

**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:** Insegnamento della vela ai ragazzi dai 10 ai 13 anni  
**Autor:** Rüegg, Hanspeter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999591>

### **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:** 29.04.2026

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



## Insegnamento della vela ai ragazzi dai 10 ai 13 anni

di Hanspeter Rüegg, capodisciplina vela

Insegnare la pratica della vela significa stabilire e sviluppare dei rapporti fra l'allievo, l'imbarcazione e gli elementi in gioco: l'acqua e il vento. Insegnare non è solo la trasmissione di conoscenze tecniche ma bensì la ricerca della comprensione tramite la sperimentazione e la reinvenzione.

Reinventare una verità già stabilita è una necessità per l'allievo se si vuole che la conoscenza acquisita sia approfondita e non superficiale.

Durante il percorso che l'allievo compie per accedere a una verità egli costruisce e apprende effettivamente tale verità.

Non gli si rende un gran servizio presentandogli subito il risultato o la soluzione sopprimendo la fase di ricerca attiva.

### Creare i presupposti necessari

È chiaro che non si può mettere l'allievo di fronte ad un problema e pretendere che trovi la soluzione; è compito

del monitore creare i presupposti necessari per permettergli l'accesso alla soluzione.

Il monitore dovrà organizzare molto bene il proprio insegnamento perché il suo ruolo è determinante nella crea-

zione, la scelta e l'adattamento delle attività che propone.

L'apprendimento motorio tramite la sperimentazione, la comprensione del movimento tramite l'analisi del vissuto sono gli obiettivi fondamentali del nostro insegnamento.

Maggiori saranno le competenze dei giovani e maggiore sarà la loro capacità di adattamento; da ciò si può dedurre che la pratica è molto più importante della teoria perché l'esperienza diretta darà all'allievo le conoscenze fondamentali che gli serviranno per governare la barca con successo sulle quali si potrà poi costruire una tecnica superiore (navigazione con vento forte, competizione).

Gli stimoli derivanti dal successo e dalle gratificazioni motiveranno l'allievo a superare le difficoltà e a progredire nella sua tecnica personale.

### Esempio di lezione (ca. 2 ore e 1/2)

**Tema:** 1. come orientare e regolare la vela  
2. come usare il timone

**Obiettivi:**

- scoprire la posizione della vela alle diverse andature
- scoprire la correlazione fra andatura e regolazione della vela
- imparare a manovrare il timone per raggiungere un punto indicato
- collaborare con il proprio compagno e con gli altri equipaggi per trovare delle buone soluzioni

1. I partecipanti devono spostare l'imbarcazione sul carrello e orientare la vela. Le diverse andature sono indicate da paletti numerati. (Figura 1)

- Gli equipaggi spostano il Laser in modo che la prua punti su un paletto di loro scelta. **Come reagisce la vela?**
- Il monitore chiama un numero e l'andatura: gli equipaggi devono mettere la loro imbarcazione sulla giusta posizione.
- Il monitore chiama l'andatura e gli equipaggi danno l'orientamento della vela (vela a dritta, vela a sinistra).
- Gli equipaggi spostano l'imbarcazione a piacimento indicando di volta in volta l'andatura e l'orientamento della vela; vela regolata correttamente. Un equipaggio alla volta funge da «controllore» con la supervisione dei monitori.
- I ragazzi riassumono con uno schizzo quanto hanno fatto.

