

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Psiche

La preparazione durante i mesi estivi non si limita al miglioramento delle capacità fisiche e coordinative. È importante anche valorizzare gli aspetti psichici, perché i bambini devono aver voglia di praticare lo sci di fondo.

I giovani devono innanzitutto trarre piacere dall'attività svolta, ma le varie scoperte ed esperienze fatte nella pratica permettono anche di imparare a gestire emozioni come la paura, la motivazione, il nervosismo, lo spirito di squadra, la fiducia in sé stessi, ecc.

Le capacità tattico-mentali – percezione dei movimenti, visualizzazione, sviluppo di automatismi, posizione in un gruppo, anticipazione, ecc. – sono pure ampiamente incoraggiate durante l'apprendimento dello sci di fondo.

Risvegliare lo spirito agonistico

Durante questo periodo di preparazione, è primordiale anche suscitare fra i giovani uno spirito di squadra e di competizione. Il monitore deve riuscire a fare in modo che ogni ragazzo o ragazza superi sé stesso(a) proponendo delle sfide supplementari e sempre più complesse, cercando nel contempo di mantenere una buona atmosfera all'interno del gruppo.



Ai giovani bisogna anche offrire la possibilità di misurarsi fra di loro grazie a molteplici sfide. Il monitore ha il dovere di stabilire delle regole chiare che aiutano a inquadrare e a seguire i bambini e i giovani. Durante ogni sfida, assume il ruolo di arbitro e ogni volta designa il o i vincitori. Per garantire pari opportunità durante un gioco, il monitore può facilitare il compito ai più giovani e proporre delle difficoltà supplementari ai più abili.

Le varie sfide risvegliano lo spirito agonistico e i giovani imparano a vincere e a perdere nel rispetto delle regole imposte. Le vittorie rafforzano la fiducia nei propri mezzi e stimolano la volontà di continuare.

Fonte: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO