

Esercizi e attività per l'allenamento alla vela legati allo sviluppo di competenze trasversali



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union



NAUTILUS
POLISPORTIVA NAUTICA ASD



MOVE to Be You



SPORT ALGÉS E DAFUNDO

• JUDO •

Pensiero critico Capacità di risolvere problemi

Il pensiero critico è definito come l'abilità di trovare soluzioni a problemi. Questa abilità include la capacità di programmare, lavorare individualmente ed autodisciplinarsi, tenere sotto controllo il tempo e lo stress, e l'abilità di lavorare sotto pressione.




JOHN L. COOK
NEW REPUBLIC

CABRON

CABRON

CABRON

25

HPE25



Navigazione in condizioni limite

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

Dato che ogni persona ha il proprio limite stabilito dall'esperienza, navigare con condizioni di vento sostenuto implica un comportamento e una reattività appropriati alla situazione.

Man mano che il vento aumenta, è necessario accelerare il ritmo delle decisioni e delle azioni, non è l'allenatore o l'avversario a stimolare una reazione, ma l'ambiente circostante e la barca su cui si sta navigando. Lavorare in condizioni estreme implica anche riflettere nei momenti di sforzo fisico maggiore.

Competenza sviluppata o sollecitata

Questa situazione richiede una buona capacità di analisi e l'abilità di anticipare i problemi identificandone le cause fin dall'inizio. È necessaria un'azione continua per mantenere il controllo della situazione. Nel prendere decisioni, per i meno esperti, si presenta oltretutto la paura dell'errore che richiede un ulteriore sforzo per riprendere il controllo della situazione. Gli atleti sviluppano una capacità di autoanalisi critica delle loro abilità fisiche e mentali.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

È importante non lasciarsi sopraffare dal rimorso dato dall'errore commesso. Per imparare a gestire il problema è necessario affrontarlo e imparare come risolverlo. Spesso queste esperienze sono guidate dalla figura dell'allenatore, ma può anche capitare di doverci fare i conti in modo indipendente. È importante mantenere la mente lucida, in modo tale da essere in grado di analizzare il problema e scegliere la soluzione corretta.

Manovre in condizioni limite

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

L'abbattuta si può considerare la manovra più critica da svolgere in condizioni estreme per i giovani atleti. Essa consiste nel fare passare la vela sull'altro lato della barca. Durante la manovra, la vela rimane sempre esposta alla spinta del vento, che proviene da poppa, e il passaggio al nuovo lato comporta un repentino cambiamento nell'equilibrio delle forze coinvolte, costringendo l'equipaggio a fornire una risposta adeguata nel movimento dei pesi per mantenere un buon controllo della barca.

Competenza sviluppata o sollecitata

Navigare con il vento in poppa, dopo aver sperimentato diverse configurazioni della barca e vari angoli, i marinai imparano dagli errori, che non vengono mai ignorati: scuffie ed ingavonate (immersioni della prua) sono il risultato di un assetto errato, che necessariamente comporta che la barca rallenti o si fermi. E' inoltre importante considerare che per alcune imbarcazioni c'è anche un tempo di recupero più lungo per ripristinare le condizioni di navigazione ottimali e svuotare l'acqua.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

Basandosi sulla propria esperienza, valutare l'opzione di eseguire una manovra più conservativa, come virare invece di strambare, in condizioni estreme può rappresentare il giusto compromesso per non commettere forzature in termini di tempo e sforzo impiegati e talvolta anche per preservare l'energia rimanente.

Cambiamenti del meteo

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

I repentini cambiamenti delle condizioni meteorologiche richiedono di rimanere sempre concentrati e di mantenere l'elasticità mentale necessaria a modificare il modo in cui ci si sta muovendo e prendere decisioni in poco tempo.

Competenza sviluppata o sollecitata

Flessibilità mentale, predisposizione al cambiamento e decisioni prese in un breve periodo.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

Le scelte fatte in un breve periodo non sono sempre quelle giuste, questo significa che esse fungono da bagaglio personale in quando molte idee sono tratte da errori pregressi.

Navigare di bolina in una regata

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

Navigare con la flotta e dunque gli avversari verso la boa al vento implica scelte di virata condizionate sia dall'evoluzione delle condizioni meteorologiche - cali o cambiamenti del vento - sia dalle tattiche degli avversari stessi. La virata a favore di vento segue geometrie uguali per tutti. Ognuno decide da quale lato del campo navigare e quando virare per prendere più vento degli avversari o per percorrere una distanza inferiore.

Competenza sviluppata o sollecitata

Il velista è impegnato non solo nella gestione della barca, ma anche nell'osservazione, nell'analisi e nella previsione del contesto circostante. È costantemente chiamato a decidere il percorso migliore da seguire, che cambia in base alle scelte degli avversari. È un lavoro continuo di analisi e risoluzione dei problemi che sorgono lungo il percorso.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

La determinazione nel prendere decisioni e la lucidità mentale in condizioni di sforzo fisico sono supportate da un comportamento reattivo, in assenza del quale ci si trova in situazioni sempre più svantaggiose e con meno opzioni. Più si reagisce tempestivamente al problema, migliore sarà la situazione.

La partenza di una regata

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

La partenza di una regata avviene avvicinandosi a una linea immaginaria che passa attraverso due punti (barca comitato e boa pin) per attraversarla al segnale di partenza nella direzione della prima boa. La procedura di partenza avviene con un conto alla rovescia di alcuni minuti, il cui scorrere è indicato da segnali acustici e bandiere. Spesso accade che un lato della linea sia più favorevole dell'altro. Ciò significa che l'intera flotta si contenderà da subito spazi sulla linea vicino a quella zona. I concorrenti devono scegliere da quale lato partire e poi gestire la loro posizione rispetto alle barche vicine.

Competenza sviluppata o sollecitata

Prima della procedura di partenza, il concorrente deve analizzare la situazione per scegliere la strategia da adottare all'inizio e durante la prima parte della regata, solitamente la bolina, risalendo verso il vento. Sono richieste abilità di osservazione, analisi e decisione. Durante le procedure di partenza, negli ultimi minuti prima del segnale di partenza, devono essere messi in atto piani precisi per difendere la propria posizione dagli avversari. Si tratta di momenti emozionanti, in cui gli spazi si riducono, è necessario agire velocemente e in modo conforme alle regole della regata per mantenere la posizione vantaggiosa, sempre pronti ad adottare soluzioni alternative o improvvisate. La gestione del tempo e dello spazio è essenziale.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

Le regole di navigazione definiscono i diritti e i doveri delle imbarcazioni in movimento. I concorrenti devono quindi interpretare la situazione e agire in conformità a queste regole, contemporaneamente devono considerare il vento, gli aggiustamenti delle vele e l'assetto della barca per mantenere la posizione desiderata per partire al segnale. È necessario essere concentrati e reattivi. Bisogna difendere i propri diritti e adempiere ai propri doveri nei confronti degli avversari. È una metafora della vita sociale, governata tuttavia da alcune regole semplici che inducono i ragazzi a confrontarsi reciprocamente con diritti e doveri nella lotta per spazi e posizioni per ottenere la partenza desiderata. La consapevolezza di sé, la leadership e la determinazione sono comportamenti maggiormente stimolati in tali situazioni.

Tattica

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

La vela è uno sport complesso, soprattutto quando praticato a livello competitivo. È uno dei pochi sport in cui il campo di gioco ha un tasso di cambiamento imprevedibile. Sfruttare questo a proprio vantaggio richiede conoscenza ed esperienza. I velisti utilizzano svariate tattiche in tutti i tratti del percorso, ma il momento predominante su cui queste influenzano immediatamente gli esiti delle gare è la risalita al vento.

Competenza sviluppata o sollecitata

Pensiero critico, gestione delle informazioni, consapevolezza ed analisi della situazione, memorizzazione ed interconnessione delle informazioni.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

Tenere traccia degli sviluppi del meteo e tra gli avversari, oltre che reagire a tali cambiamenti richiede concentrazione e resistenza allo stress, essere in forma fisicamente e l'abilità di visualizzare gli effetti di un vasto numero di variabili.

Manutenzione della barca

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

Ogni barca è dotata di cime, bozzelli, strozzatori ed altri pezzi utili per la navigazione, ma soggetti anche a usura. I marinai meno esperti tendono a trascurarne il controllo e la manutenzione, ma con l'esperienza cresce il desiderio di tenere tutto in ordine per evitare problemi o imprevisti in mare.

Competenza sviluppata o sollecitata

Prendersi cura della propria barca significa sviluppare la capacità di svolgere piccoli lavori con semplici attrezzi, saper utilizzare cime, nodi e verricelli, risolvere vari problemi pratici. Si sviluppano competenze manuali e capacità di pensiero pratico, la cui applicazione concreta consente di apprezzare immediatamente il risultato ottenuto.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

Riparazioni e mantenimento della barca sono piccoli lavori che richiedono pazienza e passione per ottenere un buon risultato.

Scuola vela

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

A differenza di altre discipline sportive in cui le tecniche sono strettamente legate al controllo del corpo per eseguire un gesto atletico, imparare a navigare implica saper controllare la barca in tutte le sue parti e attrezzature. Ogni oggetto a bordo ha una o più funzioni che devono essere comprese e padroneggiate.

Competenza sviluppata o sollecitata

Soprattutto per i bambini, giocare con le barche rappresenta una scoperta continua e uno stimolo costante sia fisico che mentale. Tutte le attività della scuola vela per bambini, sebbene sotto forma di gioco, stimolano e sviluppano molte abilità e in particolare la capacità di prendere decisioni e risolvere piccoli problemi in modo indipendente.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

Nei bambini c'è un grande margine di crescita nella consapevolezza e nella personalità stimolata affrontando nuove situazioni e risolvendole in autonomia. Tuttavia, il ruolo dell'istruttore che sappia come sostenere i giovani nell'apprendimento è importante, il che spesso avviene in tempi diversi per ciascun bambino.



L'ultimo è il coniglio

Descrizione dell'esercizio

Breve percorso a bastone con partenza a coniglio ad ogni, oppure una ogni due, alla boa di poppa.

Come viene stimolata la specifica competenza

Abilità sviluppate: Con varie traiettorie diverse per partire, andare di bolina e tornare giù di poppa oltre ad un costante "reset" prima di ogni partenza, i velisti devono innovare per restare in testa.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: 2 Boe, Fischietto, se possibile/necessaria una videocamera

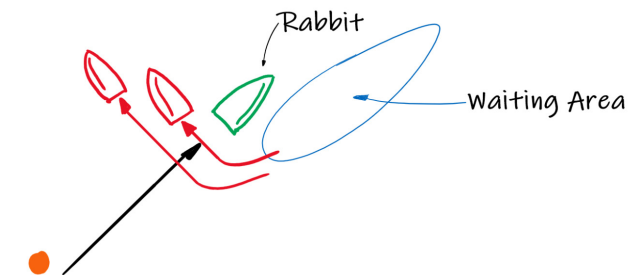
Preparazione: Posizionare un percorso a bastone con un lato di 2-4 minuti di bolina.

Istruzioni: Assicurarsi di istruire i ragazzi a terra. L'elemento principale di questo esercizio è la partenza a coniglio, perciò è importante ricordare di menzionare i punti chiave:

1. Il coniglio gira la boa di sottovento nel solito modo;
2. Tutti gli altri velisti aspettano a dritta della boa e partono passando dietro il coniglio.

Dopo ogni giro oppure uno ogni due, l'ultima barca è designata come il coniglio successivo, continuando sul proprio percorso normale, mentre tutte le barche davanti devono sfilare nuovamente dietro il coniglio.

Debriefing: Concentrarsi su situazioni specifiche che sono accadute e tentare di incoraggiare discussioni riguardo a queste. Concentrarsi specialmente sul pensiero da cui sono scaturite:



Pensiero critico e capacità di risolvere problemi

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate

“Perché hai fatto ... in questo modo?”

Se possibile, utilizzare alcuni video da quell'esercizio o disegnare situazioni su una lavagna o su carta per illustrare gli scenari che si stanno discutendo. Questo è d'aiuto specialmente in prospettiva dello sviluppo del pensiero critico per dare la possibilità ai velisti coinvolti di discutere i propri pensieri nello sviluppo dello scenario, permettendo loro di riflettere sul proprio processo di riflessione:

“Ripeteresti la stessa azione in quel modo?”

“Come ti è venuta in mente quell'idea?”

Si dovrebbe cercare di colmare il divario tra la vela e lo sviluppo generale delle abilità fornendo applicazioni “del mondo reale” dello stesso processo di pensiero che sviluppano qui:

“Ti vengono in mente altri ambiti della vita in cui pensare in quel modo ti potrebbe aiutare?”

Suggerimenti: la lunghezza della bolina cambia con il quantitativo di barche coinvolte: Più barche -> bolina più lunga
Velisti più esperti solitamente riescono a sostenere una partenza a coniglio ogni giro, tuttavia questo rende l'esercizio molto caotico e meno utile in termini di diversificare le situazioni.

Questo esercizio spesso porta ad alti carichi di lavoro, perciò dovrebbe essere limitato in durata e ripetizioni. Maggiore il numero dei velisti, più l'esercizio si complica, perciò si consiglia di evitare che i gruppi vadano oltre le 10 barche. Se si sta pianificando di lavorare sull'aspetto del “pensiero critico” dell'esercizio, aumentare il numero di pause permette di dare un feedback immediato in acqua, che può vertere soprattutto sulla consapevolezza rispetto alla situazione e sul pensiero critico.

