Imparare al vento

Autor(en): **Arquint, Georges**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 7

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000208

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

Imparare al vento

di Georges Arquint
traduzione di Marco Bignasca

Il windsurf è uno sport «vecchio» di una dozzina d'anni. Il numero sempre maggiore di chi si dedica a questo sport, la costante ricerca e sviluppo del materiale tecnico, hanno notevolmente contribuito alla sua evoluzione.
Il principiante riesce ad imparare i rudimenti della tecnica abbastanza rapidamente, infatti le fasi di apprendimento possono suddividersi in tre tappe essenziali:
- fase di apprendimento fino a forza del vento 2: circa 10 ore
- dalla forza del vento 2 fino alla forza del vento 5: circa 80 ore
- dalla forza del vento 5 in avanti: alcuni anni

(difficilmente in Europa si supera una forza del vento di valore 7).

Osservazione:

è indispensabile adattare il materiale tecnico alle diverse fasi di apprendimento!

I tappa:	tavola Allround (lunghezza 3.90 m, larghezza 0.68 m) vela di 5m²
II tappa:	tavola Fun (lunghezza 3.50 m, larghezza 0.62 m), piccola deriva, vela cerata di 5 m²
III tappa:	tavola Sinker (lunghezza 2.80 m, larghezza 0.55 m) senza deriva e senza vela piccola

Che cosa è la forza del vento?

La forza del vento è classificata secondo una scala (scala Beaufort) che va dall'uno al dodici.

Forza 2:	piccole onde; le foglie degli alberi si muovono
Forza 5:	onde relativamente pronunciate e numerose, si formano inoltre delle grosse onde e gli alberi cominciano ad oscillare
Forza 7:	onde importanti; la schiuma che si forma sulle onde comincia ad essere soffiata dal vento le bandiere vengono ammainate.

L'apprendimento tecnico della prima tappa si svolge abbastanza rapidamente. È tuttavia importante rispettare una certa sequenza di regole fondamentali. Infatti sia le posizioni sia i movimenti di base devono essere acquisiti e padroneggiati prima di passare alla seconda tappa.
Se gli errori e le cadute in acqua si ripetono sovente durante la prima fase di apprendimento, l'allievo si scoraggerà rapidamente, è quindi opportuno iniziare con una buona base tecnica.
La sequenza metodologica che segue può essere di aiuto al principiante:

Da principiante a principiante:

verso la punta = a prua
verso la coda = a poppa

i puristi la chiamano «tavola a vela», giusto che sia così, anche se qualche decennio fa il tennis era detto «palla a corda»... Teniamoci quindi al «Windsurf o Windsailing», fa molto esotico per chi sta lontano dal mare.

Donate il vostro sangue

Salvate delle vite!

Per poter iniziare sono necessarie le seguenti condizioni:

- saper nuotare e saper tenere la testa sott'acqua
- indossare un giubbotto di salvataggio
- indossare una muta isotermica
- scegliere uno specchio d'acqua senza onde
- scegliere uno specchio d'acqua la cui temperatura non sia inferiore ai 18 gradi
- esercitarsi possibilmente dove l'acqua è profonda per evitare, in caso di caduta, di urtare sul fondo
- non esercitarsi se la forza è superiore a 2 (vento)
- utilizzare una tavola Allround (con un volume superiore ai 200 l) con una vela da scuola di 5 m², per chi è di piccola costituzione fisica utilizzare una vela di 4 m²

Fase preliminare

Trasportare la tavola e metterla in acqua.

Osservazione:

tutti gli esercizi di ambientamento devono essere presi come dei giochi dove il divertimento deve prevalere su qualsiasi altra considerazione di ordine tecnico

Esercizi d'equilibrio senza il tric

La prima difficoltà da superare è saper mantenersi in equilibrio sulla tavola.

Tutti gli esercizi di ambientamento hanno lo scopo di superare i disagi e le angoscie che derivano dall'impatto con il nuovo sport oltre che sviluppare il senso dell'equilibrio.

- alzarsi in piedi sulla tavola, sedersi sdraiarsi sulla pancia e sulla schiena mettersi in ginocchio e seduti
- saltellare, avanzare, retrocedere, fare un mezzo giro, ecc.
- mantenersi in equilibrio su una sola gamba, di traverso, ecc.
- lasciarsi cadere in acqua, ecc.
- capovolgere la tavola e cercare di stare in piedi, con e senza deriva.

