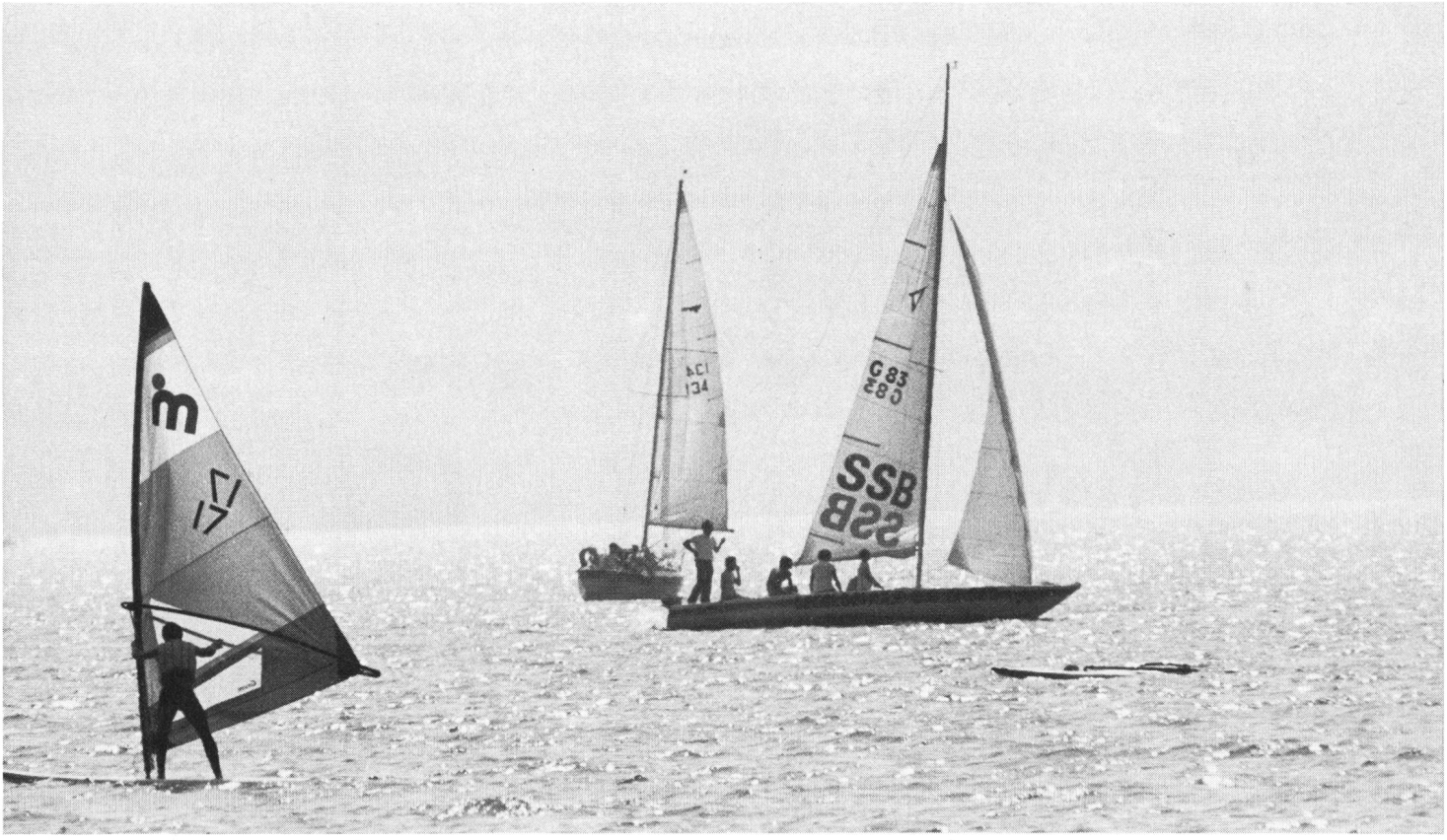
Il fascino di uno sport audace

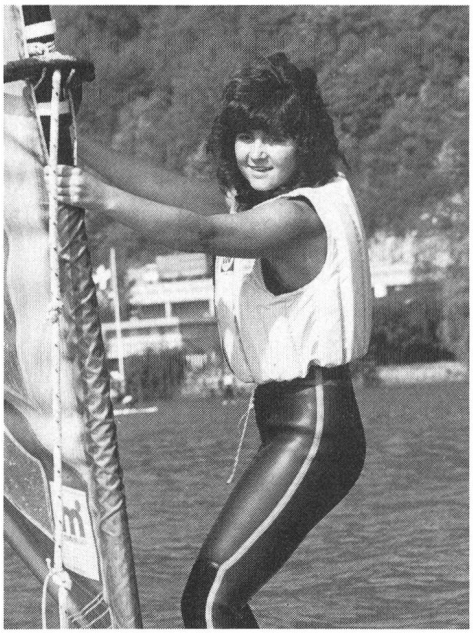
di Erich Hanselmann
Maestro d'educazione fisica e responsabile di Windsurf alla SFGS
Istruttore di tavola a vela dell'Associazione svizzera degli insegnanti di Windsurf

Durante questi ultimi anni, la tavola a vela o Windsurfing, ha avuto un'espansione da capogiro. Sono sempre più numerosi a voler vivere questa avventura inebriante, a voler sentire il *vento nelle mani,* a scivolare sulle acque scintillanti, sfidare le onde, affascinati dal gioco delle forze e dalla velocità esaltante!
Il Windsurfing è uno di quegli sport che non nuociono alla natura. Comunque, il numero incessantemente in aumento dei suoi adepti, sui nostri laghi comincia a farsi sentire, e ciò è causa di molti problemi che non si possono ignorare. Diverse istituzioni interessate hanno persino fatto fatica a seguire il suo focoso sviluppo degli ultimi anni.
Attualmente è dunque urgente elaborare delle strutture e delle regole che permettano di dedicarsi alle gioie di questo sport in modo disciplinato.
Un gruppo di lavoro, creato dall'USY (Unione svizzera di yachting) in cui sono rappresentate tutte le istituzioni elvetiche di surfisti, sta elaborando soluzioni appropriate.

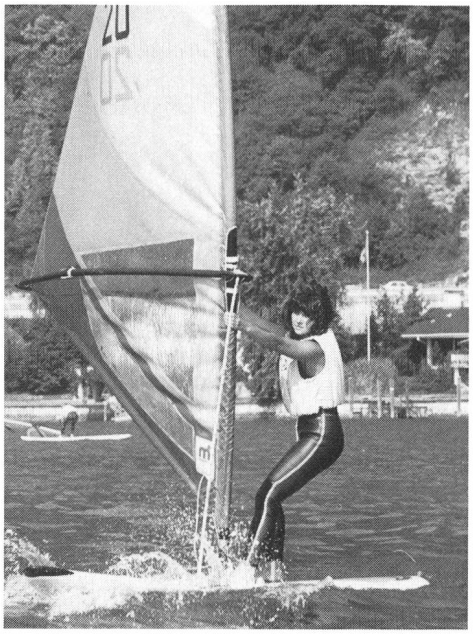
I surfisti sono gli ultimi arrivati

È chiaro che esistono prescrizioni legali in merito al comportamento da adottare sul lago. Inoltre, le abitudini si sono sviluppate nel corso degli anni e sono entrate nella consuetudine: navigazione professionale, battelli di linea, barche a vela, barche a remi e a motore hanno imparato a conoscersi e a rispettarsi a vicenda.
Ma ecco arrivare i surfisti; si moltiplicano in un batter d'occhio e s'avventurano sul lago non appena s'alza un filo di vento. Si precipitano — a volte in modo molto maldestro — su questa superficie instabile, ciò che certo non incanta gli utenti tradizionali del lago, che si vedono obbligati di dividerselo con i nuovi arrivati.
I surfisti dovrebbero essere coscienti della situazione e dar prova di comprensione.





All'inizio dell'apprendimento della partenza, la concentrazione è rivolta sulla mano all'albero che conduce direttamente l'albero



A questo grado d'iniziazione, la mano dell'albero resta all'albero; la vela è cazzata, la mano dell'albero all'albero, la mano di scotta sul boma

Un'allieva di talento! Dopo due ore d'iniziazione adotta già la posizione normale e sente il vento nella vela

Il compito costante del surfista non consiste soltanto a imparare a maneggiare bene la tavola e la vela; dovrebbe pure sapere come comportarsi nella collettività lacustre, sia sulla riva sia sullo specchio d'acqua. Questo dev'essere l'obiettivo di tutte le istituzioni che insegnano questo sport.

«Numerosi surfisti praticano per la prima volta uno sport acquatico. Hanno spostato il loro «terreno» sportivo sull'acqua e affrontano spericolatamente il vento e le onde». In questi termini molto giusti si esprime Otto Müller, della polizia del lago di Bienne. Mancando d'esperienza, questa nuova generazione di sportivi nautici non conosce ancora sufficientemente i pericoli e i rischi legati a questo ambiente.

Una buona posizione assicura una partenza riuscita

La tecnica moderna di partenza, chiamata tecnica dell'albero, si è attualmente imposta e generalizzata. Consiste nel governare la vela direttamente all'albero. La trasmissione del movimento della mano di proravia (mano anteriore sul boma) non avviene più sul boma, ma direttamente sull'albero. Questa tendenza alla tecnica dell'albero si manifesta ugualmente nel settore delle regate e del «Free-style».

Il principiante deve subito riconoscere che le due mani hanno ognuna un compito ben preciso da compiere.

Sin dall'inizio bisogna rendere cosciente l'allievo dei diversi compiti della mano di proravia e della mano di poppavia (mano di scotta).

Schematicamente, si può dire che la mano all'albero è quella di *volante,* mentre la mano alla vela serve da *acceleratore* e da *freno.*

Il processo di partenza descritto in seguito è utilizzato nella *fase d'introduzione* ed è stato provato con successo e applicato negli ultimi due anni presso la nostra scuola.

I progressi realizzati sono stati notevoli. Gli allievi hanno preso velocemente coscienza della «manipolazione» della vela, ciò che si è avverato essere molto positivo per l'apprendimento delle manovre più delicate (per esempio orzare).

La partenza

Partenza normale, come per la tecnica dell'albero, con la mano dell'albero che resta in quella posizione e si sposta sul boma solo quando la vela prende vento.

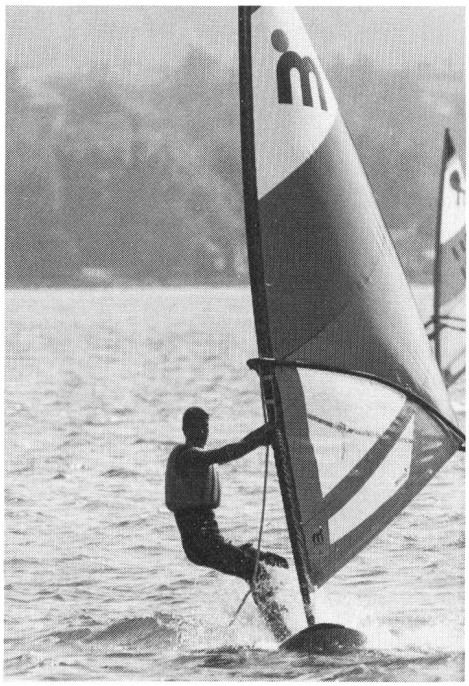
- posizione di base, dunque vento dietro la schiena; la vela si trova in una posizione di 90° rispetto all'asse della tavola, le due mani tengono l'albero al di sotto del boma
- indietreggiare il piede arretrato sull'asse della tavola (scassa della deriva)
- indietreggiare il piede avanzato fin dietro l'albero (girare leggermente verso l'avanti), la mano arretrata (mano di scotta) abbandona l'albero
- tirare l'albero a vento con la mano dell'albero (guardare attraverso la finestra la prua)
- posare la mano di scotta sul boma, controllare la posizione di 90°

La mano di proravia resta all'albero

Cazzare la vela con la mano di scotta (perno della parte alta del corpo indietro); la *mano dell'albero controlla la posizione dell'albero* (non lasciare andare l'albero sottovento, funzione di «volante»)

Quando l'allievo acquisisce una certa sicurezza, può ugualmente posare la mano dell'albero sul boma. Ma, in un periodo intermedio, torna vantaggioso lasciare ancora la mano all'albero, un pò sotto la congiunzione albero/boma.
Le esperienze fatte in questo campo mostrano che l'allievo può adottare la posizione normale (le due mani sul boma) dopo due o tre ore di esercizi. Comunque, la velocità di apprendimento varia da un caso all'altro.

È comunque interessante constatare che gli stessi allievi, che già padroneggiano abbastanza bene la «posizione normale», *tornano* automaticamente al *grado iniziale* non appena perdono fiducia, che sia a causa delle onde o di un vento sempre più forte poiché, in questo modo, provano una maggiore sicurezza.
A più riprese, si è notato che, quando il vento diventa fresco, è grazie solo a questo metodo «mano all'albero» che gli allievi possono tornare al punto di partenza.
In questo modo la vela è più facile da controllare che quando la mano avanzata è posata sul boma.
L'allievo che ha spesso problemi d'equilibrio, si concentra innazitutto sulla buona posizione dell'albero; secondo la forza del vento egli cazza più o meno la vela.

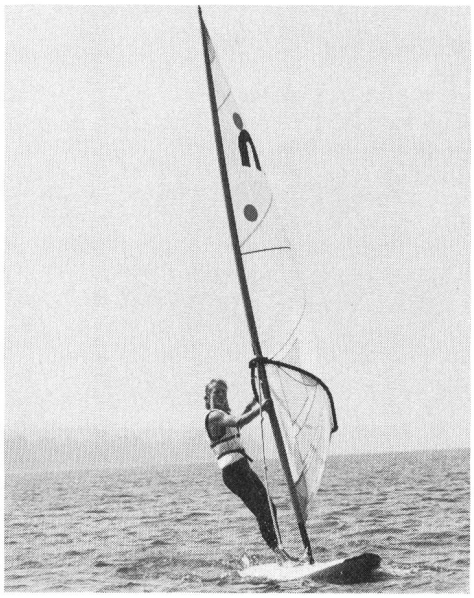


Un allievo dopo cinque ore di formazione. Con forza 3 il surfista afferra nuovamente l'albero con mano d'albero; buona posizione del corpo.

Con la mano avanzata all'albero e la mano di scotta sul boma, il principiante «sente» la vela come una grande tela che tiene davanti e dietro e con la quale riesce a captare il vento.

Riassunto

Nel nostro insegnamento, possiamo constatare che, con questo metodo d'iniziazione, il principiante può già *provare la gioia delle partenze riuscite.* Inoltre, grazie alla mano all'albero, è molto più rapidamente atto a controllare la sua direzione con movimenti coscienti (posizione dell'albero).
I timori che la «mano all'albero» provochi una cattiva posizione del corpo non sono stati confermati.



La campionessa svizzera-IMCO, Malou Zrotz, in posizione decontratta con la mano all'albero.

Riflessioni sull'apprendimento dei movimenti

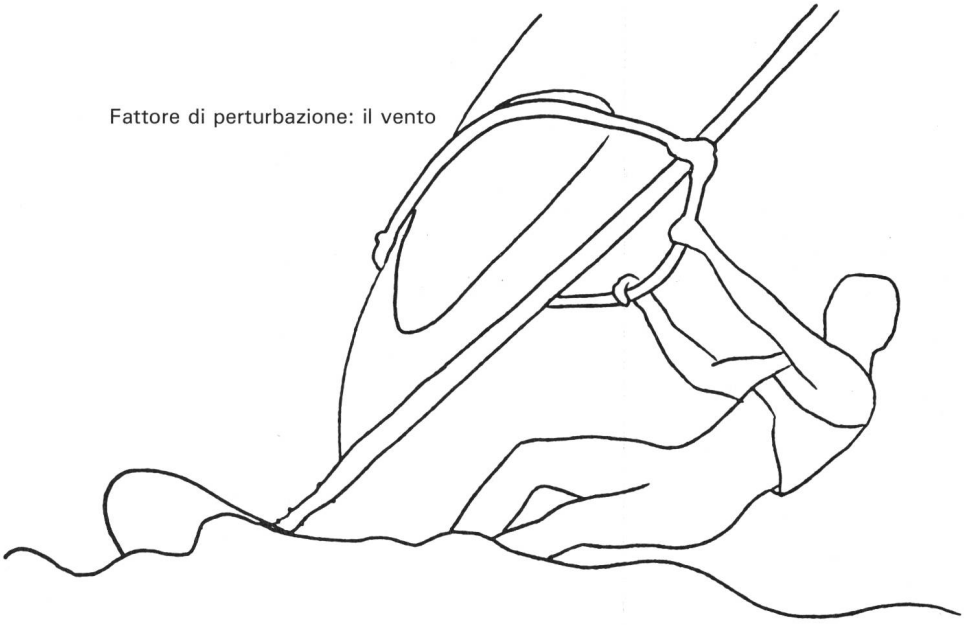
> Adattare costantemente le azioni al vento e alle onde

Per il surfista «allround», le diverse posizioni del corpo e i movimenti che deve poter padroneggiare, sono in fin dei conti molto semplici. Molto presto l'allievo può eseguire le differenti manovre, come la partenza, la virata o la virata con il vento, a terra. A questo proposito, il simulatore è un mezzo appropriato.
Comunque, sull'acqua, bisogna ammettere che queste azioni possono essere fortemente disturbate dall'instabilità della tavola, che si muove costantemente, e dagli effetti del vento sulla vela.
Questi due *fattori di perturbazione* (acqua e vento) implicano un *adattamento costante* dei movimenti.

