



G.S. BRENTONICO

LA NOSTRA PROPOSTA SPORTIVA PER I GIOVANI ATLETI

COME FUNZIONA L'ATTIVITÀ GSB

- ✓ Il percorso sportivo è lungo e graduale
- ✓ Nei primi anni l'obiettivo è sviluppare tecnica e capacità coordinative attraverso il divertimento

COME SI SVOLGONO GLI ALLENAMENTI

Lo sviluppo delle capacità coordinative come equilibrio, combinazione, reazione ecc.. sono alla base della programmazione intrecciate all'insegnamento della tecnica ✓

L'allenamento di forza, rapidità e resistenza è adattato all'età ✓

Il gioco è utilizzato come strumento educativo e tecnico ✓

I mezzi utilizzati sono scelti per favorire un apprendimento corretto ✓

BIATHLON

- ✓ Nelle categorie baby e cuccioli è proposto in forma ludica non come attività principale
- ✓ È uno sport con regole di sicurezza rigide e fondamentali per la pratica
- ✓ Errori, penalità e squalifiche fanno parte del percorso di crescita, devono essere considerati come punto di partenza per migliorarsi, non come una sconfitta.



GARE

Non sono obbligatorie ✓

Diamo maggior importanza all'esperienza, non al risultato ✓

RUOLO DELLA FAMIGLIA

- ✓ Sostenere ed aiutare i ragazzi a vivere errori e gare negative con serenità
- ✓ Fidarsi del percorso e del lavoro degli allenatori

G.S. BRENTONICO

LA NOSTRA PROPOSTA SPORTIVA PER I GIOVANI ATLETI

Questo documento raccoglie i **principi fondamentali**, le **scelte educative** e le **linee guida** che orientano ogni anno l'attività giovanile del G. S. Brentonico, con l'obiettivo di accompagnare bambini e ragazzi in un percorso di crescita sportiva, motoria ed educativa, nel rispetto dei tempi di sviluppo di ciascuno. Nasce per offrire ai genitori una chiave di lettura del nostro modo di lavorare, spiegando le scelte tecniche ed educative che stanno alla base dell'attività.

Il G.S. Brentonico ha come **principi cardine l'insegnamento dello sci di fondo ai giovani e l'avviamento ad una sana attività agonistica**. Lo sci di fondo è uno sport complesso che richiede la gestione del corpo in un ambiente naturale, utilizzando un mezzo tecnico specifico. Variabili che possono essere complesse da gestire perché incostanti e mutevoli nel tempo.

Il percorso di formazione dell'atleta è **graduale e richiede tempo**, soprattutto perché, dal punto di vista agonistico, la maturazione completa dell'atleta avviene dopo i 20 anni al contrario di molti altri sport che invece richiedono di arrivare al massimo della prestazione in età molto più giovane.

Si inizia intorno ai 6 anni con attività di base e si arriva alla vera e propria costruzione dell'atleta tra i 14 e i 16 anni, così da dare le giuste fondamenta per iniziare la crescita vera e propria in termini di allenamento.

I nostri obiettivi

Nei primi anni l'obiettivo principale dunque non è la prestazione, ma lo sviluppo delle capacità coordinative e della tecnica, oltre al tramettere la passione per lo sci di fondo, promovendolo con attività ludiche incentrate sul divertimento.

Le **capacità coordinative** (equilibrio, orientamento spazio temporale, combinazione dei movimenti, reazione, differenziazione dinamica, anticipazione/reazione e ritmo) rappresentano la base solida su cui si costruisce l'atleta. Queste abilità vengono sviluppate soprattutto nella "fase sensibile" dai 6 fino ai 12 anni, attraverso attività multidisciplinari ludiche e poi potenziate ed affinate fino ai 16-17 anni con esercizi più tecnici.

Le **capacità condizionali** (resistenza, rapidità e forza) vengono invece introdotte in modo progressivo e adeguato all'età dell'atleta.

