

ACADEMY

No 37
10.2021



TECNICA – SCI



TECNICA – SNOWBOARD



TECNICA – NORDIC



TECNICA – TELEMARK

Prospettive – Strumento didattico sport sulla neve

▶ Stéphane Cattin, direttore SSSA

Facciamo un passo verso il futuro: l'Academy verrà pubblicata in formato digitale. In questo modo desideriamo affrontare in modo più interattivo gli attuali temi di formazione. Nell'edizione attuale vi sono link per video e documenti online, che portano direttamente a pubblicazioni e nuovi contenuti. Naturalmente il PDF può essere anche scaricato. Vi auguriamo buona lettura! **«Se ascolto dimentico. Se vedo ricordo. Se faccio capisco.» – Confucio**

▶ Rafael Ratti, responsabile Formazione SSSA

Negli ultimi anni la ricerca sull'apprendimento ha acquisito tante nuove nozioni. L'Ufficio federale dello sport le ha raggruppate e adeguate alle esigenze dello sport svizzero. Noi ci avvaliamo di questo lavoro fondato e modifichiamo di conseguenza i nostri strumenti didattici. Qui vi forniamo una prima panoramica del contenuto di quest'ultimi. Desideriamo adeguare già adesso il nostro linguaggio e affrontare insieme il futuro. A tal fine nel glossario sugli sport sulla neve presentiamo un documento di lavoro ([Sondaggio – Strumento didattico sport sulla neve](#)) nel quale chiediamo alla famiglia degli sport sulla neve SSSA di comunicare le proprie esigenze concrete per quanto riguarda il contenuto di nuovi strumenti didattici. Grazie mille!

▶ Comprendere la disciplina sportiva nella prassi

Nella seconda parte dell' Academy approfondiamo le tue conoscenze relative alla «comprensione dello sport sulla neve». Sulla base di video e compiti di osservazione tratti dalle discipline di sport sulla neve, puoi allenare il tuo occhio tecnico. Accetta la sfida e guarda se riesci a risolvere i compiti!

Obiettivi di apprendimento Academy 37

- Ottieni una visione d'insieme della nuova concezione della formazione
- Sulla base dei compiti di osservazione nella seconda parte, puoi allenare il tuo occhio tecnico

