

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 8

**Artikel:** Uno sguardo da dietro le spalle dell'allenatore : Pierino va dagli "Optimist"

**Autor:** Frey, Martina

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999222>

### **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:** 19.02.2026

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

Uno sguardo da dietro le spalle dell'allenatore

## Pierino va dagli «Optimist»

di Martina Frey, capodisciplina G+S vela alla SFSM  
traduzione di Gianlorenzo Ciccozzi  
fotografie di Daniel Käsermann

**Pierino, che ha sempre un po' invidiato i giovani navigatori, finalmente ha l'occasione di assistere, sistemato a bordo dello «Zodiac» di Peter Gebistorf, all'allenamento di un gruppo di velisti di età fra gli 11 e i 15 anni su degli Optimist, i famosi «gusci di noce» ideati soprattutto per far imparare i bambini.**

### Come si prepara una lezione?

Alla vigilia del grande giorno Pierino si reca da Peter per fargli qualche domanda.

**Pierino:** dimmi un po' Peter, come allenatore puoi preparare la tua lezione senza conoscere le condizioni meteo dell'indomani?

**Peter:** certamente, dato che dall'inizio della stagione sia i ragazzi che io siamo fortemente motivati a raggiungere un solo obiettivo, ovvero migliorarci come velisti. Ogni seduta di allenamento è destinata a perfezionare la tecnica e la tattica, il che presuppone da parte mia la spiegazione di taluni principi teorici.

**Pierino:** ma che farai se domani non c'è vento? Rimandi tutti i ragazzi a casa?

**Peter:** certo che no! Anche in condizioni di poco vento o di calma piatta, ci sono sempre delle manovre da perfezionare. Queste condizioni poi ci permettono di dedicarci maggiormente all'aspetto teorico della regolazione, della tecnica e della competizione, nonché a giochi a terra. Per fare fronte a queste situazioni molto diverse fra loro, nel corso degli anni ho raccolto tutta una serie di esercizi adatti ad ogni condizione meteorologica, ed è per questo che oggi non debbo far altro che decidere dove porre l'accento nel corso della lezione dell'indomani.

**Pierino:** non è che ti crei un po' troppi problemi per una banale seduta di allenamento? Eppure, se non sbaglio sei un allenatore molto esperto.

**Peter:** vedi, per ogni allenamento mi sforzo di concepire degli esercizi ancora più adatti, più semplici e mi-

gliori dei precedenti. Spesso riprendo lo stesso esercizio di base, ma ne invento poi una nuova variante. Sono sempre molto curioso di verificare sul campo se le mie idee avranno successo o non sono piuttosto votate all'insuccesso. Inoltre ogni ragazzo, con la sua personalità, mi spinge a cercare delle soluzioni per così dire individuali. Per quanto possa preparare, infine, mi trovo sempre a dover improvvisare per sfruttare al meglio gli umori della natura e dei ragazzi.

**Pierino:** quali sono i punti principali dell'allenamento di domani?

**Peter:** mi baserò sull'analisi della regata per iniziare gli esercizi di tattica. I ragazzi devono imparare a osservare meglio – e quindi interpretare meglio – il vento e le condizioni meteo in generale. A terra discuteremo anche del centro di pressione della vela e della messa a punto da adottare in conseguenza. Per la parte dell'allenamento in acqua intendo invece esercitare la partenza della regata, per terminare naturalmente la seduta d'allenamento con una breve regata.

**Pierino:** accompagni personalmente i ragazzi alle regate che si tengono durante il fine settimana?

**Peter:** se mi è possibile sì. Si tratta di un'occasione ideale per osservarli, motivarli, consolarli e sostenerli quando, ancora a terra, vengono assaliti dai dubbi. Gli errori più grossolani vengono discussi il mercoledì successivo in gruppo, poi corretti con l'ausilio di esercizi mirati.

### Salpare le ancore!

Mercoledì pomeriggio: il porticciolo di Vigneules si anima... i giovani velisti dello Yacht Club Bienne sono arrivati e sono affacciati attorno ai loro Optimist. In un attimo le derive sono fissate e i ragazzi sono raggruppati, impazienti, intorno alla imponente figura del monitore. Sono le cinque del pomeriggio.

**Pierino:** perché i genitori non sono venuti insieme ai figli?

**Peter:** questi ragazzi sono già dei vecchi lupi di mare... scherzi a parte, si tratta di un gruppo già bene affiatato, che sa come aiutarsi a vicenda. Per i più piccoli, invece, l'aiuto dei genitori è sempre bene accetto, a





patto però che sia organizzato in modo efficace.

**Pierino:** perché già a terra i ragazzi hanno indossato il loro giubbotto di salvataggio?

**Peter:** abbiamo deciso insieme che non avrei iniziato a spiegare gli esercizi prima che tutti i ragazzi fossero pronti a salpare. Si tratta di una semplice misura che ci consente di evitare inutili perdite di tempo al momento della messa in acqua, perché ai ragazzi capita spesso in questi momenti di dimenticare il salvagente.

**Pierino:** ma perché è così importante?

**Peter:** fermo restando che il nostro è uno sport che si pratica all'aria aperta, dobbiamo essere sempre pronti nell'eventualità di un repentino cambiamento di tempo, anche nelle migliori condizioni estive. Le norme di sicurezza sono pertanto assolutamente prioritarie. Con i principianti i monitori insistono in modo particolare sulla cura da attribuire al proprio materiale, sull'importanza di uno scafo che presenti tutte le garanzie di sicurezza ma anche sulla scelta di vestiti adatti alle condizioni meteorologiche. In ogni caso il salvagente e la scotta di traino sono obbligatori.

### La critica dell'ultima regata

Nel frattempo il gruppo si è seduto a semicerchio intorno a Peter e alla sua lavagna nera, sormontata da una banderuola gigante. Rispettando il programma, Peter analizza insieme ai ragazzi la regata del fine settimana precedente. Ha pensato persino ad organizzare una premiazione per il campionato interno.

**Pierino:** non è un po' troppo duro stare lì ad insistere sugli errori commessi dai ragazzi?

**Peter:** già durante la regata loro stessi si rendono perfettamente conto degli errori commessi. Il fatto di discuterli poi insieme rappresenta un arricchimento per tutti. Inoltre cerchiamo di trovare altre soluzioni allo scopo di evitare che l'errore si ripeta, e di imparare il più possibile da esso.

**Pierino:** la regata e la classifica, nel corso dell'allenamento, non costituiscono per i ragazzi uno stress eccessivo?

**Peter:** no, non per loro, perché se so-

no in questo gruppo è proprio per regatare; per loro la competizione è uno stimolo e se ne venissero privati cercherebbero senza dubbio altre sfide. I giovani velisti imparano a navigare lealmente, soli sull'acqua, mentre lo spirito di squadra viene curato soprattutto a terra, tramite il gioco e l'aiuto reciproco.

### Alcune nozioni teoriche

Peter si avvicina a un Optimist e spiega ai ragazzi, con l'aiuto di un pennarello, l'impatto sulla vela. I più grandi partecipano attivamente alla dimostrazione, mentre i più giovani si contentano di guardare con aria interrogativa.

**Pierino:** perbacco, come è complicato, per un profano come me!

**Peter:** discutiamo della impostazione ad ogni lezione; per assimilare tutte queste nozioni è molto importante che il ragazzo rifletta da solo ed effettui un suo personale cammino; la rapidità con la quale lo compie è fattore di secondaria importanza.

**Pierino:** non facciamo i complicati! Per navigare più veloci basta avere un buon fiuto e una barca veloce!

**Peter:** se fosse così facile, l'allenamento, di ogni genere, sarebbe superfluo. Fidarsi del proprio istinto per stabilire la tattica da tenere in gara equivale a giocare al lotto. No, per essere efficaci davvero a lungo termine non c'è che un sistema: imparare a conoscere i venti, saper interpretare le condizioni meteorologiche ed osservare gli altri concorrenti. Quanto alle barche, possono essere davvero molto veloci, ma a prezzo di lavorarci duramente!

Tutti gli Optimist hanno forma e dimensioni identiche, per cui la vittoria dipende essenzialmente dalla messa a punto e dal talento del singolo velista al timone.

Adesso Peter spiega gli esercizi del pomeriggio. Sono comunque i ragazzi che devono presentare alcune manovre o ripetere i movimenti.

**Pierino:** perché non spieghi tu stesso le manovre da svolgere? Potresti risparmiare parecchio tempo!

**Peter:** certo, ma se faccio loro delle domande possono controllare se sono stati attenti e se hanno capito bene gli esercizi.