Partenze

Descrizione dell'esercizio

Visione d'insieme: Fare partire un timer da 3 a 5 minuti con le barche che devono partire alla massima velocità e con il miglior angolo possibile rispetto al vento quando il tempo scocca lo zero.

Come viene stimolata la specifica competenza

Abilità sviluppata: Con possibilità illimitate, tenere traccia e reagire a diversi fattori variabili è la chiave per il successo. Una buona partenza necessita di una riflessione proficua mentre si compie una serie di manovre tecnicamente impegnative.

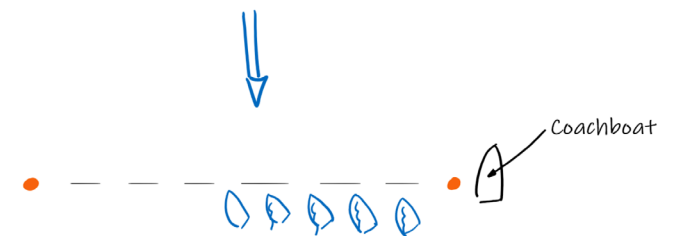
Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: 2 boe, fischietto, gommone dell'allenatore e se possibile una videocamera

Preparazione: Stendere una linea di partenza, che consista di due boe poste il più perpendicolare al vento possibile.

Istruzioni: Fai partire un timer di 3 o 5 minuti contando ad alta voce in modo che tutti i marinai possano sentirti. Puoi farlo usando una serie di fischi oppure a voce e, opzionalmente, puoi alternare segnali a gesti. Ad ogni minuto intero, informa gli atleti. Posiziona la tua barca comitato (RIB) leggermente a favore di vento rispetto alla boa PIN a dritta per ottenere massima visibilità sulla linea di partenza e assicurati di filmare o annotare ciò che accade, in particolare nell'ultimo minuto. Alla partenza, fai segnali chiari e forti e indica se è necessario un richiamo o meno. Di solito, un fischio breve indica una partenza chiara, mentre due e tre segnalano rispettivamente un richiamo individuale e generale.

Debriefing: Utilizzando una lavagna bianca o le riprese realizzate, concentrarsi su situazioni verificatesi tra specifiche barche o nel posizionamento generale della flotta.



Pensiero critico e capacità di risolvere problemi

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate

“Pensi che avresti potuto fare meglio se ... non fosse accaduto?”

“Sei stato/a costretto/a a deviare dal tuo piano originale dalle scelte altrui?”

“Sei stato/a in grado di riformulare il tuo piano in tempo?”

“Sei partito/a secondo il piano originale?”

È fondamentale rimanere imparziali e incoraggiare gli atleti a buttarsi in nuove scelte, entro i limiti consentiti dalle regole. E' inoltre opportuno chiedere ai marinai come hanno sviluppato le idee messe in pratica, dare loro suggerimenti su ciò che hanno fatto correttamente e in modo errato, rispetto al loro pensiero - stabilire una correlazione tra le partenze e le dinamiche di gruppo del “mondo reale” in congiunzione con il pensiero critico individuale.

“Qual è stato il tuo processo mentale dietro questo?”

“Come è stata influenzata dagli altri la tua sequenza di pensieri?”

“Pensi di aver avuto ragione nel fare ...?”

Un elemento importante di questo esercizio è il modo in cui tutti i partecipanti si influenzano direttamente a vicenda, perciò si dovrebbe anche porre domande in merito a come hanno percepito gli altri e a come essi hanno influenzato il loro pensiero critico:

“Cosa credi che lui stesse pensando quando ha fatto questo?”

“Pensi che tu avresti avuto la stessa idea? ”

“Perché/perché no?”

Queste influenze sono una parte della vita lavorativa con cui la maggior parte degli atleti è già venuta in contatto a scuola in qualche modo, ma a meno che queste vengano messe direttamente in luce, non molti di essi collegheranno l'aspetto velico alle proprie esperienze esterne:

“Ti è mai capitato che qualcuno cercasse di superarti in questo modo in altri ambiti? Dove è successo?”

“Come hai agito per evitarlo? Sei riuscito/a a restare concentrato/a come hai fatto oggi?”

Suggerimenti: Le partenze sono di natura un momento estremamente frenetico. Non vanno complicate esageratamente manovrando con la barca comitato, finendo per compromettere le situazioni che si creano naturalmente tra le barche. La cosa migliore da fare per l'allenatore è semplicemente ancorarsi e tenere la posizione vicino alla boa sopravento.

La lunghezza della linea dipende dal quantitativo di barche coinvolte, tuttavia come regola generale si cerchi di tenere una lunghezza di barca per ogni imbarcazione presente sulla linea. Se gli atleti non hanno molta esperienza nelle partenze, la linea può divenire più lunga, mentre flotte più esperte possono necessitare di linee più corte per un allenamento più intenso.



Regate di allenamento

Descrizione dell'esercizio

Combinare le partenze con un percorso a bastone di due giri.

Utilizzare la boa PIN della linea di partenza come boa di poppa e contare girarla per la seconda volta come la fine della regata.

Come viene stimolata la specifica competenza

Combinare la partenza con una regata, considerando la forte necessità di pensiero critico in entrambe, mettendo nero su bianco il risultato della partenza e richiedendo una gestione d'informazioni perfino più dettagliata, porta a risultati ancora migliori nello sviluppo del pensiero critico.

Variazioni, suggerimenti, note

Preparazione: Stendere una linea di partenza, che consista di due boe poste il più perpendicolari al vento possibile. Spostarsi verso il vento dalla boa PIN e posizionare una boa di bolina in modo che la lunghezza del tratto sia percorribile in circa 5 minuti

Istruzioni: Dare la partenza utilizzando un conto alla rovescia di 3 o 5 minuti. Guardare da dietro o da fuori le layline ed i limiti del percorso, specialmente per quanto riguarda decisioni tattiche e regole infrante, tenendo conto di annotare globalmente l'operato di ogni velista.

Debriefing: La classifica finale generalmente non è importante durante la riunione post allenamento. Concentrarsi su situazioni dove si è mostrato un pensiero critico particolarmente buono o mancante, che sia sulla tattica o basandosi sulle regole.

"Perché si è sviluppata questa situazione? Avresti potuto evitarla?"

"Come hai risolto questo problema? Qual è stata l'idea dietro la soluzione?"

Spiega, utilizzando una lavagna bianca o eventualmente video registrati, cosa esattamente è parso buono/problematico in queste situazioni. Non si dimentichi di permettere ai velisti di spiegare il proprio flusso di pensieri, il che permette al gruppo di concentrarsi sulla differenza che esiste tra i vari modi di sviluppare il proprio pensiero critico.

Pensiero critico e capacità di risolvere problemi

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate

“Come hai proceduto nel trovare una soluzione?”

“Hai avuto problemi particolari nell’inventare un modo per uscirne?”

Suggerimenti: Se un velista ha una brutta prestazione senza mostrare cause particolarmente evidenti, si dovrebbe cercare di fare in modo che si concentri sulla prova successiva ed assicurarsi che sia quantomeno idratato. Qualora ciò dovesse accadere più di una volta su varie prove di regata, si cerchi la causa alla radice, possibilmente concentrandosi per più tempo su un’analisi più approfondita delle sue azioni in acqua. Il gommone dell’istruttore è una distrazione immensa se diretta in mezzo al campo di regata. Si rimanga nelle zone periferiche, prestando attenzione a non spingersi troppo nell’area di regata.

Lunghe boline - Tattica relativa al meteo

Descrizione dell'esercizio

Utilizzare una lunga bolina per dare ai velisti la possibilità di leggere le condizioni del vento. Utilizzare una partenza a coniglio.

Come viene stimolata la specifica competenza

Qui, mantenere la concentrazione e il flusso di informazioni attivo per un lungo periodo di tempo permette lo sviluppo del pensiero critico, specialmente in rispetto dell'insorgere della "fatica mentale" in un futuro più distante.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: 1 Boa, Fischietto, Barca dell'allenatore

Preparazione: Prestare attenzione affinché ci sia abbastanza spazio sopravento ed analizzare le condizioni. Posizionare una boa per una partenza a coniglio se necessario.

Istruzioni: Cronometrare la risalita al vento in modo che ci sia una pausa dopo 12-20 minuti, a seconda della classe di imbarcazione. Utilizzare una boa o l'imbarcazione d'appoggio (RIB) come boa di risalita. Durante l'esercizio, prendere nota di come i marinai affrontano la risalita al vento, se notano i cambiamenti intorno a loro e agiscono adattandosi ad essi, che siano cambi di direzione del vento o raffiche, e se si tratta solo di una reazione o se cercano attivamente condizioni migliori.

Debriefing: Si consiglia l'utilizzo di una lavagna per disegnare una vista dall'alto della bolina, utilizzando le informazioni raccolte sulle condizioni e combinandole con quelle fornite dai marinai per dipingere a terra un quadro completo del percorso. E' utile concentrarsi sulle conclusioni tratte dai ragazzi: "Come hai dedotto ciò?" "Cosa ti ha fatto pensare questo?"

Quindi, discutere i modi in cui i marinai hanno affrontato la situazione e un modo alternativo in cui avrebbero potuto agire. Prestare particolare attenzione all'aspetto "perché" di entrambi questi punti:

Pensiero critico e capacità di risolvere problemi

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate

“Perché hai virato lì?” “Cosa ti ha fatto pensare che questo lato del percorso fosse preferibile?”

Qui, l’influenza esterna sul modo di pensare degli atleti crea svariati parallelismi con il mondo reale. La mancanza o l’eccesso di informazioni richiede la necessità di filtrare e ordinare le nozioni che si riesce a raccogliere nell’immediato e combinarle con la conoscenza acquisita per sviluppare rapidamente un piano, che dovrà costantemente evolversi. E’ compito dell’allenatore guidare gli atleti attraverso questo processo di “selezione”:

“Hai scartato alcune informazioni che avevi? Perché l’hai fatto/non l’hai fatto?”

“Hai cambiato il tuo modo di pensare quando hai scoperto...?”

Suggerimenti: Fare bene questo esercizio è molto complesso, specialmente in condizioni instabili. C’è molto da ricordare e su cui concentrarsi, quindi portare con sé un quaderno impermeabile o qualcosa di analogo potrebbe essere molto utile. Se l’obiettivo è concentrarsi sullo sviluppo delle abilità, prendere nota di come pare che i singoli marinai abbiano preso le loro decisioni e lasciare la possibilità di ripensare al loro approccio rispetto al pensiero critico.

Giri di boa - Percorso a V

Descrizione dell'esercizio

Posizionare tre boe (1, 2, e 3) come mostrato affianco. Esse devono essere girate nel seguente ordine: 1-2-1-3 e ripetere.

Come viene stimolata la specifica competenza

Ripetere una variazione leggermente diversa dell'esercizio di base fornisce molte opportunità per leggeri scontri tra le barche, di cui i velisti devono rapidamente rendersi conto, per poi analizzarli e risolverli.

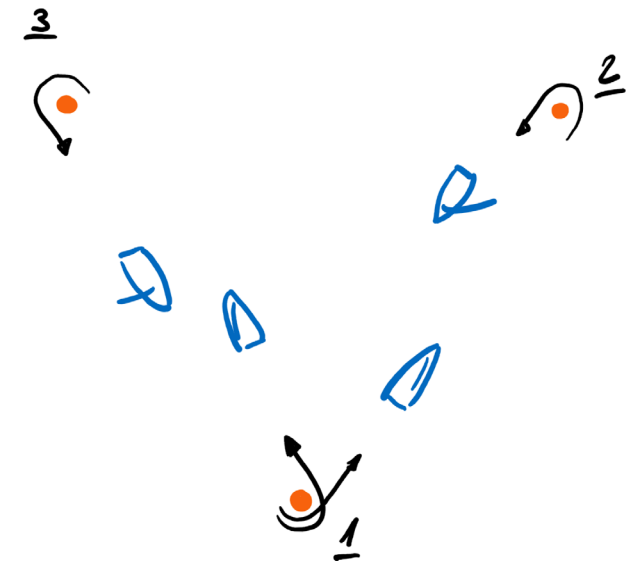
Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: 3 boe.

Preparazione: Disporre le boe a triangolo con la punta rivolta sottovento e le altre due equidistanti e sul lato di sopravvento.

Istruzioni: Utilizzare una partenza a coniglio oppure una partenza lanciata con linea di fila dietro al gommone, per fare in modo che tutte le barche entrino sul percorso in maniera controllata. Istruire gli atleti riguardo a come utilizzare al meglio RRS 18 e sottolineare come le collisioni vadano evitate a qualsiasi costo.

Debriefing: I velisti dovrebbero comprendere che l'obiettivo di questo esercizio non è in alcun modo di guadagnare posizioni utilizzando la forza, ma piuttosto raggiungere la regolazione corretta per compiere il giro di boa senza intoppi. Dunque, dare dei feedback su buone regolazioni, se possibile illustrandole con una lavagna bianca, è molto più importante che dei cambiamenti di posizione nel piazzamento generale durante la manovra. Chiedere riguardo la preparazione per il giro di boa:



“Quando hai iniziato a sviluppare l’approccio alla boa?”

Pensiero critico e capacità di risolvere problemi

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate

“Quanto tempo ci hai messo?”

“Cosa è cambiato tra la prima idea e il giro effettivo? Perché hai/non hai deviato dal piano che avevi in mente?”

