

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Consigli e astuzie

Alcuni principi aiutano a svolgere gli allenamenti sulla neve e non nel migliore dei modi. Basta instaurare un clima di apprendimento propizio alla scoperta e alla voglia di migliorare.

Creare un rituale da inserire all'inizio e alla fine degli allenamenti: il rituale permette ai bambini di familiarizzarsi con il contesto in cui si svolge l'allenamento. Si consiglia pure di redigere una breve carta del comportamento contenente le regole che i partecipanti devono rispettare con gli allenatori, i compagni e il materiale.



Non essere troppo esigenti: consiglia di formare dei gruppi di livello identico per poter proporre esercizi utili e realizzabili da tutti. I bambini non sono degli adulti in miniatura: hanno il loro mondo ed è inutile prendere come esempio un allenamento destinato a 18enni e adattarlo per un gruppo di bambini fra i 7 e i 14 anni. D'altra parte però i bambini devono uscire dalla loro zona di comfort ed essere inseriti in un ambiente di apprendimento ideale. Spetta al monitore trovare l'equilibrio fra zona di comfort e zona di panico.

Adattare l'allenamento ai bisogni di varie categorie di età: un bambino di 7 anni non piacciono le stesse attività di un 14enne. La sua capacità di concentrazione è nettamente più corta rispetto a quella di un adolescente.

Applicare il principio di variazione: è preferibile scegliere due o tre esercizi per allenamento e proporre delle varianti piuttosto che imporre una serie di esercizi diversi. L'obiettivo dell'allenamento deve essere preciso e il monitore deve attenersi. In questo modo sarà possibile lavorare su un tema specifico nella sua globalità senza che i bambini abbiano l'impressione di fare sempre la stessa cosa. Si comincia con le varianti più facili e più famigliari, per poi aumentare il grado di difficoltà e introdurre delle novità.

Preferire la dimostrazione ai lunghi discorsi: i bambini preferiscono i fatti alle parole. Fermo restando che a volte è necessario fornire un minimo di informazioni, è importante anche lasciare la possibilità ai bambini di riprodurre in fretta i movimenti osservati durante la dimostrazione del monitore.

Parlare usando delle metafore: quando si spiega o si corregge, per i bambini è molto più facile immaginarsi le situazioni della quotidianità che assimilare i dettagli di una posizione. Esempio: per spostare il peso del corpo sulla parte anteriore dei piedi è molto più utile chiedere loro di schiacciare dei pomodori sotto le dita dei piedi che formulare la frase seguente «portare il peso sulla parte anteriore dei piedi con una flessione del ginocchio».

Imparare è più importante di insegnare: a volte, anche se l'allenamento è ben concepito, i bambini trovano altri modi per eseguire gli esercizi o i giochi proposti dal monitore. In questi casi, bisogna lasciare che cerchino da soli le soluzioni e scoprono alcuni movimenti provando delle nuove posizioni.

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