

# Parkour – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Valutarsi in modo realistico e agire in modo adeguato alla situazione

In questa forma caratteristica ritroviamo uno dei valori sanciti nella Carta etica. Nel parkour è molto importante comportarsi in modo rispettoso nei confronti sia del team che dello spazio pubblico usato per allenarsi.



Foto: Ludovic Vergères

Impari come condividere e promuovere questo valore durante l'allenamento con bambini e giovani.

## Ulteriori forme di allenamento F2/F3

- «Self-Control»

## Fake it until you make it (F2)

Riuscire a valutarsi in modo realistico

I partecipanti decidono quale salto vogliono eseguire. Sfruttano diverse possibilità per renderlo più facile. Se misurate la distanza ed eseguite il salto in un ambiente sicuro, i partecipanti potranno simularlo ed esercitarsi. Poi eseguiranno il salto originario con maggiore sicurezza e fiducia in sé stessi.

## Varianti

- Fate scegliere ai partecipanti un salto difficile, che non pensano di riuscire ad eseguire; poi valutate nuovamente la fattibilità del salto (+)
- Cercare challenge semplici e allenare il processo «Fake it until you make it» (-)

**Ulteriori categorie:** gestione dei rischi, conoscere i propri limiti

## La forza dell'immaginazione (F3)

### Visualizzare le situazioni

Questo esercizio si può eseguire a più livelli. L'obiettivo è visualizzare nel modo più realistico possibile l'ambiente o i propri movimenti. Per esempio, i partecipanti possono osservare le diverse superfici di un luogo di allenamento e, senza toccarle, provare a immaginare com'è il loro grip. Infine, le testano e le confrontano. Oltre all'ambiente si possono visualizzare anche le situazioni. Ad es. i tracciatori si immaginano tutto ciò che normalmente può accadere intorno a loro mentre eseguono un salto: persone che passano, rumori, qualcuno che grida, una luce particolare ecc. L'obiettivo è far sì che i tracciatori prendano in considerazione il maggior numero possibile di fattori di disturbo, così da evitare di venir sorpresi durante l'esecuzione di un salto.

**Aiutare e assicurare:** Puoi aiutare i tracciatori minimizzando e rendendo evidenti i fattori di disturbo. Nella visualizzazione poni l'accento su singoli aspetti, come ad esempio quali rumori si potrebbero sentire. Cerca il dialogo con i partecipanti e chiedi se la luce è adeguata o se i passanti potrebbero disturbare la challenge.

**Consigli:** Per i partecipanti giovani è difficile immaginare in modo realistico la situazione e tutte le circostanze. Incoraggiali ad affrontare una challenge e a capire quali sono i fattori di disturbo. Ciò facilita la successiva visualizzazione.

## Auto osservazione

Prima di cimentarsi in un salto, i bambini e i giovani devono innanzitutto assicurarsi di essere pronti sia con il corpo che con la mente, controllando eventuali sintomi di stress come mani sudate, polso accelerato o respiro affannoso. I salti rischiosi dovrebbero essere eseguiti solo quando si è pronti, altrimenti si può perdere il controllo. Una visualizzazione chiara e una respirazione profonda aiutano a concentrarsi e a ritrovare la calma.

**Aiutare e assicurare:** Puoi contestualizzare la situazione facendo domande come «Che cosa hai fatto oggi?» oppure «Oggi ti è successo qualcosa di speciale?». Infine, cerca di capire lo stato d'animo dei

partecipanti con domande come «Come stai oggi?» oppure «Ti senti più teso o più rilassato del solito?». Così puoi capire con loro se sono pronti, sia mentalmente che fisicamente.

**Consigli:** I partecipanti possono eseguire l'esercizio «Dalla testa ai piedi». In questo esercizio chiudono gli occhi (riduzione degli stimoli) e passano in rassegna il proprio corpo: si concentrano sulla testa, poi sulle spalle, poi sui gomiti, e così via. In questo modo scoprono se c'è qualcosa di inconsueto in qualche parte del corpo.

---

Fonte: Dutoit, J. et al. (2022): Manual Parkour. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**