

**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:** 8

**Artikel:** Adattamento all'acqua in diversi sport acquatici : creare una certa fiducia!

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999310>

#### **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:** 16.01.2026

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

**Adattamento all'acqua in diversi sport acquatici**

## Creare una certa fiducia!

AA.VV.

**Abbiamo chiesto a quattro capidisciplina di illustrarci le loro conoscenze ed esperienze nel campo dell'ambientamento all'acqua. L'elemento acqua si trova sempre al centro dell'attenzione. A seconda delle discipline si aggiungono però anche diversi altri fattori, dal tempo al materiale utilizzato.**

### Tavola a vela

Uno dei primi obiettivi del principiante è quello di evitare il più possibile tuffi nell'acqua fredda, restando in equilibrio su una tavola piuttosto instabile. Molto frequente è la situazione che descriviamo di seguito: il principiante perde l'equilibrio e cade con la schiena in acqua. Subito dopo su di lui si abbatte la vela, che copre il malcapitato, che nel frattempo sta disperatamente cercando di respirare. A questo punto, cercare di sollevare la vela con la testa, equivale a dedicarsi ad un'impresa degna di Sisifo. In casi del genere la prima cosa da fare è mantenere la calma; orientarsi sott'acqua e scegliere la via più breve per riemergere! Il panico può portare anche a pericoli mortali.

Situazione 2: anche ai migliori può capitare di finire sotto un cavallone ed essere sommersi da un'enorme massa d'acqua dalla quale è difficile riemergere. In questo caso è richiesto il massimo sangue freddo, perché si deve trattenere il respiro per un minuto e forse più. Il presupposto essenziale è avere una certa abitudine a muoversi in acqua.

Gli esempi riportati sopra mostrano che, sia nei principianti che nei più esperti, l'abitudine all'acqua e il non aver paura rappresenta un presupposto molto importante per praticare la tavola a vela senza infortuni. Bambini ed adulti, se la temperatura è adeguata, si divertono quando si procede ad un adattamento all'acqua in forma ludica.

Di seguito riportiamo alcuni esempi di esercizi previsti allo scopo con principianti e bambini. Tutti gli esercizi dovrebbero essere svolti con tu-

te in neoprene e giubbotti salvagente. Ciò significa sicurezza nel nuotare, ma anche una certa difficoltà nell'immergersi sott'acqua.

1. Rimanendo in equilibrio sulla tavola, cerca di avvicinarti il più possibile a poppa e a prua, di eseguire rotazioni a occhi chiusi o di fare mezze rotazioni in salto. Si tratta di esercizi che servono da un lato a esercitare l'equilibrio, dall'altro abituano chi li compie a gettarsi in acqua e risalire sulla tavola.



(foto: Daniel Käsermann)

2. Passate sotto la tavola! Chi riesce a nuotare sott'acqua per tutta la lunghezza della tavola? Con questo esercizio i monitori si accorgono presto se gli allievi hanno paura. Se è il caso, si deve far ricorso a numerosi esercizi per garantire la sicurezza necessaria.

3. Ora cerchiamo di nuotare sott'acqua da una parte all'altra della vela, in varie direzioni. Tenete gli occhi aperti per orientarvi guardando in che posizione si trova l'albero. Questo esercizio presuppone già un'azione mirata e senza paura. La distanza più lunga da percorrere per nuotare sotto una vela intera è pur sempre di 5 metri circa!

Gli esercizi di adattamento all'acqua creano un rapporto di fiducia con l'attrezzo e insegnano a mantenere la calma in situazioni pericolose e ad agire nel modo giusto. Essi inoltre danno al monitori importanti informazioni e conferme sulle sicurezza in acqua dei suoi allievi.

#### **I nostri autori sono i capidisciplina G+S**

- Markus Bögli, tavola a vela
- Franz Fischer, canottaggio
- Martina Frey Koch, vela
- Martin Wyss, canoa



## **Canottaggio**

Al contrario dei nuotatori, chi voga non ha contatto diretto con l'acqua. Al contrario di quanti praticano il canoismo, non può stare in equilibrio su ogni tipo di specchio d'acqua; al contrario dei surfisti è vincolato ad una mancanza quasi assoluta di vento e ad acque neanche un po' increspate. Al contrario dei velisti, sente in modo molto più diretto le diverse condizioni dell'acqua (vento/onde). Al contrario dei canoisti, in caso di cattive condizioni atmosferiche, i vogatori devono prestare attenzione anche al materiale. Dato che si muovono all'indietro, al contrario dei canoisti, non possono riconoscere in anticipo a vista le condizioni dell'acqua, e reagire di conseguenza. Al contrario del velista, il vogatore deve muovere l'imbarcazione con la propria forza muscolare.

re. Tutti i fattori citati rendono necessarie forme diverse di adattamento all'acqua. Eppure anche nel canottaggio esistono settori diversi, in cui l'adattamento all'acqua può avere un notevole significato.

Ad esempio nelle prime lezioni con i bambini, l'acqua non ha lo stesso significato che con gente di vent'anni. Se i più vecchi fanno i primi tentativi in acqua con grande rispetto, negli allievi in età scolare è molto meno importante se di tanto in tanto si cade in acqua o no.

Inoltre nei corsi per principianti fatti su un fiume è necessario un adattamento all'acqua diverso e più lungo che sul lago. Anche sui corsi d'acqua però, le condizioni non sono uguali dappertutto. Se sul Lago di Sempach, ad esempio, nella maggior parte dei casi le condizioni sono molto buone, sul Lago di Zurigo alle difficoltà ambientali si aggiungono an-

che le scie delle imbarcazioni a motore.

Anche in gara poi l'adattamento può vedersi attribuito un determinato significato. Non esistono percorsi di regata assolutamente senza vento. Soprattutto da noi, le gare si tengono su acque libere, per cui è possibile che le condizioni dell'acqua vengano repentinamente influenzate, sia dal normale traffico lacustre che dal vento.

Mentre l'atleta esperto può contare su un notevole patrimonio di esperienze, che gli consentono di adattare la condotta di gara a queste circostanze, il giovane ha bisogno di molto più tempo e non sempre riesce a venire a capo della situazione.

Nel canottaggio l'abitudine all'acqua si riflette in modo diverso sulle diverse categorie di imbarcazioni. Se a livello agonistico già lievi increspature possono procurare proble-

mi alle imbarcazioni di forma sottilissima, per il vogatore della domenica, con il suo scafo più tozzo, non è un problema superarle. Chi usa uno skiff può reagire più rapidamente, ma deve farlo in modo diverso, rispetto ad uno scafo con otto membri di equipaggio.

Nonostante chi fa canottaggio cerchi di evitare nei limiti del possibile il contatto diretto con l'acqua, il tema adattamento all'elemento liquido può acquistare sempre una certa importanza. Forse anche questo è uno degli aspetti che rendono il canottaggio così affascinante.

### **Vela**

Da un'adeguata introduzione nel modo di comportarsi dinanzi agli elementi dipende poi se nel sibilo del vento, con le vele tese, fra gli spruzzi delle onde si prova una paura capace di paralizzare ogni muscolo o invece una immensa gioia per questa nuova avventura in barca.

A seconda del vissuto di ognuno di quanti si avvicinano per la prima volta alla vela, la barca non sarà la sola incognita da valutare nell'insegnamento. I tre elementi acqua, vento e materiale richiedono, indipendentemente dall'età, una introduzione accurata nella materia. Gli elementi naturali interessano tutti i sensi contemporaneamente, il che a seconda delle situazioni e delle persone, può provocare gioia, paura o altre emozioni. Tutta una serie di situazioni inconsuete e nuove sommerso il principiante, all'inizio con il fascino della novità, cui non possono opporsi con reazioni razionali, perché non le conoscono. Per scatenare meno sensazioni negative possibili, i principianti imparano a conoscere la voce della natura passo dopo passo. La vela che sbatte al vento perde l'aspetto minaccioso, in quanto i bambini ed i giovani imparano che il rumore non costituisce un pericolo. Imparano che una scuffiata non fa male e che possono radrizzare da soli la barca. Solo acquisire fiducia negli elementi acqua, vento e materiale consente un comportamento sicuro in acqua, e permette a bambini e giovani di imparare in tutta tranquillità l'arte della vela.

### **Abituarsi all'acqua**

Per poter sempre garantire la massima sicurezza durante il corso e per non creare eccessivi problemi ai velisti alle prime armi, il monitor deve sapere se il singolo bambino sa nuotare e come reagisce una volta che si trova da solo in acqua, e come se la cava con il materiale.

Per le prime lezioni in acqua le vele vengono lasciate a terra. I bambini ed i ragazzi imparano giocando quali sono le caratteristiche delle imbarcazioni. Mentre uno di loro a prua rema per far muovere la barca, l'altro può far i primi tentativi con la barra del timone. Nel corso di innumerevoli occasioni di gioco imparano come comportarsi con elementi quali ad esempio l'equilibrio, scoprono le proprietà della barca e fanno esperienze diverse in acqua. Inclinano le imbarcazioni fino a farle rovesciare, nuotano al di sotto della barca e della vela e scoprono la bolla d'aria rimasta sotto la barca; sperimentano dal vivo come sia frenata una barca piena d'acqua, o si accorgono di

quanto sia faticoso vuotarla con il secchiello apposito. Se nel corso delle prime lezioni le temperature dell'acqua del lago non permettono esercizi di adattamento all'acqua, questi si possono fare senza problemi in piscina, utilizzando una o due imbarcazioni.