**Pierino:** hai dedicato già una mezz'ora alla teoria; non è un po' troppo?

**Peter:** oggi il vento è molto debole, e quindi ne approfitto per insistere un po' sulla teoria, anche se c'è da dire che con condizioni del genere i ragazzi sono più a proprio agio, meno nervosi di quando soffia vento forte. Inoltre, in regata il ragazzo deve essere in grado di concentrarsi molto a lungo, sia sulla vela che sugli avversari. Si tratta quindi di un ottimo esercizio di concentrazione.

### Come assistere gli Optimist

In un lampo i ragazzi hanno messo in acqua le loro imbarcazioni e raggiunto l'imboccatura del porticciolo. Con un canotto a motore Peter rimorchia quelli un po' in difficoltà a causa della mancanza di vento.

**Pierino:** perché non sei anche tu a bordo di una barca?

**Peter:** lo «Zodiac» è più pratico, perché è polivalente. In situazioni difficili me ne servo come barca di salvataggio, inoltre mi consente una vista d'insieme migliore ed una notevole mobilità per mettere in acqua le boe e per correggere i ragazzi.

**Pierino:** ah, stanno facendo il primo esercizio! Ti confesso che a terra non avevo capito molto, e ora vedo che tutto fila liscio come l'olio. Come è possibile?

**Peter:** non c'è niente di miracoloso! Si tratta di un esercizio basilare che i ragazzi hanno occasione di ripetere spesso. Soltanto il modo di descriverlo era per loro nuovo.

**Pierino:** fai lo slalom fra gli Optimist e stai sempre a gridare qualcosa all'uno o all'altro. In questo modo non disturbi gli altri?

**Peter:** con l'esperienza ho imparato a usare questo canotto senza disturbare troppo gli allievi. Per questo esercizio tattico, che consiste nell'osservare e nell'interpretare gli sbalzi del vento, è assolutamente necessario dare un feedback costante ai ragazzi. È praticamente impossibile ricostruire la situazione a terra, una volta passata. Inoltre così l'effetto pedagogico è immediato, perché al prossimo passaggio di boa i ragazzi avranno già la possibilità di migliorare.



*Pierino:* come fai a parlare agli allievi quando il vento e i rumori sono più forti?

*Peter:* ricorriamo al linguaggio dei segni; inizio attirando l'attenzione dei ragazzi con un colpo di fischietto, poi, quando tutti si sono voltati verso di me, faccio i miei segnali. Per spiegazioni più complicate abbordo ogni singolo Optimist, oppure aspetto la valutazione che si fa a terra dopo il rientro.

*Pierino:* durante tutto l'esercizio il vento è praticamente mancato; perché non interrompi la seduta?

*Peter:* vedi, la maggior parte delle regate organizzate su specchi d'acqua interni si svolgono in condizioni quasi inesistente e per di più cangiante. È dunque una situazione che ritrovano spesso durante le gare.

*Pierino:* ora hai posato una linea di partenza per l'esercizio seguente. Ma allora, perché hai fatto derivare la boa precedente a 200 metri di distanza?

*Peter:* per il momento non ne ho bisogno. Mi risparmio uno spostamento inutile, e la recupererò rientrando in porto.

*Pierino:* il vento non si è ancora levato, ma ciò non impedisce ai ragazzi di allenarsi con impegno. È sempre così?

*Peter:* è semplice; i ragazzi pretendono da me esercizi adatti al loro livello, ed in cambio io chiedo loro il massimo impegno. Nella misura in cui ciascuno rispetta le attese e risponde agli obiettivi concordati, ci divertiamo tutti moltissimo nel corso dell'allenamento.

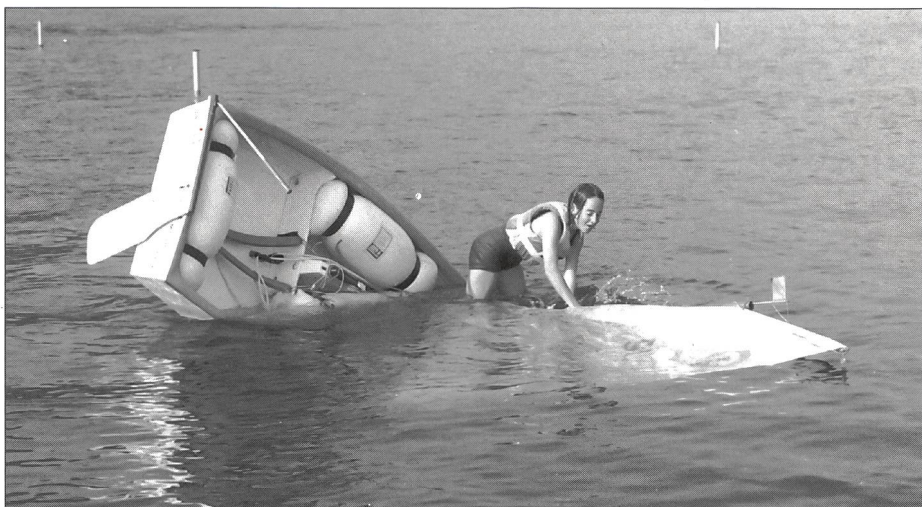
*Pierino:* che cosa significa questo baccano? Perché gli allievi hanno depositato sul canotto occhiali da sole e berretti?

*Peter:* i ragazzi sono rimasti concentrati per 40 minuti, hanno caldo e sentono il bisogno di sfogarsi un po'. Faremo una battaglia navale entro un perimetro delimitato.

*Pierino:* perché le barche sono quasi piene d'acqua?

*Peter:* le regole del gioco prevedono che si possa spruzzare soltanto l'acqua contenuta nel proprio battello. In questo modo, giocando, i ragazzi migliorano il senso dell'equilibrio e la padronanza dello scafo, perché devono riempire al massimo la barca senza capovolgersi, la qual cosa è tutt'altro che facile.

*Pierino:* uhhh, con delle votazze simili vorrei partecipare anch'io a una



battaglia del genere. Ma dimmi, hanno davvero un senso?

*Peter:* gli Optimist non hanno una pompa per gettare fuori bordo l'acqua. Abbiamo dovuto costruire noi stessi delle votazze molto grandi per poter vuotare l'acqua il più velocemente possibile. E puoi credermi; vuotare una barca è un ottimo allenamento!

*Pierino:* i ragazzi non sono un po' troppo grandi per queste bambinate?

*Peter:* la gioia e l'impegno dei ragazzi sembra proprio dimostrare il contrario! Inoltre si tratta di un gioco educativo, in quanto sempre divertendosi, devono mantenere il perfetto controllo delle imbarcazioni e controllare che gli avversari non si avvicinino troppo, se non vogliono farsi bagnare come pulcini.

*Pierino:* ma sono impazziti tutti? Ora si sono rovesciati tutti gli Optimist!

*Peter:* il rovesciamento fa parte integrante dell'allenamento del velista! Questo esercizio permette di acquisire una certa sicurezza e affrontare con coraggio determinate situazioni delicate; è importante ad esempio sapersela sbrigare da soli se si rimane sotto la vela in caso di rovesciamento incidentale.

### La critica della lezione

Non appena i ragazzi sono tornati tutti a terra Peter li riunisce intorno a sé.

*Pierino:* perché non li lasci finire di rimettere in ordine il materiale, visto che hanno già iniziato?

*Peter:* il successo metodologico di una lezione dipende in gran parte

dalla valutazione che si fa una volta terminata. Ne approfitto per aiutare il ragazzo a rammentarsi di certe situazioni e per apportare le necessarie correzioni. Dal canto suo lui può porre delle domande e verificare di persona i suoi progressi pedagogici. Di solito torno su questi punti ancora una volta, nel corso dell'allenamento successivo. Inoltre un colloquio individuale con l'allievo mi permette di valutare immediatamente il suo stato psicologico e il suo benessere fisico, e di reagire di conseguenza. Infine, dato che i ragazzi hanno dei compiti molto diversi dopo l'allenamento, dopo la seduta di valutazione ognuno può curare la propria barca secondo i ritmi che gli sono più congeniali.

Peter non è ancora andato via, anche se la maggior parte degli allievi sono a casa già da un po'.

*Pierino:* e tu? Perché non torni a casa?

*Peter:* nei limiti del possibile resto a disposizione dei ragazzi o dei loro genitori per risolvere i problemi o rispondere alle loro questioni personali. Un colloquio diretto spesso si rivela più efficace di una telefonata. Inoltre aiuto a preparare il trasporto degli Optimist in vista della regata e faccio da supervisore a tutta l'organizzazione.

*Pierino:* grazie di cuore per avermi dato la possibilità di seguire da vicino questo appassionante allenamento. Non avrei mai creduto che un allenamento all'aria aperta oltre alla navigazione implica sia misure di sicurezza che un simile lavoro di organizzazione! Comunque mi prenoto già per un allenamento con vento a forza 5! ■