Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 5

Artikel: Lo sport nell'infanzia : avviamento dei bambini all'alpinismo

Autor: Josi, Walter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999666

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 31.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Lo sport nell'infanzia

Avviamento dei bambini all'alpinismo

di Walter Josi, capodisciplina alpinismo alla SFSM
traduzione di Aldo Doninelli

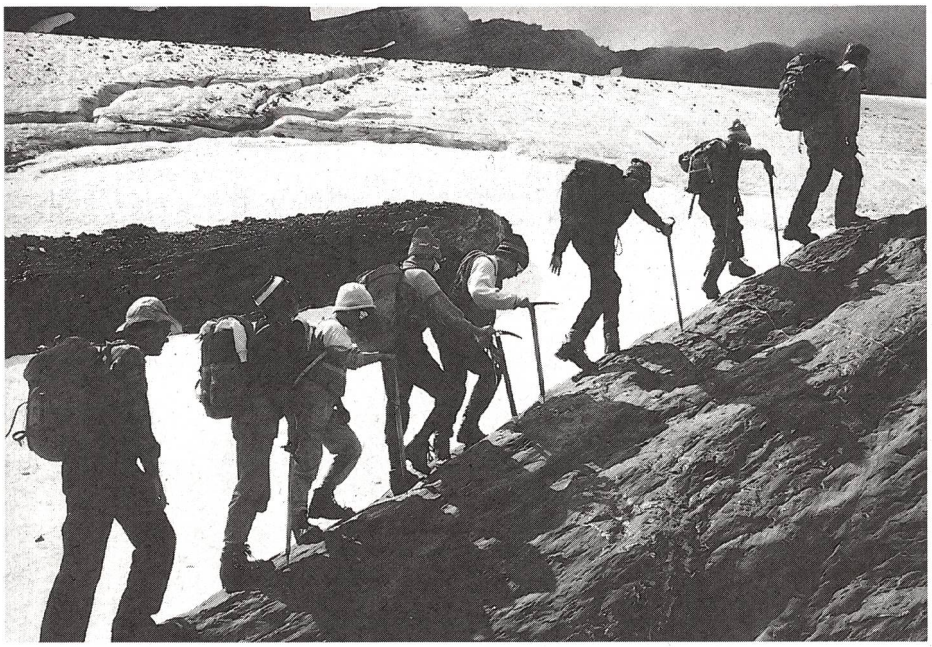
I corsi di alpinismo per bambini stanno riscontrando un successo sempre crescente. Per cercare di definire un tale successo, si ricorre a concetti come la passione per il movimento, la voglia di superare sè stessi, vivere esperienze nuove in comune sulle montagne e lo stimolo dell'avventura.
Per un monitore si tratta di un'esperienza magnifica portare dei bambini in montagna con la dovuta sicurezza, ma questo è anche un compito da non sottovalutare, che richiede un'accurata preparazione.

Obiettivi

Perché l'alpinismo? Questa disciplina offre al bambino diverse possibilità di sviluppo: in primo luogo non si tratta solo di un'esperienza individuale, ma anche di gruppo e in contatto con la natura. Inoltre risaltano valori come l'indipendenza (durante l'esercizio), l'apprezzamento del proprio operato e la responsabilità sia verso sè stessi, che verso il compagno di cordata o il gruppo.

Il bambino

Quali sono le caratteristiche specifiche del bambino che vanno tenute in considerazione per la pratica di questa disciplina? Sicuramente l'enorme necessità di muoversi e la gioia che il giovane prova nel farlo. Le lunghe spiegazioni sono fuori posto: il bambino vuole muoversi e provare; egli dispone di molto talento ed è in grado di migliorarsi notevolmente in poco tempo (almeno in questa disciplina sportiva). Vuole essere aiutato e valutato, ma occorre fare molta attenzione a non sopravvalutarlo per evitare di stancarlo troppo in fretta.
Il bambino vive il presente molto intensamente, è spontaneo e creativo. La sua capacità inventiva è addirittura sorprendente (per esempio nel fare nodi o carrucole) e di conseguenza un programma rigido sarebbe un ostacolo per lui. Occorre pertanto lasciare spazio alla spontaneità.
Il bambino vuole assaporare nuove emozioni, in genere è coraggioso, alquanto curioso e cerca la sfida personale. Alcuni sono in grado di correre grandi rischi ed altri si rivelano invece inaspettatamente timorosi, il che dovrebbe permettere di capire che sul monitore ricade una notevole responsabilità in fatto di sicurezza. Questi deve avere in effetti una



grande personalità, in quanto il bambino si orienta prevalentemente verso la persona del monitore, che non verso la materia che egli trasmette. Conta ciò che dice l'insegnante e come lo dice, ed egli funge da esempio per tutti.

Il monitore

«Non si tratta di fare dell'alpinismo con i bambini, ma di dare una forma a questa attività.» (F. Moravec)

Ci dobbiamo pertanto allontanare da alcuni schemi relativi all'arrampicata classica:

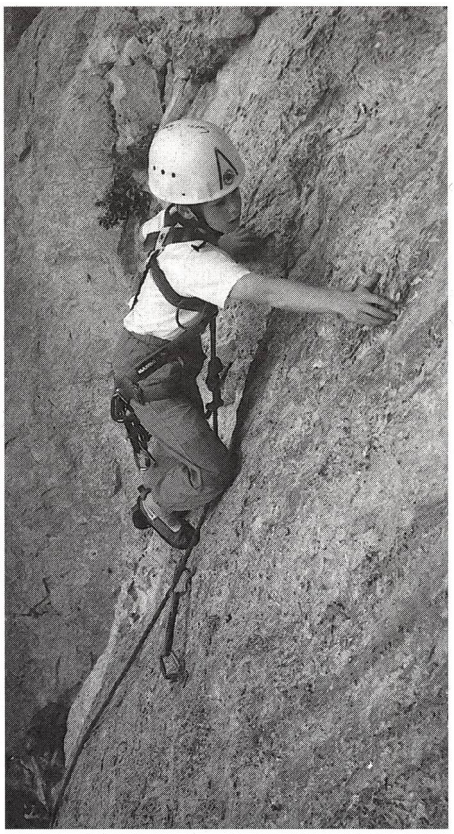
- Evitare di programmare camminate interminabili. Quella che può essere una bella meta per un alpinista adulto, può rivelarsi una delusione per dei bambini. L'obiettivo non è rappresentato dalla cima, bensì dal cammino.
- Portare sacchi leggeri, secondo la regola seguente:
  5 Kg al massimo, per bambini tra gli 8 e i 10 anni;
  7 Kg al massimo, per giovani dai 13 ai 16 anni.
- Non incamminarsi con un obiettivo da raggiungere a tutti i costi. Una passeggiata deve poter essere interrotta in ogni momento senza problemi. E' compito del monitore adeguare il programma allo stato d'animo degli allievi, per cui è bene
- prevedere alternative e
- programmare unità didattiche più corte, con la possibilità di prolungarle, se questo si rivelasse necessario.

Lo scopo principale resta comunque quello di avvicinarsi al mondo dell'alpinismo attraverso forme di gioco creative, cariche di esperienze e di emozioni ma ricche anche in contenuto tecnico. Esistono degli esercizi che da questo punto di vista si rivelano idonei ed altri meno.

Esempi di giochi

Forme ludiche senza l'utilizzo della corda

Camminare nei ruscelli senza bagnarsi, spostarsi solamente sui sassi, eseguire degli spostamenti all'



"indiana", in silenzio da sasso a sasso, giochi di equilibrio.

Arrampicarsi su ostacoli in svariate maniere, ripetere il medesimo passaggio variando i compiti o introducendo differenti tipi di "handicap": passi da elefante (lunghi, pesanti, pochi), passi da topolino (piccoli, corti, frequenti), con un braccio soltanto (l'altro p. es. appeso al collo), spostarsi a mani aperte sulla parete senza servirsi degli appigli.

Arrampicarsi a memoria (ripetere un passaggio alla stessa maniera), o ad una distanza massima dal terreno (p. es. 50 cm) e vedere chi va più lontano.

Giocare su pendii innevati: scendendo il più velocemente possibile, scivolando, a coppie; assumere posizioni artistiche durante la discesa senza cadere, vedere chi scivola più a lungo, chi frena nel minor spazio, adottando anche la tecnica supina in ogni posizione.

Forme ludiche con l'utilizzo della corda

Inventare nodi e poi battezzarli, imparare i nodi per mezzo di un lavoro a postazioni, dove vengono attribuiti compiti differenti:

- con i guanti
- ad occhi chiusi
- riconoscere i nodi ad occhi chiusi
- eseguire i nodi con una mano sola.

Creare un percorso a stazioni in forma pratica: i compiti vanno risolti stando in parete (scendendo assicurati, arrampicando in diverse posizioni). Legare qualcuno e slegarlo a tempo. Autoassicurarsi durante la discesa e scalare utilizzando una corda fissa (questa forma riscuote sempre molto successo). Inventare tipi di carrucole (rimarrete sorpresi!) e fare delle cordate composte solamente da partecipanti.

Il gioco preferito resta comunque sempre la vera cordata, che richiede parecchio ingegno nel piazzare alternatamente gli allievi alle corde apparentemente indipendenti l'una dall'altra. Questa tecnica non deve però essere prescritta in ogni caso, al contrario. Una cordata indipendente è il frutto di una fiducia acquisita durante il lavoro e non mi è mai capitato di osservare degli abusi di fiducia da parte degli allievi.

Esempi di esercizi intermedi per cordate indipendenti: formare una cordata corta e spostarsi su una pietraia, camminare con la corda tesa su un nevaio o un ghiacciaio innevato, arrampicare con il sistema "top

rope" (descritto nel paragrafo riguardante la tecnica), arrampicare in prima posizione (manipolazione corretta della corda) su una parete sicura (una parete si rivela sicura quando anche un bambino può cadere senza conseguenze), posizionare una sosta preparata in precedenza e imparare i comandi di cordata.

Sicurezza

E' noto che i bambini reagiscono sempre in maniera imprevedibile, tanto che perfino un uccello in volo sopra le loro teste è sufficiente per distogliere l'attenzione da quello che stanno facendo. Essi non conoscono ancora il significato di un concetto come la responsabilità, anche se personale. Questo fatto deve rendere maggiormente attento il monitore, soprattutto a proposito dei punti seguenti:

- La scelta del terreno: è assolutamente necessario effettuare delle ricognizioni anticipate affinché il terreno scelto sia conosciuto a fondo.
- Controllo: i bambini dovrebbero esercitarsi principalmente da soli, ma questo non esclude un controllo costante. Occorre allenare gli allievi a controllarsi a vicenda (p. es. in una cordata indipendente), ma anche in questo caso il monitore deve tenere sotto controllo i vari gruppi.
- Maggiore sorveglianza: consigliamo vivamente, come avviene già in seno al CAS, di prevedere un secondo monitore o sorvegliante per ogni gruppo di sei ragazzi alfine di aumentare la sicurezza e suddividere i compiti del capogruppo.
- Sicurezza supplementare: per esempio nel caso di una discesa in cordata: aggiungere una corda supplementare all'autosicurezza.
- Casco: fa parte dell'educazione abituare dall'inizio i bambini a portare il casco. Molti di loro ne possiedono già uno per andare in bicicletta, il quale non protegge perfettamente contro la caduta di sassi, ma è assai meglio un casco da bicicletta in testa che uno da alpinismo nel sacco da montagna.

Tecnica

Questa non si differenzia di molto dalla tecnica prescritta da G+S, ma consigliamo per il momento di rinunciare all'utilizzo dei ramponi con bambini in questa fascia d'età.

E' però utile fornire qui alcuni consigli:

- Moschettone di sicurezza: due moschettoni normali appaiati e l'uno capovolto rispetto all'altro, possono compensare la mancanza di un moschettone con sicurezza.
- "Top rope": con questo termine ci si riferisce ad un sistema per arrampicare in cui la corda che parte dallo scalatore sale verso l'alto fino ad una carrucola, per poi ridiscendere fino alla persona che quindi assicura dal basso. In questo caso bisogna tenere presente di diminuire le tensioni della carrucola e quindi assicurare stando sotto ad essa senza allontanarsi troppo dalla parete. Nel caso di grosse differenze di peso tra le due persone, si consiglia di assicurare con due bambini disposti "in serie", i quali sono comunque incordati a loro volta.

