

Zeitschrift:	Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber:	Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band:	3 (2001)
Heft:	3
 Artikel:	La regolarità al banco di prova
Autor:	Bignasca, Nicola
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1001963

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: 11.02.2026

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

La regolarità al banco di prova

Le attività sportive si debbono praticare con una certa regolarità e durata affinché possano esercitare un influsso efficace sullo sviluppo globale dei giovani. Ma fino a che punto riescono a soddisfare questi criteri gli sport all'aperto come la canoa, lo sci, l'alpinismo ed altri ancora?

Nicola Bignasca

In futuro, Gioventù+Sport intende promuovere in particolar modo quelle attività sportive che si svolgono con una certa regolarità e durata ed hanno per i giovani un carattere vincolante. Questi principi fondamentali della riforma di G+S assumono un significato particolare per gli sport all'aperto.

Il difficile compito di svolgere attività all'aperto regolari e durature

Il mondo degli sport all'aperto è molto variegato sia per i loro contenuti che per le condizioni-quadro alle quali sono soggetti. Discipline sportive come il calcio e l'arrampicata non sono degli sport all'aperto nel vero senso del termine, in quanto a dipendenza delle condizioni climatiche e infrastrutturali si possono praticare anche in palestra. Altre discipline sportive, come la canoa, lo sci e il surf invece sono puramente «outdoor» e per esse il compito di proporre attività regolari e durature è estremamente complicato. È un dato di fatto che le condizioni-quadro alle quali soggiacciono le attività all'aperto sono particolarmente instabili e non si possono pianificare con sufficiente affidabilità. E qui alludiamo in particolar modo alle mutevoli condizioni climatiche e alla assenza o sovrabbondanza di neve, alla pioggia e agli altri elementi naturali.

Alla scoperta degli sport all'aperto durante i campi sportivi

Un altro fattore che rende ancora più difficile l'iniziazione e la pratica regolare di sport all'aperto si situa a livello di infrastrutture e di materiale. È risaputo, infatti, che sport come la canoa, il canottaggio e la vela presuppongono la disponibilità di imbarcazioni, anche assai costose.

Tenuto conto di tutte queste componenti «di disturbo», v'è da chiedersi come si possa iniziare e motivare i giovani alla pratica di uno sport all'aperto. Un possibile approccio a questo genere di attività lo possono offrire i campi sportivi organizzati ad esempio dalle scuole o da associazioni giovanili. In questo contesto, i giovani hanno l'opportunità di conoscere e acquisire quegli elementi che permetteranno loro di decidere se continuare a praticare lo sport in questione anche in futuro.

L'obiettivo è la pratica autonoma di sport all'aperto

È evidente che i campi sportivi non bastano per portare i giovani a un livello tale di conoscenze che permetta loro di praticare uno sport all'aperto in modo indipendente. Anche per questo genere di attività, G+S si prefigge di formare dei giovani che pratichino il loro sport in modo autonomo, in piccoli gruppi, assumendosi delle grandi responsabilità.

Foto: Daniel Käsermann

Alcune discipline G+S all'aperto sotto la lente

Come si possono organizzare attività regolari, durature e vincolanti per i giovani negli sport all'aperto? Abbiamo girato la domanda ad alcuni capi-disciplina G+S di sport all'aperto che, alle pagine seguenti, ci illustrano come intendono soddisfare i nuovi criteri di G+S nella loro disciplina.

Snowboard - un virus contagioso

I giovani hanno modo di avvicinarsi agli sport della neve (sci e snowboard nella fattispecie) nel corso di settimane bianche, campi o attività stagionali organizzate dalle più diverse istituzioni, dalle federazioni alle scuole. In questo ambito vengono colti dal «virus scivolandi» (sport di scivolamento), dal quale nella maggior parte dei casi non ci si può più riprendere. Una volta infettati, cercano sempre nuove sfide sotto forma di competizioni e si allenano in gruppi, ad esempio nell'ambito delle organizzazioni giovanili degli sci club. Oltre a ciò, spesso si formano dei gruppi di allenamento spontanei, quasi sempre senza collegamenti ad una istituzione, club o società sportiva. Spesso sono monitori G+S che organizzano queste forme associative spontanee e che con la loro

attività possono dare ai partecipanti importanti impulsi per una pratica sportiva responsabile ed attenta.

Oltre al sostegno ai gruppi già istituzionalizzati, la direzione della disciplina intende creare, in collaborazione con i propri interlocutori all'interno delle federazioni sportive, delle condizioni quadro anche per questi gruppi spontanei e non ancora regolamentati, per consentire loro di continuare il lavoro.

Tramite offerte di formazione di elevata qualità curate dai monitori G+S e i Coach, anche in futuro riusciremo ad offrire ai giovani l'ambiente adatto per svolgere una attività regolare, permanente e in un certo senso regolamentata nell'ambito degli sport invernali.

D. Dannerberger, capodisciplina Snowboard, domenic.dannerberger@baspo.admin.ch



Rampichino - un'esperienza con ogni tempo!

In questa disciplina la personalità e le competenze del monitore sono un punto centrale; è da lui infatti che dipende se l'attività viene praticata con regolarità e si afferma come sport per tutto l'arco dell'anno. La capacità di scegliere un percorso in modo situativo, tenendo conto delle condizioni atmosferiche, o di suggerire ai giovani l'abbigliamento adatto, sono decisive al fine di una pratica regolare. Altrettanto importante sono l'apertura mentale e la disponibilità del monitore a reagire ai bisogni dei partecipanti, a volte diversi fra loro. Altro aspetto essenziale della personalità del monitore è la capacità di sapere cosa si vuole, di riuscire a chiedere prestazioni nel momento opportuno, ma anche di essere aperti alle novità e di non favorire l'isolamento di un gruppetto.

Per la disciplina G+S ciclismo sarebbe im-

portante poter praticare l'attività per tutto l'anno, magari ponendo l'accento sul fatto che passare dalla bicicletta da corsa al rampichino non ha niente a che fare con guerre ideologiche o di religione. Si tratta piuttosto della possibilità di sfruttare al meglio le rispettive caratteristiche dei mezzi meccanici, tanto più che grazie all'abbigliamento tecnico attuale non è assolutamente un problema allenarsi con qualsiasi tempo.

Le diverse condizioni atmosferiche dovrebbero essere sfruttate nel senso di una variazione degli stimoli d'allenamento, cosa possibile nel momento in cui il ciclismo viene venduto come sport di scoperta e d'esperienza, il che consentirebbe di trasformare anche le condizioni climatiche più avverse in una sorta di profonda esperienza fatta in piena natura.

Hans Daetwyler, capodisciplina Rampichino, hans.daetwyler@bluewin.ch

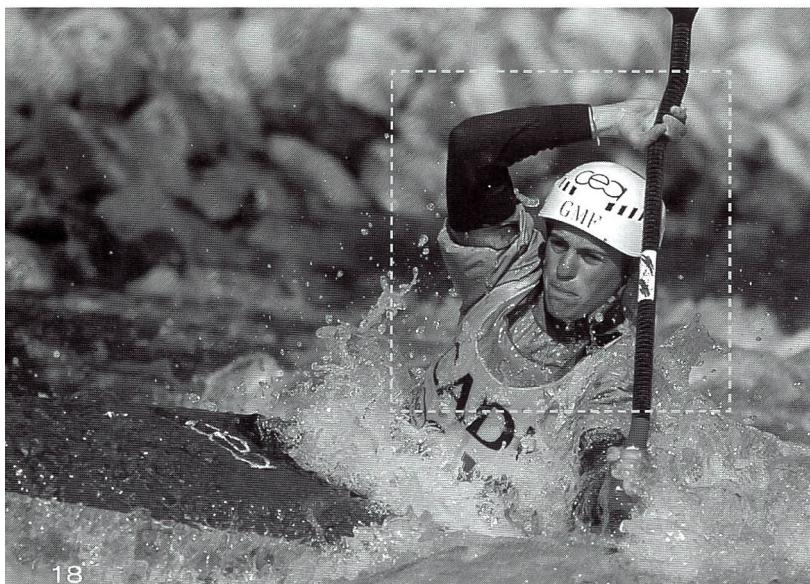


Vela - alternative per quando manca il vento

In caso di condizioni atmosferiche negative dovrebbero essere predisposti dei programmi alternativi adeguati al livello dei partecipanti, se si vuole poter offrire un corso di allenamento alla vela regolare. Condizioni meteo avverse – a seconda del livello tecnico – significano troppo o troppo poco vento e onde. Naturalmente, i partecipanti ai corsi di livello inferiore possono trarre notevole vantaggio da un allenamento in acqua per quel che riguarda sicurezza, abilità, spostamenti in condizioni di vento nullo. Per i livelli di insegnamento più progrediti invece si devono predisporre temi di carattere teorico come regole di gara, protezione, cura del materiale o allenamento complementare della condizione fisica a terra. Man mano che si avanza con il livello dei partecipanti, vale la pena di organizzare – nei periodi di vento scarso – campi d'allenamento in posti sul lago o sul mare dove le condizioni sono invece particolarmente favorevoli e sicure.

Già oggi il 95 per cento circa delle attività G+S vengono tenute presso le infrastrutture dei club affiliati a Swiss Sailing. Con un impegno del genere, i club hanno tutto l'interesse a legare i giovani in modo permanente. Gli esperti sfruttano le conoscenze nuove emerse nell'ambito di G+S 2000 per mostrare ai monitori attivi nella formazione e nel perfezionamento come comportarsi dinanzi a fenomeni di «sportzapping» (cambiamenti continui da uno sport all'altro), come predisporre programmi interessanti in caso di mancanza di vento e in che modo i giovani possano essere coinvolti attivamente nell'allenamento velistico attribuendo loro una parte di responsabilità. Dal punto di vista organizzativo i corsi di metà stagione consentono al nostro sport di continuare ad offrire attività introduttive come passaporti vacanze o campi di vela. I giovani interessati possono poi venire integrati nelle attività regolari delle sezioni giovanili.

Martina Frey Koch, capodisciplina Vela, mfk@smile.ch



Canoismo - basta che ci sia dell'acqua ...

La stagione della canoa dura per la maggior parte dei praticanti da primavera fino in autunno, visto che in inverno si allenano in acque correnti soltanto quelli che praticano le competizioni. Per tutti gli altri si tratta di offrire possibili alternative come allenamenti in piscina, in palestra o anche in specchi d'acqua all'aperto, per consentire loro di non «arrugginire» in inverno. Questi programmi alternativi sono molto importanti per evitare che durante i mesi invernali i giovani cambino sport e anche perché in piscina si possono allenare determinate tecniche in una situazione facilitata. Ciò è importante per acquisire sicurezza o eliminare paure che nelle acque correnti sono praticamente inevitabili. Senza allenamento invernale i club di canoismo perderebbero certo la metà dei praticanti più giovani. In tal modo invece è possibile persino acquisire nuovi membri durante i mesi invernali.

Durante la stagione estiva è piuttosto raro che un allenamento venga disdetto per via delle condizioni atmosferiche, in quanto è sempre possibile prevedere delle alternative in altri corsi d'acqua o in un'altra sezione dello stesso fiume, sempre a patto però che il monitor responsabile possa contare su sufficienti competenze e senso di responsabilità.

Contrariamente a quanto avviene per gli sport di squadra, fra i canoisti la formazione di un gruppo di allenamento non è spontanea. Proprio per questo è doppiamente importante prestare notevole attenzione alla formazione dei gruppi. Da un lato, con esperienze comuni (campi, ecc.) si cerca di aumentare le coesione fra i partecipanti, dall'altro lato si cerca sin dall'inizio di tener conto delle diverse esigenze dei singoli. Gruppi di competizione o d'interessi sono sempre esistiti in questo sport, ma ora la differenziazione va sempre più oltre e nascono nuove discipline come «rodeo», «polo», «escursioni in mare», che a loro volta hanno come conseguenza la formazione di gruppi sempre nuovi.

Il problema della «fuga dei praticanti» da noi è meno evidente fra i giovani che fra giovani adulti con un certo potere d'acquisto, che possono permettersi di comperare una loro imbarcazione e frequentare corsi per imparare ad usarla presso organizzazioni commerciali. Ormai è assolutamente possibile praticare il canoismo a livello privato, senza doversi iscrivere ad un club. Questa gente non ha più bisogno di un club, ma il club avrebbe urgente bisogno di loro.

M. Wyss, capodisciplina Canoismo, martin.wyss@baspo.admin.ch

Corsa d'orientamento -

pratica regolare, spesso per tutta la vita

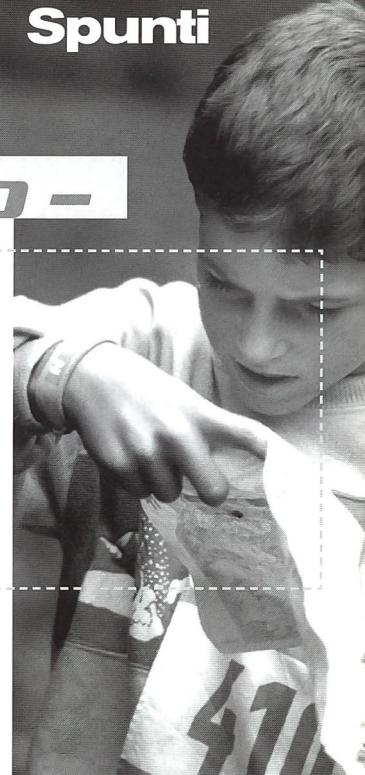
La disciplina corsa d'orientamento, per via del fatto che le gare vengono concentrate su una stagione e che nel caso degli attivi si tratta del classico sport individuale, al confronto con altri sport può senza dubbio rispondere al criterio di una pratica regolare. Infatti, un'indagine svolta fra le società mostra che la maggior parte di loro organizza allenamenti ed attività varie lungo tutto l'arco dell'anno. Le condizioni atmosferiche rappresentano solo in casi estremi un ostacolo alla pratica.