La **rapidità** viene stimolata soprattutto tra i 7 e i 13 anni: è quindi un obiettivo importante su cui focalizzarsi nelle categorie baby e cuccioli. Rapidità vuol dire essere in grado di eseguire movimenti rapidi, attivando la muscolatura velocemente durante lo sforzo. Svilupparla adeguatamente renderà l'atleta più versatile e capace di affrontare più situazioni (es. una gara sprint o anche solo uno sprint finale o gestire e adattarsi a cambi di ritmo ecc..).

La **forza** può essere sviluppata dai 10 anni in poi, ma senza sovraccarichi fino ai 13-14 anni. Sviluppare la forza in modo graduale permetterà ai ragazzi di arrivare con una buona base per iniziare a lavorare con esercizi più specifici in categorie superiori. Per fare un'esempio, dei semplici balzi o salti sono un esercizio di forza.

La **resistenza** viene allenata in tutte le fasce d'età in modo diverso e adeguato allo sviluppo. Dal punto di vista fisiologico, i bambini attivano le fibre muscolari in modo meno efficiente rispetto agli adulti: questo li porta ad affaticarsi prima e rende necessario un approccio attento e graduale

all'allenamento. La resistenza si allena quindi tramite esercizi intervallati, introducendo comunque allenamenti più simili a quelli che andranno affrontati dalle categorie superiori, ovvero pratica continuativa per periodi medio lunghi per dar modo di sviluppare anche aspetti psicologici importanti, come capacità di sopportare lo sforzo e mantenere la motivazione.

Alla base di questi obiettivi più fisiologici, ne rimangono due forse più importanti:

Il divertimento. In uno sport così faticoso e poco di moda, il divertimento nei primi anni di pratica è una motivazione fondamentale e da qui si comprende il nostro approccio ludico per le categorie basse (Baby e Cuccioli).

La tecnica. Lo sci di fondo è uno sport altamente tecnico. Questa viene sviluppata gradualmente con obiettivi specifici per le varie categorie. Al passaggio da Cuccioli a cat. Ragazzi (che è un po' il passaggio ad allenamenti più impegnativi in termini di qualità e volumi) i ragazzi devono essere in grado di destreggiarsi con facilità tra le tre tecniche (classico, pattinaggio e discesa). L'obiettivo è quello di arrivare a Ragazzi con una conoscenza completa delle varie coordinazioni e tecniche per poi andare a affinarle.

I mezzi utilizzati

Mezzo significa attrezzatura utilizzata per allenarsi.

Per le categorie Baby e Cuccioli vengono utilizzati i pattini e la bici oltre agli sci ovviamente. Da Cat. Ragazzi in poi vengono introdotti anche gli skiroll.

Nelle categorie inferiori viene privilegiato l'uso dei pattini, perché più simili dal punto di vista tecnico allo skating. La tecnica classica su skiroll ha poco senso nei bambini, poiché l'ancoraggio esterno (il blocco fisico che ha lo skiroll per non scivolare indietro) non permette di imparare correttamente il caricamento e può addirittura creare un effetto contrario portando i bambini ad abituarsi ad avere un'aiuto esterno che sugli sci non ci sarà.

Il gioco

Abbiamo parlato di **divertimento e di approccio ludico**. Il gioco li comprende entrambi ma non esclude altri elementi.

Nelle categorie Baby e Cuccioli le capacità coordinative, gli elementi tecnici e le capacità condizionali vengono allenati attraverso il gioco in maniera maggiore all'inizio e via via a scalare nei più grandi.

Per fare degli esempi concreti, quando si gioca ai classici prendi e scappa con tutte le varianti del caso si sviluppa la capacità di anticipazione, la rapidità e la resistenza, l'equilibrio e la posizione di scivolamento in piegamento togliendo uno sci ad esempio. In un percorso a staffetta possiamo sviluppare la capacità di orientamento spazio-temporale in uno slalom, dettagli tecnici come il cambio di direzione o la spinta del piede con un semplice pattinaggio all'indietro ecc...