Qui, l'applicazione non legata alla vela di questo esercizio risiede nei ripetuti ripristini della situazione iniziale: i cambiamenti delle condizioni e il ritorno al punto di partenza hanno molte applicazioni nel mondo reale, dove è fondamentale che, mentre le iterazioni precedenti dell'esercizio aiutano a delineare le decisioni future, il giudizio degli atleti non sia offuscato da esse. Per scoprire se e come gli atleti hanno gestito questa disconnessione si possono formulare domande come:

“Hai provato la stessa tecnica più volte? Il risultato è stato simile?”

“Perché hai/non hai fatto questo più spesso?”

“Sei mai ripartito/a da zero con un nuovo piano?”

“I giri precedenti come hanno influenzato questo nuovo piano?”

In questo esercizio, è possibile indurre lo sviluppo del processo di pensiero critico, non tanto l'idea base, quanto più il concetto che il pensiero critico dev'essere controllato e ripetibile: una singola idea brillante non sarà abbastanza durante questo esercizio, che è correlato piuttosto bene con la vita reale.

Suggerimenti: Troppe barche vanno contro lo scopo dell'esercizio. O si allunga il percorso in base al numero dei partecipanti oppure è opportuno dividere in due il gruppo se non è possibile prevenire incidenti in altro modo.

Questo esercizio è ad altissima intensità, perciò si ricordi di fare partire un timer con una pausa impostata dopo circa 15 minuti.

Lavori in barca a terra

Descrizione dell'esercizio

Ogni volta che qualcosa in barca viene rimpiazzato, può avere un impatto sulla prestazione di svariati indicatori chiave di una barca. I velisti devono ponderare come le modifiche apportate a terra possano fare la differenza in acqua.

Come viene stimolata la specifica competenza

Una parte fondamentale del pensiero critico è rivestita dalla connessione di informazioni. Qui, collegare l'utilizzo noto di una parte della barca con le possibili implicazioni di modificarla, rendendosi conto di esse, porta ad un'analisi interiore di certi elementi della barca, che stimola il pensiero critico.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: Barca, Parti varie e guida tecnica / regolamento della classe.

Preparazione: Quando si modificano certi sistemi, assicurarsi che i velisti sappiano o abbiano accesso alle regole di classe che governano questi cambiamenti - la miglior nuova idea può essere inutile se illegale. Per navigare al di fuori da competizioni, assicurarsi che i ragazzi sappiano perché stanno apportando certe modifiche e come esse dovrebbero influenzare le prestazioni della barca.

Istruzioni: Fornire istruzioni chiare riguardo a come diverse tecniche e idee possono essere implementate. E' fondamentale che i velisti conoscano le diverse zone difettose e che lavorino sui problemi adeguati ai loro strumenti. Un punto importante è la conoscenza del regolamento, specialmente per quanto riguarda gli agonisti. I velisti faranno affidamento sull'allenatore per avere le nozioni richieste in merito al regolamento o avranno bisogno di averne una copia cartacea a portata di mano. Oltretutto specialmente velisti più giovani o meno esperti, potrebbero avere bisogno di aiuto per raggiungere il risultato che si sono posti in mente.

Debriefing: Non necessario.

Suggerimenti: Qui è alta la probabilità di insuccesso e di conseguente frustrazione, in quando i ragazzi potrebbero avere idee che non sono in grado di realizzare. Si provi ad aiutarli quando possibile, al fine di sviluppare soluzioni alternative quando necessario, per evitare inutile stress all'interno del gruppo.



Lavoro di riparazione in acqua

Descrizione dell'esercizio

Le cose si rompono, questo è poco ma sicuro. Tuttavia quando questo accade su una barca, trovare una soluzione può rivelarsi un compito arduo, necessitando di un acuto pensiero critico, un utilizzo creativo delle risorse a disposizione ed una buona conoscenza tecnica della barca.

Come viene stimolata la specifica competenza

Un ambiente di grande pressione, che necessita una rapida organizzazione di tante informazioni, seguita da rapide reazioni ad esse, trovandosi spesso ad utilizzare un grande quantitativo di nozioni normalmente non connesse tra loro, crea le condizioni per sviluppare rapidamente il pensiero critico.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: Soprattutto pezzi vari molto limitati, di fortuna.

Preparazione: Assicurarsi di portare sempre con sé cime varie, nastro adesivo e ricambi di pezzi che solitamente tendono ad usurarsi sul gommoni. Una buona cassetta attrezzi contiene sempre un coltellino, una cime multi-uso, per esempio stropolini Optimist ed una cima di 3 o 4mm per problemi più grandi, proprio come nastro adesivo e toppe per vele. Se possibile è opportuno portare un tangone per le classi che ne necessitano e ricambi per l'albero (sezioni) per le classi che possono cambiarle in acqua. Altre vele, qualora permesso, possono essere una buona idea quando si compete in eventi importanti o in certi scenari di allenamento prescelti.

Istruzioni: Mantenere la calma. I velisti cercano nell'allenatore una guida e consigli su come gestire i problemi più disparati. Serve avere a portata di mano gli strumenti opportuni e soprattutto un piano per poter aiutare i marinai a risolvere il problema, se non sono in grado di cavarsela da soli.

Debriefing: Dopo un incidente di questo tipo, si deve sempre avere una discussione in cui si discute che problema si è verificato, come si potesse evitare e cosa gli atleti hanno fatto per mitigarne le conseguenze. Specialmente se l'incidente si è presentato in condizioni difficili, concentrarsi sull'aspetto della sicurezza, cosa è accaduto e come gestire situazioni analoghe in futuro. Chiedere ai velisti la loro percezione

Pensiero critico e capacità di risolvere problemi

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate

dell'incidente e, più importante, come hanno prima identificato e poi risolto il problema:

"Come hai trovato questa soluzione?"

"Hai avuto tempo per pensare o la tua soluzione è stata inventata "nella furia del momento"?"

"Riutilizzeresti la stessa soluzione per un altro problema analogo?"

"E' stato immediatamente ovvio quale fosse il problema?"

"Sei stato/a in grado di ricavare pezzi di ricambio?"

"I pezzi che hai usato sono gli stessi che prenderesti normalmente per risolvere questo problema?"

Suggerimenti: È molto difficile pianificare ogni eventualità ma se si portano con sé i giusti attrezzi in acqua, si è in grado di mitigare le conseguenze e tenere sotto controllo situazioni di questo tipo più agevolmente.



Creatività

La creatività è il concetto di “pensare fuori dagli schemi”. Si basa sul pensiero creativo, l’abilità di anticipare, reagire prontamente ed affrontare situazioni difficili in modi originali e innovativi. La creatività è ugualmente importante ai mezzi di adattamento, richiede coraggio, senso di iniziativa e sicurezza di sé.

La cosa più importante nello sviluppo della creatività è creare un ambiente in cui la creatività possa essere coltivata. Per raggiungere questo obiettivo, si tende a puntare su una struttura di allenamento in cui non ci sono risposte o idee sbagliate. Si potrebbe trattare talvolta di soluzioni irrealizzabili, ma praticamente ogni idea merita almeno una discussione. Questo tipo di approccio aperto e inclusivo può favorire lo sviluppo di nuove idee, stimolare la creatività e consentire agli individui di esplorare diverse prospettive senza paura di giudizi negativi.

Navigare di poppa

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

Navigare di poppa, spesso, implica anche la gestione del passaggio delle onde, più o meno grandi, provenienti da dietro. Questo offre la possibilità di sfruttare la spinta dell'onda per guadagnare velocità planando, ma allo stesso tempo il marinaio deve gestire la situazione in termini di assetto, direzione e regolazioni dell'imbarcazione per ottenere il risultato ottimale. Tutto ciò su onde in continua evoluzione, e con l'imbarcazione in un delicato equilibrio precario.

Competenza sviluppata o sollecitata

Le condizioni descritte sono particolarmente stimolanti, specialmente quando si naviga su derive usate nello sport giovanile. In tali situazioni, i giovani cercano la spinta dell'onda anche cambiando la direzione di navigazione dell'imbarcazione con il timone e regolando le vele con le scotte, contemporaneamente, con il peso del corpo, devono trovare la migliore configurazione che favorisca la spinta delle onde, surfandole. È un lavoro che richiede sensibilità e coordinazione, oltre a coraggio ed equilibrio per evitare la scuffia. Il fatto di essere continuamente spinti da onde più o meno alte e lunghe stimola un adattamento continuo.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

In condizioni di equilibrio precario e velocità, è necessario coraggio e reattività per mantenere il controllo. La paura rappresenta un freno che deve essere superato, anche commettendo errori e pagando per gli sbagli, ma imparando a gestire la situazione.

Giro di boa

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

Le boe di regata sono punti che l'intera flotta di concorrenti deve raggiungere. Specialmente nelle regate con imbarcazioni monotipo, si verificano situazioni di virata complesse alle boe che coinvolgono molte barche. In prossimità delle boe si creano anche opportunità di sorpasso o talvolta c'è persino il rischio di squalifica a causa di manovre mal eseguite.

Competenza sviluppata o sollecitata

Girare le boe in una regata richiede adattabilità, capacità di reazione e fiducia nell'eseguire la manovra insieme agli altri concorrenti, nel rispetto delle regole di regata. Una buona osservazione del campo può preparare il marinaio alla miglior manovra da eseguire in boa; i meno esperti si trovano in situazioni che non hanno potuto immaginare e devono agire rapidamente e con una probabilità molto alta di commettere errori.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

La fiducia e il controllo dell'imbarcazione, uniti a una comprensione più chiara della situazione, aiutano a superare questi momenti.

Match Race

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

Il "Match Race" è una formula di regata in cui gli avversari si affrontano uno contro uno in prove separate (volo). I voli sono brevi ed intense; il vincitore ottiene un punto o il passaggio al turno successivo, a seconda della formula dell'evento. Dovendo affrontare un solo avversario, il focus della gara cambia, non ci si concentra più sulle opportunità presenti sul campo di regata e sul controllo della flotta. I concorrenti navigano più vicini l'uno all'altro per disturbare e rallentare l'avversario allo scopo di prendere il comando.

Competenza sviluppata o sollecitata

Ogni prova dura circa 15 minuti, che rispetto ai 45 minuti di una regata di flotta è un tempo molto breve, in cui le mosse e le contromosse si susseguono rapidamente e continuamente. Questa formula richiede ai concorrenti di cercare continuamente soluzioni vantaggiose o di ribaltare la situazione sfavorevole. Vengono costantemente incoraggiati ad analizzare il contesto, prevedere le mosse dell'avversario e ottimizzare le proprie prestazioni.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

Sicurezza, iniziativa, coraggio sono qualità particolarmente stimolate in queste situazioni.



Rimuovere parti della barca, navigare in posizioni insolite.

Descrizione dell'esercizio

Navigare senza timone, senza una scotta principale o mentre si timona guardando nella direzione sbagliata, offre una prospettiva completamente nuova in cui c'è un obiettivo stabilito, ma nessun percorso definito per raggiungerlo. È totalmente a discrezione del marinaio come gestire la propria imbarcazione. Questo tipo di esperienza può essere un ottimo esercizio di adattabilità, creatività e controllo. Senza gli strumenti tradizionali, i ragazzi devono trovare nuovi modi per manovrare la barca e raggiungere svolgere il compito proposto, sviluppando capacità di risolvere problemi ed imparando ad affrontare situazioni inusuali.

Come viene stimolata la specifica competenza

Trovarsi in un ambiente non competitivo e fare cose normalmente sconsigliate crea un ambiente sicuro in cui gli atleti possono sperimentare idee, vedere come risponde la loro imbarcazione e poi perfezionare o ripensare completamente l'approccio. In questo contesto, gli atleti possono sentirsi liberi di esplorare nuovi approcci, metodi e tattiche senza la pressione della competizione. Questo tipo di ambiente favorisce l'apprendimento attraverso la sperimentazione e il feedback diretto, permettendo agli atleti di acquisire una comprensione più profonda delle dinamiche dell'imbarcazione e delle strategie possibili.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: Barche, 2 boe

Preparazione: Spiegare come dev'essere armata l'imbarcazione. Per la navigazione con un timone fisso, si chiedi ai ragazzi di portare in acqua un pezzo di cima aggiuntivo. Prima di rimuovere alcune parti, è cruciale essere sicuri in anticipo che la barca possa in qualche modo continuare a funzionare e che non vengano causati danni permanenti. Buoni esempi includono la rimozione di alcune regolazioni e chiedere ai marinai di utilizzare quelle rimanenti per ottenere un assetto in cui riescano ancora a dirigere l'imbarcazione in maniera ottimale. Questo tipo di esercizio può incoraggiare la creatività e la capacità di adattamento degli atleti, obbligandoli a pensare fuori dagli schemi tradizionali e a trovare soluzioni alternative per navigare e manovrare l'imbarcazione in modo efficace.

Istruzioni: Mantenere le barche in un'area predefinita. Se possibile, stendere un percorso a bastone e chiedere ai velisti di fare qualche giro

Creatività

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate

normalmente mentre l'allenatore gira intorno a loro per dare piccoli consigli quando necessario. Come accennato sopra, cercare di trattenersi dallo spiegare tutto quello che c'è da sapere in una volta e cercare di incoraggiare soluzioni creative. Se possibile, fare fotografie o video per una riunione post-allenamento.

