

Snowboard – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Gestire la situazione del momento in modo responsabile

In qualità di snowboarder sei responsabile delle tue azioni e decisioni. Al centro vi sono la tua sicurezza e il tuo benessere, ma anche la sicurezza e il benessere di chi ti circonda. La migliore prevenzione degli incidenti consiste nel considerare in modo consapevole la situazione del momento, i possibili rischi e le relative opportunità. La situazione del momento comprende tutta una serie di variabili, che ti illustriamo qui di seguito suddivise per fattori situativi, personali e normativi.

Sommario



Allena la memoria

(Riscaldamento)



I bambini e i giovani imparano a riscaldarsi prima di iniziare a snowboardare: in questo modo si prevengono infortuni. Inoltre i giochi contribuiscono a creare una bella atmosfera.

I bambini e i giovani sono disposti in cerchio: il primo esegue un movimento, il suo vicino lo ripete e poi ne esegue un altro, e così via. Il gioco finisce quando tutti hanno aggiunto un movimento. Per scegliere il movimento possono ispirarsi ai loro hobby o al loro trick preferito.

Varianti

- Imitare vari animali
- Mostrare vari stili di corsa
- Eseguire vari tipi di salti
- Eseguire vari movimenti di mobilitazione

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Tracciare il campo di gioco su un terreno piatto, visibile e poco frequentato.
- Durante l'allenamento introdurre già il tema del giorno e creare il rituale della giornata.
- Aumentare costantemente l'intensità dei movimenti.
- A seconda dell'età e dell'obiettivo finale calcolare sufficiente tempo per i movimenti di riscaldamento individuali.

[Al sommario](#)

Una traccia per due

(ambientamento)



Grazie all'ambientamento i partecipanti si confrontano con la situazione del momento e vi si adeguano. Esercizi mirati di movimento e di gruppo preparano i bambini e i giovani all'attività e li sensibilizzano su come muoversi in sicurezza nel terreno e all'interno del gruppo.

In questo esercizio due persone scivolano una dietro l'altra. Chi sta davanti delinea una traiettoria che ritiene essere facile e chi sta dietro segue la stessa traccia. Mentre sono sullo skilift i due riflettono sulla traccia

percorsa.

Varianti

- Nella prima discesa percepire e ascoltare la neve (dove è soffice, dove dura?) e discuterne sullo skilift
- Eseguire una discesa con la parte superiore del corpo ferma; consentire solo movimenti delle gambe
- Esprimere il proprio stato d'animo attraverso la scivolata; poi osservare gli altri e indovinare il loro stato d'animo

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Trovare una posizione stabile sulla tavola.
- Conoscere il comprensorio, i punti di sosta e la segnaletica della pista.
- Discutere della dinamica di gruppo.

[Al sommario](#)

Fare il monitore

(Punti di sosta sicuri)



I bambini e i giovani imparano a fermarsi in un posto sicuro.

Ogni bambino o giovane può fare una volta da monitore scendendo in testa al gruppo e fermandosi in un punto sicuro.

Varianti

- Indicare il luogo di sosta
- Fare una discesa a piccoli gruppi

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- [Parlare delle regole FIS](https://snowsafety.ch) | snowsafety.ch

[Al sommario](#)

Safari sullo snowboard

(snowboardare in sicurezza)



I bambini e i giovani si confrontano con le caratteristiche del terreno e con le regole FIS.

I bambini e i giovani esplorano il comprensorio e scoprono in modo attivo il contesto e le regole. Discutono della segnaletica della pista, dei terreni più interessanti (ad es. fuori pista, snowpark, bordi della pista) e di possibili pericoli (ad es. incroci, punti ghiacciati).

Varianti

- Insegnare in modo ludico a comportarsi in modo corretto (ad es. assegnando punti per le loro osservazioni)
- Seguire a piccoli gruppi un percorso indicato rispettando le regole FIS; cercare indizi che portano a un tesoro

Ulteriori informazioni, suggerimento:

- Dai il buon esempio con un comportamento responsabile ed etico e pretendi sempre che i bambini e i giovani facciano altrettanto. Assicurati che rispettino sempre le regole stabilite nonché le norme vigenti e i comportamenti universalmente riconosciuti.

Al sommario

Fonte: Altherr, M., Blattner, S., Erdin, K., Jud, I., Loosli, D., Malär, L., Pichard, L., Thalmann, A., Anthamatten, A., Eggenschwyler, L., Genzoni, O., Imhof, T., Maissen, G.-A., Müller, M., Page, A., Rappaz, O., Ratti, R., Sifrig, R., Thormann F. & Zinniker, P. (2024): Manual Skilanglauf. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO