



Foto: Michael Portmann



Indice

Pagina

Prefazione e Introduzione	1
Il modello della formazione di Macolin	2
I 4 settori di attività del modello della formazione	3
Promuovere nello sport sulla neve	4
Sostenere lo sviluppo personale	6
Plasmare rapporti e rafforzare il team	7
Possibilità di movimento e catena funzionale	8
Sci – Assi articolari	10
Snowboard – Movimenti di parti del corpo	11
Telemark – Movimenti di parti del corpo	12
Nordic – Best Practice Nordic	13
Backcountry – Promuovere l'autoregolazione	14
Disabled – Vivere la varietà	15
Conclusione, bibliografia e impressum	16

Promuovere nello sport sulla neve

Prefazione

Davide Codoni
Direttore Swiss Snowsports

Gli insegnanti di sport sulla neve svolgono un importante ruolo di esempio. Devono essere in grado di soddisfare le aspettative nei confronti dei clienti. Nella scuola di sci, nei campi sportivi sulla neve o nei successi nelle competizioni: le esperienze comuni ci caratterizzano nel corso della vita e rafforzano la personalità di noi tutti.

Il modello della formazione dell'UFSPPO per tutti gli sport ne rappresenta la base. «Trasmettere – Promuovere – Innovare – Curare l'ambiente» sono i quattro settori di attività. Dopo esserci occupati negli anni 2018–2020 del tema di perfezionamento «Trasmettere», in questa e nella prossima stagione affronteremo il settore di attività «Promuovere». La presente edizione nonché il forum di Swiss Snowsports e i corsi di perfezionamento 2020–22 consolideranno il tutto.

Questa Academy di Swiss Snowsports è il risultato della collaborazione con Swiss-Ski e l'UFSPPO. Utilizzando le sinergie, questo documento riunisce le conoscenze delle tre associazioni in un prezioso pacchetto che raccoglie le basi per un obiettivo comune: la percezione della responsabilità, un fattore importante nella formazione e nel perfezionamento

Introduzione

Michael Brügger
Responsabile della formazione Swiss Snowsport

Il tema «Buone attività sportive sulla neve – Promuovere» è oggetto dei periodi di perfezionamento 2020/21 e 2021/22.

L'obiettivo degli insegnanti di sport sulla neve, dei responsabili dei campi nonché degli allenatori e delle allenatrici non consiste unicamente nell'insegnare la disciplina sportiva, bensì anche nel promuovere l'autonomia dei giovani. Lo sport aiuta bambini ed adolescenti ad affrontare meglio gli alti e bassi della vita, a controllare le emozioni e ad incanalare le emozioni negative. Praticando un'attività sportiva, i giovani sviluppano inoltre tante capacità sociali che serviranno nella vita.

La presente edizione di Academy illustra l'integrazione del tema «Promuovere» nel modello della formazione di Macolin. Gli insegnanti di sport sulla neve, gli allenatori nonché gli atleti spiegano come mettono in pratica risp. percepiscono le azioni raccomandate nell'insegnamento e nell'allenamento sulla neve. Nella presente edizione trovi inoltre temi orientati alla prassi e specifici per disciplina sportiva, altresì parte integrante dei corsi di perfezionamento di Swiss Snowsports.

Ringraziamo per il grande impegno a favore degli sport sulla neve e auguriamo una buona lettura!

Introduzione al tema

Il tema «Promuovere» mostra agli insegnanti di sport sulla neve, ai responsabili dei campi nonché agli allenatori e alle allenatrici come contribuire a uno sviluppo positivo dei giovani.

Al centro vi è la trasmissione di competenze in materia di vita e di salute che formano la personalità e che vanno oltre lo sport.

Il settore di attività «Promuovere» è uno di complessivamente quattro settori di attività del modello della formazione di Macolin.

Trasmettere

Promuovere

Innovare

Curare l'ambiente

Il modello della formazione di Macolin: soddisfare esigenze concrete con le competenze

Il modello della formazione di Macolin quale nuova linea guida per tutti gli ambiti sportivi del sistema sportivo svizzero si orienta alle **esigenze concrete** degli insegnanti. Queste esigenze vanno **soddisfatte** in maniera possibilmente **competente**. Sapere, saper fare e atteggiamento costituiscono gli aspetti dell'agire (professionale).

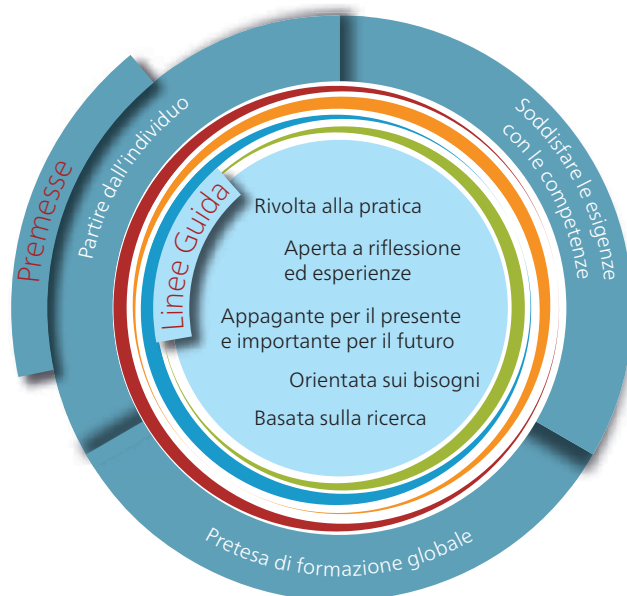
Durante l'insegnamento l'individuo è al centro con i suoi diversi presupposti. Vuole imparare, essere sostenuto individualmente e vivere qualcosa. L'obiettivo è sempre quello di stimolare un processo di evoluzione completo, sia dal punto di vista sportivo che personale. Ciò richiede conoscenze che considerano la persona nel suo insieme.

Le premesse e linee guida del modello della formazione di Macolin illustrate nell'illustrazione 1 consentono una buona visione d'insieme.

