

RADUNO TECNICO ZONALE LASER A GRAVEDONA

L'1, 2 e 3 maggio a Gravedona si è svolto il raduno tecnico zonale laser organizzato dal Comitato di Zona con l'obiettivo di migliorare il livello tecnico della flotta giovanile. In considerazione dell'esperienza positiva dell'ultimo raduno, si decide di convocare nuovamente come tecnico Michele Regolo.

La partecipazione dei ragazzi è stata positiva, ed hanno preso parte oltre 30 ragazzi under 21 di quasi tutte le squadre agonistiche della zona, con i loro allenatori.

Il primo giorno il ritrovo è previsto alle 10 al circolo Aval che ci ospita, ed i ragazzi si apprestano ad armare le barche nei momenti di pausa dalla pioggia. Si inizia l'attività con una lezione teorica di Regolo focalizzata su strategia e tattica di partenze e giri di boa, argomenti sui quali si è deciso di incentrare il lavoro, in accordo anche con gli allenatori facenti parte dello staff.

Alle 14 vengono messe in acqua le barche con condizioni di vento molto leggero, quasi bonaccia. Nonostante questo i ragazzi si concentrano per tre ore in condizioni molto impegnative per affinare le manovre con rollio, e quando sul finire della giornata si alza un refo di vento, si passa a lavorare sulle regatine per mettere in pratica quanto appreso alla teoria.



Infine il rientro nel tardo pomeriggio, e poi Regolo e lo staff sono impegnati in un incontro per approfondire gli interventi più efficaci e significativi per allenare una squadra di laseristi.

Durante il raduno ha avuto luogo anche l'intervento della psicologa Elisa Deponte che ha lavorato con i ragazzi sugli aspetti psicologici che riguardano lo sport velico. Per poter attuare un intervento il più adeguato possibile all'età e al livello dei giovani regatanti si è diviso il numeroso gruppo in tre sottogruppi più omogenei, dopo un'attenta osservazione dei ragazzi a terra e in acqua.

Per il gruppo dei più giovani si è cercato di focalizzare le energie su ciò che caratterizza l'attività agonistica laser. Il secondo gruppo ha lavorato sull'analisi delle risorse e degli ostacoli in regata e sulle strategie più funzionali. Il terzo gruppo, quello dei laseristi più esperti, è stato coinvolto in un lavoro molto profondo e di coinvolgimento sulla focalizzazione degli obiettivi e delle azioni per ottenerli, dall'analisi delle risorse e dell'individuazione delle aree da migliorare.

Tutti e tre i gruppi hanno lavorato in un contesto di dinamica di gruppo, con una continua modulazione dell'intervento e con una continua attenzione agli interventi personali dei giovani velisti.

In un'atmosfera di intenso impegno si è dato spazio a un profondo confronto e condivisione anche con l'importante e prezioso contributo di un atleta come Michele Regolo, che ha preso parte attiva nel processo. Tutto ciò in un'ottica che Elisa ritiene fondamentale per lo sport, e cioè la possibilità di promuovere il benessere e prevenire il disagio nel territorio sportivo velico: quando un giovane atleta sta bene, cresce bene, allora può raggiungere anche obiettivi sportivi importanti.

La vela può e deve essere anche un contesto privilegiato nel quale sperimentare in modo protetto strategie, risorse e fatiche per crescere in modo sano e funzionale.



Il giorno successivo il meteo migliora, e consente l'opportunità di lavorare molte ore in acqua, con un'uscita al mattino ed una lunga al pomeriggio. Si lavora perciò dapprima a sottogruppi, per focalizzare gli esercizi sulle manovre svolti il giorno prima, e poi nel pomeriggio si eseguono una lunga serie di regatine, ove applicare tecnica e strategia in partenze, giri di boa, e regate di flotta. I ragazzi svolgono molti esercizi di partenze, e provano via via tecniche per le partenze in pin o comitato, per affinare padronanza del mezzo, senso della linea e tempistica alla partenza.



Alla fine della giornata, dopo sette ore di lavoro in acqua, i ragazzi sono molto stanchi, ma hanno dimostrato grande impegno e determinazione, il lavoro dello staff si è rivelato efficace ed ogni ragazzo è stato seguito ed ha ricevuto indicazioni puntuali e dettagliate.



Ultimo giorno del raduno, nuovamente condizioni meteo poco incoraggianti. Se ne approfitta per lezione in aula con i ragazzi, che si dimostrano molto interessati, facendo molte domande e interventi. I si visionano i filmati del giorno precedente, e alcuni video di Michele, per fare il punto sulla conduzione alle varie andature con condizioni differenti. Poi si alza un po' di vento ancora leggero e instabile e subito si mettono barche in acqua per ripetere ancora altre regatine e applicare gli insegnamenti appresi.





Si termina così il raduno, con grande soddisfazione generale. Primo tra tutti ad essere contento è Regolo, che ha trovato cresciuti tecnicamente i nostri ragazzi incontrati 6 mesi fa al raduno precedente, ed ha riconosciuto molto produttivo il clima di collaborazione instaurato con gli allenatori presenti. Arrivederci alla prossima occasione, con un prossimo raduno calendarizzato a luglio sul Lago d'Iseo e uno successivo da programmare per fine stagione, sperando di poter avere ancora la presenza di Regolo, per ripetere un'esperienza così formativa e interessante.



Coordinatore del raduno
Patrizia Bertassello