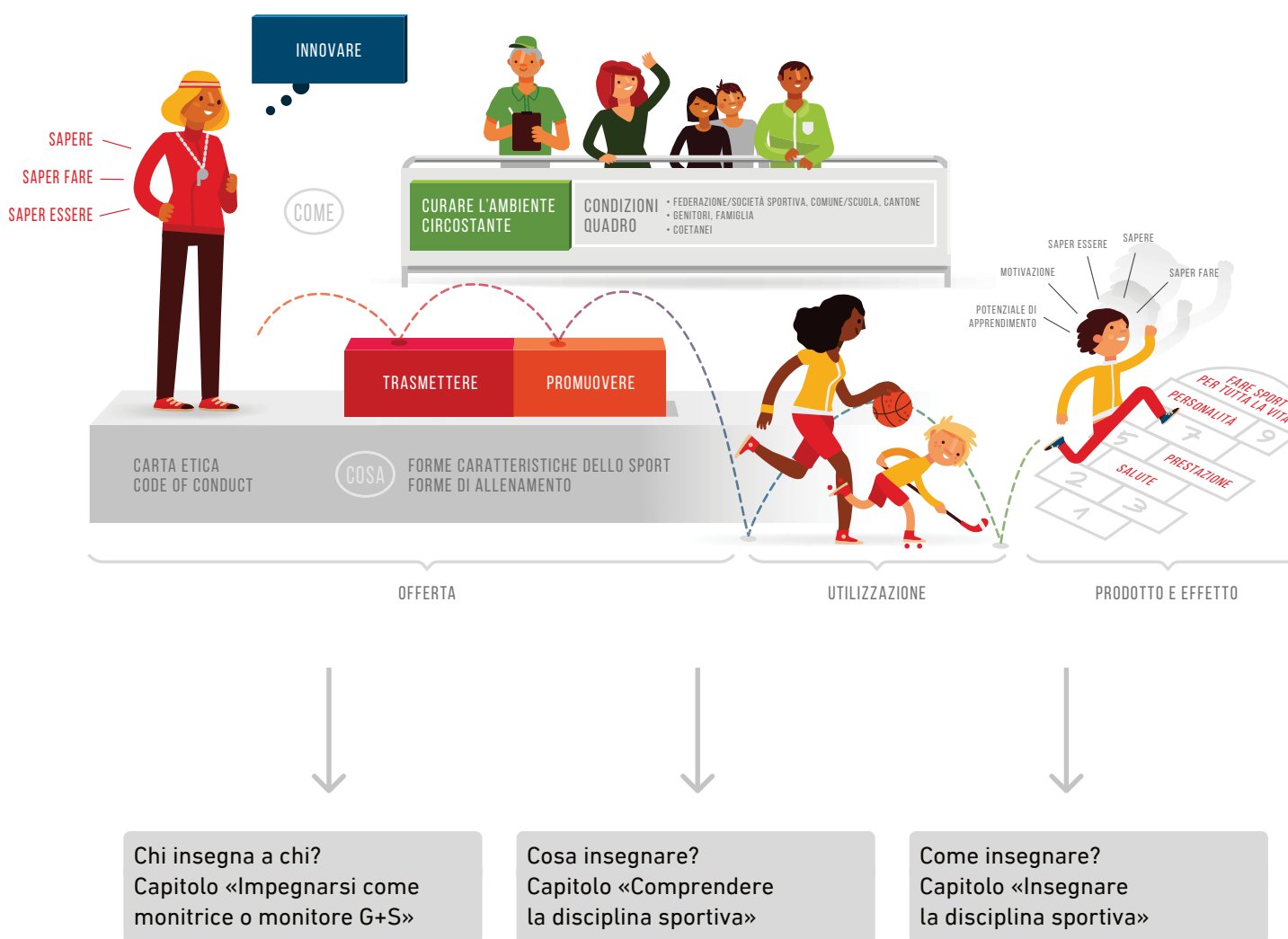
Concezione della formazione

In autunno 2021, G+S lancia il nuovo manuale G+S Basi, che sostituisce il manuale di base del 2008. Il fulcro del manuale è la concezione della formazione G+S con i settori di attività «Trasmettere», «Promuovere», «Innovare» e «Curare l'ambiente». Il manuale G+S Basi è stato ideato in modo consapevole come documento transitorio per il periodo dal 2021 al 2025. Su questa base, per ogni disciplina verrà realizzato un nuovo manuale Disciplina sportiva Sci, Snow-board, Sci di fondo, Biathlon e Salto con gli sci.

La concezione didattica di Swiss Snowsports è strettamente legata a Gioventù+Sport. Da molto tempo si condividono e attuano nuove nozioni. Si intende mantenere questa collaborazione proficua anche in futuro.

Il manuale di base G+S SSSA 2008 si basa sul modello di insegnamento. Il concetto pedagogico, metodologico e tecnico ha caratterizzato la formazione di sport sulla neve. Ora si intende ridurre la complessità dei concetti.

Il modello della formazione di Macolin sostituisce il modello di insegnamento. Esso illustra il lavoro di insegnante in modo completo. Con i sottocapitoli **«Impegnarsi come monitrice o monitore G+S»**, **«Insegnare la disciplina sportiva»** e **«Comprendere la disciplina sportiva»** il contenuto viene strutturato e le nozioni vengono trasmesse allontanandosi dai concetti e promuovendo invece le competenze.



La concezione della formazione G+S serve come guida per organizzare l'attività di insegnamento.

Chi insegna a chi? → Insegnante e allievo

Cosa insegnare? → Contenuti specifici per la disciplina sportiva

Come insegnare? → Questioni pedagogiche e metodico-didattiche

Glossario – Sport sulla neve

Il seguente glossario fornisce una visione d'insieme a tutti gli insegnanti di sport sulla neve dei contenuti più importanti del manuale G+S Basi. Acquisire un linguaggio comune è il presupposto di base per creare nuovi strumenti didattici per le discipline degli sport sulla neve. Le pagine seguenti fungono da panoramica dei contenuti più importanti del manuale G+S Basi e dei strumenti didattici esistenti.

Modelli

I modelli rappresentano le nozioni teoriche in modo semplificato e visivo. Sono come una cartina che mostra la realtà in modo semplificato e tramite immagini.

Impegnarsi come insegnante di sport sulla neve

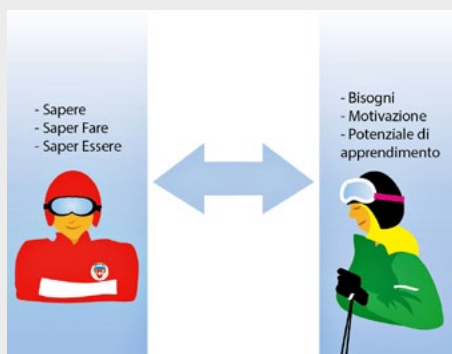
Quali principi perseguiamo per garantire ai nostri clienti sicurezza, divertimento e successo nell'apprendimento? Questa è una domanda che si pone ogni insegnante di sport sulla neve riuscendo così ad incrementare la qualità delle lezioni.

Insegnante e cliente

L'insegnante rappresenta nei confronti del cliente i valori dello sport svizzero. Le conoscenze (**sapere**) e capacità (**saper fare**) specifiche della disciplina sportiva e un atteggiamento (**saper essere**) positivo sono i presupposti per insegnare una disciplina sportiva.

Ne è capace solo chi comprende ed è in grado di esercitare la propria disciplina sportiva.

Inoltre, le **caratteristiche** e i **bisogni** del cliente che si ha di fronte e un accompagnamento ottimale, sono di centrale importanza.



Carta etica (Swiss Olympic)

L'atteggiamento dell'insegnante è guidato dai principi della Carta etica.

Carta etica – nove principi per lo sport svizzero





Gli ideali olimpici – massima prestazione, amicizia e rispetto – costituiscono a livello mondiale la base per una pratica sportiva corretta e sostenibile. La Carta etica di Swiss Olympic e dell'UFSPÖ si basa sui valori elencati di seguito:

1. Adottare lo stesso comportamento nei confronti di ogni persona
2. Armonizzare l'attività sportiva e la vita sociale
3. Rafforzare la responsabilità individuale e collettiva
4. Incoraggiare rispettosamente senza esagerare
5. Educare alla lealtà e al rispetto dell'ambiente
6. Opporsi alla violenza, allo sfruttamento e alle molestie sessuali
7. Rifiutare il doping e gli stupefacenti
8. Rinunciare al tabacco e all'alcool nella pratica sportiva
9. Contrastare ogni forma di corruzione

Glossario – Sport sulla neve

Gradi di sviluppo

Sapere quali sono le sfide che si presentano ai bambini e ai giovani nei diversi gradi di sviluppo è decisivo per l'insegnante. Questo soprattutto per organizzare lezioni molto istruttive.

	Prima età scolare (5-9 a)	Tarda età scolare (9-12 a)	Pubertà ♀: 11/12-13/14 a ♂: 12/13-14/15 a	Adolescenza ♀: 13/14-17/18 a ♂: 14/15-18/19 a
				
Caratteristiche psicologiche e sociali	Buon equilibrio mentale, visione piuttosto ottimistica della vita, più che altro spensierati ma spesso egocentrici.	Consapevoli, non dubitano ancora di sé stessi e delle proprie competenze, sono nella maggior parte dei casi coraggiosi e pronti al rischio, ma continuano ad essere egocentrici, cercano sempre di più una comunità (gruppo, allenamento) e diventano capaci di far parte di una squadra.	Alla ricerca della propria identità, diventano facilmente insicuri e molti mancano di un sentimento di autostima (spesso manca il coraggio per gli esercizi difficili); conseguenza: marcata consapevolezza del gruppo (importante per la composizione dei gruppi di allenamento).	Integrazione sociale e sviluppo crescente della personalità individuale.
Desiderio avere voce in capitolo				
Necessità di movimento				
Disponibilità all'apprendimento				
Disponibilità alla prestazione				
Piacere della competizione				
Capacità di concentrazione/Ricettività				

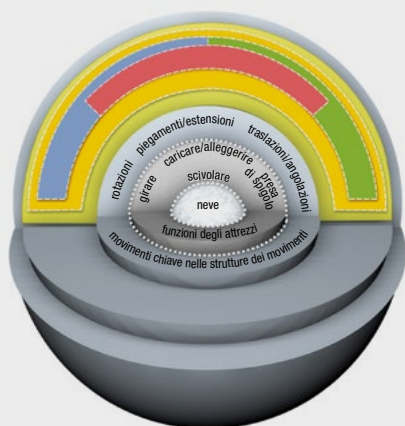
■ Poco/mediamente marcato
 ■ Marcato
 ■ Molto marcato
 ■ Vario (a seconda di contenuto, contesto, circostanze della vita)

Comprendere la disciplina sportiva

Comprendere la disciplina sportiva è al centro dell'attività di insegnamento dello sport sulla neve. In questo capitolo si consolidano le conoscenze a tale scopo.

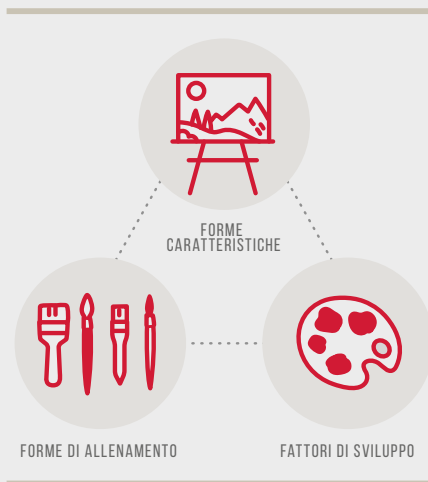
Modello tecnico

Spiegare la tecnica nelle discipline degli sport sulla neve utilizzando il modello a strati è un metodo che si è affermato. Comprendere che l'attrezzo interagisce sempre con la resistenza della neve e che ogni forma è costituita da una sequenza di movimenti chiave nella rispettiva parte del corpo è chiaro per ogni insegnante.