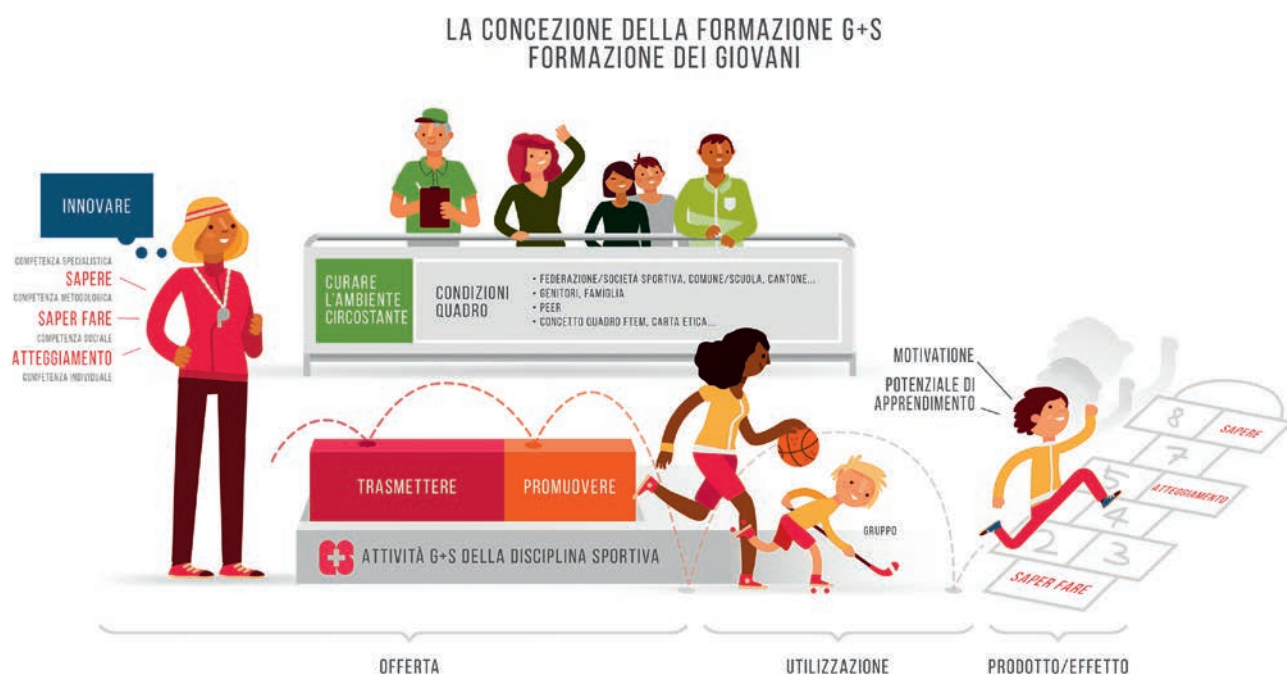
Il modello della formazione di Macolin nell'illustrazione 2 corrisponde ad un modello causale semplificato. La concezione della formazione G+S nella formazione dei giovani riprende e illustra questo modello causale. Gli insegnanti propongono un'offerta che gli allievi sfruttano individualmente. Gli allievi che partecipano regolarmente alle attività sportive sulla neve migliorano la propria motivazione e predisposizione ad imparare, unitamente alle proprie conoscenze ed abilità sportive e, nel contempo, sviluppano la propria personalità.

Gli insegnanti si orientano a quattro settori di attività che svolgono un ruolo centrale indipendentemente dal livello di formazione.

Soltanto il connubio dei diversi settori porta ad un successo duraturo e ad un insegnamento ricco di esperienze.



III. 1: Premesse e linee guida del modello della formazione di Macolin



III. 2: La concezione della formazione G+S nella formazione dei giovani

Trasmettere

Nel settore di attività «**Trasmettere**» l'azione del docente mira a trasmettere al meglio i contenuti. Questo settore con i suoi quattro campi d'azione è stato introdotto nel periodo di perfezionamento 2018–20.

Promuovere

In questo ambito l'attività dei docenti è focalizzata sullo sviluppo generico di chi apprende, indipendentemente dallo sport. **Promuovere è in primo piano nel prossimo periodo di perfezionamento 2020–22.**

«L'obiettivo è una promozione incentrata sui valori positivi nello sport dei partecipanti, per sviluppare personalità autodeterminate e socialmente responsabili.»

Il campo d'azione «**Sostenere lo sviluppo personale**» si occupa del partecipante stesso. Il campo d'azione «**Plasmare rapporti e rafforzare il team**» si concentra sulle interazioni sociali dei partecipanti.

Innovare e curare l'ambiente circostante

Nel settore di attività «**Innovare**» l'agire dei docenti è indirizzato allo sviluppo della propria persona e dello sport. Nel settore «**Curare l'ambiente circostante**» l'azione degli insegnanti si basa sulle conoscenze relative all'importanza di buone condizioni quadro.

I settori di attività «Innovare» e «Curare l'ambiente circostante» saranno in primo piano nel periodo di perfezionamento 2022–24.

Basi della Academy

Il set di carte «Le buone attività G+S – Promuovere» funge da base per il tema.

Le tre carte di ingresso sono mostrate in questa Academy. Il set completo di carte può essere ordinato da UFSPÖ.



Per prepararti al tuo corso di perfezionamento (CP/MP o MPE) ti consigliamo di familiarizzarti con il tema sul sito web fortbildung-foerdern.ch/it.



Padlet è una bacheca virtuale con un'ampia scelta di media (statement, articoli, video ecc.). Dai un'occhiata a questa piattaforma di idee e scopri i suggerimenti orientati alla prassi sul tema «Promuovere».

Le buone attività G+S – Promuovere



«Si impara a porsi degli obiettivi, a gestire le sconfitte, a inserirsi in un gruppo, a essere corretti, si impara qualcosa utile per la vita.»¹

Con queste parole la Consigliera federale responsabile per lo sport Viola Amherd ha descritto i vantaggi della pratica sportiva. Il settore di attività «Promuovere» prende le mosse da tale assunto e mostra ai monitori G+S in che modo possono contribuire a uno sviluppo positivo e alla realizzazione personale dei giovani. Al centro dell'attenzione troviamo la mediazione (trasmettere) di competenze importanti per vivere meglio e curare la salute, che contribuiscono alla formazione della personalità e vanno ben oltre il mero ambito sportivo. Questo set di carte intende dare raccomandazioni concrete allo scopo, suddivise in due campi d'azione:

Consentire di agire in modo
autodeterminato

Sostenere
lo sviluppo
personale



Promuovere orientandosi
sui valori

Plasmare
rapporti e
rafforzare
il team



¹Estratto dal discorso «75 anni della promozione dello sport a Macolin», 6.11.2019

1

Formulazione non sessista: per considerare la parità di genere pur garantendo una buona leggibilità nel testo seguente si sono usate formulazioni tanto al maschile che al femminile.

La concezione della formazione G+S

La concezione della formazione G+S mette al centro dell'attenzione le «buone attività G+S» e sostiene i monitori G+S nella pratica della loro attività. «Promuovere» è uno dei quattro settori di attività:

Trasmettere

Promuovere

Innovare

Curare l'ambiente

L'affinità cromatica fra i settori di attività «trasmettere» e «promuovere» simboleggia la permeabilità dei rispettivi contenuti: chi trasmette promuove anche, e viceversa.

Materiale di approfondimento

Il presente set di carte si presenta espressamente in forma compatta. I monitori G+S che vogliono approfondire il tema possono scansionare il codice QR per accedere a materiale di approfondimento.

