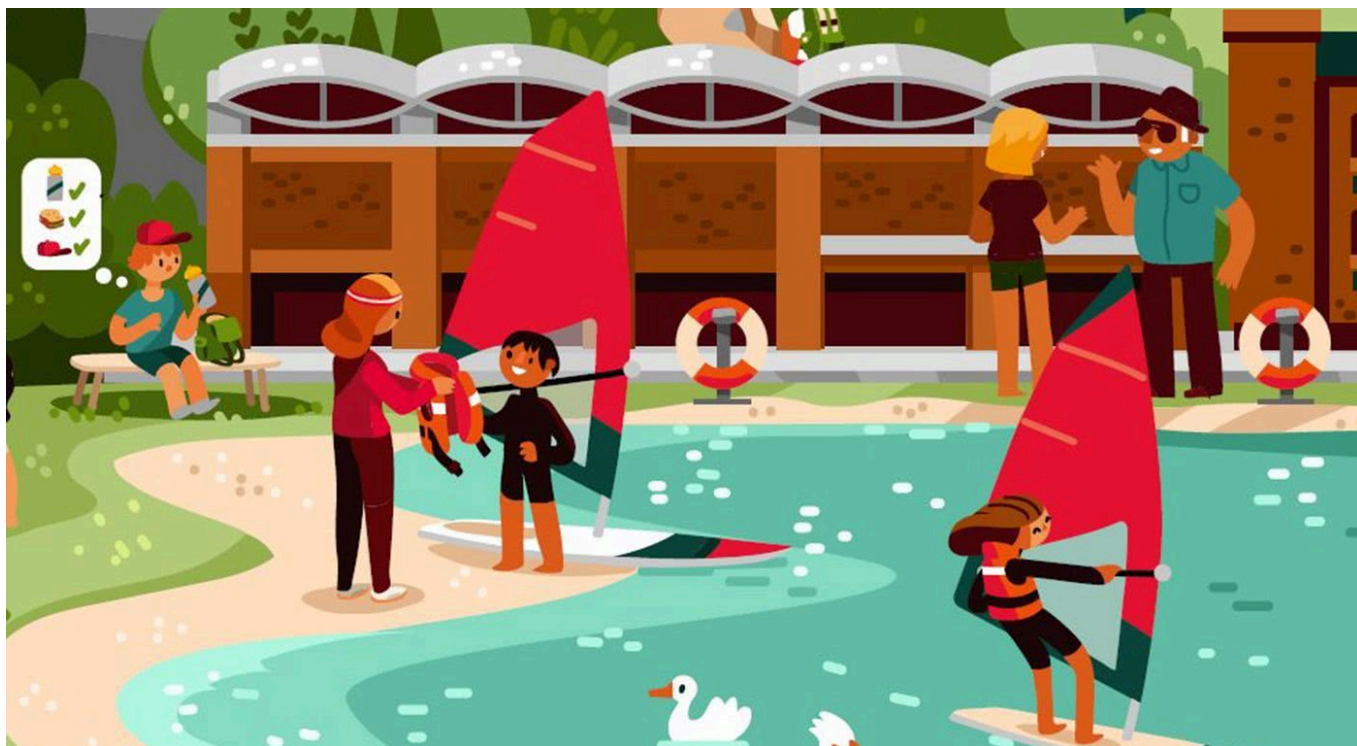


Campi sportivi scolastici – CST: Un osservatorio privilegiato

Al Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero (CST) si svolgono annualmente 1'100 corsi con alloggio, a cui prendono parte più di 37'000 partecipanti. All'incirca il 30% di questi campi è organizzato da scuole, mentre i restanti da società e federazioni sportive e dagli uffici cantonali G+S.



Trascorrere una settimana sulle rive del Lago Maggiore è un'esperienza molto arricchente sia dal punto di vista sportivo sia da quello relazionale. I gruppi hanno l'imbarazzo della scelta in quanto possono praticare una sessantina di discipline sportive.

I periodi in cui si tengono il maggior numero di campi polisportivi sono i mesi di maggio, giugno e settembre. In questi momenti dell'anno, il CST raggiunge la sua occupazione massima con la presenza di un migliaio di giovani sui prati e campi esterni, nelle palestre e sul lago. In queste settimane, il CST non è in grado di soddisfare tutte le richieste.

Più spazio per i giovani

Il Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero (CST) ha raggiunto un'ulteriore tappa fondamentale del suo sviluppo: il nuovo edificio «Brere» permette di riunire sotto lo stesso tetto diversi tipi di offerte: sport, ristorazione, aule scolastiche e uffici amministrativi. Il nuovo edificio è stato inaugurato il 21 aprile 2023 alla

presenza della ministra dello sport Viola Amherd e dell'architetto Mario Botta.

L'elemento centrale dell'ampliamento è l'edificio «Brere», che comprende una palestra doppia per la ginnastica artistica e la ginnastica agli attrezzi, diverse aule scolastiche, una mensa con 400 posti a sedere e l'insieme degli uffici amministrativi. Le palestre soddisfano il crescente fabbisogno di strutture sportive indoor, le nuove aule quello di spazi da dedicare alla formazione teorica, anch'esso in aumento, e grazie alla nuova capacità di ristorazione il CST punta sull'alternativa della pensione completa, con conseguente riduzione della cucina autogestita.

Indipendentemente dalla quarta fase di costruzione, anche le tende militari sono state sostituite da tende più conformi ai recenti standard di qualità.

- [Leggi di più](#)

Optare per la bassa stagione

I gruppi che danno prova di flessibilità sulle date e sulle varianti d'alloggio spesso trovano una soluzione alternativa che li soddisfa pienamente. Ed è in questa ottica che un numero sempre maggiore di gruppi preferisce svolgere i campi polisportivi in periodi dell'anno considerati di «bassa stagione».

Tra metà ottobre e metà marzo, essendo chiuso il campeggio, il CST può ospitare al massimo 250 persone negli ostelli. In questi mesi, i gruppi godono di un ambiente tranquillo a Tenero, quasi familiare, e di molti spazi interni a loro completa disposizione. L'unico inconveniente rispetto a un campo che si svolge nella bella stagione, è l'impossibilità di praticare le attività nautiche sul lago.

Il fascino dell'inverno mite

L'assenza di attività sul lago viene compensata da altri momenti di sport all'aperto. A detta dei responsabili dei gruppi, anche in inverno a Tenero si possono proporre delle discipline sportive outdoor come l'arrampicata, il pattinaggio in linea, il rampichino e il calcio. E in caso di meteo avversa i gruppi possono far capo alle due palestre triple, a un ampio spazio per la pratica dell'atletica indoor, a una sala squash, a tre sale pesi, a tre campi da tennis e alla piscina olimpionica coperti e climatizzati.

A un'ora di distanza da Tenero, infine, si trovano delle stazioni sciistiche per la pratica dello sci alpino e nordico.

Tutto sotto un unico tetto

Il CST propone due [tipologie di pernottamento](#): negli ostelli, aperti tutto l'anno, o al campeggio, da marzo a ottobre, nelle comode 35 tende con 10 letti a castello ciascuna. A livello di vitto, si offre la possibilità di cucinare in proprio o di usufruire della pensione completa. Nei [costi](#) per un corso con alloggio sono comprese tutte le attività sportive, salvo poche eccezioni come il noleggio delle biciclette, l'uso della piscina coperta e dell'area wellness.

Uno sport principale e tante altre attività

Al CST si svolgono varie tipologie di campi scolastici. L'impostazione dipende sia dal numero di partecipanti sia dagli obiettivi perseguiti dai docenti. Il ruolo dell'insegnante di educazione fisica nell'organizzazione è fondamentale: egli funge da promotore, trascinatore e coordinatore del campo, dall'inizio della fase di

pianificazione fino al termine della valutazione.

Un tipo di corso frequente è quello che vede coinvolta una singola classe accompagnata da un paio di docenti. Talvolta le attività sportive sono scelte dagli allievi della classe stessa. L'obiettivo è quello di sperimentare nuove discipline e vivere nuove esperienze. Alla pratica sportiva si aggiungono momenti di gioco libero e spontaneo così come escursioni e visite culturali.

I campi più interessanti dal punto di vista sportivo sono quelli nei quali gli allievi praticano una disciplina sportiva principale a loro scelta per almeno 3 o 4 mezza giornate. In questo modo hanno la possibilità di raggiungere un buon livello e di valutare se intendono continuare a praticare questa disciplina nel loro tempo libero. Negli altri momenti della giornata gli allievi provano altre attività sportive nonché svolgono tornei ed escursioni. Nella figura 1 è riportato il piano di un campo organizzato al CST da una scuola media con 300 allievi. Il programma è suddiviso in sport principale e di animazione.

Settimana sportiva a Tenero ...						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì		
arrivo	08.00 Colazione				Provare uno sport Blocco 3 9.30-12.00	
	Sport principale 09.30-12.00				Baseball	Windsurf / SUP
	badminton	scherma	nautico	judo	Beach soccer	Parkour
	baseball	tennis	kajak / canottaggio	allenamento forza	Beach volley	Salsa
	pallacanestro	parkour	vela	arrampicata	Pugilato	Arrampicata sportiva
beach volley	hiphop / breakdance	windsurf	fitness	Crossfit	Tennis	
calcio / beach soccer	squash	atletica leggera	ultimate	Calcio	Flag football	
				Inline skating	Tuffi	
				Kajak	Ultimate	
				Line dance	Pallavolo	
				MTB / BMX		
	12.45 Pranzo				Pulizia finale Restituzione materiale Valutazione finale	
inizio campo / accoglienza	Sport principale blocco 1 14.30-17.00		Torneo di gioco 14.30-17.30 Pallacanestro Calcio Flag football Schumpfball Piccoli giochi Ultimate Kin-ball Beach volley Beach soccer	Sport principale blocco 2 14.30-17.00		
Sport principale 14.30-17.00 Uhr	Baseball	Windsurf / SUP		Baseball	Windsurf / SUP	
Badminton	HipHop / BD	Beachsoccer		Parkour	Beach soccer	Le Parkour
Baseball	Squash	Beachvolley		Salsa	Beach volley	Salsa
Pallacanestro	Judo	Pugilato		Arrampicata sportiva	Bosses	Arrampicata
Beach volley	Allenamento forza	Cross fit	Tennis	Cross fit	Tennis	
Calcio / BS	Arrampicata	Calcio	Flag football	Calcio	Flag football	
Scherma	Fitness	Inline skating	Tuffi	Inline skate	Tuffi	
Tennis	Ultimate	Kajak	Ultimate	Kajak	Ultimate	
Parkour	Nautico	Line dance	Pallavolo	Line dance	Pallavolo	
Kajak / Canoa	Windsurf	MTB / BMX		MTB / BMX		
Vela	Atletica leggera					
	19.15 Cena					
Torneo calcio facoltativo	Torneo beach (volley & Soccer) facoltativo	Tennis tavolo & cinema facoltativo	DISCO CST			
				riestiro		

Fig. 1: piano di un campo scolastico suddiviso in sport principale e di animazione.

Corsi interdisciplinari

Il CST incentiva i gruppi a svolgere a Tenero dei corsi in cui abbinano la pratica sportiva all'insegnamento di altre materie. Ecco alcuni esempi:

- **Lingue e sport:** l'insegnamento della lingua inglese in classe viene completato con l'introduzione a sport tipicamente anglosassoni o americani come ad esempio il football americano, il baseball, il rugby, il golf e il cricket.
- Il CST organizza in collaborazione con il Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport del Canton Ticino e con la Radiotelevisione svizzera di lingua italiana un corso di iniziazione alla lingua italiana, denominato **italiando**.
- **Scienze naturali e sport:** l'insegnamento teorico viene abbinato alla sperimentazione

sul terreno di principi di fisiologia, fisica e biomeccanica, e allo svolgimento di test di forza, di resistenza o alla prova di materiali sportivi.

- Ogni due anni il CST organizza [Sportech](#). Le giornate della scienza e della tecnica applicate allo sport propongono una quarantina di laboratori in cui gli allievi hanno l'opportunità di testare le nuove tecnologie in uso nello sport. Sportech si rivolge alle scuole medie di primo e secondo grado provenienti da tutta la Svizzera.
- **Educazione musicale e sport**: è possibile abbinare l'apprendimento di uno strumento alla creazione di una coreografia di danza o di ginnastica ritmica.
- **Educazione visiva e sport**: l'insegnamento del disegno o della fotografia viene completato con l'esercitazione di diverse discipline sportive in cui gli allievi hanno l'opportunità di applicare i principi teorici.

Il CST dispone di diverse sale di teoria adeguatamente attrezzate per questo genere di insegnamento (beamer, videoregistratore, connessione internet). Il periodo ideale per proporre questo tipo di settimane a progetto va da metà ottobre a fine marzo.

In una settimana in cui le attività sportive la fanno da padrone, i responsabili dei gruppi hanno anche la possibilità di arricchire il soggiorno al CST con delle [visite culturali o ricreative](#) nei dintorni, così da scoprire le bellezze della Svizzera italiana.

Seguire la procedura

Per organizzare un campo sportivo al CST, le scuole devono seguire una procedura semplice che si può riassumere nel modo seguente:

1. in un primo tempo, la scuola invia una richiesta compilando un [formulario online](#) entro **il 15 settembre** dell'anno precedente. All'annuncio si richiede di allegare una bozza del programma sportivo. Si consiglia inoltre di definire una persona responsabile del corso che funga da interlocutore tra la scuola e il CST.
2. Nelle settimane successive, il CST procede a una pianificazione di tutti i corsi che si terranno da inizio gennaio a fine dicembre. Nel limite del possibile, si cerca di esaudire tutti i desideri. Se ciò non è possibile, il CST propone alla scuola delle soluzioni alternative, al fine di soddisfare il maggior numero di richieste.
3. Nei mesi di ottobre e novembre il responsabile del corso riceve un'offerta dettagliata che, se accettata, vale come conferma della prenotazione.
4. Da questo momento in poi si passa alla pianificazione dettagliata del campo. Il responsabile fornisce il programma sportivo definitivo che permette al coordinatore sportivo del CST di pianificare le attività delle singole settimane, cercando di rispettare il più possibile i desideri dei vari gruppi. Tre mesi prima dell'inizio del campo il responsabile riceve la conferma degli impianti sportivi.
5. Alcune settimane prima dell'inizio del campo il responsabile del corso fornisce al CST i dati definitivi, la lista dei partecipanti e un'ordinazione del materiale sportivo, che troverà pronto al suo arrivo.

Durante tutto questo percorso, che va dall'idea iniziale fino allo svolgimento del campo, il responsabile del corso

può sempre fare affidamento sui coordinatori sportivi del CST per qualsiasi tipo di domanda. Il ruolo del coordinatore è infatti sia di pianificatore sia di consulente per i gruppi, in particolar modo per quei gruppi che organizzano un corso al CST per la prima volta.

Dagli allievi agli sportivi di punta

Il Centro sportivo nazionale della gioventù Tenero CST è la filiale dell'Ufficio federale dello sport UFSP0 per la promozione dello sport giovanile. Il CST offre infrastrutture ottimali per la pratica di molte discipline sportive e per lo svolgimento di campi sportivi e corsi di formazione che coinvolgono una vasta gamma di utenti, dal giovane scolaro all'atleta di punta.

www.cstenero.ch

Fonte: Stefano Maddalena, coordinatore sportivo presso il Centro Sportivo Tenero CST, Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0