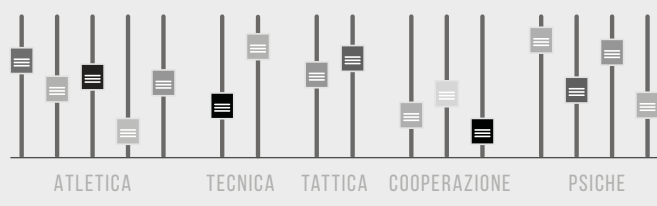
Forme caratteristiche – Forme di allenamento – Fattori di sviluppo

Le forme caratteristiche nello sport sulla neve si acquisiscono e applicano tramite forme di allenamento (o anche esercizi e compiti). I fattori di sviluppo indicano il potenziale di miglioramento.



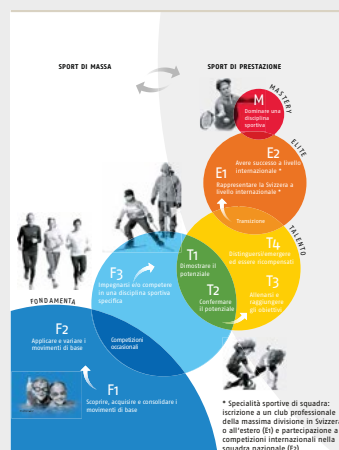
Fattori di sviluppo

I fattori di sviluppo mostrano all'insegnante in quali ambiti il cliente può svilupparsi ulteriormente per ottenere ancora più successo nelle forme caratteristiche. Il successo varia a seconda della situazione attuale e della persona che abbiamo di fronte.



FTEM

Il piano programmatico FTEM mostra il percorso di uno sportivo o di una sportiva. Esso conduce allo sport di competizione o di massa passando per i Fundamentals (F1-F3). I Fundamentals degli sport sulla neve sono spiegati nella Swiss Snow League e nei Swiss-Ski Skills.




* Specialità sportive di squadra: iscrizione a un club professionale della massima divisione in Svizzera o all'estero (E1) e partecipazione a competizioni internazionali nella squadra nazionale (E2).

Insegnare uno sport sulla neve

Che cosa caratterizza una buona lezione di sport sulla neve? Il capitolo «Insegnare uno sport sulla neve» approfondisce questa domanda. Nei campi d'azione vengono presentate raccomandazioni concrete che aiutano gli insegnanti ad organizzare in modo ottimale le loro lezioni per promuovere al meglio i loro clienti.

Settore di attività Trasmettere → Academy 31

La trasmissione di un buon insegnamento si suddivide in quattro campi d'azione. Ogni campo d'azione comprende quattro raccomandazioni d'azione che aiutano l'insegnante ad organizzare le lezioni in modo possibilmente efficace.

 Qui vai all'e-learning «Trasmettere» della G+S

INSTAURARE UN
CLIMA CHE FAVORISCE
L'APPRENDIMENTO



DEFINIRE GLI
OBIETTIVI PRIORITARI
E CREARE
UNA STRUTTURA



DIRIGERE UN GRUPPO
IN MODO SICURO
ED EFFICIENTE



ASSEGNARE COMPITI
AVVINCENTI
E DARE
UN FEEDBACK



Settore di attività Promuovere → Academy 35

Il cliente va sostenuto individualmente. I due campi d'azione con le relative raccomandazioni spiegano come.


 Qui vai all'e-learning «Promuovere» della G+S

SOSTENERE
LO SVILUPPO
PERSONALE



PLASMARE
RAPPORTI E
RAFFORZARE
IL TEAM



 Associa gli esempi della piattaforma didattica a situazioni tratte dalla tua quotidianità lavorativa: <https://fortbildung-foerdern.ch/it/>

Settore di attività Innovare

Le discipline degli sport sulla neve e le esigenze dei clienti si sviluppano continuamente. Gli insegnanti sono informati sulle novità e innovano la propria attività con le nozioni più recenti diventando così un punto di riferimento importante in una scuola di sci.

INNOVARE

Settore di attività Curare l'ambiente

Curare l'ambiente rientra nell'attività di insegnamento. Nello sport sulla neve non si tratta solo del rapporto con i genitori dei bambini. Anche la collaborazione con la destinazione dello sport sulla neve (per es. impianti di risalita, hotel ecc.) e la scuola di sci completano questo campo.

CURARE L'AMBIENTE
CIRCOSTANTE

Ciclo di pianificazione → Academy 27

Grazie a un'analisi accurata, gli insegnanti di sport sulla neve si fanno un'idea della situazione attuale e possono definire così gli obiettivi per l'insegnamento. Una pianificazione attenta consente di proporre lezioni interessanti. Per svilupparsi ulteriormente è necessario riflettere sulla propria attività e adeguarla per la sequenza successiva. Questo ciclo accompagna sempre un insegnante di sport sulla neve.



Insegnare e apprendere i movimenti

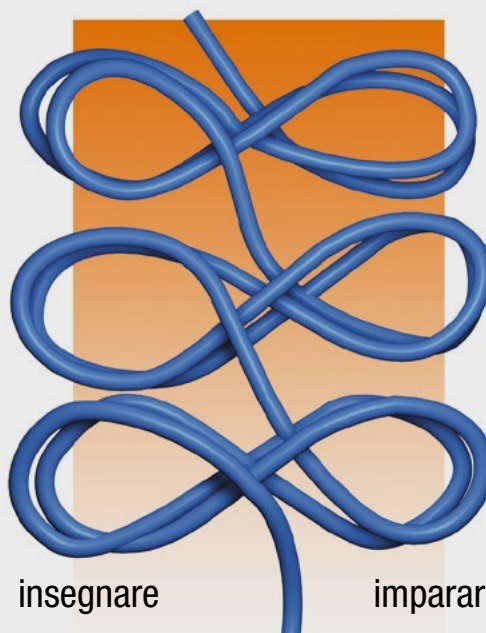
Sapere come insegnare un compito mirato e una forma di allenamento durante le lezioni è un fattore decisivo per la sicurezza del cliente.

- Quali sono i presupposti per la forma auspicata?
- Quali sono i compiti attualmente più mirati?
- In che modo il cliente può padroneggiare la forma di allenamento in condizioni diverse?
- In qualità di insegnante, come posso creare situazioni che permettono al cliente di perfezionare le sue conoscenze?

favorire la
creatività

promuovere la
diversificazione

sviluppare
le basi



creare
+ completare

applicare
+ variare

acquisire
+ stabilizzare

insegnare

imparare

Percorsi di apprendimento

Per i neo-insegnanti la progressione metodologica è illustrata per ogni forma nella best practice. Conoscere i diversi percorsi di apprendimento di una forma aiuta ad organizzare le lezioni in maniera più individuale.

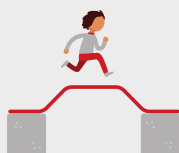
PERCORSO DI APPRENDIMENTO NON STRUTTURATO

L'allievo risolve in autonomia il compito motorio ricevuto. La scelta del «come» viene in gran parte lasciata a lui. Sono possibili più soluzioni.



PERCORSO DI APPRENDIMENTO STRUTTURATO

La sequenza degli esercizi è strutturata in varie tappe (principio della sequenza metodologica). Importante è passare alla tappa successiva solo quando la materia è stata consolidata e si padroneggia l'esecuzione tecnica dell'esercizio precedente. È possibile un'unica soluzione.



Metodo globale: la forma finale viene esercitata dall'inizio nella sua globalità, ma comunque in condizioni facilitate. L'esecuzione del movimento è data; passando da una tappa all'altra si eliminano gradualmente gli ausili. Gli allievi vengono guidati verso l'esecuzione autonoma dell'esercizio finale.



Metodo frazionato: con questo metodo l'esecuzione del movimento viene suddivisa in diverse parti che possono essere imparate singolarmente e poi riunite insieme solo alla fine, oppure si possono combinare gradualmente una dopo l'altra.



Metodo combinato: questa variante combina i due metodi sopra descritti. Dopo un inizio con il metodo globale, viene selezionato un aspetto della forma finale che è approfondito con forme di esercizio specifiche. Alla fine la forma finale viene di nuovo esercitata nella sua globalità.

Sviluppo del materiale didattico - la tua esperienza è necessaria

Il nuovo materiale didattico ha lo scopo di aiutare la prossima generazione di maestri di sport sulla neve a imparare la nostra professione in modo semplice e mirato e soprattutto a capire meglio lo sport.

Hai già questo alle spalle e puoi contare su molte ore di esperienza come maestro di sport sulla neve.

Ecco perché la tua opinione è importante per noi:

- Quali modelli e contenuti trovi utili?
- Cosa ti è mancato nel materiale didattico del 2010?

Grazie per il tuo contributo fino al 31.12.2021



Approfondimento delle conoscenze tecniche

Come maestro di sport sulla neve, abbiamo solo un breve momento per osservare i nostri ospiti. Per questo motivo, è essenziale sapere quali punti nodali sono decisivi per l'esecuzione della rispettiva forma (di movimento).

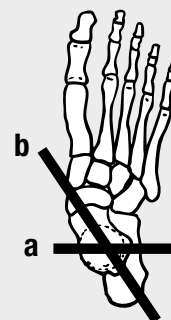
Sulla base dell'input di conoscenze sulle possibilità di movimento e sulla catena funzionale [nell'Academy 35](#), in questa edizione ci concentriamo sui movimenti di parti del corpo nelle anche, ginocchia e caviglie.

Caviglia

La caviglia è composta da due articolazioni parziali:

- articolazione superiore della caviglia (asse a)
flettere/allungare (flessione/estensione)
- articolazione inferiore della caviglia (asse b)
flessione diagonale interna/esterna (pronazione/supinazione)

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 dell'attrezzo.

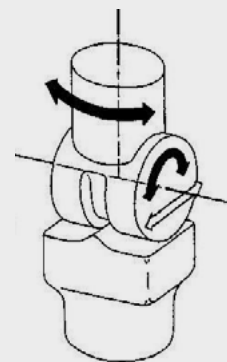


Articolazione del ginocchio

L'articolazione del ginocchio è un'articolazione a cerniera rotante. «Articolazione a cerniera» significa che è in grado di compiere movimenti di flessione ed estensione.

Il raggio di movimento di un ginocchio sano spazia da 0 gradi (completamente teso) fino a circa 150 gradi (la coscia e la parte inferiore della gamba si toccano). Quando è flesso, il ginocchio consente di effettuare rotazioni verso l'interno di circa 10 gradi e verso l'esterno di circa 30 gradi.

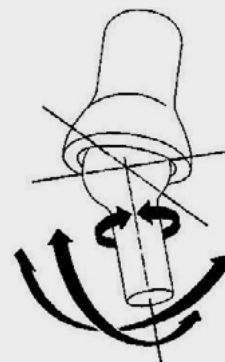
In combinazione con la rotazione della coscia si consente l'angolazione. Un ginocchio flesso consente una maggiore rotazione del piede. Una **rotazione della coscia nell'anca con ginocchio flesso genera una traslazione/rotazione della parte inferiore della gamba**. In tale contesto si parla di **gestione del ginocchio**.



Articolazione dell'anca

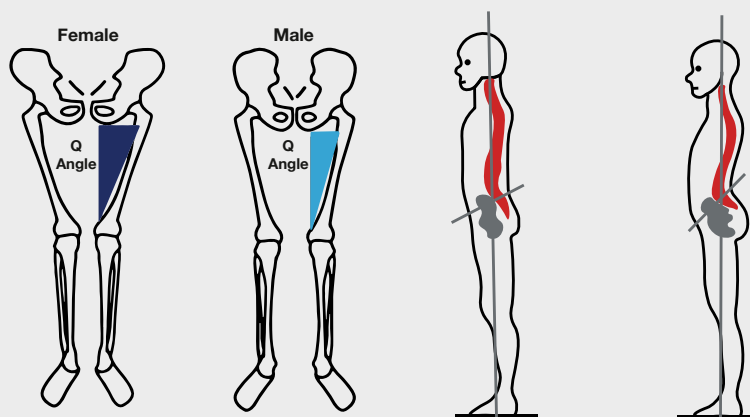
L'articolazione dell'anca è un'articolazione sferica che può muovere la coscia in tre gradi di libertà (flessione/estensione, rotazione interna/esterna, abduzione/adduzione).

Il movimento di rotazione della coscia consente un'angolazione del ginocchio e una rotazione del piede. Così si genera un'angolazione nell'anca.



Bacino

L'anatomia del bacino e lo stato della colonna vertebrale influiscono direttamente sulla posizione di base e sul caricamento delle ginocchia.



Curva parallela derapata

Domande

1. Perché è importante avere una posizione di base naturale sugli sci?

Flettendo le articolazioni più importanti del corpo si cerca una posizione del corpo stabile, sciolta e pronta al movimento in tutte le direzioni.

Questa posizione di base consente l'autonomia della parte superiore del corpo da quella inferiore ed è importante per la libertà di movimento delle singole parti del corpo.

2. Come si può modificare l'angolo di presa di spigolo mentre si scia?

Con le traslazioni e le angolazioni nell'anca e nelle ginocchia cambia la posizione degli sci rispetto alla superficie nevosa. Sono inoltre efficaci i movimenti nei piedi: flettendo internamente (pronazione) risp. esternamente (supinazione) le caviglie si può modificare l'angolo di presa di spigolo.

Caratteristiche di osservazione

1. Che cosa può modificare la sciatrice per migliorare la posizione di base?
2. Che cosa può migliorare la sciatrice nella sua struttura dei movimenti?
3. Che cosa può migliorare la sciatrice nelle fasi della curva?



⊕ Soluzione e analisi video

Basic Turn carve

Domande

1. Cosa succede con la posizione di base se:

a) Le ginocchia vengono piegate maggiormente in avanti nell'asse trasversale della tavola (verso la lamina della punta)?