Indicazione dell'età

I consigli per la pratica si rivolgono a diversi gruppi di età. La striscia colorata funge da ausilio per l'orientamento:



«Si impara a porsi degli obiettivi, a gestire le sconfitte, a inserirsi in un gruppo, a essere corretti, si impara qualcosa utile per la vita.» **Viola Amherd**

«Lo sport è la miglior scuola di vita.» **Adolf Ogi**

Messa in pratica durante l'insegnamento

Ogni insegnante di sport sulla neve vuole congedarsi dai suoi clienti, sia grandi che piccoli, con un'esperienza che lascia il segno. Confrontarsi con i punti sovraordinati al settore d'azione «Promuovere» è utile per capire ancora meglio i clienti e farli migliorare nel loro complesso.

Piccoli gesti da parte tua in veste di insegnante hanno spesso un grande effetto!

Alle pagine seguenti atlete e atleti svizzeri di sport sulla neve raccontano di esperienze che hanno lasciato il segno nella loro carriera.

Allo stesso modo, allenatori e insegnanti di sport sulla neve esperti spiegano che cosa è importante per loro nella quotidianità sulla neve per promuovere individualmente i partecipanti.



Mike Schmid, campione olimpico di ski cross

«Nello ski cross bisogna abbandonare spesso la zona di comfort. In particolare nei primi allenamenti dopo aver fatto un'ispezione. Si stabilisce un piano per sapere come eseguire i vari elementi. Quando è in pista, l'atleta deve valutare da solo quanto è veloce e cosa sta facendo. Noi allenatori possiamo dare piccoli suggerimenti sulla velocità con cui arrivano gli sciatori, ma alla fine sono loro che si avvicinano all'elemento e devono decidere: Eseguo un doppio, come affronto la gobba, faccio il salto come avevamo discusso prima? Devono osare ogni volta, in particolare anche le donne che percorrono lo stesso tracciato degli uomini. È sempre una lotta tra osare e non osare.»

Andri Ragetti, Nazionale di sci freestyle

«Ho imparato presto a dover lavorare sodo e cercare costantemente di migliorare per avere successo. Il mio allenatore mi ha fatto uscire tutti i giorni dalla mia zona di comfort e mi ha insegnato a non essere sempre subito soddisfatto. Se ci ripenso, è stato molto importante. Lo sport mi ha insegnato che sono il solo responsabile delle mie prestazioni. Sono colui che può avere influsso su tutto e che ne è responsabile. Voglio dare il meglio di me in tutto e il risultato ne è una conseguenza.»



Nadine Fähndrich, Nazionale di sci di fondo

«Nel club lo sci di fondo mi è stato insegnato in modo giocoso trasmettendomi il divertimento per lo sport. Ancora oggi questa gioia per lo sport e la passione sono grandi e motivo dei miei progressi. Negli allenamenti quotidiani ho imparato ad ascoltare il mio corpo e ad accettare se ha bisogno di una pausa. Questo perché ho già superato i limiti nell'allenamento, anche per più giorni di seguito.»



Michelle Gisin, Nazionale di sci alpino



«Da OG ho imparato quanto sia importante lavorare e affrontare insieme le situazioni della vita quotidiana. Se tutti aiutano a caricare il materiale, tutto sarà più semplice e veloce. In questo modo ho imparato quanto sia fondamentale un team funzionante e quanto siano preziose le azioni di ogni singola persona.»

Patrizia Kummer, Nazionale di snowboard alpino

«Un atteggiamento sincero e rispettoso e una comunicazione aperta nel team sono per me decisivi. Se per tutte le atlete e tutti gli atleti valgono gli stessi criteri, se tutti hanno gli stessi diritti e doveri e ricevono le stesse attenzioni, allora tutti si sentono bene e le condizioni per fornire buone prestazioni sono date. Le situazioni difficili nel team mi hanno insegnato a rispondere delle mie azioni e a trovare il mio ruolo. Adesso so che per tutti i conflitti ci vogliono due parti e so come affrontarli.»



Sostenere lo sviluppo personale



Consentire di agire in modo autodeterminato

Chi può autodeterminare la propria azione prende decisioni autonome, si assume la responsabilità per le proprie azioni e ha il coraggio di andare per la propria strada. L'autodeterminazione gioca un ruolo centrale nello sviluppo della personalità e viene considerata la «chiave della felicità».

Essa si fonda su un confronto approfondito con i vari aspetti della propria persona (ad es. atteggiamento, autostima, emozioni, corpo, bisogni). Movimento e sport offrono una piattaforma adatta allo scopo. Di conseguenza i monitori G+S pianificano e propongono attività con obiettivi sovraordinati:

«Dato che in una situazione didattica si incontrano esseri umani, in essa non si può considerare il solo passaggio delle conoscenze: ogni volta che ciò sia possibile si creano per allievi e docenti opportunità per imparare ed evolvere come individui.»¹

¹Fascicolo G+S-Manuale di base Gioventù+Sport

Concetti chiave



Sostanze che generano dipendenza
Fiducia in sé stessi
Comportamento alimentare **Attenzione**
 Sollecitudine **Emozioni**
Espressione corporea **Accettare sé stessi**
 Autovalutazione Percezione del proprio corpo
Esperienze di successo **Coraggio**

Promuovere l'autopercezione

Rafforzare l'autostima

Promuovere l'autoregolazione

Rafforzare la coscienza per la propria salute

Per promuovere l'autopercezione è importante essere consapevoli delle proprie sensazioni. Affinché ciò riesca, durante le lezioni stimolo tutti i sensi variando il terreno. Con l'aiuto dell'analisi video si può inoltre migliorare la percezione interna dell'individuo.» **Michael Brügger, capo della formazione SSSA**

«Rafforzo l'autostima dei miei partecipanti mettendo sempre al centro le loro esigenze e il divertimento. Sono aperto alle novità e integro le loro proposte nelle mie lezioni.» **Kilian Weibel, SSSA demo team Sci**

«Aiuto le atlete e gli atleti ad imparare ad autovalutarsi bene nell'attività quotidiana. In questo modo sono in grado di giudicare se stessi in modo realistico. Di conseguenza pongono gli obiettivi all'altezza delle proprie possibilità. In parte li sostengo con domande di controllo.» **Peter von Allmen, allenatore di sci di fondo**

Rafforzo l'autostima dei miei partecipanti creando un'atmosfera priva di critiche e giudizi. Mi avvalgo di esercizi ludici oppure spiego perché in una determinata situazione ci sarebbe un'alternativa migliore. **Samuel Gave, SSSA demo team Snowboard**

Best Practice durante l'insegnamento

- Promuovo l'autopercezione tramite domande mirate.
- Lodo i partecipanti per rafforzare l'autostima di ognuno di loro.
- Dopo un insuccesso aiuto a trovarne la causa e mediante misure adeguate a rafforzare l'ottimismo ed il piacere.
- Aiuto ognuno ad autovalutarsi in modo realistico e a porre obiettivi che garantiscano la sicurezza.
- Consapevolezza per la salute dei miei partecipanti proponendo sempre un riscaldamento adeguato e spiegando perché lo facciamo.

