

Intervista a  
Dario Nuzzi & Marco Luciano  
insegnanti e coach di surf

*Ritrovare equilibrio nella vita con la Filosofia surf*

# ISTRUZIONI PER CAVALCARE L'ONDA LUNGA DELLA FELICITÀ

di Antonella Quaranta

La filosofia del surf, sport e atteggiamento verso la vita, può portare giovani a cavalcare "un'onda lunga della felicità", personale e di comunità? L'ho chiesto a due esperti coach, Dario Nuzzi e Marco Luciano di Surfers.it, che da anni sono impegnati con progetti di educazione alla disciplina sportiva e ambientale nelle scuole. Essere felici da soli è già una grande conquista (non da tutti raggiunta) in un mondo di depressi e di automi, ma essere felici insieme e nella natura sembra davvero una utopia... La vita di condivisione della comunità surf, insieme ad altre, può riportarci a essere felici e curare il male oscuro che colpisce tutti noi, e sempre più giovanissimi, annoiati, social dipendenti e neo-alienati sul pianeta Terra? Il surf può riportarci a vivere la natura più autentica? A stare con la testa fra le nuvole a coltivare sogni ma ad avere i piedi saldamente ancorati a terra, godendo di piccole e grandi gioie in perenne ricerca di equilibrio con la vita?

Due surfisti della comunità surf di Milano, uniti dalla stessa passione per l'energia sprigionata dal mare, ma esempi viventi di due stili di vita complementari e diversi di essere surfisti oggi, ci raccontano la loro ricetta per la felicità. Uno di loro è insegnante, filosofo, amante dello yoga, giramondo, l'altro è preparatore atletico e insegnante alla scuola Montessori ispirata dalla grande pedagogista che ha promosso una scuola senza libri dove si impara senza costrizioni e in modo naturale, sviluppando la creatività senza mai incentivare la competizione. Entrambi sono amanti della tavola, surfisti e skaters molto attivi nella salvaguardia del Pianeta. Oltre a lezioni di surf, dentro e fuori dall'acqua, promuovono lezioni mirate di educazione ambientale e attività sul litorale da parte di bambini e adolescenti. Surf non è quindi solo divertimento individuale ma è una opportunità di crescita... La parola agli insegnanti.

## Alla scoperta del SURF

con Dario Nuzzi

**Surf, onde e tavola. A chi è adatto e a chi no? A partire da che età si può iniziare a praticarlo?**

«È un'attività motoria adatta a tutti coloro che hanno una buona acquaticità e buone capacità natatorie. Dipende dalla cultura sociale di riferimento, se fossimo in Australia, California o Hawaii ti direi che è uno sport che si può fare dai 3 ai 90 anni (e posso portare documentazione che lo prova!)... In Italia i nostri surfisti vanno dai 7 ai 60 anni. Una forbice temporale che comunque si è allargata moltissimo nell'ultimo decennio. Negli Anni 90 in Italia facevano surf molto meno di mille persone e la fascia di età era ridottissima, si iniziava a 18 e si concludeva a 30 anni».

**Allenamento dentro e fuori dall'acqua. Quante ore di allenamento servono per un campione? E per un principiante?**

«Anche qui la storia è cambiata radicalmente. Il surf è cambiato.

**A livello di performance > i campioni fino al 2007** circa facevano solo surf per migliorarsi. Non erano degli atleti...erano dei surfisti (con annessa un po' di vita spericolata e non sempre o nulla in linea con i dettami della "vita sana").

**Oggi nel world tour > ci sono atleti del surf che si allenano, dentro e fuori dall'acqua, con metodologie di training frutto di ricerche scientifiche sportive.**

**Il principiante > approccia al surf normalmente senza adeguata preparazione atletica.** Questo fa sì che, al terzo giorno di un surfcamp settimanale, abbia braccia e spalle distrutte dalle bracciate sulla tavola...

Da poco noi proponiamo un allenamento chiamato **Fitsurf** che per i principianti si propone di renderli pronti alla loro prima esperienza di surfcamp settimanale e, a seguire, a essere sempre in forma per le sessioni surf che diventeranno sempre più impegnative e emozionanti».



**Quali sono le parti del corpo più importanti da allenare nel surf?**

Braccia, spalle, addominali e gambe. L'allenamento del surf non può essere analitico (allenamento delle parti muscolari singolarmente) ma deve essere globale e ripercorrere le dinamiche del surf che sono: forza-coordinazione-equilibrio.

**Come si allena l'equilibrio?**

«Il modo migliore per allenare l'equilibrio è simulare continuamente situazioni di disequilibrio per cercare di recuperarlo: per migliorare la capacità di equilibrio usiamo tavole instabili che lavorano sia sull'apparato vestibolare che su quello propriocettivo».

**Come si gestisce la paura o il panico quando ci si trova davanti onde da diversi metri di altezza?**

«La paura è parte protagonista del surf. Facciamo surf perché ci piace misurarci con la paura... La paura è una emozione che ci protegge, ci tutela dal non oltrepassare il limite e al surfista piace arrivare al limite (alcuni vanno oltre, sono quegli atleti che praticano "surf estremo"). Tutto sta nel far vincere la razionalità, il pensiero efficace, usare la paura come forza di attivazione che aumenta le prestazioni mentali quindi fare la cosa giusta nel momento giusto. Poi tutto è possibile... ci si può far male su onde di un metro e non farsi nulla su quelle da 10!».

