

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: 7

Artikel: "Ben pensato, ben fatto" : una nuova videoproduzione sul surf a vela
Autor: Salzmann, Frank
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999590>

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

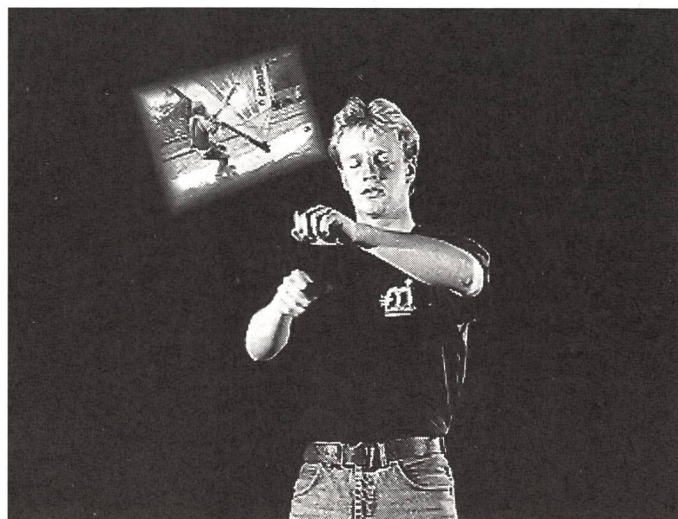
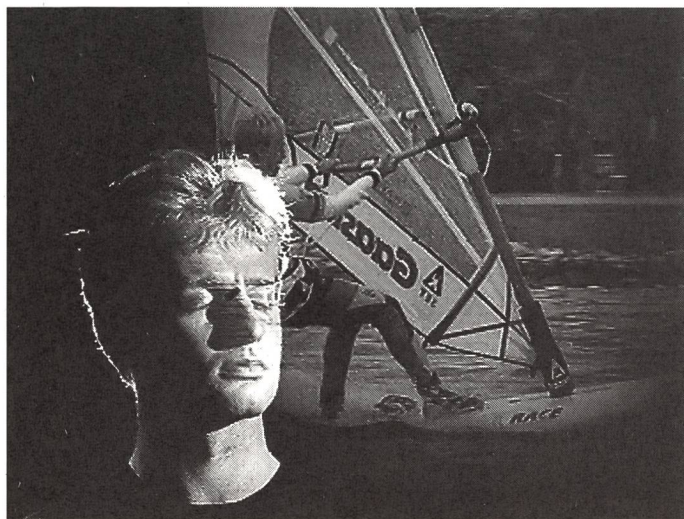
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 24.12.2025

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



«Ben pensato – ben fatto!»

Una nuova videoproduzione sul surf a vela

di Frank Salzmann
traduzione di Ellade Corazza

La nuova videoproduzione della SFSM sul surf a vela tenta un nuovo approccio ad un metodo già applicato in passato ma con esiti negativi. È possibile giungere prima al traguardo grazie ad un allenamento tecnico con un sostegno mentale?

La nuova videoproduzione della SFSM, è stata realizzata dall'istruttore di surf a vela Peter Battanta, in collaborazione con Hanspeter Lange, docente di educazione fisica e coach del «World-Cup-Team Germany» e da Reinhardt Giebel, anch'egli docente di educazione fisica, entrambi attivi nella formazione di maestri di surf a vela. Questa nuova realizzazione è soprattutto rivolta a surfisti avanzati ed è suddivisa in una parte introduttiva ed in una complementare. Nella parte introduttiva viene descritto passo per passo il procedere nell'allenamento tecnico mentale, prendendo spunto dalla strambata ad alta velocità. Nella parte complementare vengono illustrati con due esempi i «punti nodali» del movimento, che il surfista deve svolgere per portare a termine una manovra. Questa parte complementare presenta i piani di manovra per la partenza in acqua e la

strambata ad alta velocità.

