

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 7

Artikel: L'insegnamento in una classica "disciplina all'aperto" : canoa, un modello didattico

Autor: Wyss, Martin

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999300>

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: 08.02.2026

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

L'insegnamento in una classica «disciplina all'aperto»

Canoa: un modello didattico

di Martin Wyss, Capo disciplina G+S canoismo

La canoa è uno sport per tutto l'anno con l'estate come apice. I posti per esercitarsi sono per lo più acque aperte, spesso correnti. Ciò presuppone nel monitore una grande attenzione e prudenza nell'organizzazione. Il carattere dei corsi d'acqua cambia a seconda della stagione e del tempo, a volte lentamente, a volte invece in modo repentino.

Sin dall'inizio della lezione i monitori hanno sempre presenti tutti gli aspetti relativi alla sicurezza, per garantire la quale devono essere in grado di prendere decisioni rapide.

Principi della conduzione

In acqua è necessaria una guida chiara per mantenere rischi e pericoli i più bassi possibile. Al primo livello di apprendimento, quando si imparano cioè le tecniche di base della pagaiata, ciò significa che per motivi di sicurezza i giovani vengono tenuti «al guinzaglio», soprattutto dal punto di vista dello spazio. Nella fase dell'applicazione e della assimilazione personale di capacità di movimento come conduzione dell'imbarcazione, uso della corrente o lettura dell'acqua, è importante promuovere il senso di autoresponsabilità dei giovani. Il monitore tende a rimanere un po' sullo sfondo e la sua opera si avvicina sempre più ad una specie di consulenza o di assistenza, che può essere richiesta dagli allievi.

Preparazione di una lezione

Il monitore o la monitrice sono per tempo nella rimessa delle imbarcazioni per controllare il materiale e prepararlo. Nella maggior parte dei casi i bambini non si presentano tutti insieme, per cui man mano che arrivano essi possono essere coinvolti nei preparativi. Quando si usa tanto materiale ci sono sempre piccole riparazioni o adattamenti da fare, in

cui i bambini possono aiutare senza problemi, assumendosi delle responsabilità.

Introduzione e riscaldamento

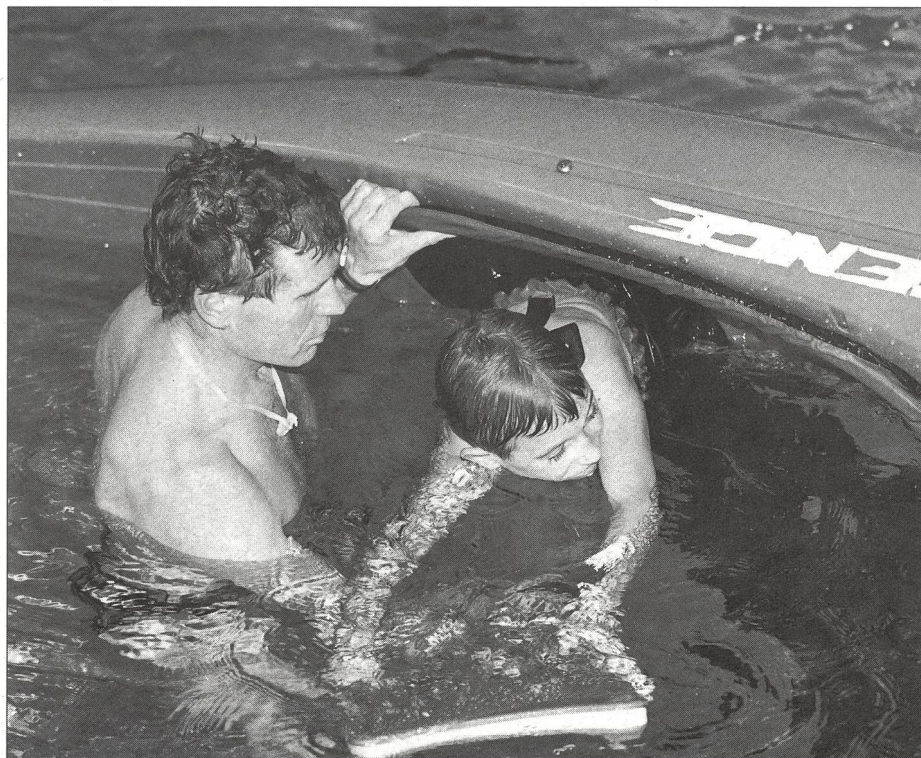
Già nella preparazione delle imbarcazioni e del materiale, gonfiando i sacchi di aria e in altre cose ancora, i bambini iniziano a prepararsi alla gita in barca e ad aspettare con trepidazione il momento dell'imbarco. In questa fase è molto importante come il monitore li accompagni e li sostenga, perché da ciò dipende in

gran parte l'atmosfera della prima parte dell'allenamento.

Messa in moto, riscaldamento, allenamento della mobilità e della forza debbono essere adeguati in modo mirato al gruppo di volta in volta interessato. Una volta trasportate le imbarcazioni e fatto un piccolo gioco, i ragazzi siedono già nelle loro canoe. In fin dei conti vengono proprio per andare in canoa e non per un allenamento alla marcia!

Le cose sono molto diverse nel caso di giovani leve di 16-18 anni, già avviati alla competizione. Per essere pronti all'unità di allenamento che li attende, c'è bisogno di una preparazione mirata sia a terra che in acqua. Già nella fase del riscaldamento si inserisce automaticamente una fase di preparazione interiore all'allenamento. Alla fase iniziale dell'allenamento in acqua deve essere attribuita una grande importanza; essa deve essere chiaramente improntata sul tema della lezione, come ad esempio allenamento della tecnica, allenamento a intervalli, resistenza di base e così via. Forme ludiche, esercizi per l'equilibrio, combinazioni di pagaiate, piccole gare o esercizi con un compagno sono alcune delle possibilità di movimento della prima fase da trascorrere in acqua.

La tavola di nuoto quale ausilio nelle prime esperienze



Obiettivo dell'apprendimento

Lo sport della canoa vive di sfide e di tensioni, risveglia emozioni e spesso porta a vivere dei piccoli successi. Per ogni livello di apprendimento e categoria di età esistono infinite possibilità di stabilire dei compiti che costituiscano una sfida. Per una ragazza di dieci anni, ad esempio, riuscire a girare intorno al pilone di un ponte è emozionante e procura una soddisfazione enorme, esattamente come per chi fa agonismo riuscire a superare una combinazione di porte con pochi colpi di pagaia in un tempo limite. Quanto più vago è l'obiettivo dell'apprendimento, tante più possibilità hanno gli allievi, di trovare il proprio sistema di apprendimento. Esempio di una determinazione degli obiettivi piuttosto vaga: cercate di attraversare il fiume usando il piccolo filone a metà circa della corrente. Un compito del genere risveglia interesse e eccitazione. Durante un periodo di tempo stabilito si possono cercare, trovare e provare diverse soluzioni. In tal modo si creano variazioni per quel che riguarda posizione dell'imbarcazione, velocità, condotta della canoa e combinazioni di pagaiate che possono essere raffrontate fra loro e presentate agli altri. La situazione sul fiume determina la situazione durante l'apprendimento: la via più breve non sempre è la più veloce; giri all'apparenza viziosi portano esperienze e possono essere strutturati in modo personale.

Apprendimento per imitazione

I bambini imparano in modo globale e in gran parte tramite l'imitazione. Ciò richiede da parte del monitore delle buone basi tecniche. Una rotazione elegante, traversare una corrente inclinando l'imbarcazione, le varie forme di pagaiata, sono tutti elementi che i bambini imparano immediatamente, se si mostra loro nel modo giusto lo svolgimento del movimento. La chiara dimostrazione di un appoggio basso, ad esempio, vale più di migliaia di parole e per di più conduce più rapidamente al successo.

Visione d'insieme per una buona condotta e per la sicurezza

(foto: Daniel Käsermann)



Quanto più i giovani sono avanzati, tanto migliore è in loro la rappresentazione del movimento e tanto più frequentemente una dimostrazione può essere commentata, ovvero sostenuta verbalmente.

Assistenza in acqua

Come annunciato inizialmente, la pianificazione della lezione di canoa inizia con la sicurezza. Una gran parte dell'organizzazione, la scelta dei corsi d'acqua, l'ampiezza dei gruppi, la durata della lezione e l'attrezzatura va eseguita tenendo presenti le primarie esigenze della sicurezza. Nelle lezioni sul lago, con minore sforzo si può controllare un gruppo più grande di allievi. In situazioni di emergenza nelle acque ferme è possibile fermare tutti i movimenti per dare al monitore la possibilità di apportare le informazioni e prendere le misure adeguate.

La situazione si presenta assolutamente diversa sui corsi d'acqua, magari veloci: per garantire una sicurezza ottimale è consigliabile utilizzare per una discesa su fiume due monitori per ogni gruppo. Il bagaglio tecnico, mentale e in termini di condizione dei monitori impegnati nelle attività su corsi d'acqua deve essere tanto ampio da permettere loro in ogni momento di intervenire sulla situazione, di aiutare, di salvare e contemporaneamente di accompagnare il resto del gruppo al sicuro sulla riva. Il gruppo comprende dai 3 ai 5 allievi. Se il posto scelto per le esercitazioni è fisso, il gruppo può essere assistito meglio. Con gli avanzati è possibile persino guidare l'allenamento stando a

terra. In questo tipo di lezione compiti individuali, con le relative correzioni del singolo comportamento, sono facilmente realizzabili. Da non sottovalutare è comunque la difficoltà di comunicazione a causa del rumore di sottofondo dell'acqua corrente.

Ausili didattici e riscontri

Boe, pali, piloni di ponte, pietre e porte da slalom sono validi ausili nel definire i compiti dell'apprendimento, nell'allenamento di movimenti precisi o nelle gare a cronometro. Nella preparazione alle competizioni vanno utilizzati cronometro e videocamera, per migliorare la qualità e l'intensità del movimento. Questi strumenti consentono al monitore di offrire riscontri immediati e precisi. Ciononostante rimane insostituibile l'occhio esperto dell'allenatore. Nel riscontro della situazione si deve coinvolgere nel discorso anche il punto di vista interno dell'allievo.

Ritorno alla calma

Ogni lezione di canoa verso la fine necessita di una fase di ritorno alla calma. Pagaia lentamente tutti insieme, chiacchierare, analizzare o criticare l'unità di allenamento appena conclusa promuove la dinamica di gruppo e fa in modo che tutti possano tornare lentamente alla calma prima di chiudere l'allenamento. Per promuovere la salute dei giovani ed evitare le lesioni da sport, dopo una seduta intensa, fa parte integrante dell'allenamento un programma di allungamento e di stiramento. ■

Trad. Cic