Conoscenza del materiale

È indispensabile che l'allievo impari a conoscere il suo materiale. La miglior soluzione è quindi dare all'allievo la possibilità di maneggiare in tutte le forme possibili il materiale (portarlo, montarlo e smontarlo, ecc.).

È molto importante saper montare correttamente il proprio windsurf, infatti è quasi impossibile, soprattutto con delle onde, correggere o modificare il proprio tric quando ci si trova sull'acqua. Bisognerà fissare il boma (vedi specchietto con il lessico) in modo rigido all'albero della vela e tendere completamente la vela tra una estremità e l'altra del boma. Il piede dell'albero va messo nel foro più vicino alla punta della tavola e la deriva in posizione verticale.

Osservazione:

è possibile imparare la partenza e l'andadura in linea retta in meno di un'ora

Alzare il tric e partire

Gli esercizi di ambientamento danno all'allievo una certa sicurezza e confidenza con il nuovo materiale.

A questo punto ci si può occupare della vela: trasportare il tric e lanciarlo in acqua il più lontano possibile (come un giavellotto); avvicinarsi al tric remando in posizione sdraiata sulla tavola.

- determinare da che parte soffia il vento (osservare il fumo, le bandiere, le foglie, gli alberi, ecc.)
- per vincere la paura di doversi trovare sotto la vela, tuffarsi sotto la vela e sollevarla con la testa e le braccia cercando di respirare.

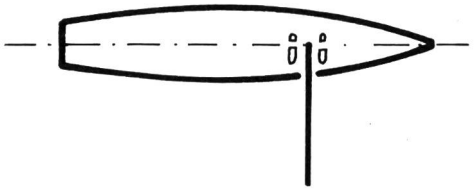
Le scuole regionali di windsurf

Le Scuole regionali di windsurf affilite all'Associazione Svizzera di windsurf (ASW) sono 77.

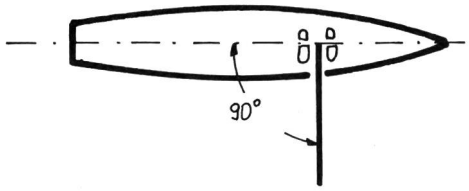
La lista completa comprendente anche gli 8 centri Intersport si può ottenere gratuitamente presso «ASS, sport per tutti» cp 36, 1870 Monthey (vi preghiamo di allegare una busta di formato C5 con il vostro indirizzo e affrancata).

La tecnica

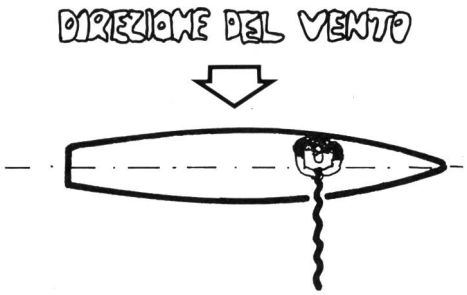
- mettere il piede dell'albero nel foro più in avanti o, sulle tavole con dispositivo a binario, nel terzo davanti per evitare che la tavola si giri al momento della partenza. La deriva deve essere messa in posizione verticale.
- disporre i piedi da una parte ed uno dall'altra del piede dell'albero, longitudinalmente alla tavola.



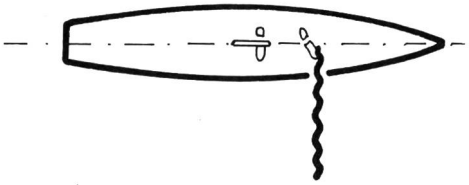
- prendere la scotta e, con un movimento verso la punta o la coda della tavola, mettere l'albero perpendicolare alla tavola. Per effettuare questa manovra la direzione del vento non ha molta importanza.



