

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	49 (1992)
Heft:	6
Artikel:	Giochi in canoa con i bambini : dal gioco alla tecnica
Autor:	Wyss, Martin
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999587

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: 15.01.2026

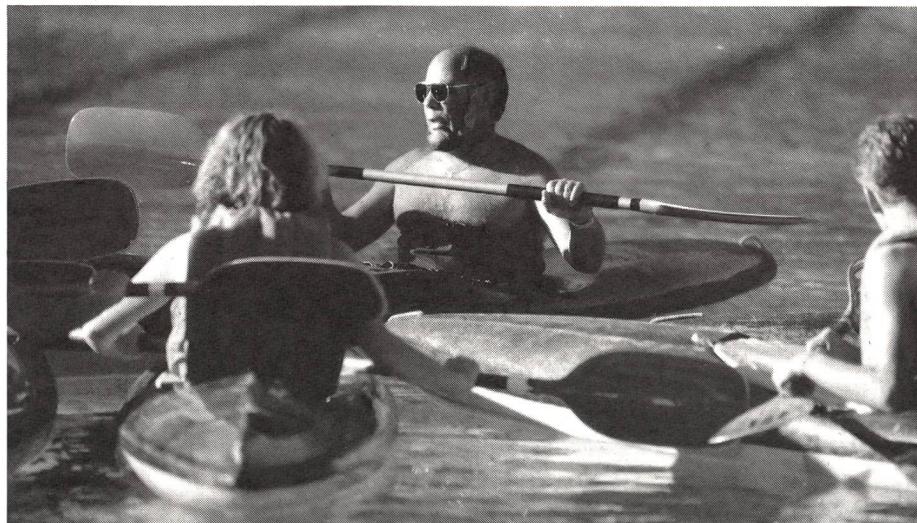
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Giochi in canoa con i bambini

Dal gioco alla tecnica

di Martin Wyss, capodisciplina canoa alla SFSM
traduzione di Aldo Doninelli

La pratica della canoa con i bambini è un'attività che stimola al gioco a contatto con l'acqua. Un lago, un fiume tranquillo, l'acqua magari non troppo fredda e una bella giornata sono le migliori premesse per andare alla scoperta della canoa, della pagaia, ma anche dell'acqua stessa. Non occorre in effetti una particolare motivazione per portare i ragazzi a viaggiare sullo specchio azzurro e rovesciarsi per sguazzare nell'acqua.



Quanto più giovani sono gli allievi, tanto più ci si limita a giocare a riva in prossimità di una passerella o di un ponticello e in acque poco profonde; la parte di conduzione dell'imbarcazione assume in questo caso un ruolo poco importante. Con ragazzi un po' più grandi e forti le attività in canoa assumono un'importanza maggiore, si può per esempio già iniziare con un semplice spostamento in «barchetta». L'età ideale per entrare in contatto con lo sport della canoa si situa tra gli 8 e i 12 anni, e occorre tenere presente che gli esercizi devono essere adattati continuamente allo stadio di sviluppo degli allievi.

Perchè devono giocare i bambini?

È una caratteristica dei bambini ricercare uno spirito o un lato di gioco o di competizione negli esercizi con cui

vengono confrontati, non appena sono in possesso di una rudimentale tecnica della pagaiata. Partecipare con un gruppo di bambini ad una giornata dedicata al gioco, riscuote sicuramente entusiasmo da entrambe le parti. Lo spirito competitivo che si cristallizza all'interno del gruppo e la voglia di mostrare verso l'esterno le capacità del gruppo sono dei fattori motivanti. I giochi di abilità sono mezzi ideali per la preparazione e la formazione della tecnica, che deve apparire quindi sotto una veste leggermente mascherata: forme giocate e piccole competizioni.

L'esempio della federazione tedesca di canoa

Introduzione

In seno alla federazione tedesca di canoa si effettuano giochi con i bambini già dal 1988, allo scopo di favorire, in

forma giocata, l'approccio alla canoa per ragazze e ragazzi tra i 7 e i 12 anni. In questo processo devono inoltre essere esercitati gli elementi più importanti dell'allenamento di base: la resistenza generale e specifica, le capacità coordinative, l'abilità e la padronanza della canoa.

Categorie

I partecipanti suddivisi in sei categorie, secondo l'età (7-12 anni).

Imbarcazioni

In tutto il paese si utilizza lo stesso tipo di canoa.

Tipi di gioco

I giochi possono essere raggruppati in tre forme di competizioni differenti:

- A Corsa di resistenza
- B Resistenza in canoa
- C Test di abilità

Corsa di resistenza

La corsa ha quale obiettivo quello di valutare la capacità generale di resistenza e si svolge su una distanza di 3-4 chilometri, per una durata approssimativa di 15-20 minuti. A questo proposito si può aggiungere che al posto della corsa è anche possibile eseguire una prova di nuoto della stessa durata.

Resistenza in canoa

Questa prova è simile alla precedente per quanto concerne la durata e viene svolta in acque calme o in leggera corrente. In questo caso si intende stabilire il grado di resistenza specifica alla pagaiata.

Valutazione: in entrambe le discipline la partenza viene data in massa, mantenendo le divisioni fra le varie categorie. Il rango finale viene direttamente riportato come valore nella tabella dei punteggi.

Test di abilità

I test di abilità costituiscono di fatto la parte centrale dei giochi in canoa. Il tema ricorrente in tutti i giochi è l'allenamento delle capacità coordinative, in pratica: il controllo della propria imbarcazione in differenti situazioni. Il test non dovrebbe comprendere meno di sei e più di otto postazioni.

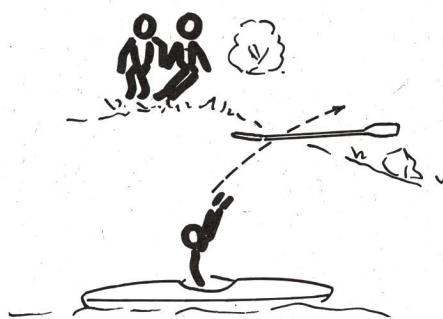
Proposte di giochi

Lo scivolo



Colui che si rovescia e finisce in acqua può ripartire ma riceve una penalità di un minuto.

Lancio della pagaia



Durante la discesa si giunge alla corda, posta a circa 1,20 m di altezza, sopra la quale si lancia la pagaia, per poi riprenderla e continuare.

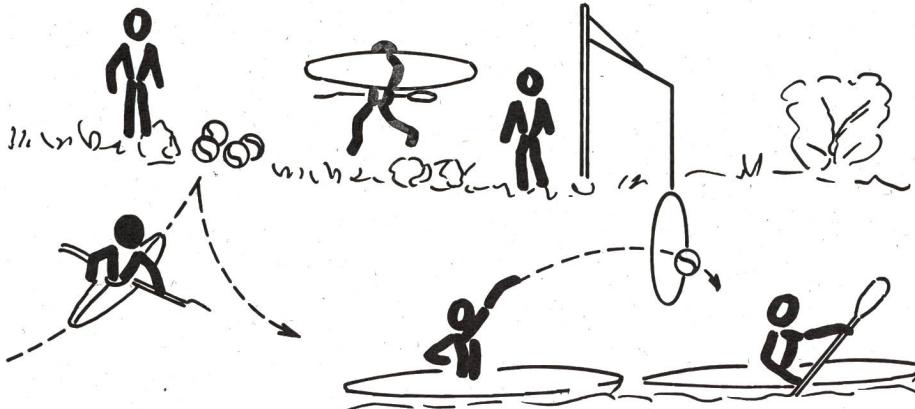
Lancio della palla

Dopo aver preso la palla da un secchio posto a riva, si avanza fino al cerchio, che funge da bersaglio per il lancio. Al termine si riporta la palla al punto di partenza.

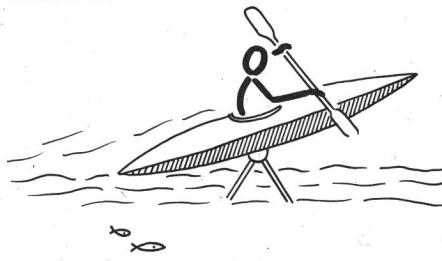
Sbarcare - «esercizio a secco» - imbarcare

I partecipanti dovranno dimostrare una tecnica sicura dello sbarco e dell'imbarco. Ecco alcuni esempi per l'esercizio a secco:

- palleggiare un pallone
- saltare la cordicella
- lancio di precisione con la corda da lancio



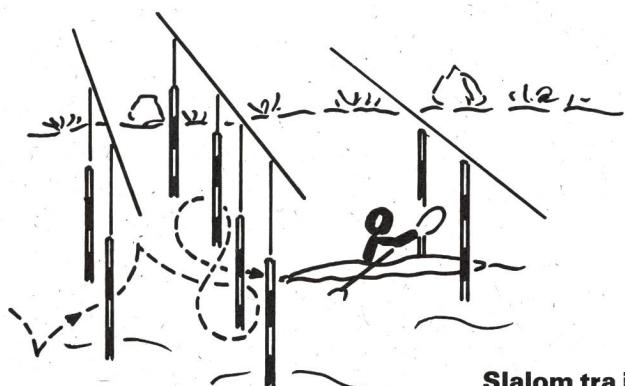
Bilancia



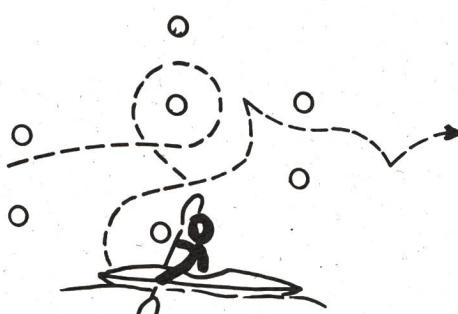
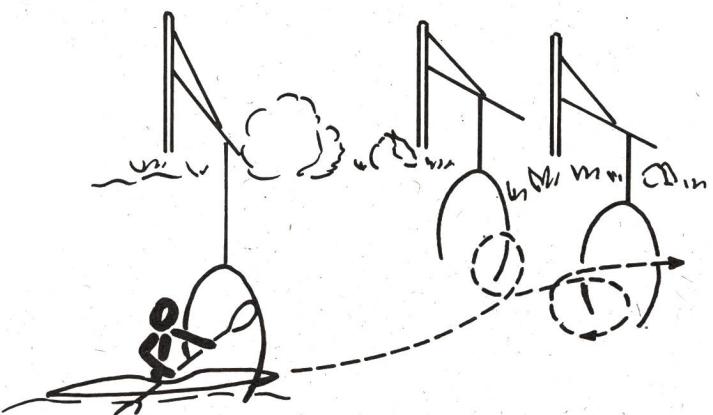
Salire sulla bilancia con slancio, cercando di farla pendere per scivolare quindi dall'altra parte.

Il trasporto

In prossimità di un pontile o di una zattera viene richiesto uno sbarco. Si trasporta la canoa fino all'estremità opposta e ci si imbarca per continuare fino al prossimo gioco.

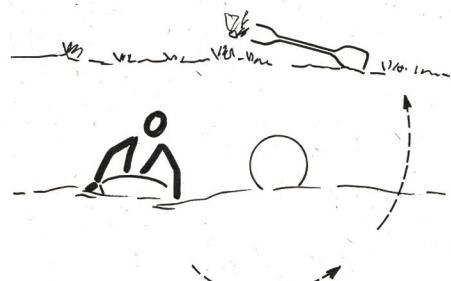


Slalom tra i paletti e i cerchi



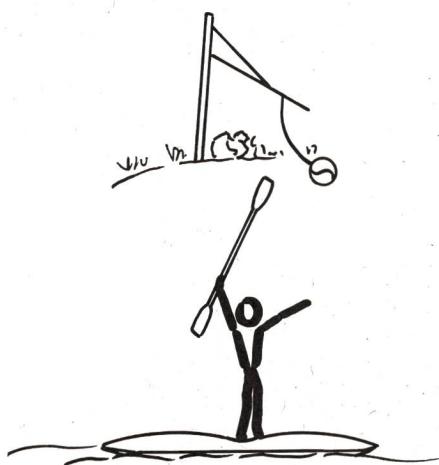
Per la preparazione dello slalom si può far uso di porte da competizione, cerchi e boe varie. Il percorso deve essere descritto in precedenza ai partecipanti.

Percorso senza pagaia



La pagaia viene abbandonata a riva e si effettua quindi un percorso attorno ad una boa, avanzando con il solo uso delle mani, prima di ritornare a riprendere l'attrezzo e continuare verso la postazione seguente.

Colpire il pallone



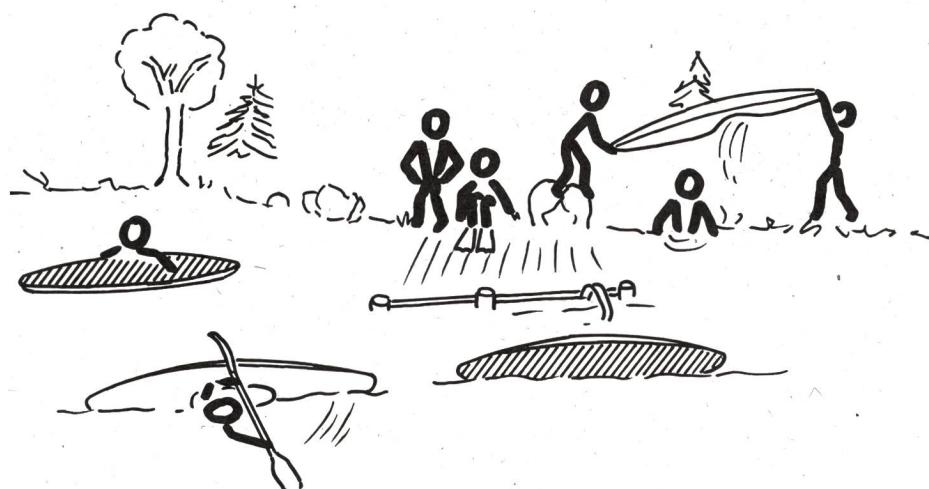
In questo gioco viene richiesta una notevole dose di equilibrio per alzarsi dal sedile e colpire la palla, che si trova a circa 2 m di altezza. Regolamento: il sedere non deve toccare la canoa al momento di colpire il pallone. Cadere in acqua dopo aver colpito la palla non provoca nessuna ulteriore penalità.

Attraversare il pneumatico



Questo esercizio viene effettuato partendo dalla canoa. Questa costruzione è molto instabile, bisogna quindi cercare di attaccare saldamente il pneumatico (p. es. ad un ponte).

Rovesciamento



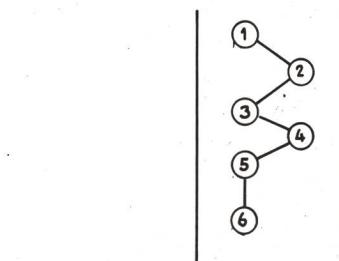
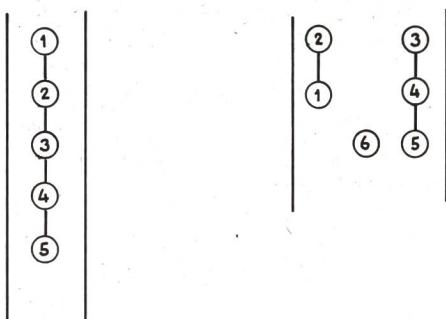
Uscire dalla canoa, trasportarla a riva e svuotarla correttamente sono delle tecniche che valgono tanto quanto

Interruzione del proseguimento



L'ostacolo deve trovarsi poco sopra il filo dell'acqua. Scavalcare l'ostacolo e far scivolare l'imbarcazione di sotto.

Consigli per l'organizzazione



I test di abilità possono essere organizzati in differenti maniere, a seconda delle possibilità date dalla situazione geografica.

- Il corretto svolgimento dei giochi deve essere assicurato dagli arbitri e non dai partecipanti stessi.
- Ogni arbitro ha il compito di trascrivere i risultati sulle apposite liste, presenti ad ogni postazione.
- Occorre spiegare gli esercizi e i relativi regolamenti in maniera chiara e completa.
- Il percorso deve essere strutturato in maniera da contenere esercizi di facile esecuzione e altri di difficoltà superiore.
- La partenza va effettuata singolarmente.

Metodo di valutazione

Il tempo necessario per percorrere l'intero percorso e le penalità accumulate durante lo stesso sono i parametri per valutare la prestazione del test di abilità.

Esempio:

tempo impiegato	5' 52''
postazione 1 riuscito	—
postazione 2 riuscito	—
postazione 3 riuscito	—
postazione 4 non riuscito	1'
postazione 5 riuscito	—
postazione 6 non riuscito	1'
Tempo totale	7'52''

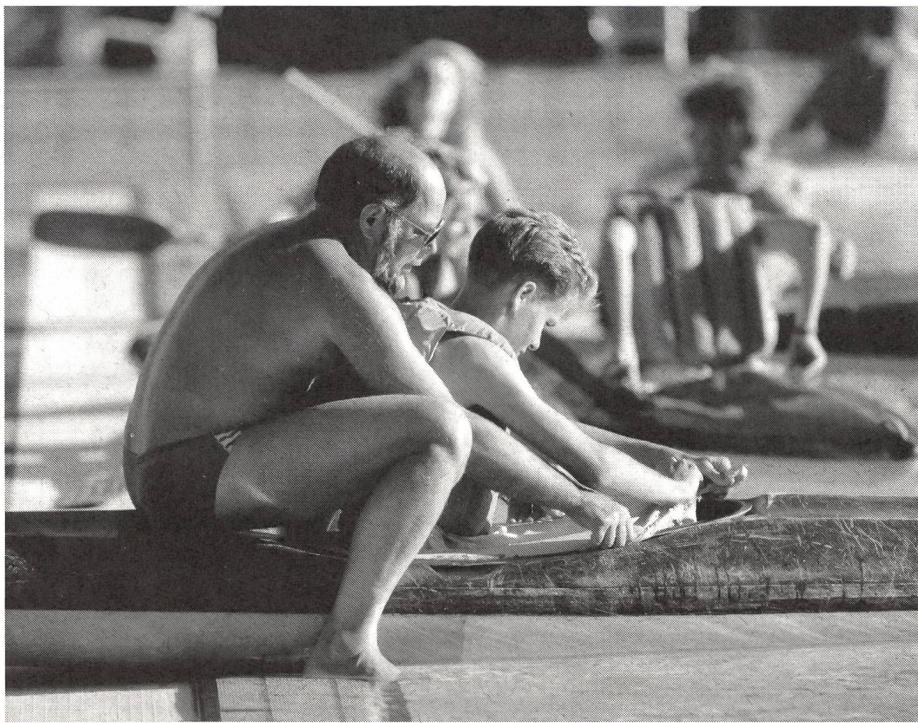
La prestazione si basa sul tempo complessivo impiegato per lo svolgimento dell'intero percorso. Nel caso in cui non tutti i test vengano eseguiti in maniera corretta, ciò che implicherebbe delle penalità sottoforma di minuti supplementari, il tempo finale risulterà dalla somma del tempo impiegato e delle varie penalità. Il piazzamento che ogni partecipante consegue in questa competizione, va riportato come valore nella tabella principale dei punteggi.

Classifica a squadre

Una squadra è composta di cinque partecipanti, di entrambi i sessi, appartenenti ad almeno tre differenti categorie d'età. Si sopprimono le classifiche individuali e si sommano i risultati di ogni membro per ottenere un totale di squadra. Tutte le società che aderiscono a questa attività riceveranno comunque i risultati dei propri giovani.