**Il tuo personale record?**

«Io per ora sono arrivato a un massimo di quattro metri e mezzo. Ad alcuni possono sembrare pochi, ma provate voi a sdraiarsi a terra e a guardare il soffitto che vi crolla addosso: questa è la sensazione che provi quando sei sull'onda...».

**Quali sono i maggiori benefici per la salute psicofisica dell'uomo e della donna che salgono sulla tavola?**

«I benefici fisici sono legati in parte all'attività all'aria aperta e nella natura e all'allenamento completo con intensa attività cardiovascolare, di forza di spalle, braccia, core e gambe sia nello sforzo da sdraiato per la propulsione sia nel momento di riding dell'onda. Probabilmente sono di più i benefici psichici che riguardano l'aumento dell'autostima, riduzione dello stress e delle tensioni».

**SURFISTA DENTRO**  
*Le qualità mentali e fresche indispensabili per cavalcare le onde*

Determinazione

Capacità di re-azione rapida agli stimoli che variano rapidamente

Equilibrio

Feeling con la tavola

Amare l'acqua



### E quali i rischi più comuni, oltre agli squali, legati al surf?

«I rischi più comuni sono legati più a contusioni traumatiche per contatti con la propria tavola o tavole/corpo degli altri. Solo se si è incoscienti e incapaci di correlare bene il proprio livello al livello richiesto dal mare o dallo spot allora si può incorrere in rischi ben più gravi come annegamento, scontro con le rocce...»

Gli squali? Rappresentano un rischio estremamente marginale, quasi irrisorio se non nullo, soprattutto nel nostro continente. Ci sono luoghi specifici dove il rischio è più alto ma vi assicuro che la paura degli squali è più una fobia che un problema reale.

### Quando vedremo il surf alle Olimpiadi?

«Il surf è sport olimpico! A Tokio 2020 finalmente arriveranno le tavole. Le prossime olimpiadi saranno ricordate come le prime Olimpiadi della storia a ospitare il surf. Nonostante l'avvento delle onde artificiali, sembra che la gara olimpica si terrà in Oceano a 45 minuti da Tokio e saranno solo 20 uomini e 20 donne in rappresentanza dei 5 continenti a partecipare alla competizione.»

## SURFTRIP

*in vacanza sulla tavola, ecco le mete giuste per il surf in Italia e all'estero*

Ci sono mete ancora poco bazzicate e da scoprire, come tutte le regioni del Sud Italia o mete classiche, dove il surf è di casa dagli anni dell'approdo della tavola nel nostro Bel paese.

In Italia al primo posto per quantità e qualità delle onde secondo Surfers.it c'è la Sardegna, meta ideale per migliaia di surfisti internazionali.

A pari merito con la bella isola, che vanta un mare di cristallo, ci sono le spiagge sabbiose di Toscana, Lazio e Liguria dove la cultura surf è sbarcata già a partire degli anni Cinquanta. Una moda e una nuova cultura che ha conquistando, in breve tempo, i rampolli delle famiglie benestanti che avevano la casa delle vacanze tipica quella del piemontese e del milanese) nei golfi più belli della Liguria e in Versilia, meta del jet set internazionale prima che la Costa Smeralda fosse "inventata" a tavolino, costruita e venduta.

All'estero, le mete dove poter incontrare gruppi di surfisti in quasi ogni stagione dell'anno sono: Spagna, Portogallo, Marocco, Indonesia, Sri Lanka e Maldive.

Non mancano mete insolite...

«Io - ricorda Dario Nuzzi educatore e atleta sportivo - ho fatto surf perfino alle Galapagos. Una rarità tra i surftrip!».



## LO SAI CHE...

- **Chi ha inventato la tavola da surf?**  
«Sembra i polinesiani e gli hawaiani».
- **C'è nato prima il surf o il windsurf?**  
«Il surf».
- **La prima gara tra surfers?**  
«Le prime competizioni risalgono alle antiche popolazioni hawaiane. Le prime dell'epoca moderna sono state nel 1964, gli australiani si sono sfidati cavalcando le loro bellissime onde».
- **La competizione sul surf più famosa al mondo?**  
«È la **World Surf League**, qui i migliori 40 surfisti del pianeta si sfidano nelle 10 migliori onde del mondo! La tappa più famosa è il Pipeline Master alle Hawaii... è qui che è stata avvistata l'onda perfetta!»
- **Chi sono i surfisti più bravi al mondo?**  
Esiste un popolo in particolare "più surfista" di altri? «Sicuramente gli australiani seguiti dagli hawaiani e dai californiani semplicemente perché questa attività motoria è insita nella cultura di questi Paesi. In Europa ad avere sviluppato più cultura surf sono i francesi seguiti da portoghesi e spagnoli».
- **I miti del surf? I vostri preferiti**  
«I miti spesso sono legati al passato, noi, io e Marco, invece ne abbiamo uno vivente... **Kelly Slater** 11 volte campione del mondo ma soprattutto uomo campione dentro e fuori dall'acqua. A lui si deve molto del progresso di questo sport».
- **L'onda più alta mai registrata? Quanto, quando e dove?**  
«Questo inverno, a Nazare, in Portogallo è stata surfata un'onda di 35 metri! A surfare l'onda da Guinness dei primati - che ha sorpassato di molto il record precedente (28?) - è stato il portoghese Hugo Vau».

“**Emozioni forti come un pavimento che ti cade addosso**”

**SURF & YOGA**  
Tutti gli eventi qui:  
[www.facebook.com/snowavetravel/](http://www.facebook.com/snowavetravel/)  
[www.surfers.it](http://www.surfers.it)