

RADUNO TECNICO ZONALE LASER E BUG A LOVERE

L'8, 9 e 10 Luglio a Lovere si è svolto il raduno tecnico zonale laser e bug organizzato dal Comitato di Zona con l'obiettivo di migliorare il livello tecnico della flotta giovanile.

La partecipazione dei ragazzi è stata numerosa, con oltre 18 ragazzi in laser 4.7 e altri 7 tra radial e standard, e una quindicina di ragazzi in bug provenienti da quasi tutte le squadre agonistiche della zona, con i loro allenatori. Al raduno abbiamo avuto anche la partecipazione del tecnico nazionale Francesco Caricato, che ha dato il suo contributo per la buona riuscita del raduno.

Il primo giorno il ritrovo è previsto alle 10 al circolo Avas che ci ospita, e dopo lo scarico dei carrelli e l'armo delle barche, si dà inizio al raduno. I ragazzi dei 4.7 vengono divisi in due gruppi per le esercitazioni in acqua, e lo staff si divide per offrire ai vari gruppi assistenza adeguata, con esercitazioni parallele e una fase finale di lavoro comune.



Le condizioni meteo sono state buone, e nonostante fossero previsti temporali nel pomeriggio, si riesce a svolgere regolare attività con vento da sud tra i 4 e i 6 m/s. Dopo il breve debriefing dell'attività si va a prendere alloggio nei due alberghi che ci ospitano.



La mattina successiva, dopo una breve attivazione muscolare e la colazione, ci si trova al circolo, dove i ragazzi seguono una lezione teorica tenuta dal tecnico, in cui si approfondiscono i concetti di portanza e gli effetti sulla conduzione. Poi un breve briefing sulle esercitazioni che si svolgeranno in acqua, e mentre il gruppetto dei bug commenta l'attività del giorno precedente visionando i video realizzati, il gruppo dei laser 4.7 svolge un lavoro di gruppo con la psicologa Elisa Deponte.



Al raduno ha trovato continuità e sviluppo, l'intervento sugli aspetti psicologici che riguardano lo sport velico, che ha avuto inizio ormai 3 anni fa in Quindicesima Zona e trova applicazione in tutti i raduni zionali.

Analizzato il gruppo nutrito di iscritti e le necessità peculiari di ogni fascia di età e categoria (bug, 4.7, radial, standard), si sono creati 3 sottogruppi omogenei per un lavoro progettato e condotto ad hoc.

A fare da premessa necessaria di questo lavoro c'è stata una fase di osservazione dei ragazzi a terra e in acqua, con gli allenatori, il ctz, e il supporto del tecnico federale.

Per il gruppo di giovani su bug, dopo una prima fase di conoscenza, si è lavorato sulla focalizzazione degli elementi che caratterizzano lo sport velico, fisici e mentali. Il gruppo di regatanti 4.7 si è misurato con una attività esperienziale sulla frustrazione. Il 3° gruppo, quello dei laseristi più esperti in radial e standard, è stato coinvolto in un lavoro attivo e di coinvolgimento sul semi ancoraggio, dall'analisi dei momenti di regata, individuazione delle risorse e delle aree da migliorare.



Tutti e tre i gruppi hanno lavorato in un contesto di dinamica di gruppo, con una continua modulazione dell'intervento sull'hic et nunc di ciò che accadeva nel setting sportivo e con una continua attenzione clinica al funzionamento dei giovani velisti.

In un'atmosfera di intenso impegno si è dato spazio a un profondo confronto e condivisione anche con l'importante contributo del tecnico federale Francesco Caricato.

Il pomeriggio riserva un bel vento da sud tra i 7 e i 10 m/s e consente un'intensa attività in cui i ragazzi si trovano a eseguire esercitazioni sul controllo dell'imbarcazione, oltre a esercitarsi sulle regolazioni alla luce delle nozioni apprese in aula. Come di consueto si termina l'attività con regatine collettive.



Il giorno successivo il programma si ripete, e anche questa volta la lezione teorica di Chicco Caricato, che ha come tema il vento apparente ed i centri di pressione, riscuote l'interesse e la partecipazione dei ragazzi. Nello stesso tempo i ragazzi dei bug partecipano all'attività proposta dalla psicologa.

Poi un controllo accurato delle barche, per verificare che tutti abbiano regolato al meglio il mezzo e suggerire soluzioni ad ognuno.



Poi un'altra uscita con un bel vento teso tra i 7 e i 10 m/s, e nuovamente dopo una prima fase di esercizi, i ragazzi si confrontano poi nelle regatine, che non si protraggono troppo a lungo per dar modo ai ragazzi di recuperare energie, in considerazione del fatto che nei due giorni successivi saranno impegnati nella regata zonale.



In conclusione un'ottima occasione di crescita e di confronto per tutti i ragazzi e gli istruttori che hanno preso parte; tre belle e intense giornate di attività in una bella cornice, che hanno sicuramente fornito spunti interessanti per proseguire il lavoro individualmente e in squadra. Ma soprattutto ciò che è da rilevare è l'interesse e l'impegno che sempre più i ragazzi dimostrano nel prendere parte a questi appuntamenti, creando un clima favorevole alla condivisione e all'apprendimento. Un ringraziamento al Circolo Avas che ci ha ospitati, e al tecnico nazionale Chicco Caricato che ha fornito il suo prezioso contributo alla buona riuscita del raduno.

Coordinatore del raduno
Patrizia Bertassello