Plasmare rapporti e rafforzare il team



Promuovere orientandosi sui valori

«Nelle sue offerte nel campo della formazione Gioventù+Sport si rifà a una concezione dell'essere umano basata su valori umanistici. La base comune per la comprensione reciproca è costituita da valori fondamentali come rispetto, accettazione dell'altro e umanità.»¹

Questo campo d'azione riprende tale esigenza e mette al centro dell'attenzione valori, atteggiamenti e comportamenti socialmente adeguati. Così bambini e ragazzi imparano e si esercitano nell'ambito dello sport a dare un'impronta costruttiva ai rapporti con gli altri e a sviluppare lo spirito di squadra.

I monitori G+S che promuovono rifacendosi a dei valori danno un'impronta positiva. Se i bambini e i giovani interiorizzano i valori che vivono nella pratica possono fare un transfer verso altri ambiti della vita e acquisiscono competenze di vita per la scuola, la vita di tutti i giorni e la professione.

¹Fascicolo G+S-Manuale di base Gioventù+Sport

Concetti chiave



Integrazione Rispetto

Vicinanza Distanza Coesione

Cooperazione Tolleranza

Varietà Partecipazione

Superamento dei conflitti Fairplay

Promuovere un atteggiamento rispettoso e corretto

Vivere la varietà

Promuovere lo spirito di squadra

Promuovere un atteggiamento costruttivo nei confronti dei conflitti

Delegare responsabilità e compiti

L'atmosfera nel team può essere influenzata con azioni specifiche. Tuttavia, spesso sono piuttosto le mie azioni quale allenatore ad essere decisive. Il mio atteggiamento personale e un'atmosfera positiva e costruttiva si riflettono direttamente sulle mie atlete e sui miei atleti influenzando in modo determinante l'atmosfera. **Osi Inglin, allenatore di sci alpino**

Desidero promuovere nelle mie classi un linguaggio rispettoso esente da espressioni offensive o discriminanti. Con i giovani inizio la settimana con il gioco del «grill». Le parole che vogliamo bandire nella classe dal nostro vocabolario vengono sanzionate con 5 flessioni. Si viene «grigliati». **Samuel Gave, SSSA demo team Snowboard**

Sono a favore di una comunicazione aperta nella mia classe. Affronto i conflitti in modo adeguato alla situazione. Può succedere che interrompa le mie spiegazioni e reagisca alla situazione oppure parlo individualmente con le persone interessate durante la risalita sullo skilift. **Kilian Weibel, SSSA demo team Sci**

Sulla neve incoraggio gli atleti a trovare le proprie soluzioni. Accanto alle piste è mia premura trasmettere responsabilità per la «vita quotidiana» in modo consapevole e adatto all'età. In tale contesto procedo individualmente poiché ognuno può assumere un grado di responsabilità diverso. **Osi Inglin, allenatore di sci alpino**

Best Practice durante l'insegnamento

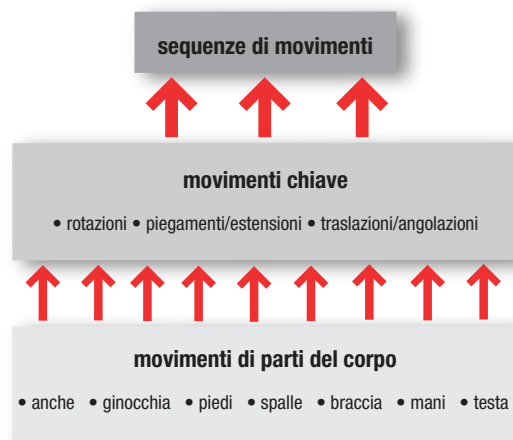
- Vivo in modo esemplare un atteggiamento rispettoso e corretto.
- Faccio eseguire ai miei partecipanti degli esercizi insieme per rafforzare anche lo spirito di gruppo.
- Stabilisco con il gruppo le parole che non vogliamo sentire nel nostro team per promuovere una solida cultura del dialogo.
- Aiuto i miei partecipanti a risolvere insieme i conflitti introducendo un rituale di riappacificazione.
- Lascio ai miei partecipanti lo spazio per trovare soluzioni individuali e assumere responsabilità.

L'obiettivo delle pagine specifiche alle discipline sci, snowboard, sci di fondo e telemark è di ripassare le conoscenze personali per quanto concerne le nozioni tecniche. Si riflette sui nessi nelle sequenze di movimenti nonché sulla comprensione dei movimenti di parti del corpo / movimenti chiave e del loro influsso sull'attrezzo.

Questi temi orientati alla prassi e specifici per disciplina sportiva, altresì parte integrante dei corsi di perfezionamento 2020-22.

Funzioni degli attrezzi e movimenti chiave

Le **funzioni degli attrezzi** sono definite in base alla relazione funzionale con la resistenza neve-attrezzo e le forze che ne risultano. I **movimenti chiave** sono parte integrante delle sequenze di movimenti. Sono fondamentali per generare o controllare le funzioni degli attrezzi. Ogni movimento chiave è composto da **movimenti di differenti parti del corpo: anche, ginocchia, piedi, spalle, braccia, mani e testa.**



III. 3: Movimenti di parti del corpo – movimenti chiave – sequenze di movimenti

Possibilità di movimento

In base alle nostre possibilità di movimento, le singole parti del corpo contribuiscono in maniera differente alla gestione del movimento, ossia all'esecuzione dei movimenti chiave. I movimenti delle anche, delle ginocchia e dei piedi influenzano direttamente le funzioni degli attrezzi, mentre i movimenti delle spalle, delle braccia, delle mani e della testa si ripercuotono solo indirettamente sull'attrezzo: servono infatti perlopiù a generare, accompagnare e completare i movimenti chiave.

Catena funzionale

Le funzioni degli attrezzi sono influenzate dai movimenti chiave. Tutti i movimenti chiave (di base o fini) sono trasmessi, in un certo senso, con ritardo/minor forza e trasferiti all'attrezzo attraverso l'intera superficie di contatto del materiale della scarpa.

Gestione dei movimenti e regolazione dell'equilibrio

Il mantenimento dell'equilibrio dinamico si basa sul **ciclo** seguente:



III. 4: Ciclo Gestione dei movimenti – Regolazione dell'equilibrio

La **gestione dei movimenti** avviene mediante movimenti chiave di base o fini. Le forze di azione sono trasferite sulla neve e, nel contempo, si generano le relative forze di reazione, che possono essere utilizzate per regolazioni di base o fini dell'equilibrio.