Debriefing: L'obiettivo di questi esercizi è sviluppare la creatività e la conoscenza/padronanza dell'imbarcazione. E' necessario che i marinai siano in grado di pensare fuori dagli schemi e di trovare soluzioni creative per affrontare le sfide che si presentano durante la navigazione. Si dovrebbe sempre invitare gli atleti a riflettere su quale elemento hanno percepito come il più difficile e su come hanno affrontato la situazione. Si utilizzeranno video e foto per analizzare i momenti salienti e le idee creative riscontrate. Un esempio particolarmente calzante riguarda un giovane velista su un Optimist. Durante una navigazione senza scotta, ha deciso di rimuovere anche il timone e ha governato la barca come una tavola da windsurf. Questa idea è stata estremamente creativa e ha dimostrato come l'approccio innovativo possa portare a soluzioni uniche. L'obiettivo è che tutti possano trarre ispirazione da queste esperienze e sviluppare ulteriormente la capacità di pensare in modo creativo e di gestire le imbarcazioni in situazioni insolite e complicate.

Suggerimenti: Navigare senza timone è possibile su quasi qualsiasi barca, tuttavia questo metodo tende a funzionare meglio quando l'equipaggio è pesante rispetto all'imbarcazione e il vento è leggero.

Rimuovere parti della barca funziona solamente con velisti in qualche modo esperti - i principianti fanno già fatica a tenere a mente tutti i circuiti presenti sulla barca e questo esercizio tenderebbe a confonderli di più.

Testare personalmente ogni idea per questo esercizio prima di proporla.

Cercare di tenere a mente che alcuni velisti potrebbero non avere la stessa esperienza e forza dell'allenatore e perciò faticare a raggiungere lo stesso risultato.

Compiti insoliti

Descrizione dell'esercizio

Questi sono elementi che possono essere integrati in altri esercizi. L'idea di base è sempre la stessa: chiedere ai ragazzi di fare qualcosa che un approccio "normale" non risolverebbe. Ecco alcuni esempi:

*6 virate durante la bolina di un percorso a bastone (devono strambare alla boa di bolina per completare il giro ed il percorso)
4 strambate scendendo di poppa (questo esercizio è simile, ma richiede di effettuare delle strambate durante la discesa. In questo modo, i marinai dovranno fare anche una virata alla boa di poppa).
Nessuna virata prima della partenza*

Come viene stimolata la specifica competenza

Analogamente a quanto proposto sopra, nessuna soluzione predefinita sviluppa la creatività. A questi esercizi si può poi aggiungere un pizzico di competizione, affinché i velisti che prima non erano interessati siano più motivati a sviluppare idee creative.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: Boe, Fischietto, Barca dell'allenatore.

Preparazione: Preparare un percorso e spiegare bene le regole. Cercare di non lasciare indizi riguardo a come risolvere il problema posto.

Istruzioni: Quando si inizia l'esercizio, è importante esplicitare il compito senza dare suggerimenti, né indicare come portarlo a termine, ma piuttosto chiedere ai ragazzi di essere creativi. Questi esercizi vanno usati come "riempimenti" tra gli altri.

Debriefing:

"Come hai trovato questa soluzione?"

"Come ti sei sentito quando hai trovato la soluzione?"

"C'è qualche altro modo per risolvere questo enigma?"

Creatività

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate

Consigli: Ogni singolo compito inusuale può essere usato molto sporadicamente, in quanto i giovani tendono a ricordare facilmente le soluzioni, si tenga a mente di non utilizzare troppo spesso questi esercizi.

Match Race (regata 1vs1)

Descrizione dell'esercizio

Il Match Race, con il suo insieme di regole specifiche, mette in competizione due barche l'una contro l'altra. L'unica cosa che conta è arrivare primo.

Come viene stimolata la specifica competenza

Utilizzare l'RRS (regolamento di regata) in un modo che non mira a raggiungere la più veloce navigazione individuale, ma piuttosto all'idea completamente diversa di vittoria di squadra, il che significa che ci sono molti nuovi modi per vincere, i quali devono essere scoperti e sfruttati, tenendo conto che ce ne sono un numero praticamente inesauribile.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: Abbastanza boe per un percorso, solitamente 4, Fischietto, Barca dell'allenatore

Preparazione: A terra, spiegare le regole del match race. Stendere un percorso in acqua

Istruzioni: Il Match Racing è estremamente complesso. Ci sono molte tattiche che possono essere utilizzate e la maggior parte derivano dalla letteratura. Le più importanti di queste andrebbero spiegate in anticipo. I velisti probabilmente troveranno altre idee creative per ottenere un vantaggio.

Disporre il percorso in modo che duri almeno 15 minuti - comunque le barche impiegheranno più tempo per completarlo. Assicurarsi di specificare se si terrà il punteggio - rende le gare più competitive, ma aumenta anche le possibilità di conflitto tra i ragazzi.

Debriefing: Parlare di mosse interessanti che si sono viste e risolvere dispute esagerate rispetto al regolamento. Chiedere ai velisti quali sono state le loro manovre migliori:

“Di quale mossa sei particolarmente fiero/a?”

“Dove ti è venuta in mente questa cosa?”

Creatività

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate

Guidare la discussione più verso la creatività:

“Qual è stato il tuo uso più creativo del regolamento?”

“Perché ti è servito essere così creativo/a?”

“Ha funzionato?”

“Riproverai di nuovo questo o qualcosa di simile?”

La maggior parte di queste domande ha come obiettivo lo sviluppo dell'idea che la creatività sia qualcosa di utile, anche in un ambiente molto competitivo. Mostrando molto interesse verso soluzioni creative, si può favorire un clima in cui queste idee vengono incoraggiate. Se è stato tenuto il punteggio, presentare i risultati.

Suggerimenti: Se il gruppo è costituito da tante barche, questo esercizio diventa alquanto tedioso. In alternativa, si possono proporre le regate a squadre, se possibile. Ci saranno fraintendimenti e problemi di regolamento. Questi non vanno lasciati irrisolti, in quanto così facendo potrebbero crearsi tensioni nel gruppo.

Inseguimento

Descrizione dell'esercizio

Una barca ha una "coda" - una bottiglia attaccata ad una cima o un simile oggetto galleggiante - attaccata a poppa e deve evitare che un'altra barca riesca a prenderla. L'esercizio ha luogo in un quadrato di boe.

Come viene stimolata la specifica competenza

È divertente, le regole non sono mai inderogabili e di solito le scommesse si acquisiscono da sole. I marinai hanno tutte le opportunità di sviluppare questa abilità in questo modo.

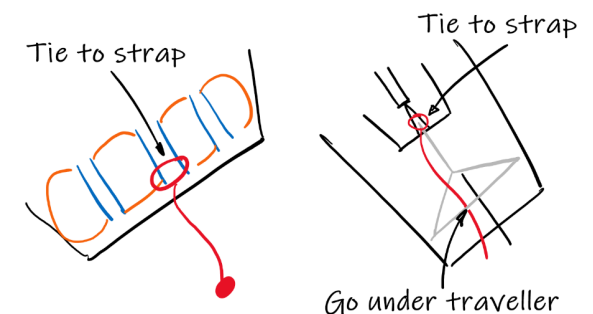
Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: 4 Boe, cime, bottiglie/galleggianti

Preparazione: Posizionare le bottiglie legandole alle cime e spiegare come fissarle alla barca in modo che non si sgancino né causino danni. Legarle alle cinghie puntapiedi è sempre una scelta sicura - sono fatte per sopportare grandi carichi. Disporre le boe a quadrato, con la dimensione del lato che dipende dal numero di barche coinvolte.

Istruzioni: In anticipo, spiegare chiaramente le regole. È consentito tutto ciò che non causa danni alle barche. In alternativa, impedire ai partecipanti di lasciare le loro barche se si ritiene che le condizioni non lo permettano. Impostare un timer di 5 minuti, durante i quali la coda dovrebbe essere presa dai "cacciatori". L'allenatore deve analizzare i ragazzi, prestando particolare attenzione a prendere nota delle prese.

Debriefing: Concentrarsi sulle varie strategie sviluppate per fare muovere la barca o raggiungere la bottiglia. Con il regolamento molto flessibile, si dovrebbero ottenere risultati estremamente creativi. Le idee più valide meritano particolare attenzione, ma non si tralascino mai le altre a priori, anche se non funzionano. Invece, è fondamentale elogiare i tentativi dei ragazzi per il loro impegno.



Creatività

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate

Suggerimenti: Puoi giocare utilizzando le regole convenzionali del RRS o ridurre le restrizioni affinché diventi un evento a una sola regola (senza collisioni). È opportuno proporre questa attività in condizioni calme e serene, quando la navigazione effettiva diventa noiosa. Questo esercizio rompe la routine degli esercizi “convenzionali” e, di conseguenza, consente un apprendimento giocoso invece di un lavoro più “serio” per ottenere gli stessi risultati.

Regata con una sola regola

Descrizione dell'esercizio

Come una regatina di allenamento, ma con un'unica attenzione: L'unica regola è "niente contatti".

Come viene stimolata la specifica competenza

Rimuovere le limitazioni esistenti (l'RRS) lasciando un obiettivo piuttosto ovvio è il modo più sicuro per sviluppare la creatività.

Variazioni, suggerimenti, note

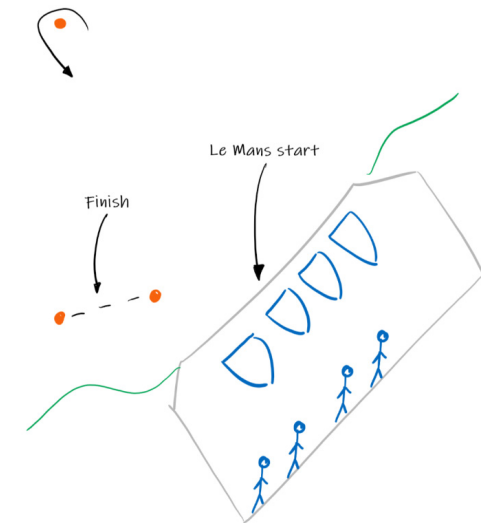
Materiale: Almeno una boa, Fischietto.

Preparazione: Stendere un percorso.

Istruzioni: Parlare ai ragazzi prima di iniziare questo esercizio, spiegando il percorso e le regole. Si presti particolare attenzione a spiegare la partenza se si sta usando una versione diversa da quella normale.

Debriefing: Fornire un feedback sulle idee creative che i marinai hanno elaborato per velocizzare la loro regata. Se una barca va leggermente oltre le regole, spiega perché è stato permesso o no. Chiedi come è nata l'idea e come è stata implementata. Qui, la creatività deve essere riconosciuta e premiata affinché l'esercizio sia utile per il fine di questo programma.

Suggerimenti: Se lo desideri, puoi includere una partenza in stile "Le Mans" o iniziare con le barche scuffiate, eliminando la necessità di una procedura di partenza. Una partenza in stile Le Mans prevede che tutte le barche siano allineate pronte ad uscire in mare e i marinai in attesa. Al suono di un fischio, corrono alle loro barche e partono. La partenza in stile Le Mans è particolarmente utile se tutte le barche possono essere



Creatività

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate

immesse in acqua contemporaneamente - in caso contrario, potrebbe risultare impossibile avere una partenza equa. Si può offrire una piccola ricompensa sia per il primo che per l'ultimo posto - questo evita parte della delusione di arrivare ultimi. In una giornata molto calma, è possibile includere una regata del genere come parte di altre attività sportive o giochi a terra, che potrebbero essere scelti per promuovere un'atmosfera "creativa".

Decorare boe

Descrizione dell'esercizio

Decorare grandi boe gonfiabili utilizzando pennarelli resistenti all'acqua. Questo funziona meglio quando più gruppi lavorano su boe diverse. Ogni gruppo dovrebbe comprendere circa 4 membri per garantire che tutti possano partecipare e il carico di lavoro per i singoli ragazzi non sia eccessivo.

Come viene stimolata la specifica competenza

Il disegno fa parte delle arti creative: combinarlo con un elemento di motivazione come in seguito vedere i disegni in acqua fornisce un obiettivo da raggiungere e sviluppa la creatività.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: Boe, Pennarelli resistenti all'acqua

Preparazione: Spiegare ai velisti che tipo di decorazioni si pensa siano inappropriate e fornire il materiale necessario

Istruzioni: L'allenatore dovrebbe restare nei dintorni, passare tra i gruppi e leggere l'atmosfera. Se tutti sono apparentemente tranquilli, si può tentare di alzare un po' di rivalità tra le squadre, in caso contrario, incoraggiamento e consigli possono essere altrettanto utili. Debriefing: non necessario.

Suggerimenti: I bambini sono particolarmente desiderosi di iniziare immediatamente. Fare in modo che si mettano d'accordo su un design prima di iniziare a disegnare, poiché, se alcuni ragazzi non sono d'accordo sulle scelte fondamentali, litigi e crisi sono dietro l'angolo. Un grande punto di forza di questi disegni è che vengano utilizzati durante le sessioni di



Creatività

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate

allenamento in acqua dopo essere stati realizzati. Sono stati realizzati disegni che assomigliano ai Minions, chiamati "Fred" e "Dave". Specialmente con i nuovi arrivati, utilizzare nomi per descrivere dove si vuole che i ragazzi vadano porta a risultati molto migliori rispetto a semplicemente indicare la posizione delle boe.



Comunicazione e Collaborazione

Collaborazione significa portare le persone a lavorare insieme, negoziare, esprimersi, ascoltare attivamente, trovare compromessi e raggiungere i migliori risultati possibili dalla risoluzione del problema. La comunicazione è il collante che unisce tutte queste qualità istruttive. E' essenziale che le persone imparino a diffondere efficacemente idee tra tipi di personalità diversi. D'altra parte non c'è successo senza buone capacità d'ascolto.