Il busto può essere tenuto più eretto. Il baricentro viene portato più vicino alla tavola senza dover piegare in avanti il busto (asse trasversale tavola). L'angolo dei piedi, delle ginocchia e delle anche è adeguato in modo più funzionale l'uno con l'altro.

b) Le anche vengono spostate (traslate) in avanti nell'asse trasversale della tavola (verso la lamina delle punte)?

Il busto può essere tenuto più eretto.

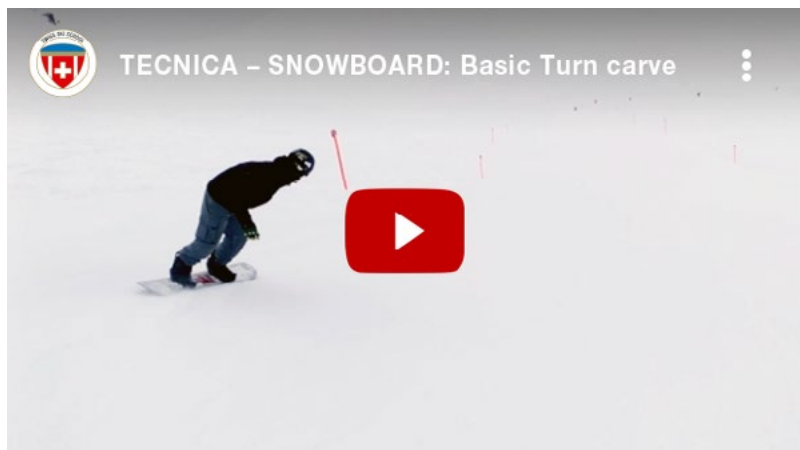
2. Quali funzioni dell'attrezzo vengono sostenute se le caviglie vengono flesse/estese attivamente?

Flettere ed estendere attivamente le caviglie → Si influisce direttamente sull'angolo di presa di spigolo. Ingrandito/Ridotto.

Esempio lamina dei talloni: flettendo attivamente il piede si ingrandisce l'angolo di presa di spigolo.

Caratteristiche di osservazione

1. Confronta le funzioni dell'attrezzo nel video con la forma obiettivo Basic Turn carve. Che cosa ti salta all'occhio nelle fasi della curva? Vi sono differenze fra il bordo dei talloni e delle punte dei piedi?
2. Che cosa si può cambiare nelle articolazioni affinché le funzioni dell'attrezzo si avvicinino all'immagine auspicata?
 - a) Piedi
 - b) Ginocchia
 - c) Anche
3. Sulla base di queste valutazioni tecniche, quale potrebbe essere un prossimo compito possibile?



⊕ Soluzione e analisi video

bv (1:2)

Domande

1. Quali ripercussioni ha la posizione funzionale sui movimenti chiave (nelle rispettive articolazioni) e sul passo di sci di fondo?

In posizione eretta la flessione della caviglia e la rotazione del busto sono facilitate. La forza è distribuita in modo uniforme sullo sci, che consente un passo funzionale nello sci di fondo.

2. Come si ripercuote una sequenza errata (timing) dei movimenti chiave sulla sequenza del passo pattinato a due tempi simmetrico?

In assenza di una rotazione, la scivolata è molto più corta e lo sciatore si inclina al termine della fase di oscillazione avanti delle braccia sullo sci da posare. In tal caso si osserva spesso il contemporaneo impiego del bastoncino e appoggio dello sci. Il risultato è il passo pattinato a due tempi asimmetrico.

Caratteristiche di osservazione

1. Osserva la fondista nel video e analizza in quale fase del passo a due tempi vi è necessità di miglioramento.
2. Osserva e descrivi i movimenti nella caviglia, nel ginocchio, nell'anca e nel busto.
3. Valuta la sequenza di movimenti nello skating in base alla seguente lista di controllo:
 - a) È visibile una posizione eretta e funzionale?
 - b) È visibile una flessione nella caviglia?
 - c) È visibile una rotazione nel busto?
 - d) È visibile una traslazione sul nuovo sci di scivolata?
4. Trova 1–2 punti da migliorare.
5. Consiglia la persona con un compito basato sui punti trovati.



⊕ Soluzione e analisi video

Telemark basic turn

Domande

1. Quali sono i vantaggi della posizione telemark rispetto alla posizione alpina?

Nella posizione telemark un piede si trova davanti e l'altro dietro alle anche. In questo modo la superficie d'appoggio è più grande. Per andare nella posizione telemark è necessario flettere il ginocchio, la caviglia e le dita dei piedi della gamba posteriore e l'articolazione dell'anca della gamba anteriore. Questo movimento abbassa il nostro baricentro aumentando così la stabilità..

