

# Allenare i bambini nel periodo senza neve: Condizione e coordinazione in primo piano

Il successo sulla neve dipende anche dalla preparazione prevista durante la bella stagione. Le regole che valgono per gli sportivi di punta valgono anche per i bambini. Questo tema del mese presenta delle sedute di allenamento focalizzate sui fattori della coordinazione e della condizione e sono destinate ai bambini dai 7 ai 12 anni.



Gli sci club e le società di sport sulla neve devono riuscire ad appassionare relativamente presto i bambini agli sport sulla neve, come pure a integrarli nel club e fare in modo di proporre regolarmente anche in estate degli eventi e delle possibilità di movimento. Questo modo di procedere dovrebbe permettere, oltre che di migliorare le capacità fisiche e il benessere, anche di favorire la coesione e lo spirito di gruppo.

## Vivere la filosofia dello sport per bambini

Si consiglia di preparare delle lezioni adatte al grado di motivazione e ai carichi sopportati dalla categoria di età fra i 7 e i 12 anni. I contenuti dovrebbero poter essere messi in pratica da tutti i bambini senza essere focalizzati su una disciplina specifica, ma rappresentare e tematizzare uno sport sulla neve. Le discipline e i loro fiori all'occhiello fungono soltanto da spunto per le lezioni basate sui diversi fattori della condizione.

Tutti gli sport sulla neve, in particolar modo gli sci club che propongono degli allenamenti della condizione destinati ai bambini, possono trarre beneficio da questo tipo di allenamento. In questa prima versione destinata a mobilesport.ch sono presentate cinque sedute di allenamento.

Si tratta di allenamenti adatti a tutti, l'importante è di aumentare in modo conforme le ripetizioni, la durata e il grado di difficoltà. Sono completati da una breve e semplice presentazione dei punti importanti della teoria dell'allenamento in ambito giovanile.

## Un nesso con la neve

Durante l'estate 2014 saranno messe a disposizione altre lezioni variegata e divertenti, tutte con un nesso con la neve, in un piccolo opuscolo destinato alle società di Swiss-Ski e su [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch).

### Tema del mese

- [Allenare i bambini nel periodo senza neve](#) (pdf)

### Articoli

- [La preparazione](#)
- [Forza](#)
- [Velocità](#)
- [Coordinazione](#)
- [Resistenza](#)
- [Mobilità](#)

### Lezioni

- [Forte come Lara Gut](#)
- [Correre come Dario Cologna](#)
- [Saltare come Simon Amman](#)
- [Con stile come David Hablützel](#)
- [Veloci come Fanny Smith](#)

---

Fonte: Peter Läubli, responsabile Formazione & Ricerca Swiss-Ski, Michael Vogt, responsabile Ricerca Swiss-Ski; Pia Alchenberger-Kempf, sport per bambini Swiss-Ski; Roland Herzig, sviluppo della formazione Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**