Tema del mese 10/2020: Best Practice Nordic

Il manuale di recente pubblicazione (in tedesco e in francese) «Best Practice Nordic» raccoglie una vasta gamma di esercizi per le discipline sportive nordiche a livello «Foundation» e si basa sul Piano programmatico per lo sviluppo dello sport e degli atleti FTEM di Swiss Olympic. I principi tecnici fanno capo alla tecnica dello sci di fondo conformemente alla app sviluppata dall'Ufficio federale dello sport UFSPO. Il prodotto finale è il risultato della collaborazione tra Swiss-Ski e Swiss Snowsports con il sostegno di Gioventù+Sport.

Lo sci di fondo è uno sport dinamico che richiede svariate abilità tecniche, che vanno acquisite e allenate in giovane età in maniera mirata nonché consolidate nel quadro di test o di competizioni. A questo scopo, lo Skills Park permette di eseguire esercizi specifici, allenare movimenti chiave e acquisire le competenze fondamentali dello sci nordico. Il park è indicato per allenamenti a tutti i livelli e i diversi ostacoli possono essere superati singolarmente o in gruppi.

Allenatori delle società sportive e monitori del settore chiave «Foundation», che insegnano le basi degli sport nordici, qui trovano idee, consigli e astuzie per preparare lezioni allegre e divertenti.

Struttura di un esercizio

Questo tema del mese presenta i diversi esercizi illustrati nei nove capitoli del manuale Best Practice Nordic. Il risultato definitivo, la struttura dell'esercizio e il suo svolgimento all'interno dello Skills Park vengono inoltre mostrati in un filmato. Ai lettori viene fornita un'immagine generale di come è costituito il manuale «Best Practice Nordic», dove è possibile reperire altre idee ed esempi pratici. Chi è alla ricerca di ulteriori spunti, può ordinare il manuale completo.

La raccolta di esercizi che contiene dovrebbe facilitare il lavoro quotidiano di monitori e docenti e mostrare in che modo i contenuti possono essere utilizzati a livello pratico in uno Skills Park.

Nella presente pubblicazione, si trovano ulteriori informazioni sull'organizzazione e l'utilizzo delle diverse postazioni di uno Skills Park e al corpo insegnante fornisce inoltre una panoramica delle modalità di insegnamento delle basi degli sport nordici all'interno di uno Skills Park.

Tema del mese

- Best Practice Nordic (pdf)

Articoli

- Panoramica delle fasi FTEM
- Skills Park

Aiuto

- Costruire un Park

Pratica

- Riscaldamento e giochi
- Scoperta
- Tecnica classica
- Skating
- Downhill
- Salto con gli sci
- Combinata nordica
- Biathlon
- Skills Park: consigli per l'allenamento

Allenamento

- Allenamento Park F2

Fonte: Pia Alchenberger, responsabile della formazione sport per bambini e allenatrice presso Swiss-Ski

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO