



Foto: Mario Curti

Indice	Pagina
Prefazione/Introduzione	1
Introduzione al tema	2
Analisi e obiettivi	4
Pianificazione	5
Attività	6
Valutazione	7
Schema per la preparazione della lezione	8
Ciclo della preparazione nella pratica	9
Applicazione nella pratica	
Esempi pratici SCI	10
Esempi pratici SNOWBOARD	11
Esempi pratici SCI DI FONDO	12
Esempi pratici TELEMARCK	13
Esempi pratici BACKCOUNTRY	14
Esempi pratici BACKCOUNTRY	15
Conclusioni, Bibliografia, Impressum	16

## La pianificazione negli sport sulla neve

### Prefazione

**Riet R. Campell, direttore SSSA**

#### La pianificazione quale base per il successo

Tutti noi abbiamo sicuramente già riflettuto e discusso su una pianificazione, poco importa se relativa alla famiglia, alla casa, alla carriera, al pensionamento o altro.

Una buona pianificazione si basa su un'analisi della situazione effettiva e prevista. L'obiettivo deve essere attrattivo, realistico, limitato nel tempo e misurabile in modo specifico. Una buona pianificazione può essere effettuata solo sulla base di obiettivi definiti chiaramente.

Un piano B è indispensabile nel caso in cui le circostanze (tempo, partecipanti, equipaggiamento, ecc.) che si presentano durante l'attività non corrispondano a quanto definito nel piano.

Nello svolgimento dell'attività è importante scegliere una forma di organizzazione efficiente all'insegna del divertimento e della sicurezza.

Chi ha già pianificato e costruito una casa sa cosa potrebbe fare meglio la prossima volta.

Auguro a tutti buon divertimento nella pianificazione della prossima attività.

### Introduzione

**Michael Weyermann, Head of Education SSSA**

Il tema «Pianificazione nello sport» è oggetto dei periodi di perfezionamento 2017/18 e 2018/19.

Un'organizzazione attenta, gli aspetti legati alla sicurezza, il divertimento e il successo sono componenti importanti di una pianificazione dell'insegnamento fondata e mirata. La base di un insegnamento di qualità nel quale le esigenze del cliente sono in primo piano è una pianificazione accurata.

È naturale che con l'aumentare dell'esperienza il tempo dedicato alla pianificazione diminuisca. Nessuno nega però il fatto che di tanto in tanto valga la pena mettere in discussione vecchie abitudini e cancellare idee sorpassate per lasciare spazio a nuovi impulsi.

Questa Academy informa sui passi necessari per una pianificazione completa sulla base del modello del ciclo della preparazione e dei concetti della serie di manuali 2010 di Swiss Snowsports. Nella presente edizione trovate inoltre il modello per una preparazione dell'insegnamento ed esempi pratici per le diverse discipline.

Buon divertimento nella lettura e nell'attuazione prima, durante e dopo l'insegnamento!

L'insegnante di sport sulla neve si muove in un contesto caratterizzato dalle esigenze dei clienti, dalle condizioni giuridiche nonché dalle disposizioni interne della scuola e dalle regole locali.

Per garantire un'assistenza ottimale ai clienti con i loro presupposti e le loro esigenze, è importante una pianificazione qualitativamente buona. Essa dà sicurezza all'insegnante. Chi pianifica è in grado di reagire in maniera ottimale e individuale alla situazione del momento.

Il modello di insegnamento (SSSA, 2010) offre la base per far confluire possibilmente tante idee nella programmazione. I modelli di pianificazione aiutano ad orientarsi nell'organizzazione di unità di diversa lunghezza nell'insegnamento degli sport sulla neve.

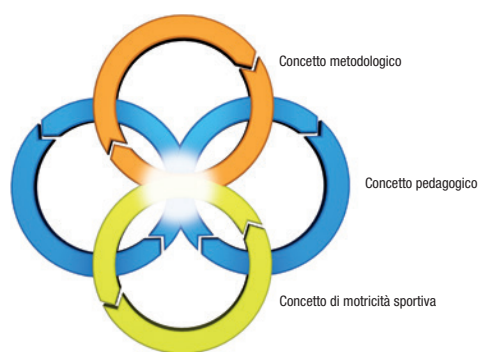


Fig. 1: Il modello di insegnamento (Sport sulla neve in Svizzera, volume 1/2010, pag. 13)

### Il cliente al centro

Il successo di ogni singola lezione consiste nella soddisfazione del cliente e non si raggiunge in primo luogo con i progressi nella sua tecnica individuale, bensì tenendo sempre conto delle sue esigenze e del suo benessere.

Le componenti del concetto di motricità sportiva illustrano i fattori che consentono al cliente di fare progressi. In ogni fase della pianificazione si integra nelle riflessioni lo stato attuale di prestazione del cliente.

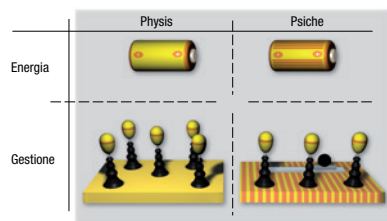


Fig. 2

Fig. 2: Il modello di prestazione in immagini (Sport sulla neve in Svizzera, volume 1/2010, pag. 49)



Fig. 3

Fig. 3: Il modello tecnico degli sport sulla neve

### L'insegnante e i suoi presupposti

Le conoscenze dell'insegnante in merito ai punti forti e deboli personali e alle proprie conoscenze di base sono un elemento importante per un insegnamento di successo.

Il modello delle competenze d'azione aiuta nella valutazione dei requisiti personali.



Fig. 4: Modello della competenza d'azione per un insegnante di sport (Sport sulla neve in Svizzera, volume 1/2010, pag. 19)

### PEAK

Le fasi dell'insegnamento vengono illustrate nel manuale Sport sulla neve in Svizzera (SSSA, 2010) sulla base del ciclo PEAK.

**PEAK** sta per: **P**ianificare, **E**laborare, **A**gire e **C**ontrollare.

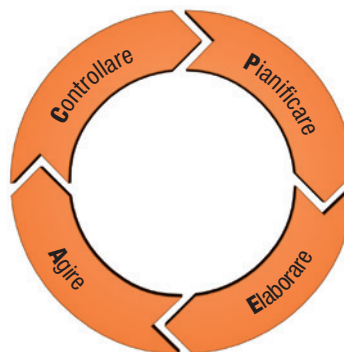


Fig. 5: Ciclo PEAK (Sport sulla neve in Svizzera, volume 1/2010, pag. 108)

La lezione va pianificata secondo le informazioni disponibili decidendo cosa e come insegnare esattamente. Durante la fase di esecuzione si controlla se le decisioni prese sono adeguate alla situazione del momento.

Questo processo viene ripetuto continuamente. Le fasi già svolte vengono controllate, mentre quelle successive già previste vengono riconsiderate ed eventualmente adeguate tenendo sempre conto del modello di prestazione. Possibili domande chiave: i miei clienti sono pronti a livello emotivo e di condizione fisica a fare un passo avanti? Li ho preparati abbastanza a livello coordinativo e mentale-tattico per consentire il passo successivo?

### Ciclo della preparazione

Il ciclo della preparazione aiuta l'insegnante nella sua attività di insegnamento e prevede le fasi di pianificazione necessarie.