La **regolazione di base dell'equilibrio** si ottiene attraverso movimenti che implicano uno spostamento ampio del baricentro (**movimenti chiave di base**).

La **regolazione fine dell'equilibrio** si ottiene attraverso piccoli movimenti che hanno un influsso minimo sullo spostamento del baricentro (**movimenti chiave fini**).

Sci

In che modo gli assi articolari possono essere fondamentali quando si osserva una forma?

- I tre assi articolari (spalle, anche, caviglie) e la loro interdipendenza funzionale formano una catena funzionale. In termini di movimenti chiave emergono diverse sequenze di movimenti.
- Come possiamo sfruttare queste conoscenze per dare risposte esatte?
- Maggiori informazioni al riguardo a pagina 10

Snowboard

Quali movimenti hanno un influsso sulle funzioni dell'attrezzo?

- Dato che i piedi sono attaccati direttamente allo snowboard, ogni movimento che avviene lì ha un influsso diretto sull'attrezzo. Quanto più una parte del corpo è lontana, tanto più indiretto è il suo influsso sulla funzione dell'attrezzo.
- Sulla base di queste conoscenze come possiamo aiutare i nostri clienti a vivere la prossima esperienza?
- Maggiori informazioni al riguardo a pagina 11

Telemark

Come si sfruttano le caratteristiche di anche, ginocchia, caviglie e dita dei piedi?

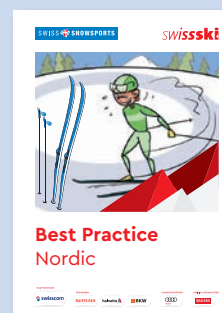
- La situazione «free heel» (tallone libero) genera possibilità di movimento supplementari rispetto allo sci e allo snowboard. Le varianti di movimento sono maggiormente influenzate dalle caviglie, dalla pianta e dalle dita dei piedi.
- Come possiamo sfruttare le conoscenze approfondite per i nostri clienti?
- Maggiori informazioni al riguardo a pagina 12

Sci di fondo

Come trovare un esercizio interessante e utile per il tuo cliente?

Per creare lezioni di sci di fondo coinvolgenti, è indispensabile proporre contenuti entusiasmanti e adeguati al livello.

Dalle scienze del movimento si sa che imparare in modo ludico con immagini/metafore o ausili favorisce al meglio l'apprendimento di bambini e adulti. Siamo lieti di presentarvi il prodotto «Best Practice Nordic», realizzato grazie alla collaborazione tra Swiss Ski e Swiss Snowsports. Tutti gli insegnanti di sport sulla neve sono invitati a dare un'occhiata alla nostra raccolta di esercizi incentrata sui livelli da principiante ad avanzato e trarre spunti per le loro lezioni. Maggiori informazioni al riguardo a pagina 13



Esempio: Leo (17 anni, avanzato - esperto) esegue già il corto raggio.

Osservare:

Assenza di una posizione parallela degli sci nella fase di condotta 2 (apertura convergente a valle). Perché?

Conoscenze	<p>Il corto raggio è un'esecuzione precisa dei movimenti in pochissimo tempo. Le gambe e i piedi sono di fondamentale importanza nell'esecuzione dei movimenti rapidi. Un corto raggio preciso e veloce può però essere eseguito solo con un busto stabile e la rotazione degli assi articolari. La tensione muscolare e la stabilità dell'asse longitudinale aiutano a mantenere l'equilibrio.</p>	
	 <p style="text-align: center;">Contro-rotazione</p>	<p>Gli assi articolari svolgono un ruolo decisivo per i criteri di osservazione delle sequenze di movimenti. Lo sciatore dispone di tre assi articolari interdipendenti in termini di orientamento e posizione e sulla base dei quali si sviluppano le sequenze di movimenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • asse delle spalle • asse delle anche • asse delle caviglie (asse immaginario) <p>Movimento di piegamento/estensione: spostamento verticale degli assi articolari mediante riduzione (piegamento) / aumento (estensione) della distanza verticale (principalmente asse delle anche e delle caviglie).</p> <p>Movimento di traslazione/angolazione: spostamento orizzontale degli assi articolari mantenendo (traslazione)/ modificando (angolazione) il parallelismo degli assi.</p> <p>Movimento di rotazione: rotazione degli assi articolari mediante la trasmissione dei momenti angolari attraverso la tensione muscolare.</p> <p>La contro-rotazione è importante per il corto raggio; con una contro-rotazione della parte superiore del corpo si genera un momento torcente uguale e contrario sugli sci che può essere utilizzato per la condotta della curva.</p>

Valutare:

- Parallelismo nell'asse delle caviglie: gli sci troppo sfalsati nella fase di condotta 2 creano una pressione della spatola troppo grande sullo sci esterno, la coda dello sci è caricata troppo poco e derapa.
- L'asse delle spalle non è orientato verso la linea di massima pendenza: la co-rotazione impedisce il momento torcente e quindi anche la tensione muscolare.
- Lavoro di gambe mancante (movimento di piegamento/estensione nelle ginocchia e nei piedi): questi movimenti devono essere eseguiti in modo rapido e preciso per avere influsso sulle funzioni dell'attrezzo.

Consigliare/Accompagnare:


- Minimizzare la posizione sfalsata tenendo le gambe parallele.
- Esercizi per la stabilità del busto, asse delle spalle possibilmente orizzontale e orientato verso la linea di massima pendenza.
- Eseguire piccoli ollie, curve jet per allenare la mobilità (piegamento/estensione) nelle caviglie.
- Esercitare l'hockeystop dalla derapata laterale o dalla linea di massima pendenza. Asse delle spalle orientato a valle, aumentare l'angolo di presa di spigolo mediante un'angolazione di anche e ginocchia.

Il consiglio/l'esercizio da te scelto porta al primo successo. La fiducia in se stessi cresce e Leo inizia ad eseguire le curve a corto raggio in modo più preciso.

Situazione: Leonie vuole eseguire curve.

Osservare:

Le spalle, le braccia e la testa ruotano, lo snowboard no. Perché?