Gli errori tecnici ricorrenti sono una cattiva conoscenza del "mezzo barcaiolo", il nodo utilizzato per assicurare il compagno che sta scalando. (vedi illustrazione) e una scorretta e quindi pericolosa applicazione dell'imbracatura per la discesa (vedi illustrazione).

Attività complementari

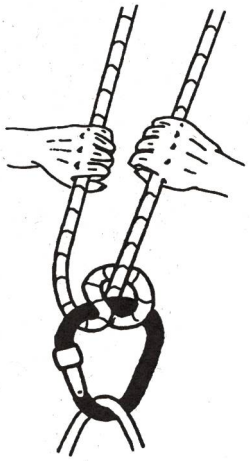
In genere, i corsi di disciplina sportiva si svolgono prevalentemente sotto forma di campo e quindi, visto che i partecipanti sono occupati giornalmente durante circa 6 ore con l'attività principale, è importante sapere cosa fare durante le restanti 18.

E' auspicabile completare il programma sportivo con altre attività come ad esempio la corsa d'orientamento, giochi di squadra, nuoto o con incontri con la natura (p. es. cercare cristalli, erbe aromatiche o verdure selvatiche). Se Igli effettivi del corso sono ridotti è possibile avvicinare i partecipanti alle attività della cucina.

Un programma di riserva, da seguire in caso di brutto tempo, assume una grande importanza per la riuscita di qualsiasi corso. I giovani in un'età più avanzata sono in grado di occupare sensatamente il tempo libero, ma questo non è il caso dei bambini, per cui si rivela praticamente indispensabile prevedere un programma alternativo con partecipanti di questa fascia d'età.

Organizzare un percorso a stazioni sul tema dei nodi, da svolgere all'in-

Usare due moschettoni di cui uno rivoltato



Corretto impiego del "mezzo barcaiolo". La corda deve essere parallela

Assicurare i bambini con una corda supplementare

Le escursioni con le pelli di foca: ai bambini piacciono brevi e con molte variazioni.

terno, arrampicare con una corda fissa, cercare una grotta o una conformazione del terreno con un tetto e tutti i tipi di giochi negli accantonamenti o negli immediati dintorni, sono soltanto alcuni esempi possibili di occupazioni ideali in caso di brutto tempo.

Formazione e perfezionamento del monitore

L'alpinismo con i bambini è una tematica molto interessante, ma che presenta molte difficoltà; pertanto chi non si sente attratto da questa attività è meglio che non la inizi. Chi invece ritiene che l'insegnamento ai bambini possa portare uno stimolo nuovo, dovrebbe seguire una formazione e un aggiornamento costante, per i quali consiglio l'offerta di corsi organizzati in seno al Club Alpino Svizzero (CAS).

Formazione e aggiornamento

Il CAS organizza corsi di formazione di monitori di alpinismo con i bambini; questi corsi non sono però riconosciuti da G+S.
Corsi speciali di alpinismo con bambini con il relativo riconoscimento quale corso di perfezionamento (CP). Gruppi speciali o tematiche speciali nell'ambito del programma dei CP di G+S.

Costruire un iglu ... un'esperienza indimenticabile!

Accompagnatore

Si consiglia vivamente di prevedere due monitori ogni 6 partecipanti. E' anche possibile ingaggiare, quale secondo accompagnatore, una persona senza formazione G+S ma che presenta le qualità necessarie per questo tipo di attività. Una scelta del genere spetta in ogni caso al monitore responsabile del corso.

L'alpinismo con bambini in seno al CAS

Lo sviluppo:
- 1985 primo corso sperimentale
- 1987 primo corso di introduzione per monitori
- 1992 38 corsi con 720 partecipanti
- 50 sezioni che praticano l'alpinismo con i bambini
- 7 corsi di formazione per monitori con 126 candidati

Le regole:
Età minima 10 anni e al massimo 3 partecipanti per monitore (in parete e al di fuori di sentieri agevoli). ■