

Prefazione

Questo libro è rivolto a tutti coloro che si occupano dell'insegnamento della vela in corsi di tutti i livelli e sui diversi supporti: deriva, cabinato e catamarano.

Crediamo che ci si debba allontanare dal classico modello d'insegnamento basato su schemi ed obiettivi preordinati in cui si richiede la continua ripetizione di ciascuna manovra fintantoché questa non viene eseguita perfettamente. Proponiamo dunque un modello didattico basato sulla personalizzazione degli obiettivi, sull'acquisizione delle capacità di variare ed adattare i gesti tecnici appresi, sulla capacità di analizzare autonomamente le manovre eseguite e di correggerle per adattare alle diverse situazioni. Solo così l'allievo acquisirà man mano ciò che nella scuola di vela inglese viene definito "seamanship" e che possiamo tradurre in italiano con il termine "marinità", cioè la capacità di fare scelte autonome per affrontare il mare e le molteplici situazioni che si possono trovare in navigazione.

La funzione dell'istruttore è quella di strutturare le esperienze di apprendimento in modo che ciascun allievo possa acquisire nel modo più rapido e duraturo possibile i fondamentali tecnici dello sport che sta insegnando. La quantità di tempo che si dedica all'esercizio non è l'unico fattore per produrre un efficace apprendimento motorio, fondamentale è la qualità delle sedute d'allenamento.

Per questo motivo è importante che l'istruttore analizzi a fondo le basi della vela, che conosca ed analizzi le diverse metodologie e strategie e gli strumenti didattici che possono essere utilizzati nell'insegnamento di questo sport per poter poi scegliere in modo critico quale utilizzare a seconda degli allievi che ha di fronte e degli obiettivi che si prefigge di raggiungere.

Partendo dalla nostra personale esperienza d'insegnamento nelle scuole vela italiane ed europee e dallo studio dei principi fondamentali delle più recenti teorie sulla didattica dello sport, vogliamo dare agli istruttori un'ampia panoramica sulle diverse metodologie che possono essere utilizzate nell'insegnamento della vela e fornire loro degli strumenti e dei suggerimenti pratici per l'organizzazione di un corso.

All'interno del libro vengono raccolti oltre 40 esercizi che gli istruttori possono utilizzare per l'insegnamento e vengono descritte, a titolo esemplificativo, una serie di proposte pratiche su come organizzare la progressione didattica nei corsi per allievi di tutte le età, sia principianti che esperti.

Capitolo 1

La didattica della vela

In questo capitolo verranno illustrati i principi fondamentali delle più recenti teorie sulla didattica dello sport per permettere all'istruttore di individuare metodologie e strategie didattiche utili all'insegnamento della vela.

Il nostro obiettivo è quello di rendere il testo più concreto possibile, abbiamo dunque esemplificato le nozioni teoriche descrivendo situazioni didattiche reali.

1.1 Una didattica per obiettivi

Definire e condividere gli stessi obiettivi

Un allievo che s'appresta a frequentare un corso di vela vuole in qualche modo imparare ad andare in barca o affinare le sue capacità veliche; ha dunque in mente in modo più o meno chiaro dove vuole arrivare.

Il compito dell'istruttore all'inizio del corso è quello di rendere espliciti gli obiettivi di ogni singolo allievo. Tutti dovrebbero essere incoraggiati a definire le loro finalità così da poter identificare le abilità e i comportamenti specifici che vogliono ottenere; ciò permette di incanalare gli sforzi all'acquisizione delle abilità e dei comportamenti motori che si vuole ottenere e permette all'istruttore e all'allievo stesso di avere un punto di riferimento chiaro per valutare i progressi.

Quando gli allievi vengono coinvolti nella definizione degli obiettivi si dedicano maggiormente al raggiungimento dello scopo e solitamente hanno una maggiore comprensione della finalità delle diverse attività che vengono loro proposte.

Generalmente la definizione degli obiettivi è individuale, in altre parole gli obiettivi variano da persona a persona. Il compito dell'istruttore è quello di valutare le aspettative di tutti i suoi allievi, le loro effettive capacità (attraverso una valutazione iniziale) e il tipo di lavoro che vuole svolgere, per poi definire una griglia di obiettivi del corso che possono anche essere parzialmente differenziati per i diversi allievi.



È importante che gli obiettivi individuati abbiano le seguenti caratteristiche, siano cioè:

- **specifici** e quindi effettivamente verificabili, devono definire in modo chiaro qual è il risultato che si vuole ottenere;
- **stimolanti**;
- **ottenibili e realistici**, cioè non troppo semplici, e quindi poco stimolanti, ma neppure troppo difficili perché si rischierebbe la frustrazione degli allievi nel caso in cui non potessero raggiungerli.

L'operazione di definizione degli obiettivi e la relativa verifica del raggiungimento degli stessi è molto importante perché serve ad aumentare la qualità dell'esperienza d'apprendimento in quanto rende consapevoli gli allievi di ogni loro singolo progresso; qualifica anche l'operazione d'insegnamento in quanto l'istruttore si dimostra in grado di assistere ciascun allievo nello sforzo di raggiungere lo scopo che si prefigge nel frequentare il corso di vela.

1.1.1 Schede obiettivi

Quando si lavora in una scuola di vela è importante per l'uniformità dei corsi che ciascun istruttore, così come ciascun allievo, sappia quali sono le abilità necessarie per accedere ad un determinato corso e quali sono i requisiti necessari a superare ciascun livello. Questo tipo d'impostazione dimostra la serietà della scuola e la professionalità degli istruttori che organizzano le proprie lezioni pianificando il lavoro in funzione degli obiettivi da raggiungere e non in modo casuale.

Si chiede dunque che tutti gli istruttori s'impegnino a lavorare sugli stessi obiettivi, pur adattando l'impostazione del lavoro agli allievi che si trova davanti e alle condizioni meteo ed ambientali nelle quali devono operare.

Qui di seguito alleghiamo a titolo esemplificativo alcune schede riguardanti gli obiettivi fondamentali da raggiungere in corsi di diverso livello su diversi supporti.



DERIVA

INIZIAZIONE

Sa armare e disarmare

Sa fare i nodi fondamentali (n. piano, n. di galloccia, gassa, savoia)

Conosce la terminologia tecnica fondamentale

Sa uscire e rientrare:

- valutando la posizione in funzione vento e ostacoli
- compiendo correttamente le operazioni sulla barca
- suddividendo i compiti con il resto dell'equipaggio

Sa raddrizzare una barca scuffiata

Sa mantenere una rotta

Sa mantenere l'assetto della barca agendo sulle vele e sullo spostamento dei pesi anche uscendo alle cinghie

Riconosce le andature

Sa gestire la velocità della barca con l'uso delle vele

Sa regolare le vele nelle diverse andature

Sa fermarsi prua al vento e alla cappa

Sa fare una virata

Sa risalire il vento

Sa strambare con vento leggero (15 Kn)

Sa mantenere l'andatura di poppa

Conosce il bollettino meteo e sa interpretarne le informazioni

TEST

Armare la barca

Uscire

Arrivare ad un punto prestabilito sopravvento

Scuffiare e raddrizzare autonomamente la barca

Rientrare



DERIVA

PERFEZIONAMENTO

Sa manovrare mantenendo stick e scotta in mano

Sa strambare anche con venti medio forti

Esegue le manovre in modo rapido anche in acque ristrette e concatenate (es:360°)

Risale il vento mantenendo una buona bolina

Mantiene l'assetto della barca lavorando su:

- spostamento dei pesi
- vele
- timone
- deriva

Sa regolare la deriva a seconda delle andature e della forza del vento

Conosce le regole principali di regata

Conosce le forze aëro e idrodinamiche che interagiscono sulla barca, il C.V. e il C.D.

Sa prendere un bollettino meteo ed interpretarlo

Ha provato a navigare in solitario*

Ha provato a navigare senza timone*

Sa uscire al trapezio*

Sa issare ed ammainare uno spi e mantenerlo in andatura di poppa (anche senza tangone)*

* il raggiungimento di questi obbiettivi è condizionato dalle condizioni di vento durante la settimana, alla fine del corso comunque gli allievi dovranno almeno saper uscire al trapezio (nel caso di settimana con vento forte) o saper issare lo spi (nel caso di settimana con vento debole)

TEST

2 boe al vento: risalire facendo una sola virata, scendere in poppa con o senza l'uso dello spi

360° al gommone

Presca di gavitello

Indice

Prefazione	5
Capitolo 1- La didattica della vela	7
1.1 Una didattica per obiettivi - definire e condividere gli stessi obiettivi	7
1.1.1 Schede obiettivi	8
1.2 Stadi d'apprendimento	15
1.2.1 Stadio verbale-cognitivo	15
1.2.2 Stadio motorio	15
1.2.3 Stadio autonomo	15
1.3 Metodo globale e analitico	16
1.4 Tecniche di presentazione dell'abilità	20
1.4.1 Istruzioni verbali	20
1.4.2 Schemi ed istruzioni grafiche	20
1.4.3 Dimostrazioni pratiche	21
1.4.4 Procedure di guida	21
1.5 Strategie didattiche direttive e non direttive	21
1.6 L'importanza di una pratica variata	27
1.6.1 Varianti della stessa abilità	27
1.6.2 Esercitare abilità differenti all'interno della stessa sessione	27
1.6.3 Variando non mi annoio	27
1.7 Il feedback	27
1.7.1 Quali informazioni fornire	29
1.7.2 Con che frequenza fornire il feedback	29
1.8 Valutazione	29
1.8.1 Osservazione	30
1.8.2 Quando valutare	30
1.9 Stili d'apprendimento - questionario Honey-Mumford	31
Capitolo 2- realizzare un corso di vela	37
2.1 Valutazione iniziale	39
2.1.1 Scheda d'osservazione	39
2.1.2 Scheda d'osservazione compilata	41

2.2 Definizione e condivisione degli obiettivi	42
2.3 Il planning del corso	44
2.4 Progettare una progressione didattica	46
2.4.1 La strambata	47
2.5 Scegliere e strutturare gli esercizi	50
2.6 Organizzazione delle sessioni	53
2.7 Condurre la sessione	56
Appendice - La comunicazione	58
2.7.1 La lezione teorica	59
2.7.2 Revisione/bilancio/debriefing	61
2.8 La revisione	61
2.9 Valutazione finale	62
2.10 Scheda riassuntiva	63
Capitolo 3- Progressione per un corso di iniziazione alla vela	65
3.1 Sessione I: in acqua	65
3.1.1 Vestiti/calzature/sicurezza	65
3.1.2 Deriva/Cat	65
3.1.3 Cabinato	66
3.2 Sessione II: a terra o in acqua	66
3.2.1 Armamento/partenza	66
3.3 Sessione III: in acqua	66
3.3.1 Familiarizzazione/divertimento	66
3.3.2 deriva /Catamarano	67
3.4 Sessione IV: a terra	67
3.4.1 Orientamento/comandi base	67
3.4.2 Deriva	68
3.4.3 Catamarano	68
3.5 Sessione V: a terra	68
3.5.1 Virata di prua	68
3.5.2 Stick/scotta Deriva	69
3.5.3 Stick/scotta Catamarano	70
3.6 Sessione VI: in acqua	70
3.6.1 Virata di prua (pratica)	70
3.6.2 Punti fondamentali	70
3.7 Sessione VII: in acqua	71
3.7.1 Risalire il vento	71
3.8 Sessione VIII: a terra e in acqua	72
3.8.1 I 5 elementi fondamentali:	72
3.9 Sessione IX: in acqua	73
3.9.1 Scendere il vento	73
3.10 Sessione X: a terra	73
3.10.1 Esercizi a terra per la strambata	73
3.11 Sessione XI: in acqua	74
3.11.1 Strambata (pratica)	74
3.11.2 Deriva/Cat	75
3.12 Sessione XII: a terra e in acqua	75

3.12.1 Arrivo/partenza (deriva-cat)	75
3.12.2 Gavitello (cabinato)	75
3.13 Sessione XIII: teoria	77
Capitolo 4 - Sicurezza	79
4.1 Prevenzione, intervento, allerta	79
4.2 Sicurezza e didattica	81
4.3 Fattore umano e sicurezza	82
4.4 Gestione della sicurezza in acqua con il gommone nei corsi di vela leggera	83
4.5 Prevenzione	83
4.6 Intervento	84
4.7 Allerta	85
4.8 Manovre di sicurezza con il gommone	86
Capitolo 5 - Insegnare vela ai bambini	89
5.1 Strategie didattiche non direttive	89
5.2 Spiegazioni teoriche	91
5.3 I termini tecnici	91
5.4 Variare gli esercizi	92
5.5 L'importanza del gioco	92
5.6 Prevedere delle pause	93
5.7 Coinvolgere sempre tutti	94
Capitolo 6 - 36 esercizi per l'insegnamento della vela	95