Conoscenze	<p>Le estremità superiori sono collegate con le estremità inferiori tramite il busto/la colonna vertebrale. Una buona stabilità del busto consente una migliore «trasmissione» dei movimenti alla tavola. Per ottenere movimenti ottimali le singole parti del corpo devono essere perfettamente coordinate tra di loro. Unità di allenamento fisiche sono necessarie per incrementare le prestazioni e come prevenzione.</p>
	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Movimenti di parti del corpo di supporto: Movimenti con influsso indiretto sulle funzioni dell'attrezzo. Testa: facilita in particolare il movimento chiave «rotazione» Spalle: facilitano i movimenti chiave Braccia: facilitano i movimenti chiave e l'equilibrio in generale Busto: trasmissione dei movimenti. In particolare del movimento chiave «rotazione»</p> <p>Movimenti di parti del corpo iniziatori: Questi movimenti hanno un influsso diretto sulle funzioni dell'attrezzo. Quanto più avvengono vicini alla tavola, tanto più diretto è il loro influsso. Anche: parte principale del controllo di base e fine. Centrali sia per grandi spostamenti del baricentro sia per la gestione fine dell'equilibrio. Cosce: trasmissione della gestione di base e fine dalle anche alle ginocchia e viceversa. Ginocchia: parte principale del controllo di base e fine. Gambe: i muscoli delle gambe hanno un influsso diretto sulle caviglie e sono pertanto fondamentali per questi movimenti. In particolare l'angolo della presa di spigolo sul tallone può essere influenzato in modo significativo. Piedi: parte principale del controllo fine della tavola. Generano e accompagnano i movimenti chiave.</p> </div> </div>

Valutare:

I movimenti avvengono solo nella zona del busto. Questi movimenti hanno solo un effetto indiretto sullo snowboard. Affinché le curve riescano, è necessario effettuare anche movimenti con un influsso diretto sulla tavola.

Consigliare/Accompagnare:

Il seguente esercizio lo scegli in modo che sia necessario fare movimenti che hanno un influsso diretto sulla tavola.

Il consiglio/l'esercizio da te scelto porta al primo successo. La fiducia in se stessi cresce e Leonie inizia a percepire il suo corpo anche sulla tavola.

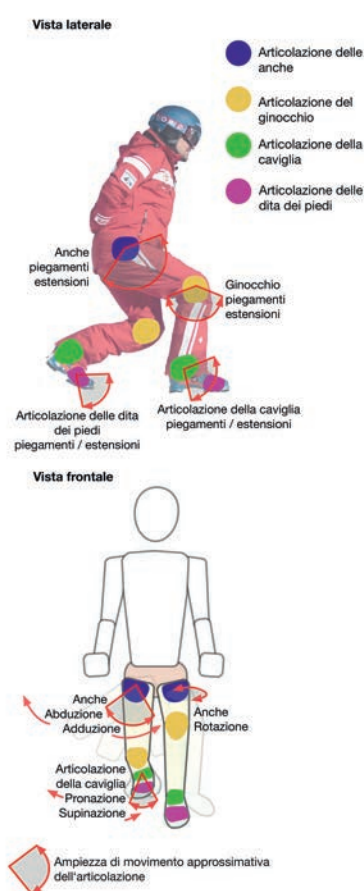
Esempio: Julie (33 anni) desidera migliorare le sue curve telemark

Osservare:

Quando esegue una curva, torna sempre nella posizione dello sci alpino (entrambi i talloni sull'attrezzo). Al termine della curva gli sci sono in una posizione convergente e la coda dello sci a valle scivola a valle mentre lo sci a monte gira troppo poco. Inoltre sembra tesa. Perché?

L'articolazione superiore della caviglia genera i piegamenti e le estensioni, quella inferiore influenza le traslazioni e le angolazioni. Le articolazioni delle dita dei piedi e delle caviglie insieme incidono sull'angolo di presa di spigolo e sul caricamento dello sci.

Conoscenze



Gestione di base

Piegando ed estendendo in modo coordinato e simultaneo le **anche, le ginocchia, le caviglie e le dita dei piedi** si genera la transizione raggiungendo la posizione telemark.

Il piegamento e l'estensione di queste articolazioni influenzano la posizione del baricentro e pertanto della funzione dell'attrezzo «caricare/alleggerire». A causa della situazione «free heel» (tallone libero) si può perdere l'equilibrio dinamico se il baricentro è spostato troppo in avanti.

Il piegamento di una gamba e l'estensione simultanea dell'altra gamba provoca uno spostamento laterale del baricentro (movimento chiave «traslazione») influenzando così la funzione dell'attrezzo («presa di spigolo»).

Gestione fine

L'**articolazione dell'anca** è un'articolazione sferica che può muovere la coscia in tre gradi di libertà. In questo modo si può eseguire un'angolazione dell'anca. Il movimento di rotazione della coscia consente un'angolazione del ginocchio e una rotazione del piede. Questi movimenti sono importanti nella curva telemark per girare e caricare gli sci (soprattutto quello interno).

Ginocchia: in combinazione con la rotazione della coscia si consente l'angolazione. Nella curva telemark questo movimento contribuisce all'adeguamento fine della presa di spigolo. Un ginocchio piegato consente una rotazione maggiore del piede contribuendo alla gestione dello sci interno nella curva telemark.

La **caviglia** può piegare il piede lateralmente → nelle curve telemark questo movimento di pronazione e supinazione favorisce l'aumento e la riduzione della presa di spigolo dello sci interno.

Valutare:

La gamba esterna di Julie è tesa durante la curva e le sue spalle sono orientate a valle. Lo sci interno ha una presa di spigolo ridotta rispetto allo sci esterno. La contro-rotazione delle spalle sembra essere una reazione al sovrasterzo dello sci a valle. Questi movimenti di parti del corpo hanno solo un effetto indiretto sull'attrezzo.

Consigliare/Accompagnare:

Il seguente esercizio lo scegli in modo che sia necessario fare movimenti del corpo che controllano le funzioni dell'attrezzo desiderate. La coordinazione intramuscolare per i movimenti delle articolazioni del piede, del ginocchio e dell'anca è un presupposto per il cambio di passo. Concentrandosi sul piegamento e sull'estensione fluidi delle gambe, si migliorano innanzitutto la posizione telemark e la transizione. In seguito si affina il movimento della gamba interna affinché lo sci interno subisca una presa di spigolo e sia caricato in modo consapevole.

Il consiglio/l'esercizio da te scelto porta al primo successo. La fiducia in se stessi cresce e Julie inizia a percepire il suo corpo anche sugli sci per telemark.

Esempio: Michael (35 anni, principiante – avanzato) desidera prolungare la scivolata nella tecnica skating e avanzare usando poca forza. Praticamente ad ogni passo le sue ginocchia presentano però un'angolazione verso l'interno; ciò gli impedisce di scivolare a lungo su uno sci.

