

# Allenare i bambini nel periodo senza neve: La preparazione

**Sin dalla nascita e durante tutta la vita, il movimento rappresenta uno dei più importanti fattori con un influsso positivo su salute, benessere e forma fisica. Per questo, è fondamentale facilitare e promuovere il movimento in tutte le sue varietà già nei bambini in giovane età.**

Per lo sport di competizione nelle discipline invernali, una promozione precoce, completa e variata dei movimenti è una base irrinunciabile per un allenamento di successo, per delle prestazioni ottimali e per la prevenzione degli infortuni nell'età di prestazioni elevate.

I seguenti principi sono importanti per un'attività sportiva e dei movimenti effettivi nell'età infantile:



- **Come fondamento di allenamento, istituire una vita quotidiana con molto movimento:** muoversi liberamente e svolgere attività sportive permettono di allenarsi sul cammino per andare a scuola, nella natura e sul campo da gioco e di avere una vita familiare ricca di movimento e sport.
- **Allenamento variato:** le discipline sportive invernali sono esigenti dal profilo tecnico e richiedono svariate capacità sia a livello di condizione che di coordinazione. L'allenamento quotidiano dei bambini in età giovane dovrebbe essere composto di esperienze di movimento variate all'interno di una disciplina e di una preparazione polisportiva in cui si mantiene un filo conduttore.
- **Un allenamento orientato alla varietà:** di natura, i bambini hanno una tolleranza del carico molto elevata e recuperano molto in fretta. Se i giovani atleti di sport invernali possono definire individualmente l'intensità degli allenamenti, è possibile e sensato effettuare degli allenamenti e delle attività quotidiane con una varietà elevata di movimenti.
- **Un allenamento ricco di esperienze:** un obiettivo importante nello sport infantile è sviluppare l'entusiasmo per lo sport. Gli allenamenti per gli atleti di sport invernali in età infantile includono molte componenti ludiche, alettanti e sorprendenti, ma anche delle esperienze indimenticabili nella natura e in gruppo. Alla creatività di docenti e allenatori non ci sono limiti.
- **L'attività sportiva come sfida:** gli allenamenti nello sport infantile contengono sempre nuove sfide. Il fatto di misurarsi con i compagni in piccole gare e di vivere continuamente nuove esperienze fisiche e di movimento costituisce una parte integrante fondamentale dello sport infantile.

## Importanti principi di allenamento nello sport infantile

- Allenamento e moto regolare: 1000 ore all'anno, per tutta la vita.
- Allenamento variato, cambiando spesso.
- Varietà dei contenuti.

- Varietà dei metodi.
- Varietà dell'intensità.
- Allenamento orientato alla varietà.
- Gare e test.

---

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**