

# Sci e snowboard con i bambini: Dal generale al dettaglio

Diversità, imparare attraverso le metafore e l'emulazione e, in seguito, specializzarsi. È questa la metodologia da adottare per risvegliare l'entusiasmo dei bambini per una o per l'altra disciplina sportiva.



I bambini amano potersi muovere in modo variato, per questa ragione G+S-Kids si fonda sul modello delle forme di base del movimento. Negli sport sulla neve ricorrono soprattutto le forme di base «stare in equilibrio» e «scivolare, slittare».

Per integrare altre forme di movimento si possono svolgere già nella fase di riscaldamento dei giochi con l'ausilio di attrezzi semplici, ad esempio una palla, in questo modo i bambini allenano pure movimenti come «lanciare, ricevere», rispettivamente «correre, saltare». E con altri tipi di giochi o esercizi di riscaldamento si possono pure sperimentare forme come «arrampicarsi, stare sospesi», «ruotare, rotolare» e «lottare, azzuffarsi».

Alcune di queste forme ricoprono grande importanza anche in ambito di sport sulla neve, come ad esempio «ruotare» a 360° (inteso come rotazione sull'asse del proprio corpo) sul trampolino. Anche il ritmo svolge una funzione rilevante per l'orientamento in tutte le forme di movimento.

## Riflessioni fondamentali

Imparare con le immagini utilizzando delle metafore e attraverso dei modelli (mostrare – imitare) rappresenta un elemento centrale nel processo di apprendimento dei movimenti. In una lezione con dei bambini è molto importante presentare con delle immagini i compiti da svolgere e, quando possibile, collegarle con una storia raccontata sull'arco di più lezioni.

La neve è un parco giochi ideale e prezioso che offre svariate possibilità ai bambini, possibilità che possono scoprire da soli e che i maestri possono sfruttare. La zona ai bordi della pista, un mucchietto di neve o una distesa di neve fresca accanto alla pista sono luoghi adatti per inventare un mondo nuovo o una storia da vivere con o senza sci ai piedi. Con il passare degli anni, i bambini riescono a concentrarsi maggiormente e a rivolgere la loro attenzione sui compiti importanti o più complessi. E anche le piccole gare e i risultati ottenuti risvegliano maggiormente il loro interesse.

## Racing Basics

I primi tre Racing Basics (in tedesco) fondamentali sono degli aspetti qualitativi importanti che entrano in vigore

in tutte le forme e i livelli di apprendimento e che accompagnano gli atleti durante tutta la loro carriera. Sono analizzati in modo interdisciplinare e suddivisi in tre elementi:

- **Posizionarsi:** una posizione di base attiva è di estrema importanza per poter eseguire movimenti di grande qualità in qualsiasi momento e direzione. La posizione corretta è raggiunta quando la persona riesce a posizionarsi correttamente al centro degli sci o della tavola da snowboard. La muscolatura del tronco è tesa e le articolazioni sono leggermente piegate.
- **Agire:** si tratta innanzitutto di riuscire a sfruttare e a gestire le forze prodotte dai movimenti. La fase «agire» infonde un impulso al baricentro in una nuova direzione al baricentro (slanci, salti) che può inoltre essere adattato ai cambiamenti a livello di terreno. Occorre prestare particolare attenzione ai movimenti chiave (rotazioni, piegamenti/estensioni, traslazioni/angolazioni).
- **Stabilizzare:** dopo la fase «agire», il baricentro viene stabilizzato nella nuova direzione del movimento. Per evitare movimenti inutili e dannosi, il tronco assume il ruolo di stabilizzatore durante il movimento. Utilizzare la tensione del corpo in modo mirato permette di trasmettere le energie generate dalla rotazione e di mantenere determinate posizioni.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**