Il primo corso per avanzati basato sull'allenamento tecnico mentale ha già avuto luogo. L'eco dei partecipanti è stato positivo.

I produttori della videocassetta sperano che anche gli sportivi di altre discipline riescano a trasferire i principi dell'allenamento tecnico mentale nel loro sport.



La parte introduttiva

I principi dell'allenamento tecnico mentale vengono presentati sull'esempio della strambata ad alta velocità. Quanto più complessa è la tecnica, tanto più tempo bisognerà investire per perfezionarla. Nel surf a vela è a volte difficile notare dei progressi nelle manovre dei surfisti avanzati. Qual è il surfista che non si è mai trovato confrontato ad una situazione del genere? Si esercita una manovra ma non si riscontra praticamente nessun progresso. Inoltre non sempre abbiamo delle condizioni d'allenamento idonee e ottimali. Una volta troppo poco vento, la volta successiva troppo; in seguito la struttura dell'acqua non è sempre uniforme ecc. In situazioni del genere, l'allenamento tecnico mentale potrebbe aiutarci. Il medico inglese Carpenter afferma che un'intensa rappresentazione di un movimento porta ad una stimolazione centrale del tessuto corticale del cervello e quindi ad una microcontrazione muscolare. Questo fenomeno, nella fisiologia sportiva, viene chiamato «Effetto Carpenter».

Questo «movimento interno» facilita l'apprendimento tecnico, cioè il processo di stabilizzazione. Per rendere efficace l'effetto Carpenter è necessario essere distesi, in un ambiente tranquillo e piacevole. Questo film vi presenta un modello a sei fasi, che deve permettere al surfista di trarre profitto dall'effetto Carpenter.

Eccovi le 6 fasi:

1. Annotare un piano del movimento.

2. Rappresentarsi mentalmente un piano del movimento.
3. Riassumere il piano del movimento nei suoi punti nodali. Determinare i punti nodali personali.
4. Abbreviare ogni punto nodale con una parola-chiave.
5. Ritmizzare le parole-chiave. Adattare le parole-chiave al ritmo del movimento.
6. Eseguire il movimento.

1^a tappa: annotare un piano del movimento

Lo svolgimento del movimento da allenare è richiamato alla memoria grazie alla stimolazione di un grande numero di organi sensoriali. Il surfista deve utilizzare tutti gli analizzatori (visuale, acustico, tattile, vestibolare, cinestetico).

Lo svolgimento del movimento dovrà essere descritto dal surfista con le proprie parole e sensazioni. In questo caso bisognerà fare attenzione ad ogni dettaglio del movimento e, se necessario, completare le conoscenze sullo svolgimento del movimento con nozioni tecniche supplementari. Ecco che a questo punto abbiamo lo scenario completo del movimento da allenare. Lo scenario deve contenere solo gli elementi che corrispondono al livello tecnico del surfista, affinché gli stessi possano essere trasposti nella pratica. Se paragonato con un movimento corretto (sequenza d'immagini, film ecc.), lo scenario potrebbe fornire le seguenti informazioni:

- Il surfista accelera al massimo.
- Egli scivola disteso sull'acqua, fissato al trapezio.
- Il suo braccio anteriore è teso ma non contratto, il suo peso è portato dal boma.
- Egli sente la trazione del boma nelle mani e l'accelerazione della tavola.
- Egli afferra la vela con la mano della vela.
- I piedi sono fissati nell'apposito cappio.
- Egli guarda in avanti, facendo attenzione alle folate di vento.