### **Abituarsi al vento**

Soltanto in una seconda fase si inizia a confrontarsi con il vento. Già a terra è possibile scoprire la resistenza del vento contro il proprio corpo o contro la vela. Sulla scorta di facili esempi, come soffiare via palline da ping pong o raccogliere palloncini, si può mostrare chiaramente qual è l'effetto del vento.

Nella prima uscita in acqua con la vela, vale la pena di mettere i bambini a coppie sulle barche. Su un percorso facile e con condizioni di vento favorevoli imparano a navigare, a rallentare e a fermarsi, mentre il monitor ricorda loro continuamente quanto sia importante non perdere mai l'orientamento. L'addestra-



(foto: Daniel Käsermann)

mento dei sensi di bambini e ragazzi aiuta a riconoscere il vento, anche se invisibile: il boma sulla propria barca, il solletico del vento alla nuca, baffi di fumo o odori, sono tutti elementi che parlano una lingua molto chiara.

Una solida abitudine a vento, acqua e materiale costituisce la base per una attività sicura con la barca a vela sul lago. Forti di queste conoscenze, i velisti in erba possono ora abbandonarsi con gioia all'appagante e stimolante confronto con la natura.

## **Canoa**

Sono pochi i canoisti che nuotano volentieri, e d'altra parte ciò fa parte dello sport: si pagaia sull'acqua e non in acqua. Nonostante ciò, chi vuole diventare un grande canoista, deve sentirsi completamente a proprio agio in acqua, sull'acqua, e persino sott'acqua. Capovolgimenti e eschimo sono pane quotidiano per ogni appassionato di questo sport.

### **I primi passi in piscina**

Chi ha la possibilità di iniziare con una lezione di dimostrazione in piscina dovrebbe farlo assolutamente. La fiducia nell'imbarcazione e nell'acqua non si può acquistare da nessuna parte con pari rapidità come nelle acque sicure, calme e calde della piscina, sia coperta che all'aperto.

### **Esercizi e giochi in piscina:**

- Primi tentativi di movimento, senza pagaia e coperta paraspruzzi.
- Navigare senza coperta paraspruzzi – capovolgersi – uscire – nuotare con la barca fino al bordo.
- Nuotare sotto la barca.
- Stare in piedi sulla canoa, tuffarsi dalla canoa.
- Navigare con la pagaia, capovolgersi, uscire.
- Nuotare sotto la canoa rovesciata, mettere la testa nell'abitacolo, dov'è rimasta aria, e rimanerci per un po'.
- Con la copertina, ma senza pagaia, rovesciarsi e uscire.
- Dotati di maschera, rovesciarsi, guardarsi un po' intorno e poi uscire.
- Chi riesce a vuotare da solo la sua canoa?



(foto: Daniel Käsermann)

- Scambiarsi le imbarcazioni in acqua, seduti o in piedi.
- Far rovesciare i compagni e poi aiutarli a risalire in barca.

### **Esercizi di preparazione all'eschimo**

I bambini devono acquisire una certa fiducia, per affrontare l'inconsueta posizione, a testa in giù nella canoa e sott'acqua. Quando sono abbastanza abituati all'acqua, si possono iniziare gli esercizi preparatori per l'eschimo. L'importante è che il docente sia fin dall'inizio nelle immediate vicinanze, per poter assistere con consigli o intervenendo di persona, durante l'esercizio.

### **Il passaggio alle acque aperte**

Una volta terminati questi esercizi di ambientamento fatti in vasca, si deve passare ad un corso d'acqua facile, un lago o un fiume senza troppa corrente. In questo ambiente nuovo e molto più vasto si deve iniziare subito con gli esercizi riguardanti il capovolgimento e l'uscita dalla canoa. La grande differenza rispetto alla piscina è rappresentata in questo caso dalla temperatura e dalla torbidezza dell'acqua. All'inizio di una carriera da canoista niente è importante co-

me la consapevolezza di poter lasciare la barca in ogni momento senza problemi. Solo dopo che lo hanno provato di persona più volte, e se ne sono convinti pienamente, i bambini possono essere introdotti nei segreti della canoa. Se le condizioni atmosferiche e la temperatura lo consentono, si possono introdurre senza problemi forme ludiche e immersioni anche in acque libere.

### **L'inizio se non si ha accesso ad una piscina**

Non tutti i club o le scuole possono contare su una piscina per le fasi iniziali della formazione. Naturalmente si può iniziare ad andare in canoa anche su acque correnti. Anche in questo caso l'elemento decisivo è lo stabilire un rapporto di piena fiducia con la barca, il giubbetto salvagente, il corso d'acqua e il nuoto in acque fredde. Gli esercizi di capovolgimento sono fra le prime cose da provare, anche se in parte richiedono una certa forza di volontà per eseguirli. Esercizi di nuoto, con le temperature estive, devono essere inseriti anche in seguito nel corso di canoa. Nuotare in un fiume – con l'equipaggiamento adatto (salvagente e muta in neoprene) – è una delle cose più eccitanti e divertenti. ■

(Trad. cic)