A proposito di sicurezza

Il regolamento prescrive un servizio di sicurezza diretto dalla società organizzatrice. Ogni partecipante deve presentare un certificato che attesta la capacità di saper nuotare e si raccomanda inoltre l'uso del giubbotto di salvataggio e del casco.



Giochi in canoa per ragazzi svolti in Svizzera

Impressioni di una giornata di giochi nel quadro del corso centrale 1991 sul lago di Thun

La giornata è stata strutturata nel modo seguente:

abbiamo invitato gli allievi di due classi di Thun e Frutigen. I ragazzi erano tutti principianti che sedevano per la prima volta in un kajak o in una canadese. Un gruppo di esperti si è incaricato di impartire le nozioni principali della tecnica della canoa e al momento della pausa di mezzogiorno gli allievi erano in grado di raggiungere un determinato punto o evitare un ostacolo.

Il programma prevedeva i seguenti giochi:

- Percorso di abilità
- Gara d'orientamento sull'acqua con diverse postazioni
- Gara con partenza in massa
- Giochi a secco con diversi esercizi di abilità.

Gli insegnamenti di questa manifestazione

Frasi del tipo «i bambini imparano al volo», oppure «nessuno impara più facilmente dei bambini» hanno trovato piena conferma: in un giorno abbiamo visto dei principianti trasformarsi in un gruppo di canoisti.

La competizione a livello di gruppo è una forma ideale per spronare l'impegno totale dei ragazzi, poiché si evita loro di esporsi al confronto diretto con una classifica individuale.

Gli allievi partecipano con grande gioia a gare e competizioni, quando queste non sono viste in un'ottica puramente competitiva.

Il completamento dei giochi con imbarcazioni per più persone (p. es. C2) suscitano sempre molto interesse.

Conclusioni

I giochi in canoa per bambini non spunteranno di certo come funghi, ma spero di avere sensibilizzato i monitori affinché possano in futuro adattare e sviluppare il proprio metodo di insegnamento secondo le nuove idee e nuovi impulsi. Lo scopo è quello di trasmettere la tecnica della canoa con gioia e in maniera ludica, in quanto nessuno impara più facilmente dei bambini. ■

**Donate
il vostro sangue**

Consigli per l'organizzazione di una manifestazione del genere

Dove?

Sarebbe auspicabile organizzare giornate simili a livello regionale con lo scopo di coinvolgere diversi club di canoa. L'organizzazione risulterebbe facilitata e favorirebbe un migliore dialogo tra società.

Per chi?

Principianti, corsi scolastici e corsi G+S costituiscono il pubblico ideale. Sarebbe pure pensabile organizzare una giornata analoga per far conoscere la disciplina sportiva e il proprio club.

Cosa?

Alla fantasia non va posto praticamente nessun limite, ciò nonostante consiglierei di integrare in maniera obbligatoria nel programma le seguenti discipline:

- A Percorso di abilità
- B Esame di resistenza in canoa
- C Un gioco a squadre o una corsa in canoa a squadre.

Queste tre varianti possono poi essere completate e adattate secondo la situazione geografica, meteorologica, il numero e tipo di partecipanti, ecc.

Materiale

È consigliabile scegliere di preferenza lo stesso tipo di imbarcazione da slalom o da turismo, come pure canoe doppie. Il giubbotto di salvataggio è in ogni caso obbligatorio. Materiale da costruzione più importante:

- pneumatici d'automobile
- assi di legno
- corde e spago
- cesti, secchi, reti e palloni
- boe e porte da slalom.

Periodo

Il periodo ideale si situa al termine delle vacanze estive, quando i ragazzi presentano le migliori predisposizioni per prestazioni sportive. Inoltre la temperatura dei corsi d'acqua è in questo periodo più piacevole.

Durata

Sarebbe auspicabile organizzare questa manifestazione sull'arco di un fine settimana, per esaltare la vita di gruppo con altri giochi, un fuoco in comune e un pernottamento in tenda.