Il Biathlon

Per rendere la pratica più varia e coinvolgente per i ragazzi, è stata inserita da qualche anno la possibilità di praticare anche il biathlon ovvero sci di fondo abbinato al tiro.

Il biathlon viene proposto **solo** in forma ludica per le categorie Baby e Cuccioli fino alla 5ª elementare, come consuetudine delle varie società sportive. Il biathlon richiede infatti la gestione

contemporanea di molti aspetti: **tecnica del fondo** (già complessa di per sé come abbiamo visto sopra), **tecnica di tiro**, gestione dell'**impegno metabolico** per arrivare al poligono in uno stato di affaticamento non eccessivo, rispetto delle **regole** e utilizzo della carabina, che non è dimensionata per i bambini. Per questo motivo questa disciplina viene proposta come **attività di contorno e non principale**. L'obiettivo è quello di far arrivare gli atleti alle categorie Ragazzi e Allievi con le nozioni di sicurezza, le regole già sentite, la tecnica già provata, in modo da essere facilitati quando inizieranno a praticarla in modo strutturato. Grazie alla disponibilità degli allenatori, viene comunque data la possibilità di partecipare ad alcune gare ai bambini di 4^a e 5^a elementare ma rimane comunque un'attività in più e non la principale. Per questo gli allenamenti di tiro non sono regolari. Il biathlon è inoltre uno sport con regole di sicurezza molto rigide che comportano conseguenze altrettanto inflessibili. I ragazzi maneggiano delle armi e le norme vengono spiegate e ripetute costantemente durante gli allenamenti. I bambini le conoscono bene, ma in gara, con stress e distrazioni, può capitare di commettere errori, come succede annualmente con alcune squalifiche. Come allenatori lavoriamo su questo aspetto e aiutiamo i ragazzi a capire che il risultato di una gara non definisce il loro valore, ma riguarda solo la prestazione di quel momento. Una **squalifica o penalità** per un errore commesso deve essere un **punto di partenza** per il futuro per non ripetere lo stesso errore. Per questo **l'attenzione è rivolta soprattutto agli aspetti tecnici** e non alla classifica, che a questa età non ha importanza. Uno degli esercizi più importanti proposti in tutte le categorie è il **puntamento**, non si tratta di "fa finta di sparare", ma serve a imparare corretta posizione, respirazione e allineamento tra diottra, mirino e bersaglio.

Le gare

La partecipazione alle gare è un aspetto a cui teniamo, ma **non sono obbligatorie**. Il G.S. Brentonico è un'associazione sportiva per cui la promozione sportiva è finalizzata anche alla competizione, ma tutti i bambini sono diversi e non deve essere un obbligo partecipare alle gare ma una scelta.

Nelle cat. Baby (fino alla 4^a elementare compresa) nelle gare non è prevista una classifica, questo perché, anche come orientamento provinciale, il focus non deve essere il risultato. Dobbiamo insegnare ai bambini a concentrarsi sulla prestazione e non sulla classifica, devono divertirsi prima di tutto. Questo si tradurrà nelle categorie successive nella capacità di leggere un risultato sulla base delle proprie sensazioni oltre che dalla classifica, così da evitare ansia da prestazione e demoralizzazione legata al risultato.

Ruolo della famiglia.

Supporto e sostegno agli atleti anche da parte della famiglia oltre che degli allenatori, sono fondamentali per un giusto approccio verso le competizioni. Una gara negativa o un errore importante devono essere vissuti come un punto di partenza e non come un fallimento. I ragazzi vanno aiutati a dare il giusto peso alle esperienze, mantenendo la fiducia e la giusta dose di leggerezza.

Non può mancare la **fiducia nei maestri e allenatori** e nel percorso che costruiscono assieme agli atleti frutto di competenze tecniche, esperienza e attenzione ai tempi di crescita di ciascun ragazzo.