Navigare in equipaggio

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

Spesso nell'equipaggio non ci si rende conto della fatica, delle difficoltà o dei tempi ai quali uno dei membri è costretto. Succede che i nervi scappino fuori controllo, mettendo a rischio l'intero allenamento a causa dell'incapacità di mettersi nei panni degli altri.

Competenza sviluppata o sollecitata

A volte è utile per l'allenatore scambiare ruoli consolidati per offrire una prospettiva diversa del ruolo dell'altro e consentire ai ragazzi di capire come aiutarsi reciprocamente anziché innescare un loop negativo da cui è difficile uscire.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

Capacità empatiche, leadership positiva, capacità di armonizzare e mediare all'interno del gruppo tenendo presente l'obiettivo stabilito. Fiducia reciproca, lavoro di squadra, consapevolezza e adempimento del proprio ruolo.

La trasferta

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

Il momento di preparazione per un viaggio, come il carico del carrello e del furgone, rappresenta una routine che si costruisce nel tempo. È importante in questa fase essere veloci, ben coordinati e tecnicamente preparati.

Competenza sviluppata o sollecitata

In un gruppo consolidato spesso accade che i ruoli vengano definiti tenendo conto delle abilità o della fisicità di ciascuno in modo che il carico sia reso efficace e veloce. È necessario saper sfruttare al meglio lo spazio disponibile nel furgone, sul carrello e nel gommone, sapere come assicurare le barche per evitare di perdere pezzi durante il trasporto, organizzare le fasi di carico e scarico secondo una logica di ottimizzazione.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

Ognuno ha il proprio compito, deve svolgerlo nel miglior modo possibile e con responsabilità per garantire che non ci siano ritardi, danni e che durante il viaggio non ci siano fermate impreviste. Si impara ad essere organizzati e ordinati. È richiesto rispetto e collaborazione da parte di tutti i partecipanti.

La squadra di vela

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

I ragazzi a terra devono organizzare gli spazi disponibili nel club identificando i posti migliori per conservare i carrelli, oppure decidere dove e come sistemare le barche in modo da rendere compatibili le attività con gli altri gruppi sportivi. Al ritorno dagli allenamenti, collaborano per sistemare le barche, sciacquare l'attrezzatura, sensibilizzando all'uso parsimonioso delle risorse idriche. Tutti si aiutano reciprocamente per rendere efficiente l'attrezzatura.

Competenza sviluppata o sollecitata

Saranno sviluppate capacità di ottimizzazione logistica e delle risorse. Rispetto per l'ambiente e la sua sostenibilità. Praticità e capacità di prevedere le esigenze altrui.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

Rispetto reciproco, conoscenza dei limiti e dello spazio personale.

Protocolli di comunicazione

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

Dato che la comunicazione all'interno di qualsiasi organizzazione è un elemento centrale per raggiungere gli obiettivi per i quali si lavora, è fondamentale mettere in atto strumenti che rendano questa comunicazione efficiente ed efficace.

Competenza sviluppata o sollecitata

Definizione di un protocollo comune a tutti i membri dell'equipaggio che possa trasmettere analisi o valutazioni della situazione con parole brevi e chiare, comprensibili in qualsiasi condizione meteorologica e misurabili.

Supponendo di arrivare a una linea ideale, il timoniere si aspetta che il prodiere gli dia informazioni sulla distanza in modo che possa virare al momento giusto. Se non esiste un protocollo condiviso per comunicare questo tipo di informazioni, una risposta approssimativa da parte del prodiere non può essere considerata un errore (esempio: manca un po' alla linea). Se invece l'equipaggio ha convenuto di utilizzare sempre l'unità di misura in metri e di concordare che quella informazione deve essere automatica dal prodiere al timoniere (esempio: prodiere: 100 metri alla linea, 80 metri alla linea, 50 metri alla linea...). La declinazione del protocollo di comunicazione dell'equipaggio può essere infinita e adattabile ad ogni esigenza, condizione meteorologica o campo di regata.

Il flusso di comunicazione su una barca può essere semplice (2 componenti) o più complesso (oltre 2 componenti). Il ruolo del timoniere è quello di trasporre tutte le informazioni e trasformarle in azioni pratiche.

Regata a squadre

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

Nel team racing, l'obiettivo non è più personale, ma è quello di far vincere la squadra, spesso sacrificandosi per portare gli altri avanti, marcare gli avversari o costringerli a commettere errori o semplicemente distrarli. Ogni fase della regata, dalla partenza al virare nei pressi delle boe, fino al traguardo, ha i suoi schemi. Durante la regata, gli atleti devono imparare a pensare e calcolare come ottenere il risultato migliore. La squadra deve conoscere i punti di forza e le debolezze di ciascuno per determinare chi sarà la "lepre" e chi sarà invece incaricato di marcare il più veloce della squadra avversaria, e così via per ciascun elemento del team.

Competenza sviluppata o sollecitata

La regata a squadre è uno dei migliori esercizi per allenare creatività, leadership e cooperazione, ma anche aspetti più tecnici quali condurre e controllare la velocità della barca e la tattica.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

Consapevolezza dei ruoli, spirito di sacrificio, collaborazione al fine di un risultato comune, rapidità decisionale, abilità di svolgere un ruolo fino alla fine.



Regate a Squadre

Descrizione dell'esercizio

Le regate a squadre sono la forma più complicata di competizione velica a cui le derive normali possono prendere parte - il livello di coordinazione necessario tra i membri della squadra è impressionante e avviene in aggiunta alla vera e propria sfida in regate tra più coppie di barche sullo stesso percorso nello stesso momento. L'obiettivo generale è segnare meno punti rispetto alla squadra avversaria.

Come viene stimolata la specifica competenza

L'obiettivo comune di vincere solitamente non è peculiare della vela in singolo. Avere la possibilità di farlo di solito motiva enormemente i marinai e la comunicazione avviene senza la necessità di alcuno stimolo esterno. Vedere immediatamente quanto sia andata bene la prestazione e percepire l'impatto che la comunicazione ha sulle regate rafforza lo sviluppo delle abilità.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: Boe, Barca per l'allenatore, Flschietto, se possibile una videocamera

Preparazione: Prima di tutto organizzare una riunione in cui si spiegano alcune delle più importanti tattiche nella regata a squadre, il regolamento e il punteggio. Fare le squadre e lasciare loro la possibilità di avere un incontro preparatorio autonomo. Chiedere di scegliere un capitano della squadra e di decidere cosa fare durante le prove.

Istruzioni: Preparare il percorso in modo tale che i marinai possano eccedere in ogni direzione. Dall'inizio del timer di partenza in poi, l'allenatore sarà tenuto ad intervenire immediatamente su ogni violazione delle regole (giudizio diretto) e in modo corretto, quindi dovrà assicurarsi di posizionarsi in modo da poter vedere il più chiaramente possibile ogni situazione verificatasi.

Debriefing: Parlare di situazioni osservate che non paiono chiare. Ci si concentri specialmente sull'aspetto della comunicazione nelle prove - come hanno influito gli aspetti comunicativi sul risultato della regata?

"Chi era il capitano della tua squadra?"

"Avete operato una comunicazione efficace nella tua squadra?"

Comunicazione e Collaborazione

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate.

“Perché pensi che sia/non sia stata efficace?”

“Ti vengono in mente alcuni casi specifici in cui la comunicazione è stata un vantaggio/svantaggio?”

Dopo aver stabilito se le squadre hanno comunicato adeguatamente o meno, ci si concentri sul capire come hanno lavorato insieme:

“Siete riusciti a cooperare durante la regata?”

“La vostra collaborazione ha prodotto buoni risultati?”

“Siete riusciti a tradurre la vostra comunicazione in buona collaborazione?”

Suggerimenti: La situazione si può scaldare molto rapidamente nella regata a squadre. Assicurarsi di stare concentrati e calmi, lasciando che eventuali discussioni riguardo le decisioni prese avvengano a terra durante la riunione post-regata.

Preparare squadre equilibrate. Se una squadra è visibilmente più forte, nel giro di poco la frustrazione prenderà il sopravvento.

Navigare bendati

Descrizione dell'esercizio

Due barche lavorano insieme. Una è bendata mentre l'altra fornisce istruzioni su dove andare e cosa fare.

Come viene stimolata la specifica competenza

La completa dipendenza di una barca dall'altra per le direzioni pone una grande responsabilità su una di esse, incoraggiando nel contempo la barca bendata a fidarsi dei propri compagni.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: almeno due barche, una benda per ogni membro dell'equipaggio

Preparazione: Dare le bende ad una barca.

Istruzioni: Dividere il gruppo in coppie. Uscire in mare ed assicurarsi subito che ogni equipaggio abbia abbastanza spazio per manovrare in sicurezza. Monitorare i gruppi in sicurezza e dare loro riscontri rispetto alla loro comunicazione.

Debriefing: Chiedere ai velisti le loro opinioni rispetto a come hanno comunicato, cosa è andato bene e cosa male.

"Come avete comunicato?"

"All'inizio ti fidavi del tuo compagno?"

"Hai imparato a fidarti del tuo compagno?"

"Che è successo quando hai iniziato a dare tu le istruzioni?"

"Ti sentivi sicuro della tua comunicazione?"

Suggerimento: Ricorda che i ragazzi non vedono! Serve tanto spazio libero per completare questo esercizio in sicurezza.

Comunicazione e Collaborazione

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate.

"Torello" (Piggy in the middle)

Descrizione dell'esercizio

Tre barche formano delle squadre. La barca più in alto e quella più sottovento devono lavorare insieme per far sì che la barca più sotto superi quella in mezzo.

Come viene stimolata la specifica competenza

Tre barche formano delle squadre. La barca più in alto e quella più sottovento devono lavorare insieme per far sì che la barca più sotto superi quella in mezzo.

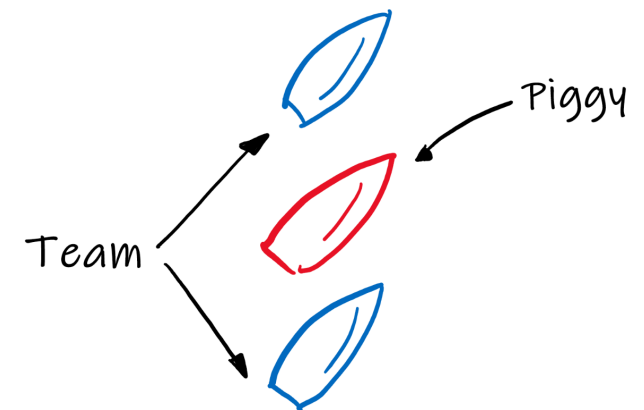
Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: --

Preparazione: Spiegare lo scopo dell'esercizio.

Istruzioni: Formare squadre da tre. Separare le squadre in modo che ciascuna abbia spazio sufficiente e impostare un timer. Tutte le squadre iniziano al fischio ed hanno fino a quando il timer si esaurisce per completare il compito. La barca in testa deve cercare di aiutare quella più in basso a superare quella nel mezzo. Assicurarsi che tutti i marinai rispettino il regolamento (RRS) e offrire consigli sulla comunicazione e su come effettuare il sorpasso.

Debriefing: Concentrarsi su situazioni dove mancanze di comunicazione o inesattezze hanno portato a cambi di posizione che si sarebbero potuti agevolmente evitare, oppure su come ci si sente trovarsi in mezzo a due barche che cooperano bene.



"Avete comunicato durante questo esercizio?"

"Temevate che la barca in mezzo potesse sfruttare a proprio vantaggio le informazioni che vi scambiavate?"

Comunicazione e Collaborazione

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate.

“Siete riusciti a comunicare efficacemente per portare i compagni avanti?”
“Come vi siete sentiti ad avere altre due barche che cercavano di rallentarvi?”

Si possono tracciare parallelismi con il mondo reale sfruttando queste ultime domande:

“Pensate che lavorare insieme fosse la chiave per il successo della squadra?”
“Questo potrebbe tornarvi utile altrove?”

Suggerimenti: Assicurarsi che le squadre siano equilibrate e ruotare le barche che stanno in ciascuna posizione.

Palla Avvelenata (Dodge Ball)

Descrizione dell'esercizio

2 Squadre, una o più palle e un campo da gioco. Le squadre devono cercare di far uscire gli avversari dal campo. Si vince colpendo gli altri giocatori, prendendo al volo i loro tiri o evitandoli. Se una squadra non ha più componenti in gioco, ha perso.