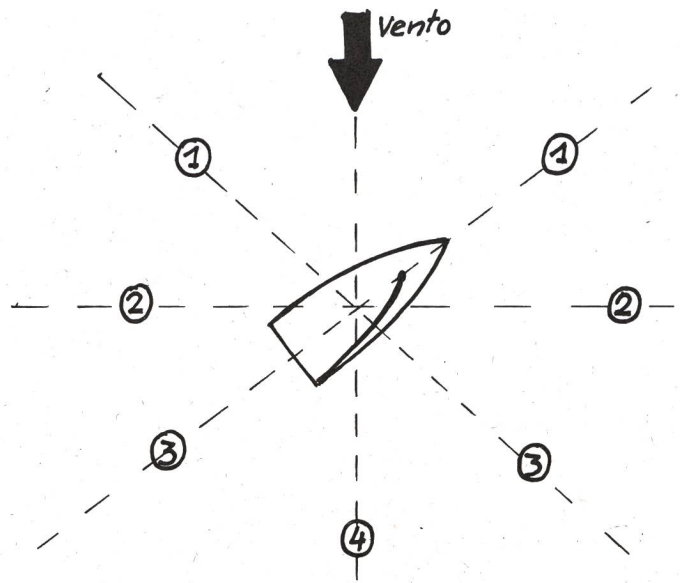


Figura 1

## 2. Imbarcazioni solo con timone e deriva

- Ogni equipaggio fa un 8 attorno a due boe; un ragazzo sta al timone mentre l'altro sta a prua e pagaia. Dopo ogni giro si torna a riva e si invertono i ruoli. (Figure 2 + 3)

Partecipanti	8 (4 equipaggi)
Monitori	2
Imbarcazioni	4 Laser leggero
Vento	leggero

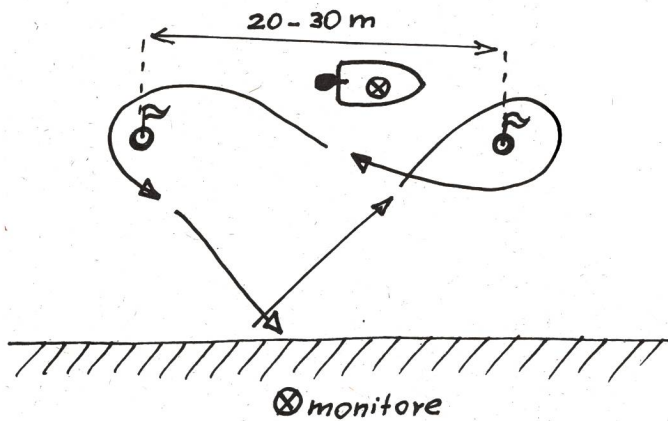


Figura 2

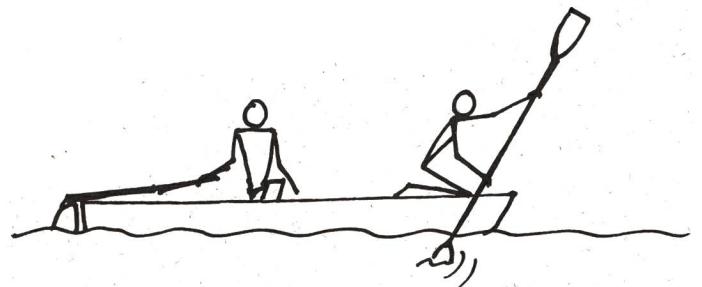


Figura 3

Ai ragazzi si dimostra come si tiene il timone; a loro spetta il compito di scoprire da che parte spostarlo per cambiare direzione. (Figura 4)

- Staffetta sul percorso con partenza dalla riva.

Discussione conclusiva. I ragazzi ricapitolano quanto è stato fatto, il monitore aiuta e incoraggia con domande e suggerimenti.

A seconda delle reazioni dei ragazzi i monitori intervengono con consigli e suggerimenti oppure propongono degli esercizi sotto forma di gioco per facilitare il compito dei ragazzi.

È molto importante incoraggiare e motivare i ragazzi e dare delle consegne chiare e precise. ■

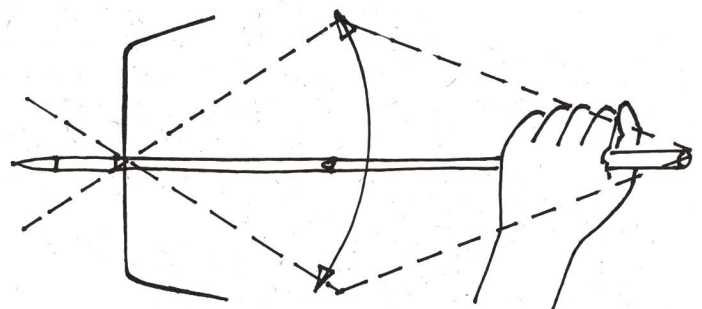


Figura 4