

# Allenare i bambini nel periodo senza neve: Coordinazione

Lo sviluppo delle capacità coordinative è legato al funzionamento del sistema nervoso, che è già ben sviluppato nella prima età infantile, le capacità motorie di coordinazione possono quindi essere allenate al meglio in questa fascia d'età.

A livello teorico, nella letteratura specializzata, la definizione delle capacità coordinative non è chiara. Spesso, per capacità coordinative si intende capacità di equilibrio, di reazione, di orientamento, del ritmo e di differenziazione. Lo sviluppo delle capacità coordinative è legato in primo luogo al funzionamento del sistema nervoso. Siccome tale sistema è già sviluppato molto bene nella prima età infantile, le capacità motorie di coordinazione possono essere allenate al meglio in questa fascia d'età.



Per quanto riguarda la parte pratica, l'allenamento della coordinazione è di fondamentale importanza nella prima età infantile. L'allenatore dovrebbe disporre di una grande varietà di esercizi impegnativi ed essere in grado di modificarli spontaneamente. In generale, gli esercizi di coordinazione si basano sempre sullo stesso principio metodico: un movimento di base semplice è modificato/reso più difficile sistematicamente. Per lo svolgimento degli esercizi è richiesta una concentrazione elevata e un grande impegno. Preferibilmente, gli esercizi sono ideati in modo tale da essere molto variati, rappresentare una sfida ma essere realizzabili con successo. In funzione dell'obiettivo, l'allenamento può essere realizzato dopo una fase di riposo o di carico..

[Allenare i bambini nel periodo senza neve - Condizione e coordinazione \(pdf\)](#)

---

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