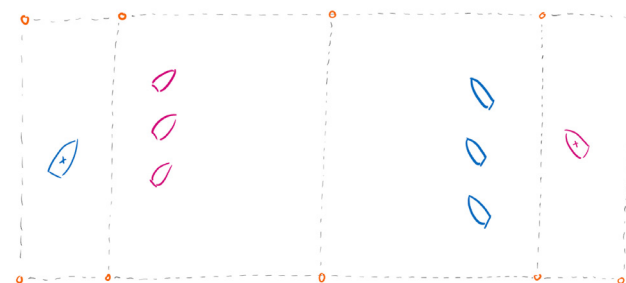
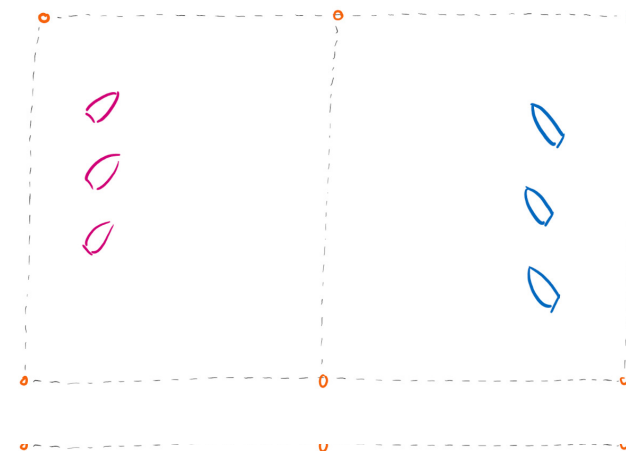
Come viene stimolata la specifica competenza

Uno sport di squadra richiede sempre collaborazione. In questo caso, la relativa lentezza con cui i giocatori possono muoversi e le loro ampie aree di bersaglio implicano che si debba lavorare bene insieme per raggiungere la vittoria.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: Boe, palla/e

Preparazione: Disegnare il campo, delimitato da boe, e spiegare come funziona il gioco. I giocatori vengono eliminati se vengono colpiti da una palla "viva" (specificare se si intende solo il marinaio o anche parti della barca) o se la squadra avversaria prende al volo il loro lancio "vivo". Oltre all'eliminazione in caso di cattura della palla, l'altra squadra può far tornare un compagno eliminato in gioco dopo aver catturato una palla "viva". Una palla rimane "viva" fino a quando colpisce un altro giocatore, viene catturata o tocca l'acqua. Dopodiché, diventa "morta" e può essere raccolta da chiunque. Una palla diventa "morta" anche quando esce dai confini delimitati dalle boe. Da quel momento può essere recuperata solo dalla squadra in possesso del lato in cui si trova. Volendo, è possibile specificare che solo un giocatore può andare a prendere la palla.



Variante 1: "Palla Avvelenata" (Dodge Ball normale)

Variante 2: "Palla prigioniera" ("Jailbird")

I giocatori eliminati devono rimanere fuori dal campo dal lato delle loro squadre fino a quando non gli è permesso rientrare. Se si desidera aumentare la frequenza in cui i giocatori escono e rientrano, si può considerare la variante di "Palla Prigioniera": in questa, i marinai eliminati della squadra blu si spostano in un'area designata dietro la squadra rossa, dove aspettano di essere reintegrati. Se ricevono una palla, possono anche cercare di liberarsi dalla "prigione" colpendo un giocatore avversario. Questo tende ad allungare le partite e migliora l'equilibrio e il divertimento, poiché nessun giocatore diventa del tutto inutile in questa situazione. Assicurarsi anche che i ragazzi sappiano che le tattiche e il lavoro di squadra prevarranno sul caos, quindi dovrebbero preparare strategie in anticipo.

Istruzioni: È fondamentale che l'arbitro sia imparziale. Di solito, rimanere vicino alla linea centrale del campo e non muoversi troppo tende ad essere la migliore posizione per vedere tutto ciò che accade. Ancora una volta, l'allenatore dovrebbe appuntare o usare la dettatura digitale (text-to-speech) per organizzare i commenti. Questo serve anche come modo per ricostruire in seguito le situazioni e fornisce una linea guida delle situazioni mentre si sviluppano. Si dovrebbe offrire un primo incontro senza punteggio per lasciare ai ragazzi il tempo di familiarizzare con le regole e concedere loro la possibilità di individuare e risolvere malintesi di regolamento prima che questi diventino ingestibili.

In generale, è una buona idea nominare capitani delle squadre, che sono responsabili delle tattiche e delle strategie utilizzate, poiché altrimenti sarebbe semplice degenerare nel caos. Questo ruolo può e dovrebbe essere passato all'interno della squadra, dando a tutti i marinai la possibilità di sviluppare leadership e sperimentare le proprie idee.

Debriefing: Concentrarsi sulla risoluzione dei conflitti tra le squadre facendo discutere gli incidenti in modo civile. Questo può sembrare facile, ma può diventare complicato qualora determinate dispute sulle regole si fossero verificate ripetutamente. Questo serve come ulteriore promemoria per definire adeguatamente le regole!

Porre domande sugli stili di gioco e le strategie diverse che osservate: se c'è tempo, si potrebbe chiedere ai ragazzi di scrivere una sorta di "manuale di gioco". Questo li costringerà a riflettere su perché una certa strategia funziona e come alcuni giocatori possono essere più utili di altri in situazioni specifiche, rinforzando così l'idea che il lavoro e i giocatori di squadra trionferanno sui "solitari".

Suggerimenti: Divertirsi. Si può alzare la posta in palio offrendo piccoli premi per i vincitori e per la miglior giocata notata dall'allenatore. Si deve evitare che i ragazzi discutano troppo animatamente, perciò si tenga sotto stretto controllo l'azione punendo ogni singola infrazione delle regole, ma si cerchi di evitare modifiche al regolamento a partita in corso.

Pallamano in acqua

Descrizione dell'esercizio

2 squadre, tante palle. L'obiettivo è portare le palle all'imbarcazione dell'allenatore. La squadra che segna più tiri, vince.

Come viene stimolata la specifica competenza

La lenta velocità e la relativa facilità di fermare i tiri implica che il lavoro di squadra sia la chiave per vincere, praticamente obbligando le squadre alla comunicazione ed alla collaborazione.

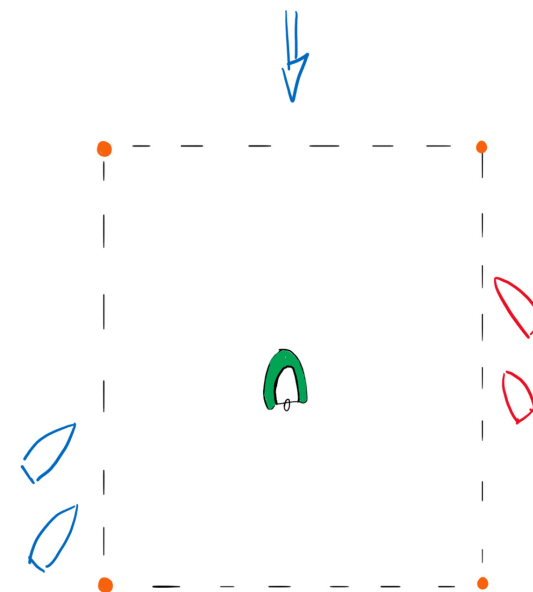
Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: 4 boe, Barca dell'allenatore, 10 palline da tennis.

Preparazione: Disporre le boe a forma di quadrato e lasciare cadere le palle all'interno, distribuendole in modo che i marinai debbano muoversi per raccoglierle tutte. Spiegare le regole in modo che durante il gioco non sorgano dubbi. A seconda delle preferenze o delle condizioni, si possono usare le regole normali oppure optare per la riduzione ad una sola regola. Ai ragazzi è consentito prendere al volo i tiri delle altre squadre e bloccare i tiri. Dividi le squadre in modo equo e inizia.

Istruzioni: L'imbarcazione dell'allenatore deve essere posta al centro del quadrato. Se si prevede di svolgere questo esercizio per periodi più lunghi, si potrebbe addirittura considerare di ancorarla. Mettere le palle in posizione ed iniziare il conto alla rovescia da 10. Prestare attenzione ai tiri delle squadre: è fondamentale che si registri correttamente il punteggio.

Debriefing: Commentare come si pensa che le squadre abbiano lavorato insieme e cercare di coinvolgere i ragazzi discutendo i loro piani:



Comunicazione e Collaborazione

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate.

“Hai pianificato come agire prima di iniziare?”

“Il piano ha retto il primo impatto con l'altra squadra?”

“Siete stati in grado come squadra di adattarvi ai cambiamenti nei dintorni?”

“Siete riusciti a lavorare insieme come una squadra?”

“Vi è sembrato che la vostra comunicazione fosse efficace?”

Cercare anche di informarsi sulla suddivisione dei carichi di lavoro tra i ragazzi:

“Chi aveva il compito di fare questo?”

“Come avete sviluppato questa suddivisione dei compiti?”

“Pensate che ci potesse essere una miglior divisione dei ruoli?”

Suggerimenti: Questo esercizio può impegnare facilmente il tempo con poco vento ed alte temperature, ma si deve tenere bene il punteggio e spiegare le regole con grande precisione, in modo tale che non ci siano fraintendimenti - questi creerebbero tensione all'interno del gruppo.

Calcio a vela

Descrizione dell'esercizio

Simile a Pallamano, ma richiede che i velisti mettano una singola palla nella porta avversaria, che può essere costituita da boe o una "Meta" di una sola boa, a seconda della difficoltà desiderata.

Come viene stimolata la specifica competenza

Ancora, il movimento lento e la relativa semplicità di bloccare i tiri avversari rende i gol molto difficili da segnare per il singolo giocatore, incoraggiando dunque la collaborazione.

Variazioni, suggerimenti, note

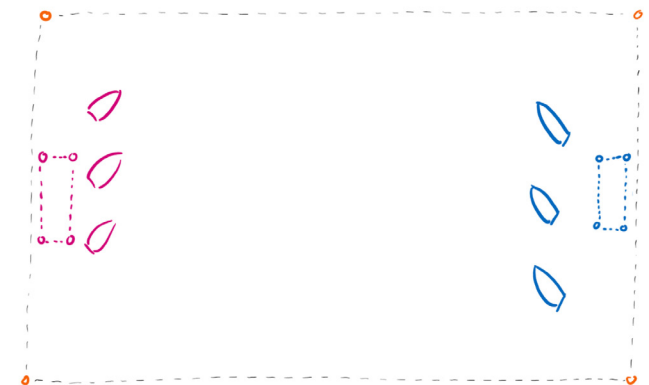
Variante 1: Utilizzare singole boe come mete - per ragazzi più grandi e velisti esperti.

Variante 2: Utilizzare una porta costituita da piccole boe - per bambini più piccoli e principianti.

Materiali: Boe, Gommone allenatore e una Palla.

Preparazione: A terra, disegnare il campo di gioco e dare una spiegazione completa delle regole. Si può usare anche il formato "ad una regola", in cui i velisti possono fare tutto a parte scontrarsi, o aumentare la severità fino ad applicare il normale regolamento di regata.

Istruzioni: I marinai non sono autorizzati a entrare nel quadrato finché non si fischierà l'inizio. Impostare un tempo di partita prima di iniziare o specificare le condizioni di vittoria. Le squadre possono prendere la palla dall'acqua, prendere al volo o bloccare i tiri della squadra avversaria. Se la palla esce dall'area di gioco, la si può assegnare alla squadra che non l'ha persa o rilanciarla in qualche punto del campo.



Nella Versione 1, un gol viene segnato quando la palla tocca la meta, mentre nella Versione 2, deve colpire i "pali" o l'acqua tra di essi. Spetta all'allenatore decidere in anticipo se l'autogol viene contato o meno nel punteggio. Si cerchi di rimanere ovviamente imparziali. L'allenatore è solo un arbitro, non un giocatore, e non dovrebbe mai essere visto come favorevole a un lato. Usare un quaderno o la funzione text-to-speech sul telefono per tenere traccia delle situazioni e avere quelle note a portata di mano quando sorgono domande.

Debriefing: Chiedere ai ragazzi di discutere le situazioni che sono accadute in acqua in modo amichevole, permette di scoprire cosa hanno percepito, il che spesso è distante e contrasta con il punto di vista dell'allenatore stesso, supportato dalle note raccolte. Prestare attenzione a menzionare che, se la vittoria ha valore, la stessa importanza dovrebbe essere data al gioco leale - anche in futuro, fare di tutto solo per il gusto di trionfare causerà molto più fastidio rispetto ad una singola sconfitta dovuta invece ad un gioco leale e al rispetto delle regole. E' fondamentale portare i velisti a questa consapevolezza facendo le domande giuste.

Suggerimenti: I risultati variano enormemente in base all'età. I gruppi giovani si divertono molto di più quando hanno un'area di bersaglio più ampia e regole leggermente più restrittive, mentre i gruppi più maturi possono operare con meno regole e un bersaglio più piccolo. La dimensione del campo da gioco dipende dal numero di giocatori, ma è sconsigliato l'inserimento di più di 4 giocatori per squadra, poiché ciò tende a far sì che alcuni partecipanti siano più o meno ignorati, mentre nelle squadre più piccole si tende a valorizzare ogni singolo componente.



Flessibilità

Fasi emblematiche e momenti significativi di utilizzo della specifica competenza trasversale.

Flessibilità

L'espressione dell'abilità di qualcuno di adattarsi a situazioni in via di sviluppo. La capacità o volontà di deviare da idee o piani, quando necessario, si basa su due idee scomode:

*La tua idea non è sempre la migliore;
devi sapere e ammettere quando sbagli.*

Tenere la barca piatta

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

Le barche, in particolare le piccole derive dove il peso dei velisti è determinante per l'equilibrio, navigano veloci se l'equipaggio mantiene una buona navigazione in piano. Ciò comporta un lavoro continuo da parte degli atleti volto a trovare l'equilibrio ottimale delle varie spinte causate dal vento e dall'acqua. Pensiamo alla galleggiabilità dello scafo in un percorso di poppa con vento e mare mosso; quando arriva l'onda, l'equipaggio deve modificare adeguatamente la configurazione e spostarsi per ottimizzare la velocità della barca.

Competenza sviluppata o sollecitata

L'adattamento della configurazione della barca alle condizioni implica l'osservazione di come queste stanno cambiando e una migliore capacità di anticipare e rispondere a questi cambiamenti in modo rapido. Inizialmente si reagisce agli effetti causati da queste variazioni, col passare del tempo e con più esperienza si inizia a prevedere e adattare le condizioni di navigazione per sfruttare a proprio vantaggio questi cambiamenti.