- dal momento in cui l'albero è perpendicolare alla tavola, alzare il tric sulla tavola. La posizione del corpo: mantenere le gambe a circa 90 gradi, schiena diritta, braccia tese, bilanciare il corpo all'indietro rispetto all'albero (la vela si solleverà dall'acqua), man mano che la si solleva tendere progressivamante le gambe e piegare le braccia.
- prendere l'albero con le due mani e tirarlo verso di sè fin quando la vela non tocca più l'acqua, quindi mettere la tavola perpendicolare rispetto alla direzione del vento spostando la punta dell'albero in avanti o all'indietro lungo l'asse della tavola.
  Prima della manovra di partenza è assolutamente indispensabile che la tavola sia perpendicolare alla direzione del vento e che il surfista abbia il vento contro la schiena.
- prima di cazzare la vela, la tavola deve essere perpendicolare alla direzione del vento. Per disporre la tavola in questa posizione inclinare l'albero verso la punta o verso la coda della tavola.



- spostare i due piedi verso la coda della tavola, il piede dietro va messo sul pozzetto della deriva mentre quello davanti, girato con un angolo di circa 45 gradi, appoggiato al piede dell'albero (il piede avanzato può essere messo sia davanti sia dietro il piede dell'albero), la posizione dei piedi deve sempre restare lungo l'asse longitudinale della tavola.

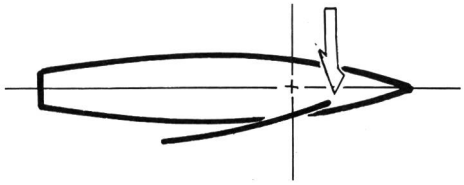


- le mani devono sempre tenere l'albero contro una spalla che si trova verso la punta della tavola.
- con la mano che si trova verso la coda della tavola afferrare il boma e tirarlo verso di sè (la tavola comincerà a muoversi); tenere le gambe leggermente flesse (stessa posizione dello sciatore) e le anche verso il tric: contrarre i muscoli del bacino per evitare che il tronco sia sbilanciato verso il tric.

- lasciare la presa con la mano verso la punta della tavola e afferrare il boma a circa 10 cm dall'albero per evitare che la tavola possa orzare; in un primo tempo si può anche lasciare la mano direttamente sull'albero senza spostarla sul boma.

- ora si naviga con il vento di traverso; in questa fase è importante mantenere un angolo tra la vela e l'asse longitudinale della tavola; l'albero deve essere verticale a leggermente inclinato verso la punta della tavola, per evitare, ancora una volta, che la tavola possa orzare. □

Albero in avanti
e leggermente sotto vento



Piccolo lessico

Cazzare:
movimento con il quale si tira la vela verso di sè avvicinandola all'asse longitudinale della tavola

Tavola:
la parte del windsurf che tocca l'acqua (generalmente di colore bianco)

Tric:
tutta la parte che serve a trasmettere la forza del vento al windsurf (albero, boma, vela e le diverse corde) detta anche attrezzatura

Orzare:
avvicinarsi alla direzione del vento, andare contro vento)

Tavola Allround:
tavola per principianti, polivalente, con un grande volume

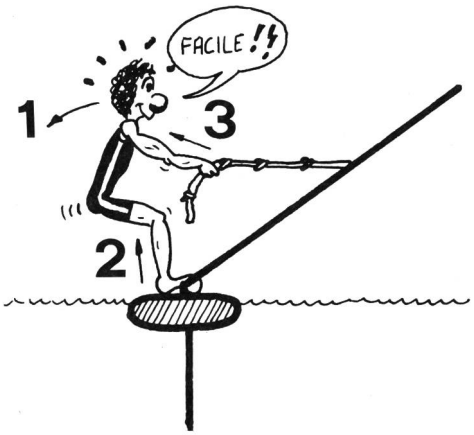
Tavola Fun:
nome che definisce una «moda» (rapida, maneggevole, leggera)

Tavola Sinker:
tavola con un piccolo volume, con la quale non è possibile una manovra di partenza normale

Binario:
dispositivo che si trova sulla tavola e serve per avanzare o retrocedere il piede dell'albero lungo l'asse longitudinale

Scotta:
corda che serve a rialzare dall'acqua la vela

Boma:
dispositivo a forma ovale che serve a sostenere la vela



1) albero
2) guaina dell'albero
3) vela
4) stecche
5) boma
6) scotta di compensazione (strozzascotte)
7) poppa
8) pinna
9) deriva
10) tavola
11) piede dell'albero
12) corda elastica
13) prua
14) carica-basso
15) scotta di partenza
16) nodo parlato doppio