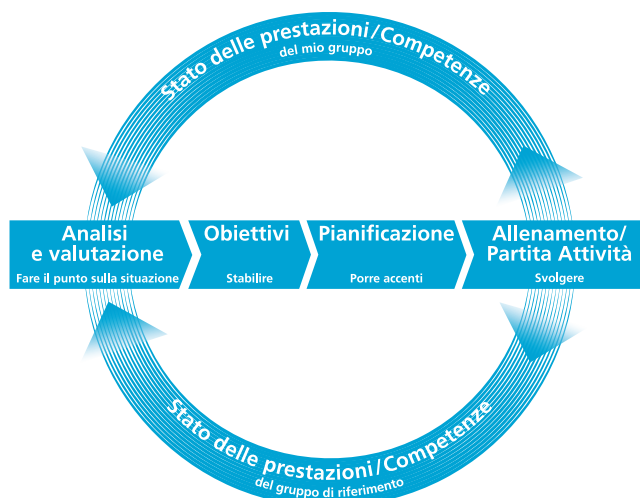


Fig. 6: La pianificazione in Gioventù+Sport. Tratto dal modello della pianificazione della formazione degli allenatori Svizzera (secondo Bürgli/Fuchslocher, 2007)

**Analisi:** avviene prima, durante e dopo l'insegnamento. Il confronto tra lo stato attuale e quello prefissato del cliente si basa sul modello di prestazione. Il confronto tiene sempre conto dei fattori fisici e psichici. Prima e durante la lezione si analizzano anche le circostanze attuali relative al tempo, alle condizioni della neve, alla situazione dell'impianto e all'affluenza sulla pista.

**Obiettivi:** gli obiettivi dell'insegnamento vengono definiti nel dialogo con il cliente e sono dettati dai suoi desideri e dalle sue conoscenze di base.

La parola SMART aiuta a tener presenti i punti importanti nella definizione degli obiettivi e significa:

- S** specifico
- M** misurabile
- A** ambizioso
- R** realizzabile
- T** tempo a disposizione

**Pianificazione:** sulla base degli obiettivi definiti si allestisce la pianificazione che, a seconda del lasso di tempo, comprende più giorni o settimane oppure anche solo una lezione. Nell'applicazione dei punti chiave fissati con i relativi obiettivi la situazione del momento va considerata in maniera adeguata. Già nella pianificazione le possibili forme vengono assegnate al terreno ottimale.

**Attività:** l'insegnante dialoga costantemente con il cliente e lo conduce nell'insegnamento perseguendo l'obiettivo. Grazie a un'organizzazione accorta, quando mettiamo in atto la nostra pianificazione garantiamo sicurezza, divertimento e successo. Grazie alle forme di organizzazione pianificate, si porterà il cliente a ripetere più volte il gesto tecnico per permettergli di raggiungere l'obiettivo prefissato.

**Valutazione:** la valutazione tiene conto dell'obiettivo prefissato e della situazione del momento. A che punto si trova il cliente a livello fisico e psichico, come sono le condizioni attuali (confronto stato attuale/stato prefissato)? La valutazione avviene già durante la lezione e aiuta ad adeguare l'insegnamento alla situazione attuale.

Mediante un controllo degli obiettivi e una valutazione al termine della lezione si verifica la pianificazione e si discutono gli ulteriori passi con il cliente.

Offre inoltre all'insegnante la possibilità di apprendere dal proprio insegnamento per poter agire in maniera ancora migliore durante le lezioni future.



Foto: Riccardo Simonet

### Analisi

L'analisi è un processo continuo che si effettua durante ogni ciclo di pianificazione per poter garantire uno svolgimento ottimale in qualsiasi situazione.

#### *Analisi prima dell'insegnamento*

- Esigenze/requisiti attesi dell'ospite
- Spazio di tempo
- Condizioni prefissate (requisiti ottimali) nella regione e livello di prestazione del cliente
- Condizioni attuali attese nella regione. Tempo, neve, affluenza sulle piste, impianti

#### *Analisi con il cliente prima dell'insegnamento*

- Condizioni attuali nella regione
- Situazione attuale relativa alle esigenze del cliente
- Situazione attuale stimata relativa al livello di prestazione del cliente

#### *Analisi durante l'insegnamento*

- Situazione attuale (condizione attuale) del cliente secondo i quattro fattori del modello di prestazione
- Situazione attuale (condizione attuale) nella regione (sempre mutevole)

#### *Analisi dopo l'insegnamento*

- Confronto fra lo stato attuale e prefissato in relazione all'obiettivo definito
- Prossimi passi per il raggiungimento dell'obiettivo
- Adeguamenti e prossimi passi verso il successo

### Obiettivo

I clienti hanno esigenze e aspettative diverse. Per l'insegnante è fondamentale conoscerle. Insieme al cliente si fissa l'obiettivo e le azioni durante l'insegnamento sono ad esso orientate.

Nell'insegnamento di classe l'obiettivo tecnico è dato dalla Swiss Snow League, ma viene adeguato individualmente ai clienti. Il continuo scambio con il cliente sui passi successivi pone al centro il suo benessere.

Un obiettivo può essere costituito di obiettivi intermedi che portano alla realizzazione dell'obiettivo prefissato. A seconda del metodo di insegnamento scelto, gli obiettivi intermedi sono correlati tra loro (percorso di apprendimento strutturato) oppure sono considerati quale stazione intermedia (metodo combinato) (Sport sulla neve in Svizzera, SSSA 2010). Perseguono sempre l'obiettivo di consentire al cliente un successo possibilmente rapido e lo aiutano ad incrementare l'ottimismo e a raggiungere gli obiettivi prefissati.

#### **Per formulare gli obiettivi, l'acronimo SMART funge da ausilio per la programmazione:**

**S**pecifico (descrivere l'obiettivo in modo possibilmente preciso e concreto)

**M**isurabile (il cliente come capisce di aver raggiunto l'obiettivo?)

**A**mbizioso (l'obiettivo conferisce al cliente energia e motivazione sufficienti per volerlo raggiungere?)

**R**ealizzabile (con i presupposti dati il cliente può raggiungere l'obiettivo?)

**T**empificabile (entro quanto tempo il cliente intende aver raggiunto l'obiettivo?) Quanti passi (obiettivi intermedi) sono necessari per raggiungere l'obiettivo?

Le esigenze di interazione sociale, la sensazione di far parte di un gruppo e il divertimento durante l'insegnamento devono anche essere pianificati a seconda della competenza e dell'esperienza dell'insegnante.

Oltre alla struttura metodica ottimale di una forma e oltre ad esigere dai singoli clienti e a incentivarli, per la dinamica di gruppo sono importanti anche diverse forme di organizzazione nonché indovinelli o giochi.



Foto: Mario Curti

**«La fortuna è ciò che accade quando la preparazione incontra l'opportunità.»**

Lucio Anneo Seneca (ca. 4 a. C.–65 d. C.)

La pianificazione prevede punti chiave che fungono da guida. Ciò avviene a breve termine (lezione, mezza giornata, giorno o settimana), a medio termine (pianificazione stagionale/annuale) o a lungo termine (programma di formazione, pianificazione pluriennale).

Con le sue esigenze, i suoi obiettivi e le possibilità in termini di tempo il cliente stabilisce i punti chiave.

Ulteriori aiuti per definire i punti chiave tecnici sono la Swiss Snow League, la Swiss Snow Academy e i programmi di studio della serie di manuali Sport sulla neve in Svizzera (SSSA, 2010).

La pianificazione viene allestita con le informazioni derivanti dall'analisi e la determinazione comune degli obiettivi. Quanto più essa è a breve termine, tanto più dettagliatamente sarà definito e comunicato il contenuto delle lezioni.

Se abbiamo una settimana di tempo a disposizione, è possibile pianificare obiettivi più ambiziosi come unità d'insegnamento. Il periodo necessario per gli obiettivi intermedi viene fissato e discusso.

**Una pianificazione dettagliata è d'aiuto agli insegnanti con meno esperienza per reagire in maniera adeguata nelle diverse situazioni.**

La struttura della lezione (mezza giornata, un giorno) aiuta a pianificare in modo mirato:

- Preparazione/riscaldamento/prendere confidenza
- Parte principale
- Conclusione/valutazione

Il contenuto dell'insegnamento può essere preparato con l'aiuto delle seguenti domande:

- **Perché?** Senso
- **Cosa?** Scelta degli esercizi
- **Come?** Forma per trasmetterlo, scelta del metodo, ausili

In tale contesto ci atteniamo ai principi metodologici fondamentali

- dal conosciuto allo sconosciuto
- dal semplice al difficile
- dal fondamentale alla molteplicità



Foto: SSSA

### Sicurezza, divertimento, successo

Ogni pianificazione è valida quanto lo è la sua attuazione. Pianifichiamo per poter eventualmente reagire alla situazione del momento.

Il successo dell'insegnamento è concomitante con lo stato attuale del cliente. L'insegnante può farsi un'immagine completa del cliente solo se alla base vi è una buona comunicazione. Lo stato del cliente e dell'ambiente circostante decide in merito all'adeguamento della pianificazione.

Con l'aiuto del concetto pedagogico, l'insegnante crea un clima di apprendimento favorevole.

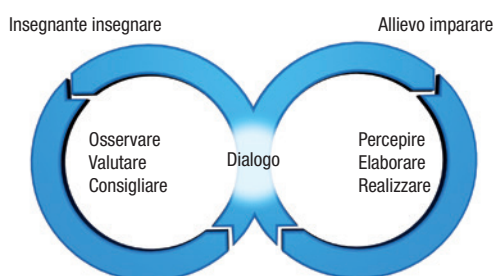


Fig. 7: La rappresentazione del concetto pedagogico (Sport sulla neve in Svizzera, volume 1/2010, pag. 31)

L'inclusione di diversi canali di assimilazione sostiene altresì il cliente nel processo di apprendimento. Durante l'insegnamento si tratta di capire con quale tipologia di allievo ha a che fare l'insegnante.

Quanto più si dà ascolto al cliente, tanto maggiore sarà il successo. Possibili domande per l'insegnante:

- Che tipologia di allievi sono i miei clienti?
- Quale tipo di consulenza è ottimale?
- In che modo assimilano, elaborano e applicano al meglio le informazioni?

Gli esercizi sono semplicemente i passi sul percorso verso il successo. L'obiettivo principale indica la direzione e ci guida nelle nostre decisioni.

Ogni insegnamento offre all'insegnante un grande potenziale di apprendimento. La documentazione di esercizi, gli appunti su nozioni speciali ed eventualmente l'adozione di idee aiutano a sfruttare l'esperienza per futuri insegnamenti.

### Affinché ogni cliente possa sfruttare al meglio il tempo trascorso sulla neve, bisogna osservare i seguenti punti:

- **Trasparenza:** discutere con il cliente lo svolgimento della lezione, della mezza giornata o della giornata.
- **Adeguare:** sia lo stato attuale del cliente che quello delle condizioni esterne vengono continuamente osservati e la pianificazione adeguata di conseguenza.
- **Sciare:** ogni cliente deve sciare il più possibile durante la lezione. Le informazioni e le forme di organizzazione sono subordinate a questo principio.
- **Integrazione sociale:** gli ospiti – in particolare i bambini e i giovani – sentono il bisogno di integrarsi socialmente e di essere interpellati. Oltre alle forme di organizzazione sempre diverse (esercizi con il partner, in gruppi piccoli o in gruppo), indovinelli e giochi durante la salita in seggiovia possono essere fonte di stimolo e successo ad un altro livello.



Foto: Mario Curti

La valutazione con un confronto completo dello stato attuale e prefissato è importante in ugual misura sia per l'insegnante che per il cliente.

Coinvolgendolo nella valutazione, il cliente rimane al centro fino alla fine della lezione. Può controllare i suoi obiettivi, fissarne di nuovi e comunicare le proprie impressioni. Ogni valutazione presuppone anche una prospettiva. Con le possibilità temporali date dal cliente si discute sul come e quando affrontare i prossimi passi. L'insegnante consolida così il rapporto con il cliente e sottolinea il valore aggiunto dato dall'insegnamento.

Per i clienti più giovani, il contenuto della Swiss Snow League e Swiss Snow Academy è la base ottimale per poter fare una buona valutazione. La visione dei progressi sulla neve motiva in vista di ulteriori progressi.

La valutazione fornisce all'insegnante degli spunti su come migliorare le lezioni successive.

### Possibili domande per la valutazione personale

Il cliente ha raggiunto gli obiettivi prefissati? Sì/no? Perché?

La pianificazione era adeguata? Sì/no? Perché?

Che cosa non è stato realizzato?

Che cosa faresti diversamente la prossima volta? Che cosa faresti di nuovo nello stesso modo?

### Valutazione con il cliente

#### Verificare l'obiettivo

Autocontrollo eseguendo un esercizio mirato.

Feedback del partner/piccolo gruppo sulla forma tecnica cui si mira.

#### Controllo video

Discesa nella forma tecnica cui si mira in piccoli gruppi.

Competizione nella forma tecnica del gruppo.

#### Valutazione nel colloquio

Barometro dello stato d'animo (Come mi sento attualmente? Da caldo a freddo).

Pollice in su – di traverso – in giù su singole sequenze della lezione.

Ognuno racconta il suo punto saliente della lezione.

### Fornire visioni (come continuare?)

Raccomandazione per l'ulteriore sviluppo personale del cliente (altre forme).

Mostrare immagini, video dei prossimi obiettivi possibili.



Foto: SSSA

## 8 Schema per la preparazione della lezione

Lo schema di preparazione di una lezione riportato su questa pagina, deriva dal manuale d'insegnamento degli sport sulla neve (Volume 1/2010) di Swiss Snowsports. Lo schema integra le componenti più importanti ed è d'aiuto per la pianificazione di lezioni orientate verso un obiettivo.

<b>Analisi</b>	<b>Condizioni personale</b> All'età/sexo: .....	Numero: .....	
	<b>Gruppo di apprendimento</b> <input type="checkbox"/> Principiante <input type="checkbox"/> Avanzati <input type="checkbox"/> Esperti		
	Livello di competenza/Commenti: .....		
	Bisogno/tecnico: .....		
	In più: .....		
	Tema: .....	<b>Livello:</b> <input type="checkbox"/> A/S <input type="checkbox"/> A/V <input type="checkbox"/> C/C	
	Assistenza: .....	Particolarità: .....	

### Condizioni situazionali

Neve: ..... Meteo: ..... Terreno/Strutture: ..... Equipaggiamento: .....

Durata: ..... Particolarità: .....

**Disposizioni normativi:** .....

Obiettivo principale	Fino alla
Obiettivo intermedi 1	
Obiettivo intermedi 2	
Obiettivo intermedi 3	

	Tempo/ discese	Situazione, materiale, ausili didattici	Compiti motori, alternative	Forma d'organizzazione
<b>Pianificazione e attività</b>	Riscaldamento/ introduzione			
	Parte maggiore			
	Conclusione/ valutazione			
<b>Analisi</b>	Qual è il prossimo?			



Analisi	Obiettivi	Pianificazione	Attività
<p><b>Allievo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esigenze</li> <li>• Conoscenze (modello di prestazione)</li> <li>• Conoscenze (modello tecnico)</li> <li>• Lezione privata/di gruppo</li> </ul> <p><b>Insegnante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenze, esperienze (competenze d'azione)</li> <li>• Aiuti didattici conosciuti (manuali, esperienze passate, App Video)</li> <li>• Altri insegnanti con il medesimo livello</li> </ul> <p><b>Situazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situazione del momento (meteo, impianti, pista, intensità)</li> <li>• Durata</li> </ul> <p><b>Norme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regole FIS, regole SKUS, ORischio</li> <li>• Direttive/regole della scuola di sport sulla neve</li> <li>• Obiettivi SSLE_SSAC</li> </ul>	<p><b>Obiettivo principale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma/e tecnica/tecniche</li> <li>• Esperienze (natura, Après-Ski, divertimento)</li> <li>• Emozioni positive</li> <li>• Guiding (scoprire la regione, essere accompagnato)</li> </ul> <p><b>Obiettivi intermedi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definire in base all'obiettivo principale e al tempo</li> </ul>	<p><b>Stabilire i punti principali</b></p> <p>A seconda dell'obiettivo principale e degli obiettivi intermedi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pianificazione settimanale (piano della stagione): cosa e quando:</li> <li>• Pianificazione della lezione/giornata: <ul style="list-style-type: none"> <li>Introduzione <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzione/riscaldamento</li> <li>• Feedback (conoscenze)/prospettive, obiettivi</li> <li>• Introduzione in relazione ai temi</li> </ul> </li> <li>Parte principale <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fil rouge della lezione in funzione dell'obiettivo</li> <li>• Forme d'apprendimento/metodi</li> <li>• Forme d'organizzazione</li> <li>• Prevedere alternative</li> </ul> </li> <li>Conclusione/valutazione <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificare l'obiettivo dell'insegnamento (video, controllo tra allievi, dialogo, etc.)</li> <li>• Uscire</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Adattamento alla situazione del momento</b></p> <p><b>Osservare</b></p> <p>Valutare Consigliare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ... → di conseguenza ...</li> <li>• Facilitare/rendere difficile</li> <li>• Forme di organizzazione</li> </ul>
<b>Valutazione</b>			
Tutti i punti sono stati analizzati correttamente? Se no, come mai?	Definizione dell'obiettivo realistica?	Obiettivo della lezione raggiunto? Le esigenze degli allievi sono state soddisfatte? Cosa, perché adattato? Cosa ha funzionato? Cosa si potrebbe pianificare diversamente la prossima volta? Prossimi obiettivi?	

## Applicazione nella pratica

Gli esempi pratici su questa pagina si riferiscono alla tabella riportata sopra, essa illustra l'idea di base del ciclo della preparazione.

Siccome vi è un crescente interesse per l'attività fuori pista, considerando il fattore sicurezza sono stati creati degli esempi di lezione basati sull'attività in neve non preparata.

Questi esempi servono quale base per la propria formazione/aggiornamento e per il miglioramento delle proprie conoscenze.

Sono stati elaborati in modo tale che ogni insegnante possa metterle in pratica rispetto al suo livello di formazione e le sue competenze d'azione.

## Esempi delle diverse discipline

- **Sci:** curve parallele in neve non preparata (Swiss Snow League/Black Prince)
- **Snowboard:** muoversi in pendii di neve non preparata (Swiss Snow League/Red Star)
- **Sci di fondo:** viaggiare (cruising) in terreno non preparato con gobbe oppure terreno montagnoso
- **Telemark:** sciare in neve non preparata
- **Backcountry:** primi passi fuori dalla pista demarcata
- **Backcountry:** tour giornaliero

Analisi	Obiettivi	Pianificazione	Attività
<p><b>Cliente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imparare a gestire curve parallele in neve non preparata.</li> <li>• Buoni sciatori, Swiss Snow League – Red Star</li> <li>• Nessun tipo specifico di sci larghi</li> <li>• Sportivi, motivati</li> <li>• Fase di sviluppo 3 (9–12 anni)</li> <li>• Insegnamento di gruppo con 7 persone</li> </ul> <p><b>Insegnante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ampia competenza individuale e ben organizzato</li> <li>• Ottime capacità tecniche</li> <li>• Esperienza con Smartphone e video camera</li> <li>• Buone conoscenze dell'utilizzo dell'ARVA, sonda e pala</li> </ul> <p><b>Situazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neve fresca, nuvoloso, bordo pista, piste demarcate gialle</li> <li>• Zone definite dalla Scuola di Sci</li> <li>• Quali piste ideali per cominciare a vivere le prime esperienze in neve non preparata</li> <li>• Lezione di mezza giornata</li> </ul> <p><b>Norme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regole FIS, SKUS</li> <li>• Regolamentazioni interne alla Scuola</li> <li>• Obiettivi SSLE_SSAC</li> <li>• Demarcazioni delle piste dell'area di sci</li> </ul>	<p><b>Obiettivo principale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I clienti scoprono le possibilità dello sci su pendii in neve non preparata.</li> <li>• Conoscono le regole fondamentali per un comportamento sicuro.</li> <li>• Riescono a sciare in una parte facile di un pendio in neve non preparata.</li> <li>• Vivono nuove esperienze nell'area sciabile e nella natura.</li> </ul> <p><b>Obiettivi intermedi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ogni cliente è in grado di gestire la tecnica richiesta sulla pista preparata.</li> <li>• Conosce l'importanza della posizione degli sci, della posizione di base e dei movimenti ideali da eseguire in neve non preparata.</li> <li>• È in grado di controllare le curve su un pendio semplice in neve non preparata.</li> <li>• È in grado di gestire curve di raggio più ampio su un pendio mediamente ripido in neve non preparata.</li> </ul>	<p><b>Pianificazione di una mezza giornata:</b></p> <p>Quando le condizioni di meteo e innevamento lo permettono, alternare delle variazioni delle forme della pista preparata a quella non preparata. La sicurezza dei clienti è sempre prioritaria.</p> <p><b>Piano della lezione</b></p> <p><b>Introduzione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sullo svolgimento della lezione. Chi ha già vissuto esperienze fuori pista?</li> <li>• Fare conoscenza e riscaldamento (gioco senza sci in cerchio). Introdurre i movimenti chiave piegamento/estensione e la base d'appoggio larga/stretta.</li> </ul> <p><b>Riscaldamento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercitare e sperimentare i movimenti opposti nella curva parallela, i quali potranno essere utili nel passaggio dalla pista preparata a quella non preparata.</li> <li>• Piegamento/estensione: inizialmente fare l'estensione durante lo stacco.</li> <li>• Base d'appoggio larga/stretta: posizione stretta per la stabilità e la galleggiabilità.</li> <li>• Traslazione antero/posteriore: sentire che l'appoggio sotto il piede è prevalentemente a livello del tallone.</li> </ul> <p><b>Parte principale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppare il feeling per la neve, percepire la resistenza della neve. Eseguire i movimenti di piegamento/estensione di entrambe le gambe contemporaneamente in neve non preparata senza effettuare curve (andando dritti). Mantenere le punte sempre allo stesso livello (Monosci).</li> <li>• Imparare a gestire la posizione centrale sugli sci, sciando in posizione arretrata/avanzata.</li> <li>• Esagerare lo stacco per Cross Over, se possibile utilizzando il bordo pista e poter così sfruttare l'esperienza opposta della pista preparata/non preparata.</li> <li>• Sciare curve ampie ad alta velocità su un pendio facile di neve non preparata (stacco Cross Over).</li> <li>• Utilizzare l'esercizio dell'imbuto e passare gradualmente a curve di raggio più stretto.</li> <li>• Cominciare con raggi piccoli, utilizzare l'appoggio del bastone come aiuto di rotazione e sostegno al momento di carico maggiore della curva precedente e sfruttarlo così per un alleggerimento attivo.</li> <li>• Esercitarsi ad aver pazienza nella fase di condotta 1 (lunga fase 1 e fase 2 corta). Il maestro fornisce delle buone tracce sulla neve e controlla quelle dei clienti.</li> <li>• Curve concatenate, controllare la posizione degli sci stretta e la posizione centrale.</li> <li>• Combinare esercizi per il ritmo combinando i movimenti di estensione e piegamento con l'inspirazione e l'espirazione. Inspirare durante lo stacco ed espirare durante i movimenti di piegamento nella fase di condotta 2.</li> <li>• Adattare la velocità di sciata rispetto al pendio. Curve ampie su pendii di pendenza media, sciata più orientata sulla linea di massimo pendio su terreni meno ripidi.</li> </ul> <p><b>Conclusione/valutazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controllo della sciata su pendii poco pendenti fino a media pendenza grazie alla ripresa video.</li> <li>• Breve feedback individuale della discesa filmata. Mostrare il video sullo skilift. Caricare i video sulla Chat del gruppo.</li> <li>• Parlare di sicurezza e responsabilità individuale.</li> <li>• In conclusione rituale di gruppo con prospettiva sulle prossime attività possibili.</li> </ul>	<p><b>In generale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definire esattamente i punti di arresto.</li> <li>• Variare le forme di organizzazione (individuale, a coppie, in gruppo).</li> </ul> <p><b>Facilitare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare la velocità per diminuire la possibilità di «affondare».</li> </ul> <p><b>Aumentare la difficoltà:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dare un numero di curve da rispettare.</li> <li>• Togliere l'aiuto del bastone per eseguire il movimento di piegamento/estensione attivo.</li> <li>• Organizzare correttamente il gruppo per la ripresa video.</li> </ul>
<p><b>Valutazione</b></p>			<p>Continuazione della progressione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidamento del controllo delle velocità su pendii di media pendenza.</li> <li>• Pianificare discese più lunghe. Mostrare altre possibilità di cosa si può sciare nella regione.</li> </ul> <p>Obiettivo principale raggiunto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcuni non riescono ancora a gestire l'obiettivo intermedio «sciare su un pendio di neve non preparata di media pendenza».</li> </ul> <p>Questi clienti hanno avuto un apprendimento ottimale durante l'esercizio dove cominciavano direttamente con curve di piccolo raggio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti i clienti sono riusciti a sciare su un pendio semplice in neve non preparata.</li> </ul>

Analisi	Obiettivi	Pianificazione	Attività
<p><b>Clienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 giovani/lezioni di gruppo</li> <li>• alcuni di essi moderatamente sportivi</li> <li>• Richieste: apprendere il fuori pista</li> <li>• Trascorrere una giornata con il gruppo d'amici</li> </ul> <p><b>Insegnante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mediocri competenze specialistiche, poca esperienza in questo campo</li> <li>• Ottime competenze individuali, ben organizzato</li> <li>• Smartphone, video</li> </ul> <p><b>Situazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tema: applicare la discesa su terreno non preparato</li> <li>• Lezione di una mezza giornata</li> <li>• Powder, nuvoloso, pista gialla</li> </ul> <p><b>Norme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regole FIS, SKUS, RiskV</li> <li>• Obiettivi SSLE_SSAC</li> <li>• Terreno e piste segnalate</li> </ul>	<p><b>Obiettivo principale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ogni partecipante è in grado di praticare del fuori pista su un terreno facile.</li> <li>• Ogni partecipante vive un'esperienza positiva.</li> </ul> <p><b>Obiettivi intermedi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ogni partecipante è in grado di svolgere le curve preparatorie sulla pista.</li> </ul>	<p><b>Pianificazione settimanale</b></p> <p>Le previsioni annunciano nuove precipitazioni entro i prossimi due giorni. Tema: stabilizzare la forma, applicare curva per piegamento</p> <p><b>Pianificazione dell'insegnamento</b></p> <p><b>Introduzione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Info sullo svolgimento giornaliero. Chi ha già esperienze nel fuori pista?</li> <li>• Riscaldamento: «Una giornata da surfista». Dalla sveglia fino a surfare. L'istruttore mostra i movimenti e il gruppo lo imitano. Ogni partecipante in seguito completa la storia con un movimento.</li> </ul> <p><b>Messa in moto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentire i punti di pressione durante la discesa. Più lunga è la discesa e maggiormente si riesce a sentire punte/talloni</li> </ul> <p><b>Parte principale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tracciare delle curve nella neve. Orientarsi in direzione della linea di pendio ed eseguire le curve.</li> <li>• Il capitano sul ponte di comando: il busto rimane stabile ed orientato verso il senso di marcia muovendo solamente le gambe. DEMO</li> <li>• Ad ogni cambiamento di direzione sollevare brevemente il Nose dalla neve.</li> <li>• Discesa in wheelie come un battello a vapore. Mantenendo il busto stabile e verticale al di sopra della tavola cambiare direzione utilizzando unicamente una dosata angolazione/traslazione.</li> <li>• Effettuare una curva sulla pista e una fuori pista cercando di risentire la differenza di resistenza alla neve. DEMO</li> <li>• Domanda: quali sono le differenze? Cosa dobbiamo tenere conto quando effettuiamo curve fuori pista? Sulla seggiovia: perché possiamo utilizzare questo pendio anche se è fuori pista?</li> <li>• Terreno non preparato a bordo pista: come un surfer sull'acqua surfare sopra la neve assumendo una posizione simile all'esecuzione del wheelie.</li> <li>• Big Wave Surfing: scendere l'onda verticalmente e curvare solamente dopo aver preso abbastanza velocità.</li> <li>• Variare la velocità: partire lentamente ed inseguito aumentare la velocità.</li> <li>• Domanda: quale velocità è più adatta? (alta velocità)</li> <li>• Osservare se il compagno assume la «posizione del capitano», diritto con busto stabile al di sopra della tavola.</li> <li>• Ad ogni cambiamento di direzione, come già esercitato sulla pista, sollevare brevemente il Nose dalla neve.</li> </ul> <p><b>Conclusione/valutazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filmando dall'alto verso il basso controllare gli obiettivi prefissati. Definire un pendio dove ogni partecipante sceglie la propria traccia.</li> <li>• Ultima discesa libera assieme al gruppo.</li> <li>• Mostrare i video.</li> <li>• Rituale di gruppo come conclusione della giornata</li> </ul>	<p><b>In generale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se si dovesse sprofondare nella neve fresca → aumentare la velocità/spostare il peso sulla gamba posteriore.</li> </ul> <p><b>Facilitare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con già una certa velocità uscire dalla pista e rientrare.</li> </ul> <p><b>Aumentare la difficoltà:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A coppie uno dietro l'altro disegnare un 8 nella neve ed inseguito controllare le tracce.</li> <li>• In gruppo o a coppie discutere le domande poste.</li> </ul>
<b>Valutazione</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportivamente meglio del previsto</li> <li>• Grande motivazione per questo tema</li> <li>• Alcune tavole molto rigide</li> <li>• 3 ragazzi hanno dovuto regolare l'attacco posteriore. In futuro tematizzare l'argomento all'inizio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti gli obiettivi raggiunti</li> <li>• Uno dei partecipanti fatica ancora un po'.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiettivi d'insegnamento raggiunti</li> <li>• Le richieste dei clienti sono state soddisfatte? Sì, ora vorrebbero apprendere dei powdertrick.</li> <li>• Esercizi adattati. Investire maggior tempo sulla discesa in linea di pendio ad alta velocità.</li> <li>• Domani ripetere la curva per piegamento e esercitare le forme dove è richiesto molta mobilità nelle gambe.</li> </ul>	