Nella maggior parte dei casi, gli strumenti per misurare le prestazioni sono le sensazioni ricevute dalla barca e un confronto con altre barche vicine. Si tratta quindi di un feedback che deve essere cercato e decifrato con adeguate competenze di lettura.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

L'osservazione, la capacità di valutazione e la prontezza a reagire adeguatamente nel momento giusto sono alla base di una risposta corretta che poi viene perfezionata con le tecniche adeguate specifiche per ogni barca in relazione alle regole e alle manovre.

Flessibilità

Fasi emblematiche e momenti significativi di utilizzo della specifica competenza trasversale.

Fare vela in altri club

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

Partecipare a regate lontano da casa mette i giovani marinai di fronte a nuove situazioni, talvolta molto diverse da quelle in cui solitamente navigano. Mare o lago, tipo di onde, corrente e orografia della costa sono tutti elementi che influenzano sia le scelte tattiche che le tecniche di gestione della barca.

Competenza sviluppata o sollecitata

Il viaggio verso un luogo molto diverso da quello in cui si è soliti navigare richiede ai ragazzi di sforzarsi di rielaborare le proprie conoscenze, rimodellando le soluzioni nel miglior modo possibile in base alle condizioni incontrate. Non è affatto facile e richiede esperienza, ma è comunque un'opportunità per gli allenatori di mettere alla prova ed ampliare le conoscenze teoriche dei ragazzi e le tecniche per applicarle, stimolando ragionamento e riflessioni.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

La curiosità e il senso di sfida proposti dal contesto diverso stimolano l'adozione di comportamenti attivi e aperti per considerare la rivalutazione delle proprie abitudini. Talvolta accade che queste difficoltà compromettano le prestazioni e, in tal caso, il ruolo dell'allenatore è importante nel guidare gli atleti verso l'analisi e la comprensione dei problemi riscontrati.

Tattica di regata

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

Pianificare una regata e poi affrontare gli avversari in molti casi porta a rivalutare la strategia e a trovare soluzioni alternative. Spesso accade che non solo le azioni degli avversari mandino in fumo i piani, ma anche i cambiamenti del vento e le condizioni del mare sono sempre in agguato.

Competenza sviluppata o sollecitata

L'adattamento alle circostanze, lo spirito d'iniziativa e la previsione sono particolarmente enfatizzati e utilizzati dai ragazzi per affrontare le dinamiche delle regate.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

Concentrazione, osservazione e comportamento proattivo aiutano a prendere decisioni migliori durante la regata.



Partenze a sorpresa

Descrizione dell'esercizio

Effettuare una partenza con tutte le situazioni usuali, ma mentre c'è un timer di 3 o 5 minuti, la partenza può avvenire in qualsiasi momento nell'ultimo minuto.

Come viene stimolata la specifica competenza

Combinando la partenza, che già ha intrinsecamente alla base un cambiamento costante e veloce, con l'eliminazione di un ulteriore elemento costante, implica la necessità di una straordinaria adattabilità dei piani. Ciò mette i marinai in una posizione in cui la flessibilità è fondamentale per il successo e viene quindi sviluppata.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: 3 Boe, Fischietto, Barca dell'allenatore.

Preparazione: Stendere una linea di partenza..

Istruzioni: Preparare bene i velisti a terra, concentrandosi sull'elemento "sorpresa" ed enfatizzando quanto debbano partire bene, se possibile. Cercare di avere una videocamera a portata di mano per discutere il girato in seguito.

Debriefing: Cercare di procurarsi una lavagna bianca o qualcosa di simile per la riunione post-allenamento. Si consiglia di iniziare mostrando video di situazioni specifiche che si sono verificate in cui potevano essere applicate soluzioni alternative. Prima, chiedere quale opzione è stata effettivamente applicata. Quindi, si cerchi di incoraggiare l'individuazione di altre soluzioni, magari con l'aiuto di diagrammi sulla lavagna.

"Ci sarebbe stata qualche altra opzione?"

"Avresti potuto utilizzare altri approcci? Perché? Perché no?"

"C'è stato qualche problema particolare con la soluzione? Se no, per quale ragione ne hai scelta comunque una diversa?"

"Quante di queste soluzioni avevi considerato?"

Flessibilità

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate.

“Quante ne avresti potute mettere in atto?”

Cerca di incoraggiare i ragazzi ad esaminare i risultati che avrebbero potuto essere più vantaggiosi, ma a causa di un piano predefinito dal quale erano riluttanti a deviare, non sono stati ottenuti.

Suggerimenti: Assicurarsi che nella riunione si parli di diversi ragazzi, in modo che non si sentano presi di mira quando una situazione viene discussa più volte.

Ripetere l'esercizio in un breve lasso di tempo, magari il giorno di allenamento successivo, per dare ai marinai l'opportunità di migliorare la loro flessibilità.

Partenze con boa misteriosa

Descrizione dell'esercizio

Una partenza in cui esistono due boe PIN - uno che rende il lato favorevole ed uno che favorisce la barca. Si parte nel solito modo, ma bisogna comunicare agli atleti quale dei due segnali di boa ("alto" o "basso") verrà utilizzato solo 30 secondi prima dell'inizio.

Come viene stimolata la specifica competenza

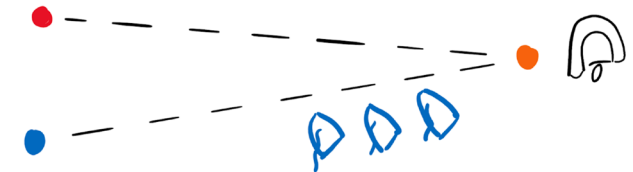
Ancora una volta, rimuovere elementi di certezza da un ambiente già complesso porta alla necessità di ripensare e rifare rapidamente la preparazione per la partenza. Questo toglie gran parte dei parametri predefiniti e porta a un aumento della flessibilità richiesta.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: 3 Boe, Barca Comitato (dell'allenatore), Fischietto.

Preparazione: Disporre una linea di partenza con due diverse boe PIN. Uno favorisce la partenza in boa, mentre l'altro favorisce la barca comitato. A terra, spiegare ai ragazzi come s'intende condurre questo esercizio. In particolare, la scelta della boa e come sarà comunicato loro quale verrà utilizzato. Si può utilizzare una sequenza di fischi o semplicemente gridare ("Alto" o "Basso"), anche se la scelta effettiva dipende dalle condizioni del vento e dalla lunghezza della linea.

Istruzioni: Prepararsi bene per questo esercizio è importante, poiché comporta una certa pianificazione preliminare. Impostare un timer per tre minuti e avviare l'esercizio come si farebbe per qualsiasi altra partenza. A 30 secondi dall'inizio, comunicare ai velisti quale segnale di boa verrà utilizzato per la partenza. Dovrebbero quindi posizionarsi abbastanza rapidamente, il che significa che sarà necessaria una grande flessibilità, poiché una posizione pensata in precedenza probabilmente non sarà utilizzabile.



Flessibilità

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate.

Debriefing: Concentrarsi su quegli ultimi 30 secondi: i velisti come hanno reagito al segnale?

“Qual era il tuo piano originale?”

“Hai dovuto deviare da esso?”

“Sei stato bravo a modificare il tuo piano?”

“Sapevi prevedere tutte le diverse opzioni che avresti avuto in quei 30 secondi?”

“Avevi già in mente da prima quella che è stata la tua effettiva soluzione?”

In seguito, collega l'esercizio alla sua applicazione nel mondo reale trovando altri esempi in cui serviva questo livello di adattabilità e flessibilità

Suggerimenti: Sconsigliare ai velisti di partire nella stessa posizione più di una volta.

Se si vuole intensificare questo esercizio, impostare un timer per 9 minuti e dare una partenza ogni 3 minuti. Il segnale di partenza di una prova è il segnale dei 3 minuti per quella successiva. Solo all'ultima partenza si inizia effettivamente una bolina, mentre per le due precedenti si parte e si torna alla linea dopo circa 30 secondi. Se questo esercizio non ha l'effetto desiderato, assegnare a qualche barca delle posizioni relative ad altre barche sulla linea. Questo permette di porre gli atleti fuori dalla loro zona di comfort e li costringe ad essere più flessibili.

Boa mobile

Descrizione dell'esercizio

Alla fine di una bolina, l'allenatore deve utilizzare la sua imbarcazione come nuova boa di bolina, spostandosi su o giù quando le barche si avvicinano, costringendole a cambiare approccio più volte.

Come viene stimolata la specifica competenza

Resistere alla frustrazione accumulata quando si devono cambiare i piani è una parte importante nello sviluppo della flessibilità. In questo esercizio, l'incapacità di prevedere i movimenti della boa fa sì che i marinai perdano rapidamente la pazienza. Solo coloro che si adattano rapidamente alle nuove posizioni guadagnano un vantaggio. Ciò aumenta la loro tolleranza nel lasciare il percorso pre-pianificato e aumenta la flessibilità.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: Barca dell'allenatore.

Preparazione: Spiegare che si potrebbe utilizzare questo esercizio se non si è mai proposto prima, ma senza dire ai velisti esattamente quando si metterà in atto.

Istruzioni: Quando i velisti si avvicinano, spostarsi lentamente al vento con il gommone o quando utilizzata alla fine del tratto di poppa, spostarsi in basso. Prestare attenzione a manovrare in sicurezza e a non causare incidenti.

Debriefing: Concentrarsi sull'immediato effetto di questo esercizio, che potrebbe mostrare come essere in grado di cambiare flessibilmente i piani all'improvviso porta grandi benefici.

"Ti è piaciuto questo esercizio?"

"E' stato difficile riformulare la tattica così vicini alla boa?"

"Hai mai beneficiato del fatto che la boa si spostasse?"

"I tuoi avversari hanno guadagnato rispetto a te quando la boa si è mossa?"

Flessibilità

Esercizi solitamente proposti per la preparazione agli sport nautici connessi con le competenze trasversali esaminate.

Suggerimenti: Non esagerare nell'utilizzo di questo esercizio - alcuni velisti lo prendono molto male, mentre ad altri piace moltissimo. Esso inoltre sovrasta la maggior parte degli eventi verificatisi durante la bolina nella memoria a breve termine dei ragazzi.

Invertire la regata

Descrizione dell'esercizio

Fare una regatina di allenamento. A un segnale predefinito, la regata cambia direzione: le barche di bolina passano alla poppa e viceversa.

Come viene stimolata la specifica competenza

Gli imprevisti di solito non vengono affrontati con una risposta pre-pianificata. Dovere affrontare una situazione completamente ribaltata prevede reazioni flessibili per evitare di essere svantaggiati.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiali: Boe, Fischietto, Gommone allenatore

Preparazione: Organizzare una breve chiacchierata a terra avendo cura di specificare le modalità in cui si intende invertire la regata.

Istruzioni: Dare il via ad una regata normale. Quando pare un momento opportuno, invertire il percorso.

Debriefing: Parlare del modo in cui i velisti hanno cambiato direzione.

Come si sono adeguati?

Dopo quanto hanno ristabilito la completa concentrazione?

Sono finiti per guadagnare o perdere posizioni essendo flessibili?

Suggerimenti: Non invertire il percorso troppo spesso - lasciare tempo ai velisti per rimettersi in assetto da regata dopo il cambio di direzione. Si tenga conto di tenere le prove sotto i 30 minuti, altrimenti i velisti inizieranno ad infastidirsi perdendo la concentrazione.

Il cerchio mortale

Descrizione dell'esercizio

Tutte le barche del gruppo, ad eccezione di una, navigano in cerchio. Devono cercare di mantenere gli spazi minimi, mentre l'ultima barca è al centro e cerca di rompere il cerchio.

Come viene stimolata la specifica competenza

La barca al centro deve essere in grado di individuare e sfruttare rapidamente molte piccole opportunità per uscire. Essere in grado non solo di individuare, ma anche di sfruttare le debolezze nel cerchio, oltre a creare opportunità per sé stessi, richiede molte idee e soluzioni "fuori dagli schemi".

Variazioni, suggerimenti, note

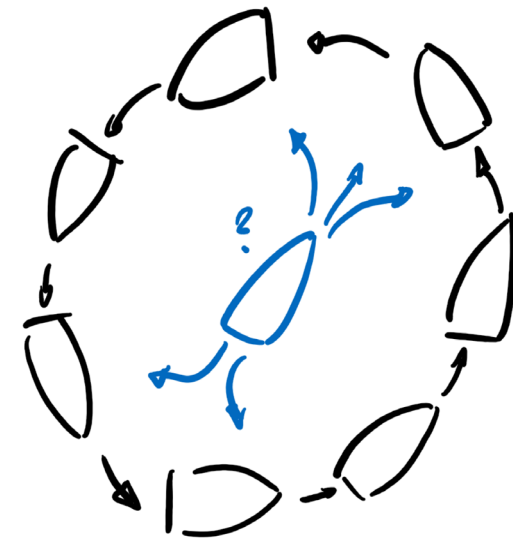
Materiale: nessuno

Preparazione: È importante sottolineare che non sono ammessi scontri o altre violazioni delle regole stabilite. Puoi scegliere se applicare una regola unica per l'evento o utilizzare l'intero Regolamento di Regata.

Istruzioni: Osserva i marinai per assicurarti che il cerchio rimanga effettivamente tale e quando la barca al centro sta uscendo, è effettivamente autorizzata a farlo solo una volta che ha superato il confine del cerchio.

Debriefing: Disegna situazioni su una lavagna che richiedono ulteriori discussioni, specialmente quelle in cui la barca centrale è riuscita a sfuggire grazie alla sua flessibilità. Questo consentirà di analizzare e comprendere meglio le strategie e le soluzioni creative adottate dalla barca al centro per rompere il cerchio.