Questa *modulazione costante* pone *esigenze molto elevate a livello della coordinazione.* Ogni virata o ogni virata con il vento dev'essere adattata alle condizioni esterne. Questo *continuo aggiustamento dei movimenti è un'incessante sfida* lanciata al surfista. «Riuscirò la prossima virata o sarò vittima di un colpo di vento o di un'onda?»

> Spiegare, se possibile a terra, lo svolgimento dei movimenti

Costante adattamento dell'azione



Fattore di perturbazione: l'acqua agitata

Quando s'insegna a principianti, si nota che fanno fatica a capire e a *rappresentarsi i movimenti.* È dunque raccomandato di studiarli minuziosamente *«a secco».* Soltanto quando l'allievo sarà *cosciente* dell'azione prevista, egli sarà in grado di eseguirla sull'acqua in qualsiasi circostanza.
Il *simulatore* è un *mezzo efficace per l'apprendimento dei movimenti.* Più gli allievi sono progrediti, meno avranno bisogno di ricorrere a questo apparecchio, anche per assimilare movimenti nuovi.

L'insegnante di Windsurfing dovrebbe sempre *far sedere* i suoi allievi sul loro attrezzo quando fornisce spiegazioni o che esegue dimostrazioni sull'acqua, affinché questi possano concentrarsi bene, senz'essere costantemente disturbati da problemi di equilibrio.

Eseguire l'azione tenendo conto della direzione del vento

Sin dagli inizi, l'allievo deve imparare a *evolvere convenientemente nello spazio,* cioè adattare le sue azioni alla direzione del vento. Si costata spesso che ha ben capito lo svolgimento dei movimenti, che li esegue pure correttamente, ma che sull'acqua è incapace di orientarsi rispetto al vento. In un tal caso, qualsiasi tentativo di manovrare la vela è vano. L'allievo «non abituato al vento» non deve tardare a sviluppare intensamente le sue conoscenze in merito *(direzione e angolazioni del vento).*
Deve sempre poter reperire la direzione del vento e di conseguenza quella del vento di traverso. Quando il vento gira, occorre subito adattarsi alla nuova direzione.

Nell'insegnamento della tavola a vela, si deve sempre prendere coscienza del vento e dello spazio nel quale si evolve. Finché l'allievo non arriva a *orientarsi rispetto al vento,* non farà mai progressi. Nei suoi movimenti, la coordinazone tra la sua tavola, la vela e il suo corpo è perfetta, ma dimentica di porre il suo corpo, la tavola e l'attrezzatura nella buona posizione rispetto al vento (per esempio: orzare e girare insensibilmente nel vento).

Mai lasciar inclinare l'albero sottovento

(sottovento = lato in cui va il vento a partire dall'asse della tavola)

La mano dell'albero ha quale compito di sorvegliare costantemente la buona posizione dell'albero. L'allievo non deve mai lasciar inclinare il suo albero sottovento poiché questa posizione pericolosa impedisce di manovrare a lungo. Quando il surfista è all'improvviso confrontato a delle difficoltà (per esempio: un colpo di vento), deve subito concentrarsi sulla posizione dell'albero.

Questo principiante lotta contro le forze del vento; cerca di raddrizzare il suo albero, leggermente in posizione sottovento.

La mano di vela allasca (apre) allo scopo di diminuire la forza del vento che si esercita sulla mano dell'albero; così, l'albero «sottovento» può essere raddrizzato senza fatica in *posizione verticale.*

Se, in caso di difficoltà, il principiante allasca *al buon momento,* può evitare numerose cadute.

1° grado d'apprendimento con una vela di 4,3 m² e un boma «vario» raccorciato.

Adattare la superficie della vela al grado d'apprendimento

Nell'insegnamento dello sci, le esperienze hanno dimostrato che la lunghezza degli sci poteva avere un influsso considerevole sui progressi dell'allievo.
Nel Windsurfing, la superficie della vela ha effetti analoghi.
La superficie della vela e il peso dell'attrezzatura devono essere adattati alla costituzione e alle capacità tecniche del surfista. Abbiamo fatto buone esperienze, soprattutto con allievi meno dotati, suddividendo la formazione in due gradi d'apprendimento:
- 1° grado d'apprendimento: vela di 4,3 m²
- 2° grado d'apprendimento: vela di 5,4 m²

Bisogna sottolineare comunque che con *poco vento* e su acque agitate, le vele piccole offrono *minore* stabilità al surfista che cazza.
Secondo le loro *facoltà d'apprendimento* e della *forza del vento,* gli allievi utilizzano più o meno presto una vela più grande. □