Analisi	Obiettivi	Pianificazione	Attività
<p><b>Cliente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abbastanza sportivi</li> <li>• 5 adulti / lezione di gruppo</li> </ul> <p><b>Insegnante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competenze specialistiche mediocri, non molta esperienza con il tema</li> <li>• Ottime competenze personali, ben organizzato</li> <li>• Smartphone, video</li> </ul> <p><b>Situazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 cm di neve fresca, nuvoloso</li> <li>• Durata: mezza giornata il primo giorno, giorno completo il secondo giorno</li> </ul> <p><b>Norme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regole FIS, SKUS</li> <li>• Regolamenti interni alla Scuola</li> <li>• Obiettivi piano di insegnamento SSSA</li> <li>• Piste da fondo, zone di protezione del bosco e della selvaggina</li> </ul>	<p><b>Obiettivo principale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisire salita e discesa in terreni non preparati.</li> <li>• Viaggiare (cruising) su un terreno non preparato con gobbe oppure su un terreno montagnoso.</li> <li>• Esperienza nella natura, rispetto e conoscenza verso le zone naturali protette.</li> <li>• Stare in gruppo.</li> </ul> <p><b>Obiettivi intermedi</b></p> <p><b>Cliente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciascuno trova la sua linea di salita e discesa ottimale.</li> <li>• Conversione</li> </ul> <p><b>Insegnante:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipologia di allievo (comprendere ciascun cliente).</li> <li>• Comperderne le paure.</li> </ul>	<p><b>Piano della settimana</b></p> <p><b>Mezza giornata:</b> acquisire forme di salita e di discesa.</p> <p><b>Giorno intero:</b> escursione di un giorno. Stabilizzare le forme.</p> <p><b>Piano della lezione</b></p> <p><b>Introduzione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sul programma. Accanto al secondo giorno.</li> <li>• Riscaldamento: Storia della gara «Birkebeiner», preparazione alla neve fresca. Ciascun partecipante propone un movimento che si colleghi ad una parte della storia, passa poi il turno al vicino. Tutti ripetono i movimenti dimostrati.</li> <li>• Prendere confidenza con il materiale da escursione (sacco con materiale da manutenzione, sci con pelli rimovibili o a scaglie, bastoni con rondelle più grandi, stabilire il livello dei partecipanti).</li> <li>• Definire il pendio che tutta la classe dovrà utilizzare. Nessuno deve utilizzare tracce esistenti.</li> </ul> <p><b>Parte principale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentire l'aderenza dello sci.</li> <li>• Gestione dello sci in neve fresca/pista preparata</li> <li>• Equilibrio (coordinazione)</li> <li>• Conversione degli sci</li> <li>• Utilizzare la scia di chi precede.</li> <li>• Psiche (paura della neve fresca, forti pendenze)</li> <li>• Familiarizzare e valutare le pendenze.</li> <li>• Forme di sciolata: posizione di discesa (posizione dei bastoni sempre rivolti all'indietro)</li> <li>• Passo di giro in leggera pendenza</li> <li>• Piccoli salti e atterraggi in neve fresca</li> <li>• Domande: possiamo muoverci con gli sci di fondo in questi terreni? Quali sono le differenze in terreni non preparati?</li> </ul> <p><b>Conclusione/Valutazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controllo degli obiettivi d'apprendimento, video dal basso: definire un pendio utilizzabile da tutti. Ognuno sceglie la propria scia.</li> <li>• Rientrare in gruppo fino al luogo di ritrovo definito.</li> <li>• Mostrare il video.</li> <li>• Rituale finale di gruppo.</li> </ul>	<p><b>Sicurezza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante la discesa tenere i polsi nei laccetti dei bastoni.</li> <li>• Mantenere distanze di sicurezza.</li> </ul> <p><b>Semplificare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con/senza bastoni</li> <li>• Pendii meno ripidi</li> </ul> <p><b>Aumentare la difficoltà:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con il sacco in spalla</li> <li>• Terreno irregolare</li> </ul>
<b>Valutazione</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma fisica migliore di quanto preventivato. Clienti rimasti molto sorpresi.</li> <li>• Sci da escursionismo e calzature molto comode.</li> <li>• Pelli rimovibili più funzionali rispetto a sci a scaglie.</li> <li>• Migliorato il rispetto per le zone di protezione della fauna e flora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esigito molto tecnicamente</li> <li>• Obiettivi raggiunti.</li> <li>• Molto apprezzato il pranzo al falò.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiettivo principale raggiunto? Chi ha risentito dei progressi? Quali?</li> <li>• Informare riguardo all'escursione del giorno seguente.</li> </ul>

Analisi	Obiettivi	Pianificazione	Attività
<p><b>Cliente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adulto (target principale del telemark)</li> <li>• Sciatore/snowboarder già con esperienza</li> <li>• Desiderio 1: passare un momento diverso, cimentarsi in nuove sfide</li> <li>• Desiderio 2: saper gestire neve non preparata anche con i telemark</li> </ul> <p><b>Insegnante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maestro di sport sulla neve con una base di telemark (telemarker nel tempo libero)</li> <li>• Competenze specifiche di base</li> <li>• Ottime competenze personali e sociali; ben organizzato</li> <li>• Smartphone, video</li> </ul> <p><b>Situazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cliente privato in un'altra disciplina, tutte le mattine per 5 giorni</li> <li>• Un paio di ore a disposizione</li> <li>• Neveica, piste non sempre battute, bordo pista con neve accumulata</li> </ul> <p><b>Norme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regole FIS, SKUS, RiskV</li> <li>• Regolamento interno</li> <li>• Piste segnalate</li> </ul>	<p><b>Obiettivo principale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nella formazione per adulti si parla di «contratto di formazione», in cui le due parti si accordano. L'adulto possiede un bagaglio di esperienze e convinzioni da accettare e tenere conto nel raggiungimento di un obiettivo. L'adulto riconoscerà così il nostro ruolo professionale.</li> <li>• L'adulto sarà motivato ad imparare qualcosa di nuovo solo se percepirà la necessità di migliorare una sua competenza.</li> <li>• Mettere quindi in situazione ideale e porre le giuste domande così che l'adulto percepisca una lacuna e desideri colmarla.</li> </ul> <p><b>Obiettivi intermedi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavorare maggiormente sullo strato preferenziale dell'allievo: funzioni, movimenti o forme?</li> <li>• In qualità di formatore dare tempo all'allievo di risentire le sensazioni in cui noi lo guidiamo.</li> </ul>	<p><b>Piano della settimana</b></p> <p>Migliorare tecnicamente nella propria disciplina principale. Ampliare il proprio bagaglio di esperienze provando e migliorando anche in telemark.</p> <p><b>Piano della lezione</b></p> <p><b>Accoglienza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controllo del materiale, situazione d'innevamento, visibilità.</li> <li>• Formulare in modo condiviso l'obiettivo (contratto) con la frase «Se sei d'accordo...»</li> </ul> <p><b>Introduzione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm-up: discesa tranquilla ponendo l'attenzione sulle parti del corpo separatamente (da occhi e testa, braccia e busto, bacino, gambe, caviglie e piedi) e accompagnare con domande introduttive o conclusive sulle percezioni. Ascoltare attentamente le risposte e utilizzarle come input per il prossimo passo.</li> </ul> <p><b>Parte principale:</b></p> <p><i>Funzioni dell'attrezzo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weight-lifting-run: caricare gli sci in maniera costante e progressiva in fase di condotta 2 immaginando di contare chili di pressione esercitati sullo sci.</li> <li>• Smoothy-run: lasciare lavorare da solo lo sci più fluido e piatto possibile nella neve scomnessa.</li> </ul> <p><i>Movimenti – sensazioni</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melting-pot-run: presentare i diversi cambi di passo (norvegese, canadese, simultaneo). Applicarli separatamente per trovare le sensazioni e poi variarli secondo la situazione per risentirne anche la funzionalità.</li> <li>• Board-run: con/senza bastoni, braccia conserte, mani sotto al bacino, mani in aria, braccia orizzontali come ali, mani che precedono la direzione da intraprendere, braccia e spalle orizzontali e perpendicolari alla linea di pendio, pre-co- o contro-rotazione di spalle e braccia.</li> </ul> <p><i>Forme</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cool-run: compiere una curva per piegamento in pista per trovare le sensazioni del movimento e poi una usando il bordo pista per risentirne anche la funzionalità.</li> <li>• Bunny-run: osservare il terreno e preparare delle curve per estensione dove un accumulo di neve permetta di risentire la sensazione di stacco verso l'alto.</li> </ul> <p><b>Conclusione/Valutazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• That's mel-run: sottolineare come le nuove competenze permettano nuove sensazioni e nuove esperienze. Condividere la scelta di un terreno più complesso. Filmare una sequenza di curve.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sottolineare l'importanza della proattività e dell'ampiezza dei movimenti per gestire al meglio situazioni di neve non preparata.</li> </ul> <p><b>Semplicificare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Svolgere tutte le attività su una pista più battuta. Immaginare l'ammasso di neve/ostacolo tracciando una linea nella neve con il bastone.</li> </ul> <p><b>Aumentare la difficoltà:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Invece di «curva in pista, curva sul bordo», eseguire «curva fuori dalla pista, curva sul bordo».</li> <li>• Eseguire tenendo i bastoni a metà lunghezza.</li> <li>• Eseguire senza bastoni.</li> <li>• Timing: far seguire la propria scia.</li> </ul>
<b>Valutazione</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La motivazione è rimasta forte?</li> <li>• Ho mantenuto un livello ottimale tra sicurezza, sforzo fisico e motivazione?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grazie all'obiettivo a corto termine sono state date delle basi per degli obiettivi desiderati a medio (stagione) o lungo periodo (prossima stagione)?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante il warm-up osservare e percepire quali canali e metodologie hanno più effetto sull'allievo, quali smuovono più emozioni, quali aprono di più al dialogo. Investire più sullo strato preferito: funzioni, movimenti o forme.</li> <li>• Il canale e la metodologia utilizzata in ogni momento della lezione è ottimale?</li> <li>• Si nota un calo di motivazione o concentrazione? Analizzare mentalmente la lezione fino a cogliere il momento esatto dove è avvenuto il calo. Riproporre attività ripartendo da quel momento.</li> <li>• Ho lasciato il tempo alle esigenze individuali?</li> <li>• Ho rispettato il contratto di formazione? E stato mantenuto il ruolo di formatore-facilitatore?</li> </ul>	