La grande famiglia degli orientisti inoltre resta fedele al proprio sport a lungo, per generazioni. Una considerazione che garantisce non solo una pratica regolare per tutto l'arco della vita, ma anche ed in particolare altri aspetti come sostenibilità e stretti legami con le società sportive. Il nostro obiettivo pertanto non è quello di avere migliaia di bambini che scorazzano per i boschi, ma piuttosto motivare passo dopo passo ad una pratica regolare e soprattutto convincere l'ambiente circostante tramite un lavoro di informazione mirata. Sempre più frequentemente, infatti, influssi esterni rendono difficile una pratica regolare:

sulla base delle esigenze della protezione della natura e in relazione alle cosiddette pause dello sfruttamento (riposo biologico), l'ingresso nei boschi viene sempre più limitato. I responsabili della CO, in via di principio votati da sempre ad un approccio rispettoso nei confronti della natura, si vedono confrontati al non sempre facile compito di eseguire una complicata CO fra i vari uffici competenti, prima di poter dare il via alla corsa sul campo...

La CO è uno sport per tutti, anche se a volte viene vista come elitaria. Effettivamente, gli atleti di punta devono poter contare su determinate capacità cognitive. Ma anche i principianti, però, possono facilmente imparare la lettura della carta per la partecipazione alle gare e i piccoli grandi successi non tardano ad arrivare, come mostrano anche le attività mirate condotte nelle scuole. Il fatto infine che per praticare questo sport non sono necessarie spese eccessive, parla senza dubbio a favore della pratica regolare della corsa d'orientamento.

Hansueli Mutti, Fachleiter OL, hans-ulrich.mutti@baspo.admin.ch



Alpinismo -

lo scopo è l'autonomia, non la regolarità



Nelle linee direttive per le cosiddette discipline chiave G+S vengono citati sei criteri. L'alpinismo (e con ciò intendo di volta in volta arrampicata, arrampicata sportiva e sci escursionismo) soddisfa in maniera pressoché ideale cinque di detti criteri. Il presupposto che recita: «lo sport è esercizio regolare e rivolto ad uno scopo ed applicazione sotto il controllo di una guida» costituisce però un piccolo problema per l'alpinismo.

Se i partecipanti si presentano regolarmente alla formazione e prendono parte alle escursioni, tutto ciò è simpatico e piacevole per il monitor, forse anche gradito, ma ciò non può in nessun caso costituire lo scopo della formazione. In altri documenti si trovava ancora la definizione di sport sostenibile. Con tale termine intendo una pratica che viene svolta sotto la guida di una persona esperta e assume quindi contorni più ampi, ad esempio come attività fisica per tutto l'arco della vita. Se si parte dal presupposto che appunto questo tipo di sostenibilità resta pur sempre un obiettivo, la formulazione citata all'inizio risulta decisamente riduttiva.

Grazie all'esperienza accumulata in oltre mille giornate di sport per e con gli studenti in 34 anni di attività, personalmente ritengo di poter dire che:

- I partecipanti imparano nei corsi i concetti di base relativi a tecnica e tattica dell'alpinismo.
- Nelle escursioni, a seconda del livello, affido loro piccole responsabilità.
- Nella pianificazione e la valutazione delle attività si avvicinano gradualmente ai processi decisionali dell'alpinismo. Impariamo sulla scorta di esempi concreti.
- Ora però è giunto il momento per i partecipanti di intraprendere una qualche attività con i loro amici, nella palestra di roccia o nell'ambito di una breve escursione. È fantastico poter assistere, guidare ed accompagnare questi giovani sulla strada verso l'autonomia.
- Come monitor, oltre all'assistenza tecnica ho anche il compito di sostenere determinati aspetti sociali. In un gruppo con interessi simili i giovani trovano i compagni di cordata per le loro arrampicate. Come responsabile della formazione vedo assolutamente di buon occhio la creazione di gruppelli. Mi fa sempre moltissimo piacere quando ad esempio i «gruppi di pari» nelle escursioni sugli sci acquisiscono autonomia sempre maggiore e poi tornano ad organizzare insieme attività sull'arco di anni.

Walter Josi, capodisciplina Alpinismo, walter.josi@baspo.admin.ch