2^a tappa: rappresentarsi mentalmente un piano del movimento

Il surfista deve apprendere il proprio piano del movimento a memoria. Egli dovrebbe poter rappresentare ogni movimento in maniera dettagliata, intensa, viva, per avere l'impressione di svolgerlo in quel preciso momento. Il

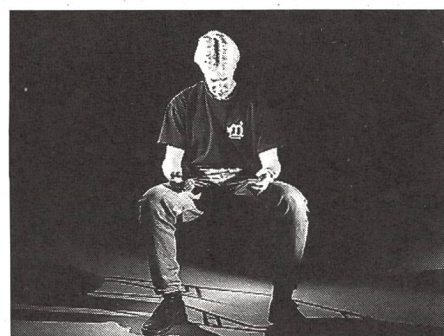
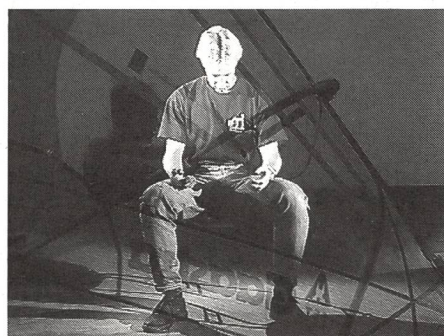
surfista ricostruisce mentalmente un primo film con le sequenze dettagliate al rallentatore.

3^a tappa: riassumere il piano del movimento nei suoi punti nodali

A questo punto, con l'aiuto di questo «film mentale al rallentatore», egli cercherà di trovare i «punti nodali» del movimento considerati come dei passaggi-chiave per una corretta riuscita della manovra. Prendendo ancora in considerazione il nostro scenario possiamo immaginare i seguenti «punti nodali»:

- Accelerare al massimo con vento al traverso.
- Indietreggiare la mano posteriore sul boma, cambiare il piede, raddrizzare la vela e orlare.
- Quando si poggia, flettere le ginocchia, tendere le braccia in avanti, mantenere il corpo verticale rispetto alla tavola e il peso distribuito uniformemente sui due piedi.
- Ecc.

A questo punto il surfista ripete questo «film interno» fino a quando ha l'impressione di conoscerlo alla perfezione.



4^a tappa: abbreviare ogni punto nodale

I punti nodali si riducono a parole-chiave:

- accelerare
- cazzare
- poggiare.

Il surfista ripete ora un certo numero di volte queste parole-chiave pensando contemporaneamente alla strambata ad alta velocità.

5^a tappa: ritmizzare le parole-chiave

Il surfista dà un ritmo alle parole-chiave. Il ritmo deve corrispondere alla velocità del movimento. Questo ritmo aiuta il surfista durante l'allenamento mentale e, nella pratica, serve quale segnale per richiamare gli elementi del movimento. Questo «film interno abbreviato» dovrebbe avere esattamente lo stesso ritmo della manovra eseguita nella realtà.

6^a tappa: eseguire il movimento

Quando il surfista esegue il movimento, può constatare come lo svolgimento tecnico gli appaia più familiare. Rielaborando continuamente il movimento a livello mentale, egli può correggere ogni piccolo errore e rivedere dettagliatamente il piano del movimento (1^a tappa). Dopo aver corretto il piano del movimento, egli deve passare in rassegna le altre 6 tappe.

La parte complementare

Questa videocassetta presenta i piani di manovra della partenza in acqua e della strambata ad alta velocità. Essa fornisce i valori ideali da raggiungere al termine del processo d'apprendimento. I «punti nodali» di ogni manovra sono fissati dal punto di vista sia linguistico che dell'immagine e facilitano l'elaborazione del piano del movimento.

Fonti

Queste due videocassette possono essere ottenute alla mediатеca della Scuola federale dello sport di Macolin nella versione tedesca o francese. Il prezzo della cassetta «*Bien pensé - bien fait*», le mental au service de l'entraînement technique, à l'exemple de l'empannage en force» («*Vorgedacht - leicht gemacht*», mental unterstütztes Techniktraining am Beispiel der Powerhalse) è di Fr. 35.—. La videocassetta «*L'empannage et force et le départ dans l'eau*» («*Manöverplan Wasserstart und Powerhalse*») può invece essere acquistata per Fr. 29.—. ■

Le foto di questo articolo sono tratte dalla videocassetta «*Bien pensé - bien fait*»