Analisi	Obiettivi	Pianificazione	Attività
<p><b>Cliente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bisogni e introduzione al fuori pista</li> <li>Un'esperienza da condividere</li> <li>Sportivi</li> <li>Gruppo (6 giovani)</li> </ul> <p><b>Insegnante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Buone competenze specialistiche (appassionato di escursioni fuori pista)</li> <li>Moderate competenze personali, mediamente confidente</li> <li>Buone competenze metodologiche (utilizzo di Smartphone, materiale didattico, ARVA supplementare, bollettino valanghe cartaceo, SMT materiale d'insegnamento)</li> <li>Buone competenze sociali</li> </ul> <p><b>Situazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Neve polverosa, bel tempo, terreno moderatamente ripido</li> <li>2 giorni durante la settimana</li> </ul> <p><b>Norme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Regole FIS, SKUS, RiskV</li> <li>Regole interne alla scuola</li> <li>Obiettivi SSLE_SSAC</li> </ul>	<p><b>Obiettivo principale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ogni partecipante deve vivere un'esperienza positiva.</li> <li>L'insegnamento deve invogliare ulteriormente le escursioni Backcountry.</li> <li>Ogni partecipante deve acquisire le conoscenze di base per il Backcountry.</li> </ul> <p><b>Obiettivo intermedi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ogni partecipante deve trovare un ARVA sepolto sotto la neve.</li> <li>Ogni partecipante deve conoscere il modo di procedere in caso di valanga (allarmare).</li> </ul>	<p><b>Pianificazione settimanale</b></p> <p>Proporre, secondo le esigenze del gruppo, una giornata introduttiva al Backcountry e un secondo giorno per mettere in pratica gli insegnamenti.</p> <p><b>Pianificazione giornaliera</b></p> <p><b>Introduzione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Info programma giornaliero, obiettivi, mostrare e spiegare il bollettino valanghe.</li> <li>Riscaldamento</li> <li>Controllo verbale del materiale: pala, sonda, spiegare il funzionamento dell'ARVA e attivare l'apparecchio.</li> </ul> <p><b>Messa in moto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Corta discesa a bordo pista, adattando coscientemente lo stile di sciata e distribuendo il peso su entrambe le gambe.</li> </ul> <p><b>Parte principale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>ARVA:</b> Ogni partecipante attiva l'apparecchio su ricerca e si incammina verso un ARVA (su emissione) distante circa 100 m. Quando il suono? Info sul display, freccia, distanza, ecc.?</li> <li>Alpport Approach (Manuel Genswein); più ci si avvicina ad un apparecchio che emette un segnale e più ci si muove lentamente e con precisione. DEMO</li> <li>Ricerca del segnale: ricerca sommaria, ricerca di precisione, localizzazione DEMO con metodo acustico di ricerca. A coppie, uno cerca con quest'ultimo metodo e il secondo filma le fasi della ricerca, valutazione.</li> <li>Spiegare lo schema d'allarme in caso d'incidente. Messa in pratica con un piccolo gioco di ruoli: Chi annuncia? Cos'è successo, dove, quante persone, soccorritori ...</li> <li><b>Bollettino valanghe:</b> Spiegare le informazioni principali; livelli di pericolo, altitudine, esposizione. Spiegare i livelli di pericolo con l'esempio del semaforo, i partecipanti devono ordinarli correttamente.</li> <li>Come stimare l'altitudine senza l'utilizzo di cartina, Smartphone ... Determinare l'esposizione del pendio DEMO, chi è in grado di riconoscere i pendii pericolosi grazie all'ausilio del bollettino valanghe.</li> <li>Misurare la pendenza del terreno con l'utilizzo dei bastoni (metodo del pendolo) DEMO, stimare la pendenza dei pendii circostanti ed inseguito, a coppie, misurarli. Suddividere i pendii in una scala di pendenza, moderatamente ripido, ripido, molto ripido, estremamente ripido (caratteristiche dei singoli).</li> <li><b>Disciplina/comportamento:</b> mostrare e spiegare le particolarità nella discesa fuori pista, fermarsi sempre al di sopra dell'istruttore. Seguire le istruzioni tattiche dell'istruttore durante tutta la discesa DEMO (uno per volta a comando, tutti alla destra della mia traccia, corridoio, scelta dei punti di sosta ...).</li> </ul> <p><b>Conclusioni/valutazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Discesa di una variante fuori pista, controllo del comportamento, disciplina.</li> <li>Domande mirate riguardanti pendio, esposizione, altitudine.</li> <li>Rituale di gruppo come conclusione della giornata.</li> </ul>	<p><b>Semplificare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ARVA: con i partecipanti che si trovano un po' in difficoltà accompagnarli – loro devono commentare ciò che viene fatto</li> </ul> <p><b>Aumentare la difficoltà:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ricerca con ARVA ad occhi bendati, solo con il suono</li> <li>Complicare: stimare pendenza ed esposizione di altri pendii, il maestro controlla con Smartphone (cartina con pendenze)</li> </ul>
<b>Valutazione</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>I partecipanti erano più motivati del previsto.</li> <li>Alcuni ARVA erano dei modelli meno recenti.</li> <li>Condizione fisica ok.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ottimo ambiente.</li> <li>Conoscenze di base Backcountry trasmesse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buono svolgimento.</li> <li>Differenti temi trattati, in alcuni momenti si è perso il «fil rouge» (rimanere maggiormente su nozioni elementari).</li> <li>Lo schema d'allarme deve essere ripetuto.</li> <li>Durante la prossima giornata Backcountry è necessario una corta ripetizione dei temi trattati.</li> </ul>	

Analisi	Obiettivi	Pianificazione	Attività
<p><b>Clienti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Richieste del cliente, vivere una giornata di fuori pista.</li> <li>• Esperienza nella natura.</li> <li>• Rafforzare i legami sociali.</li> <li>• Buoni sciatori/snowboarder</li> <li>• Gruppo privato (6 adulti)</li> </ul> <p><b>Insegnante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buone competenze specialistiche, personalmente spesso fuori pista</li> <li>• Buone competenze individuali, insegna da 8 anni</li> <li>• Discrete competenze metodologiche (utilizzo di Smartphone, video)</li> <li>• Buone competenze sociali</li> </ul> <p><b>Situazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neve primaverile, nuvoloso, terreno collinoso</li> <li>• 1 giorno</li> </ul> <p><b>Norme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regole FIS, SKUS, RiskV</li> <li>• Regole interne alla scuola</li> </ul>	<p><b>Obiettivo principale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ogni partecipante deve vivere un'esperienza positiva.</li> <li>• La giornata deve invogliare ulteriormente le escursioni Backcountry.</li> </ul> <p><b>Obiettivo intermedio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ogni partecipante raggiunge la vetta.</li> </ul>	<p><b>Pianificazione settimanale</b></p> <p>Durante una settimana di fuori pista avviene la richiesta di una giornata di escursionismo con raggiungimento di una vetta.</p> <p><b>Pianificazione dell'escursione</b></p> <p>La richiesta viene valutata secondo i criteri del RiskV (valutazione fatta da una guida di montagna SAC WS) e discussa con il responsabile della scuola. L'escursione è fattibile se guidata da un istruttore con diploma federale e in possesso dell'autorizzazione cantonale per attività a rischio RiskV.</p> <p>L'escursione viene minuziosamente valutata e preparata secondo il metodo 3x3 (1. Pianificazione) utilizzando i criteri di condizione, terreno, fattore umano.</p> <p>Dopo la pianificazione, con il gruppo, si discute l'escursione, la meteo, si analizza il bollettino delle valanghe e si disegna sulla cartina il percorso scelto con le possibili varianti.</p> <p>Analizzare la composizione del gruppo – punti di forza, debolezza.</p> <p>Ogni partecipante riceve una lista con il materiale richiesto per l'escursione.</p> <p><b>Pianificazione giornaliera</b></p> <p><b>Introduzione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Info programma giornaliero. Ripetere le condizioni meteo, temperatura, situazione del manto nevoso, ...</li> <li>• Chiedere le condizioni generali attuali di ogni partecipante (salute, forma fisica, ...).</li> <li>• Controllo verbale del materiale: pala, sonda, ARVA, pelli, ramponi, cibo, acqua, ...</li> </ul> <p><b>Parte principale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con l'utilizzo degli impianti di risalita raggiungere il punto di partenza dell'escursione (durante la risalita valutare la situazione con il metodo 3x3 [2. Valutazione regionale]) – montare pelli (o racchette), ramponi?, test ARVA, definire il partecipante di coda.</li> <li>• Risalita: adattare la marcia al più lento dei partecipanti, togliere la giacca dopo ca. 15 min.</li> <li>• Raggiungimento punto intermedio prefissato: nuova valutazione – continuare verso la cima oppure intraprendere la discesa verso il punto di partenza. Inseguito discutere la valutazione con i clienti e motivare le proprie scelte.</li> <li>• Pendio ripido (3. zonaie): valutazione; rischio di stacco – ramponi, neve nuova – Valanghe, cliente – paura, condizione, meteo – Visibilità, vento, ...?</li> <li>• Vetta: pelli (racchette), smontare i ramponi, mangiare, spiegare il panorama circostante, chiedere come si sentono i partecipanti, info relative alla discesa con le eventuali varianti – valutare e decidere il percorso, discutere con i partecipanti delle decisioni (grazie alla valutazione zonale e dei singoli pendii) e motivare la scelta.</li> <li>• Tattica durante la discesa: discesa libera, discesa con una delimitazione, delimitazione a destra/sinistra, couloir, tracce, punti di sosta ...</li> <li>• Videocamera: filmare i partecipanti.</li> </ul> <p><b>Conclusione /valutazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulla terrazza di un ristorante discutere nuovamente l'escursione e godersi il momento.</li> <li>• Possibili domande ai clienti: vi siete sempre sentiti a proprio agio durante la giornata? Avete potuto approfittare e godere dell'escursione?</li> <li>• Possibili domani da porre: ho sempre avuto la situazione sotto controllo? Cosa farei di diverso?</li> <li>• Mostrare il materiale video – aperù</li> </ul>	<p><b>Semplificare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Risalita fino al punto intermedio e discesa sulla pista.</li> </ul> <p><b>Aumentare la difficoltà:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dopo la discesa risalire nuovamente e optare per delle varianti.</li> </ul>
<b>Valutazione</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condizioni fisiche al limite</li> <li>• Buon materiale a noleggio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raggiungimento della cima</li> <li>• Emozioni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Richieste dei partecipanti accontentate.</li> <li>• Risalire ancora un po' più lentamente.</li> <li>• Montare sempre i ramponi prima dei pendii più ripidi.</li> </ul>	

## Conclusione

### Michael Weyermann, Head of Education SSSA

Vi ricordate della preparazione delle vostre prime lezioni durante la formazione e con i clienti?

Con l'aumentare dell'esperienza il tempo dedicato alla pianificazione diminuisce nettamente. E proprio questa routine può essere al contempo un'opportunità o un'insidia. Credo che valga la pena investire ogni tanto il tempo in più a disposizione in una pianificazione dettagliata. Confrontarsi nuovamente con il «tema pianificazione» incentiva all'autoanalisi, sostiene il continuo sviluppo e invoglia a rivedere vecchi schemi per lasciare spazio a nuove idee. La pianificazione è fondamentale e utile non solo per insegnanti insicuri e poco esperti.

Ogni insegnante vuole offrire il meglio ai propri clienti. È importante sottoporsi a un'analisi/una valutazione adeguata dopo l'insegnamento. Questa riflessione di se stessi e del cliente è essenziale per il proprio sviluppo, ma anche per un insegnamento conforme alle esigenze del cliente.

Auguro a tutti un'ottima stagione con lezioni pianificate scrupolosamente e modifiche efficaci del piano. Vale la pena investire un po' di tempo per poter insegnare tranquillamente. Non da ultimo, il cliente serberà di voi un ottimo ricordo e desidererà avervi di nuovo come insegnanti in un'altra occasione.



Foto: Mario Curti

## Bibliografia

Swiss Snowsports Association (2010):  
Serie di manuali «Sport sulla neve in Svizzera», Belp  
Swiss Snowsports Association (fino al 2016):  
«Tutte le pubblicazioni», Belp  
UFSPÖ Macolin, Monika Kurath, Philipp Schütz, Dominique Fankhauser, Matthias Baumgartner:  
La pianificazione nello sport, Edizione 2016

**Trovate tutti i manuali di SWISS SNOWSPORTS e le riviste Academy su [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)**

## Impressum

**Direzione progetto** Michael Weyermann, Arsène Page

**Direzione redazione** Arsène Page

**Autori** Isa Jud, Arsène Page, Michael Weyermann

**Coautori** Aldo Berther, Marcel Homberger, Jürg Marugg, Davide Melena, Andri Poo

**Interlocutori** Membri dello Swiss Snow Education Poo

**Traduzione e revisione italiana** Sara Laudonio, Chiara Medolago, Davide Schaefer, Pascal Stadler

**Fotografie** Mario Curti, Riccardo Simonet, SSSA

**Indirizzo redazione** SWISS SNOWSPORTS, Redaktion, Hühnerhubelstrasse 95, 3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch)

**Realizzazione grafica e stampa** Somedia Production, Sommeraustasse 32, CH-7007 Chur, [www.somedia-production.ch](http://www.somedia-production.ch)

**Cambiamenti di indirizzo direttamente a** SWISS SNOWSPORTS, Hühnerhubelstrasse 95, 3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch)

**Prezzo** compreso nella tassa per i membri dell'associazione SWISS SNOWSPORTS

**Diritti di riproduzione** Gli articoli e le fotografie pubblicati nell'ACADEMY sono protetti dai diritti d'autore. Ogni riproduzione e copia è possibile solo con accordo preventivo della redazione. La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviate senza il suo accordo.

**Stampa** 16 300 esemplari, di cui 10 800 in tedesco, 3 200 in francese, 2 300 in italiano.