2. Quale effetto ha una gamba anteriore allungata risp. piegata (ginocchio) sulla posizione telemark?

Con la gamba anteriore allungata non è possibile spostare sufficientemente avanti il piede. Il piede anteriore si trova così quasi verticalmente sotto il busto e deve sostenere gran parte del peso del corpo. Se anche la caviglia è allungata, il perone viene premuto sulla parte posteriore della tomaia dello scarpone telemark. Di conseguenza, a volte si alza il tallone all'interno dello scarpone da telemark. Inoltre, se la gamba è allungata il baricentro si alza.

Flettendo il ginocchio anteriore e la caviglia, il piede può essere spostato avanti. Se si flette troppo la caviglia, può succedere che il tallone dello scarpone si sollevi dall'attacco.

3. Quali articolazioni sono responsabili del sollevamento del tallone e l'aumento del carico sotto la pianta e le dita dei piedi?

In primo luogo ne è responsabile l'articolazione delle dita dei piedi. Ma anche le altre articolazioni svolgono un ruolo importante. In particolare l'articolazione della caviglia aiuta ad aumentare il carico sulla pianta del piede. Inoltre, il tallone può essere sollevato solo se si piega il ginocchio.

Caratteristiche di osservazione

1. Sulla base della seguente lista di controllo, valuta quali parti del corpo si avvicinano maggiormente all'immagine auspicata e quali invece si allontanano:
 - a) Tallone gamba posteriore sollevato
 - b) Ginocchio gamba posteriore piegato e sotto l'anca
 - c) Anca centrale
 - d) Piede/Gamba anteriore carica completamente
 - e) Ginocchio/Gamba anteriore piegato
 - f) Busto senza coltello a scatto
 - g) Braccia accanto/davanti al corpo stabili
2. Quali criteri della posizione telemark sono presenti nel video e quali non sono ancora soddisfatti?
3. La qualità della posizione telemark nel video è sempre costante? Il terreno potrebbe svolgere un certo ruolo?
4. Sulla base di queste valutazioni, quale potrebbe essere un prossimo compito possibile?



⊕ Soluzione e analisi video

Conclusione, bibliografia e impressum

Diventa la persona che sei – Swiss Snowsports!

Per la prima volta, cari amici degli sport sulla neve, non tenete in mano ACADEMY sotto forma di opuscolo, bensì l'avete potuta «sfogliare» in formato digitale. Speriamo che la lettura, con tanto di compiti e sondaggi, sia stata interessante e istruttiva. Ci interessa però soprattutto sapere se siamo riusciti ad ampliare le vostre conoscenze per la vostra attività di insegnante di sport sulla neve.

Tutto inizia con un primo passo. Con un'ACADEMY digitale, Swiss Snowsports fa questo passo per diventare chi siamo: coraggiosi, innovativi, aperti! Nel fare questo lo sguardo non è rivolto solo avanti. Ci basiamo anche sulla nostra esperienza e passione e sull'ottimo lavoro svolto negli ultimi due decenni.

Con la sicurezza del passato e la curiosità di cosa ha in serbo il futuro, vogliamo che il singolo passo si trasformi in tanti passi. L'aspetto più importante è che noi tutti, appassionati e appassionati degli sport sulla neve, compiamo questi passi insieme lasciando le nostre tracce nella neve. In tutto questo non dobbiamo mai dimenticarci qual è il fulcro delle nostre attività: le esperienze nella neve!



Rafael Ratti
Head of Education SSSA

Bibliografie

Swiss Snowsports Association (fino al 2021): «Tutte le pubblicazioni», Belp
SSSA, Belp : serie di manuali 2010
Ufficio federale dello sport UFSPO (2021). Manuale G+S Base. Macolin : Ufficio federale dello sport UFSPO
www.jugendundsport.ch/it/themen/js-ausbildungsverstaendnis.html
www.swissolympic.ch/
www.allnatura.ch/allnatura-essenziell/gesundheit-wohlbefinden/wenn-der-koerper-streikt/haltungsschaeden.html

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

Impressum

Direzione progetto Rafael Ratti **Direzione redazione** Arsène Page **Autori** Rafael Ratti, Isa Jud, Arsène Page, Bastien Dayer, Frederick Thomas, Lucija Stanisic, Ladina Carmen Eichholzer **Coautori e editori** Demian Franzen, Marcel Homberger, Pascal Stadler, Michael Pleus **Traduzione italiana** Sara Laudonio **Fotografie** Michael Portmann, Romano Salis, SSSA **Indirizzo redazione** SWISS SNOWSPORTS Redaktion, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, info@snowsports.ch **Realizzazione** Viaduct, Sommerastrasse 32, CH-7007 Chur, www.viaduct.ch **Cambiamenti di indirizzo** direttamente a Swiss Snowsports, Hühnerhubelstr. 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 in 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.