Suggerimenti: Cambiare spesso la barca al centro e non usare la stessa due volte.



Giri di boa alternati

Descrizione dell'esercizio

Su un normale percorso a bastone, cambiare la direzione in cui i velisti girano la boa richiede modificare significativamente la manovra.

Come viene stimolata la specifica competenza

Il giro di boa come riscaldamento, è un esercizio piuttosto semplice. Aggiungere un elemento di cambiamento fa sì che i marinai si distinguano gli uni dagli altri, costringendo a cambiamenti rapidi nelle routine esistenti per mantenere un ritmo fluido nell'esercizio.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: 2 Boe.

Preparazione: Spiegare bene a terra l'esercizio, specialmente il ritmo dei cambiamenti dev'essere chiaro a tutti i partecipanti.

Isruzioni: I velisti seguono un percorso a bastone iniziando con una partenza a coniglio. Ci sono diversi modi in cui può avvenire il cambio del giro di boa:

Ogni giro, si cambia direzione alla boa di bolina

Ogni giro, la boa di poppa cambia direzione

Ogni giro, entrambe le boe cambiano direzione

Ogni boa cambia ad ogni giro, costituendo una base alternata.

Debriefing: Concentrarsi su come devono essere condotti gli approcci alla boa e chiedere che tattica e strategia sono state utilizzate per non doversi preoccupare delle diverse manovre.

Suggerimenti: Cambiare la lunghezza del percorso per adeguarsi ai diversi livelli di abilità e adeguare l'esercizio in modo che sia più o meno fisicamente stancante.

Leadership

La leadership è la propensione di qualcuno a porsi degli obiettivi, condurre una squadra attraverso i passi necessari e raggiungere quegli obiettivi collaborando. Implica molte abilità tra quelle analizzate sopra.

Per sviluppare la leadership, gli allenatori devono lasciare la guida agli allievi, dando loro opportunità di mettersi a capo del gruppo e proporre sessioni di allenamento in acqua e a terra, oltre a farli lavorare a gruppi dove possibile.

Spesso, questo inizia permettendo ai ragazzi di porsi i propri obiettivi e chiedendo loro perché aspirano a raggiungerli. Questo include non solo piani e obiettivi a lungo e medio termine, ma abbraccerà anche la semplice domanda di “cosa vuoi fare oggi?”.

Scuola vela

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

Durante la stagione estiva, la maggior parte dei circoli velici organizza corsi di scuola vela, rivolti soprattutto a bambini in età scolare. Per gestire i numerosi partecipanti a queste attività, gli istruttori coinvolgono gli atleti nel ruolo di assistenti istruttore. Questi ragazzi, poco più grandi dei partecipanti al corso, di solito si trovano a bordo di piccole barche a vela con tre o quattro allievi, con il compito di aiutarli nel processo di apprendimento e guidare in modo sicuro i vari giochi.

Competenza sviluppata o sollecitata

In questa posizione, gli atleti sono investiti del ruolo di modelli, un esempio da seguire. Si ritrovano sia a giocare con i partecipanti al corso che a guidare lo svolgimento delle attività in sicurezza. La familiarità con l'ambiente e le barche li mette nella posizione di sapere come prevedere le conseguenze di determinate azioni, quindi sono in grado di mostrare nelle soluzioni fornite agli studenti le loro conoscenze e la competenza acquisita. Questo conferisce loro anche autorità, oltre al ruolo affidato loro dall'istruttore capo.

In una tale situazione, hanno l'opportunità di sperimentare la guida di un gruppo di coetanei verso l'obiettivo comune, che è condurre una barca divertendosi, sperimentando diverse tipologie di leadership e i diversi risultati a cui portano, ognuno trovando lo stile che meglio si adatta alle proprie capacità.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

Grazie alla conoscenza e all'esperienza che gli atleti hanno della vela, della barca e del club, hanno il vantaggio rispetto agli studenti di sapere come comportarsi in diverse situazioni. Gli stili di insegnamento ad un gruppo possono differire e i risultati che si possono ottenere sono diversi. Nulla è più educativo della verifica pratica dei risultati ottenuti con una certa azione o comportamento. Ad esempio, uno stile di insegnamento autoritario e distante non favorisce il divertimento e non coinvolge gli studenti in quello che stanno facendo.

A comando della barca

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

Condurre una barca comporta prendere una serie di decisioni e responsabilità. Sia quando si naviga con altre barche, come durante una regata o un allenamento, sia quando si naviga con un equipaggio, ci si trova a dover prendere decisioni che influenzano gli altri. Queste scelte sono dettate da ragioni tattiche o tecniche, altre volte dai diritti e doveri definiti dalle regole di navigazione. La vela richiede anche uno sforzo fisico più o meno intenso a seconda del tipo di barca o delle condizioni meteorologiche incontrate. La fatica mette alla prova la capacità di prendere decisioni corrette, ma allo stesso tempo arricchisce l'esperienza vissuta con altre persone.

Competenza sviluppata o sollecitata

La vela è spesso utilizzata nei corsi di formazione aziendale a causa delle caratteristiche del lavoro di gestione svolto dagli equipaggi. A bordo della barca, devono convivere diverse personalità che collaborano e comunicano al fine di raggiungere il risultato/obiettivo tutti insieme. Vengono innescati meccanismi di leadership e collaborazione che spesso rientrano negli stili di leadership trasformativa (leadership trasformativa - https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/77853/6/JHSE_13-4_05.pdf, https://en.wikipedia.org/wiki/Transformational_leadership), caratterizzata dalla condivisione di motivazioni collettive e da un senso d'identità diffuso.

Abilità di decidere in base a criteri binari

Descrizione del problema che gli atleti si trovano ad affrontare

Valutazione della scelta corretta A o B da applicare in ogni caso possibile in una certa fase di una regata.

Competenza sviluppata o sollecitata

L'atleta posto di fronte a due opzioni A / B deve, in breve tempo, optare per quella che è la scelta più appropriata. Ogni decisione presa avrà un impatto sullo sviluppo della regata. L'esercizio può essere attivato in mare affiancandolo al gommone dell'allenatore che, basandosi sulle decisioni prese dall'atleta, le annota e le valuta.

Attitudini richieste e imparate per affrontare la situazione

Esempio: è meglio partire vicino alla barca comitato o in boa; navigare sul lato destro o sinistro del percorso; arrivare alla boa da destra o da sinistra. Più basso è il livello, più la scelta sarà limitata a un caso binario A / B, che è quello che fornisce la risposta più veloce. Più si alza il livello, più variabili possono aumentare A / B / C / D.



Passa il tuo ruolo a un allievo

Descrizione dell'esercizio

Invece dell'allenatore, sarà un allievo a condurre gli esercizi, proponendo un'attività e controllando la corretta esecuzione.

Come viene stimolata la specifica competenza

Il velista deve bilanciare il desiderio di fornire un'opinione e la volontà di sviluppare le proprie idee per gli esercizi senza causare attrito all'interno del gruppo. Gestire una squadra come quella di cui fanno parte di solito richiede una leadership attenta, che i ragazzi possono sperimentare con questo esercizio.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: Quanto richiesto dagli esercizi proposti.

Preparazione: Iniziare spiegando che cosa accadrà in un briefing. Specificare quali materiali e quanto tempo hanno a disposizione e lasciare che pianifichino i propri esercizi.

Istruzioni: Uscite in mare. Idealmente, hai chiarito le cose in modo che uno dei ragazzi si unisca a te sul gommone e puoi scambiarlo tra gli esercizi che ciascuno conduce. Supervisiona il loro lavoro e cerca di dare.

Debriefing: Chiedere ai ragazzi di discutere riguardo i loro esercizi. In seguito, chiedere al gruppo se hanno apprezzato in generale l'allenamento e gli stili di leadership individuali. Fare sì che si concentrino sul dare opinioni costruttive agli autori degli esercizi.

Suggerimenti: Indirizzare gli esercizi dei velisti in una direzione che consenta loro di supervisionare facilmente l'esercizio.

Regata a squadre legate

Descrizione dell'esercizio

Legare tra loro tre o quattro barche e farle competere in una regata.

Come viene stimolata la specifica competenza

Questo esercizio fa in modo che velisti in singolo sperimentino un equipaggio più grande divertendosi. Il "timoniere" deve fare in modo che le altre barche lavorino insieme in maniera fluida per assicurarsi la vittoria, che richiede l'uso di tutte le competenze chiave insite in un buon leader.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: una cima per barca, circa lunghe come 1,5 lunghezze di barca.

Preparazione: Spiegare l'esercizio, oltre all'obiettivo (lavoro di squadra e leadership). Dire ad ogni squadra di nominare diversi ruoli all'interno della squadra (tattico, timoniere principale, ...) che sono incaricati di certi elementi delle regate in equipaggio.

Istruzioni: Preparare un percorso più ampio del solito e con un vasto specchio di mare ai lati al fine di condurre l'esercizio in sicurezza. Sottolineare, prima della regata che le squadre sono molto ingombranti, assicurarsi che i ragazzi lo tengano presente. Filmare il più possibile, non solo per l'analisi successiva, ma anche per catturare momenti divertenti/interessanti da utilizzare per ulteriori attività di consolidamento della squadra.

Debriefing: Divertirsi durante la riunione post allenamento. I velisti avranno in testa diverse storie riguardo la regata, si può chiedere loro di condividerne alcune e concentrarsi su come i diversi membri della squadra hanno avuto impatti distinti sulla prestazione della squadra.

Suggerimenti: In Optimist, si può agilmente utilizzare la cima di traino in dotazione. Utilizzare questo esercizio soltanto in condizioni di poco vento e controllare che le barche siano in sicurezza prima di uscire in acqua.

Allievi in giuria

Descrizione dell'esercizio

Condurre una simulazione di udienza di protesta su un caso già deciso dal Regolamento di Regata o su un incidente avvenuto durante l'allenamento. Nominare tutte le regole necessarie e lasciare che i velisti decidano da soli come avrebbe dovuto svolgersi la situazione.

Come viene stimolata la specifica competenza

Avere oggettivamente ragione può essere un concetto difficile da far comprendere. Capire chi ha ragione e decidere in modo che si possa raggiungere una soluzione costruttiva è ancora più complesso. Tutti i coinvolti devono agire in modo controllato e responsabile non solo verso se stessi, ma cercando anche di influenzare gli altri per ottenere il risultato desiderato.

Variazioni, suggerimenti, note

Materiale: Penna, Carta and libro del Regolamento di Regata (RRS)

Preparazione: Istruire i partecipanti rispetto ai loro ruoli, includendo come e perché decidere/esprimersi durante l'udienza della protesta.

Istruzioni: Guardare e osservare, ma esprimere un parere solo quando richiesto. Il capo del Comitato di Regata deve dipanare gran parte della protesta autonomamente.

Debriefing: Perlopiù non necessario - se necessario, si possono lasciare commenti riguardo agli avvenimenti generali dell'udienza.

Suggerimenti: Possibile solo se i velisti hanno già una conoscenza basilare delle regole



QUATROZ

ERVAS
INTEGRAL

HORN Kraków Sailing Club

Monika Śledź-Pacheco

The author and coordinator of the project, Professional Coach and Trainer, inspired by the sailors around and this wonderful sport.

Józefa Ogrodnik

Club's President, Sailing Coach

Staff Members:

Andrzej Ogrodnik, Elizabeth Kohl, Lew Cezary Gołda, Ewa Korpak

Nautilus Polisportiva Nautica a.s.d.

Enrico Ceccolini

Project manager, Professional Sailing Coach and Trainer, Club's President

Staff Members:

Fabio Patrignani, Eugenio Balducci, Lamia Jasin, Andrea Podda, Jacopo Muscatello, Claudio Giuseppe Ceccolini, Gaia Cinquepalmi, Fabio Castrignanò

Sailing Coaches who collaborated in the research:

Antonietta De Falco, Sergio Dainese, Marco Dainese, Raffaele Ravaglia, Stefano Marchetti, Andrea Patacca, Valentina Stronati, Angelo Anversa, Jacopo Pasini, Matteo Rusticali, Riccardo Spanu, Piergiorgio Bonazzelli, Giacomo Giovannelli.

Universidad Isabel I

Anna J. Münch and Patricia Cabrero Lobato

Project Coordinators

Staff Members

Norman Suárez González, Pablo García Menéndez, Marcos López Flores, Iago Portela Pino and Eduardo Téllez Jiménez

Ankara Sailing Club

Ercan Celik

Project coordinator, Sailing race officer, sailing enthusiastic

Staff Members

Deniz Esen, Sevilen Güney, Canberk Çelik, Yamaç Tandırcioğlu, Esra Esen, Buket Çelik, İlhami Kale

MOVE to Be You - Bewegung für Wohlbefinden

Orsolya Cziráki

Project Coordinator, Education Through Sport Trainer & Lifestyle Coach

Staff members:

Andreas Cunow Austrian Youth Sailing Coach

Sport Algés e Dafundo

Pedro Dias, Catarina Pereira, Rui Vieira

Project Coordinators

Staff Members:

Alpes da Costa, Gonçalo Costa, Daniel Ferreira, Miguel Nobre, Pedro Pinho, Sara Ramos

Photo by **Matías Capizzano**

(<https://capizzano.photoshelter.com/> - <https://www.facebook.com/matias.capizzano>)

Special thanks to **EACEA** and **Erasmus+ Sport** to support Sailing For Better Future project