Per poter applicare in modo mirato gli interessanti compiti del Best Practice Nordic, in qualità di insegnanti di sci di fondo dobbiamo scoprire le cause degli errori. In tale contesto bisogna capire come avviene la sequenza di un passo di sci di fondo:

Il passo funzionale da sci di fondo: il passo da sci di fondo consiste nella sequenza funzionale dei movimenti chiave (piegamenti, rotazioni, traslazioni, estensioni) nell'articolazione in questione (movimenti di parti del corpo). Il presupposto è una attitudine (di base) adeguata al livello:



Osservare

- 1. Attitudine (di base):** a velocità ridotta è auspicabile una posizione possibilmente eretta del busto con caviglia e ginocchio della gamba di scivolata leggermente piegati per caricare lo sci in tutta la sua lunghezza. Durante il passo il baricentro si sposta orizzontalmente sempre alla stessa altezza e verso il nuovo sci di scivolata senza angolazione dell'anca/del busto. Lateralmente il baricentro si trova direttamente sullo sci caricato.
- 2. Piegamento** nella caviglia della gamba di scivolata (l'articolazione del ginocchio si piega contemporaneamente)
- 3. Rotazione/traslazione** dal primo al secondo sci di scivolata. Nello skating l'anca e il busto si girano lateralmente e si piegano in avanti/di fianco verso il nuovo sci di scivolata. Nello stile classico la rotazione laterale è molto meno marcata.
- 4. Estensione:** estensione completa della gamba di spinta. L'articolazione della caviglia, del ginocchio e dell'anca della nuova gamba di scivolata sono leggermente piegate.

Valutare – «Lista di controllo per la tecnica»

- a) L'attitudine di base adeguata al livello è presente?
- b) I movimenti di base sono visibili nell'articolazione in questione e nella sequenza desiderata? **Piegamento dell'articolazione della caviglia della gamba di scivolata**
- Rotazione/orientamento non presenti. Mentre il nuovo sci di scivolata scivola nella posizione a V, il baricentro di Michael va in avanti con conseguente angolazione del ginocchio!**
- Traslazione presente**
- Estensione della gamba di spinta presente**
- c) I punti chiave del tipo di passo sono presenti?

Consigliare / accompagnare

Esercizi del capitolo Best Practice «Skating - Movimenti chiave» sul tema rotazione/orientamento:

Best Practice Nordic

Basics

47

Orientieren

- ▷ Ritter Lanzelot: Lanzen (Stöcke) liegen auf der offenen Handfläche des Ritters und sind in Verlängerung der Unterarme waagrecht und parallel zum Gleitski
- ▷ Slalom: eine Strecke um Hütchen absolvieren (evtl. Menschlalom)
- ▷ Stöcke mit Griff nach vorne gerichtet zwischen Ellbogen und Rippen einklemmen



Aspetti qualitativi (se i movimenti chiave e il tipo di passo sono corretti)

- Posizione: quanto più la velocità del fondista è elevata, tanto più il corpo è inclinato in avanti evitando un'angolazione delle anche (metafora: il lavoratore nella galleria illumina avanti).
- Passo: quanto più alto è il livello fisico del fondista, tanto più energici e grandi sono i suoi passi.
- Timing/dinamica: quanto più grandi sono le capacità tecniche del fondista, tanto più veloce (e quindi impulsiva) avviene la sequenza dei movimenti chiave → ne consegue uno spostamento dinamico. Un lavoro di braccia dinamico sostiene questo processo (metafora: ogni passo è come un fulmine).

Introduzione

Promuovere l'autoregolamentazione nella gestione del rischio valanghe

Favorire lo sviluppo personale e incoraggiare l'autoregolazione sono due obiettivi ai quali lavoriamo durante i corsi di formazione backcountry. Chi si muove al di fuori delle piste demarcate deve essere in grado di prendere decisioni autonome e assumere la responsabilità delle proprie azioni. L'autoregolazione descrive la capacità di controllare e gestire le proprie emozioni, i propri pensieri ed il proprio comportamento.

Per questo motivo il maestro di sport sulla neve deve porsi determinate domande in base alla miglior conoscenza e convinzione in ogni fase della discesa fuori pista o dell'escursione, sia nella pianificazione sia durante l'attività stessa. A tale scopo abbiamo a disposizione lo strumento di pianificazione 3x3. Questo metodo mette in luce tre fasi importanti della discesa fuori pista o dell'escursione (pianificazione, valutazione in loco, singolo pendio) e le collega con i tre fattori (condizioni, terreno, persona) da considerare in queste tre fasi.

Pianificazione della discesa fuori pista o dell'escursione

Per la pianificazione è necessario consultare le informazioni sulle cartine, nelle guide topografiche, su Internet e degli esperti. Ci si informa sulla durata dell'attività, sulla differenza di altitudine, sul grado di difficoltà, sulle condizioni attuali, sui numeri di emergenza del soccorso alpino ecc. Le previsioni del tempo sono particolarmente importanti perché le bufere, la neve, il vento e il freddo possono aumentare notevolmente il rischio d'infortunio. È necessario pianificare sempre delle alternative. In questo modo il maestro di sport sulla neve prende decisioni autonome e responsabili già durante la pianificazione. La domanda che deve porsi prima di ogni attività: è fattibile in queste condizioni con il mio gruppo e le mie capacità mettendo in conto un rischio accettabile?

Il fattore umano

Per sviluppare l'autoregolazione (controllo e gestione del proprio comportamento, delle emozioni e dei pensieri) durante le discese al di fuori delle piste demarcate, è necessario che l'importanza e il ruolo del fattore umano siano chiari. La causa di molti infortuni non risiede in una valutazione sbagliata delle condizioni, bensì nella dinamica di gruppo, nella pressione personale e nella sopravvalutazione dei propri mezzi. Conoscere la teoria relativa al fattore umano ci aiuterà nelle nostre strategie decisionali e di controllo. Questa conoscenza ci protegge dall'assunzione di rischi irrazionali e deve sempre essere presente e considerata.

Insegnamento al di fuori delle piste demarcate

Durante le discese fuori pista o le escursioni bisogna prendere la decisione giusta nel momento giusto utilizzando gli strumenti a disposizione. Oltre allo strumento 3x3 esistono diverse fonti di informazioni quali il metodo di riduzione grafico, Safer Six, PEAK, il bollettino valanghe e meteorologico ecc. Questi strumenti aiutano l'insegnante di sport sulla neve nelle sue decisioni. In questo modo si rafforza l'autocontrollo e il comportamento risulta più adatto e responsabile.

Raccomandazioni per l'autoregolazione

Un maestro di sport sulla neve deve conoscere i diversi strumenti a disposizione. Solo così può utilizzarli per ottimizzare le proprie decisioni. Quante più informazioni egli ha a disposizione, tanto più potrà agire in modo autonomo e responsabile.

Attenzione: se uno strumento (tool) di controllo dice chiaramente di rinunciare all'escursione, devono esserci motivi ben validi per effettuarla comunque.



Ill. 5: estratto della cartina: sport sulla neve incl. classi di pendenza da 30°



Il **portale White Risk** contiene informazioni complete sulla prevenzione contro le valanghe. Grazie ai corsi di e-learning si possono apprendere in modo mirato nozioni in materia di nivologia. Lo strumento di pianificazione online consente di pianificare escursioni in tutta semplicità.

Nessuna disabilità è uguale all'altra. Per questo motivo la raccomandazione "Vivere la varietà" è all'ordine del giorno nello sport sulla neve per disabili.

Un buon insegnante di sport sulla neve conosce la situazione di partenza del proprio cliente. Nel caso di uno sportivo disabile ciò significa anche essere a conoscenza di eventuali funzioni mancanti o limitate e delle relative conseguenze sui movimenti. In questo modo la lezione può essere impostata in modo ottimale sul cliente.

- Come può uno sciatore seduto prendere la seggiovia?
- Come affronta una fondista ipovedente la prossima curva?
- Come spiego un ollie a uno snowboarder con disabilità mentale?

Per rispondere a queste e ad altre domande è sicuramente utile immedesimarsi, per quanto possibile, nella situazione dell'allievo. Qui trovi una piccola selezione di esercizi da provare.

Compiti di sensibilizzazione

Naturalmente è impossibile immedesimarsi completamente nella situazione di una persona disabile. I seguenti esercizi ti aiutano tuttavia ad affrontare le sfide supplementari. Per garantire la sicurezza, inizia su un terreno pianeggiante e poco frequentato per poi aumentare progressivamente la difficoltà.

I compiti vengono spiegati prendendo sempre come esempio un attrezzo di sport sulla neve, ma possono essere adattati anche ad altre discipline. Provare è espressamente consentito!

Sciare con una disabilità visiva

Obiettivi:

- Abbandonando la zona di comfort (capacità visiva limitata) si promuove l'autopercezione.
- Lavorando in tandem (guida-sportivo) si rafforza la comprensione reciproca.

Preparazione:

Una persona simula la disabilità visiva «cataratta» (visione annebbiata) inserendo negli occhiali da sci una mappetta trasparente appositamente tagliata. A seconda degli strati e del materiale della mappetta si può simulare una disabilità lieve o grave. L'altra persona fa da guida.

Compiti:

1. La persona con la disabilità visiva (DisVis) segue la guida.
2. Mentre la guida esegue curve regolari in un corridoio, la persona con DisVis può determinare da sola le curve all'interno di questo corridoio.
3. La persona con DisVis è davanti e fissa un punto (per es. una casa, una roccia, l'impianto di risalita) e va in quella

direzione eseguendo curve. La guida la segue e, se necessario, dà l'ordine di frenare o di fermarsi.

4. La persona con DisVis è davanti e scia liberamente. La guida la segue e, se necessario, dà l'ordine di frenare o di fermarsi.

Come compensi la capacità visiva limitata? Qual è la distanza ideale dalla guida? Quale ruolo è più difficile: quello della guida o della persona con DisVis?

Fare snowboard con un'emiparesi

Obiettivo:

Conoscere le sfide supplementari di uno snowboarder con emiparesi e rafforzare di conseguenza l'empatia.

Preparazione:

Chiudere un attacco in modo molto allentato e allacciare la scarpa corrispondente in modo possibilmente sciolto. Sempre sullo stesso lato, infilare la mano nella tasca dei pantaloni in modo che il braccio non possa essere usato o solo limitatamente.

Compito:

Cerca di eseguire le curve in modo possibilmente fluido una dopo l'altra.

Presto ti accorgerai che i movimenti del busto vengono trasmessi sulla tavola soprattutto tramite un piede e non come di consueto tramite entrambi. Questo aspetto ti porrà davanti a nuove sfide per quanto riguarda lo stacco e l'arresto di una curva. Prova entrambi i lati ed entrambe le direzioni di marcia.

Cosa funziona meglio? Come adatteresti le tue lezioni?



Sciatore cieco con guida

Foto: PlusSport

Conclusione

Gion-Antieni Maissen Responsabile della formazione Swiss-Ski

La promozione dello sport va di pari passo con la promozione della personalità.

In veste di allenatori/trici, insegnanti di sport sulla neve o responsabili dei campi, accompagniamo i nostri atleti, i giovani e i clienti al traguardo desiderato e aiutiamo così automaticamente a sviluppare anche la loro personalità.

Le competenze di vita quali l'autopercezione, l'empatia, la creatività di pensiero, la capacità di prendere decisioni e risolvere problemi, la gestione dello stress ecc. non sono semplicemente date, ma possono essere apprese e rafforzate. Qui entriamo in gioco noi quali allenatori di sport sulla neve; una sfida accattivante per noi. Il nuovo set di carte sul tema «Promuovere» e la relativa «Academy» ci forniscono consigli concreti per un'attuazione adatta al livello e alla disciplina sportiva.

La nostra responsabilità in veste di sviluppatori della personalità è grande. Un modo di procedere strutturato sostiene noi in qualità di formatori e i clienti, gli atleti e i giovani a vivere la vita in modo competente.

Affrontiamo insieme questa sfida!



Gion-Antieni Maissen



Foto: Mario Curti

Bibliografia

Swiss Snowsports Association (fino al 2020):

«Tutte le pubblicazioni», Belp

SSSA, Belp : serie di manuali 2010

UFSPo Macolin, Il modello della formazione di Macolin,

Autori: SUFSM, SGA, Edizione: 2019

UFSPo Macolin, Responsabili della formazione G+S, Set di carte «Le buone attività GS – Promuovere», Edizione 2020

Sonderegger, H., Pralong, C., Wachs, R. (2015). Mobilesport Tema del mese 10/2015: Sci di fondo. UFSPo Macolin

Swiss-Ski, Concetto – Freestyle (2015)

Swiss-Ski, Best Practice Nordic (2020)

Gruppo centrale per la formazione «Prevenzione valanghe negli sport sulla neve»: ATTENZIONE VALANGHE!

www.slf.ch/kat

**Trovate tutti i manuali di SWISS SNOWSPORTS
e le riviste Academy su www.snowsports.ch**

Impressum

Direzione progetto Michael Brügger

Direzione redazione Arsène Page

Autori Michael Brügger, Gion-Antieni Maissen, Daniel Friedli, Arsène Page, Isa Jud, Bastien Dayer, Frederick Thomas, Rafael Ratti, Fabien Pavillard, Kurt Strässle

Coautori e editori Thomas Sigrist, Tobias Imhof, Marcel Homberger, Demian Franzen, Génika Hulliger, Davide Schaer

Traduzione italiana Sara Laudonio

Fotografie Michael Portmann, Mario Curti, PluSport, RIVE – Rafi Imhof Video Experience

Indirizzo redazione Swiss Snowsports, Redaktion, Hühnerhubelstrasse 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch

Produzione Viaduct, Sommeraustasse 32, CH-7007 Chur, www.viaduct.ch

Cambiamenti di indirizzo direttamente a Swiss Snowsports, Hühnerhubelstrasse 95, 3123 Belp, 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 ripro – duzione 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 17 000 esemplari, di cui 11 000 in tedesco, 4000 in francese e 2000 in italiano.

