Dossier del corso
MPM_SSSA_sci di fondo 2026/27

Tema: la concentrazione negli sport sulla neve

Luogo	Luogo	Capo/a corso	Capo/a corso
Data	00.00 – 00.00.0000	N. tel.	000 000 00 00
N. corso	N. corso		

Compito preparatorio (ca. 45')

- News Sport sulla neve26/27
- Modulo di apprendimento G+S «Concentrazione»
- 2 esempi di come sostieni i tuoi/le tue partecipanti nella loro concentrazione

MPM giorno 1

9.00	**Apertura del corso**
9.30 – 12.00 Neve	**Pratica – tema MPM** Concentrazione negli sport sulla neve
12.00 – 13.30	**Pranzo** Discussione sul compito preparatorio
13.30 – 16.00 Neve	**Pratica – tema MPM** Concentrazione negli sport sulla neve
dalle 16.00	**Riflessione e transfer** Transfer nella pratica

MPM giorno 2

9.00 – 12.00 Neve – classico	**Pratica – tema MPM** Concentrazione negli sport sulla neve Nordic Academy
12.00 – 13.30	**Pranzo e scambio**
13.30 – 15.30 Neve – skating	**Pratica tema MPM** Concentrazione negli sport sulla neve Saper fare nella disciplina sportiva
15.30 – 16.00	**Riflessione e transfer** Transfer nella pratica
16.00	**Chiusura del corso** Valutazione e bilancio

Vivere / organizzare la pratica sportiva

Trasmissione di informazioni / contestualizzazione

Programma quadro / vitto / pausa

Obiettivi di apprendimento vincolanti del modulo MFL

Impegnarsi come monitore/monitrice G+S

- I monitori e le monitrici G+S
  - … comprendono il **programma MFL**, si identificano con esso e creano possibilità di attuazione.

Comprendere e insegnare lo sport

- I monitori e le monitrici G+S
  - ... vivono il tema **della concentrazione negli sport sulla neve** e sono in grado di applicare misure mirate nella pratica.

Messaggio chiave

- La sicurezza è sempre la priorità – sul terreno e nel feedback.
- I punti di focalizzazione interni favoriscono la percezione corporea e la comprensione della tecnica.
- I punti di focalizzazione esterni favoriscono maggiormente l'apprendimento motorio.
- La concentrazione si può guidare – come monitore/monitrice decidi tu su che cosa si concentra il tuo gruppo.
- Un unico punto di focalizzazione ben scelto è più efficace di tre istruzioni simultanee.

Vivere / organizzare la pratica sportiva

Trasmissione di informazioni / contestualizzazione

Programma quadro / vitto / pausa

GIORNO 1 COMPRENDERE E VIVERE

Mattino — classico Fattori che influenzano la concentrazione	Pomeriggio — skating Gestire la concentrazione
Quali sono i fattori esterni e interni che influenzano la concentrazione? – Sicurezza – Sperimentare l'attenzione (sguardo) stretta e ampia	**Utilizzare esercizi con obiettivi di concentrazione e parole chiave** – Libera scelta della forma di movimento in gruppo – Inserire fasi di recupero – Apprendimento tecnico

GIORNO 2 APPLICARE COME MONITORE/MONITRICE

Mattino — classico Osservare e dare feedback	Pomeriggio — skating Blended learning
Gestire la concentrazione durante l'osservazione e applicare la routine di orientamento dell'attenzione – Nelle discipline d'esame – Osservare e dare feedback sulla base di criteri – Rituale	**Utilizzare SnowHow nell'insegnamento** – Forme di movimento skating

Vivere / organizzare la pratica sportiva

Trasmissione di informazioni / contestualizzazione

Programma quadro / vitto / pausa

Giorno 1: tema MPM psiche con focus sulla «concentrazione»

Durata / fonte

Obiettivi

Mattino – fattori che influenzano la concentrazione

- I/le partecipanti sanno nominare i **fattori esterni e interni** che influenzano la propria concentrazione e gestirli consapevolmente.
- I/le partecipanti riconoscono quale tipo di attenzione (stretta o ampia) è rilevante per l'apprendimento e la sicurezza in quale situazione.

Pomeriggio – indirizzare la concentrazione dei/delle partecipanti durante la propria lezione

- I/le partecipanti utilizzano consapevolmente **indicazioni di focalizzazione esterne o interne** per favorire la qualità del movimento e la sicurezza del proprio gruppo.
- I/le partecipanti conoscono l'utilità degli **esercizi con parole chiave per favorire la concentrazione** sul movimento e ne applicano uno in modo mirato

Compito preliminare **5 h**

Mostrare l'immagine all'apertura del corso



Benvenuto

Questa immagine mostra una capacità per noi importante: la nostra percezione può essere selettiva. Vediamo ciò su cui dirigiamo la nostra attenzione. L'attenzione può essere:

- selettiva
- divisa
- interna/esterna (rivolta verso sé stessi o verso l'esterno)
- stretta o ampia

L'orientamento impegnativo e prolungato dell'attenzione, che è la concentrazione, significa escludere gli stimoli, guidare il focus e riconoscere dettagli che a prima vista restano nascosti. È proprio questo che verrà trattato oggi.

Vivere / organizzare la pratica sportiva

Trasmissione di informazioni / contestualizzazione

Programma quadro / vitto / pausa

Mattino (classico)
Riscaldamento: fattori «interni/esterni» che influenzano l'attenzione

Gioco del robot
Tutti i robot si muovono a coppie, liberamente e correndo leggermente nel campo delimitato. Con un colpetto sulla spalla destra o sinistra si guida la direzione del movimento; toccando la testa, il robot va diritto. Non è permesso toccare gli/le altri/e partecipanti.

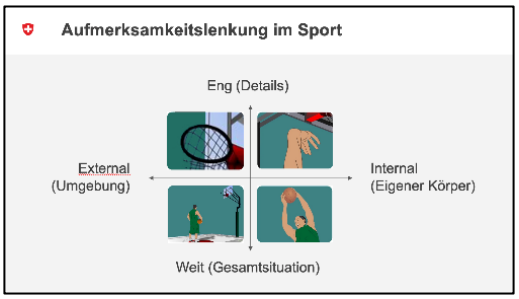
Compito aggiuntivo **interno:** istruzioni corporee precise (focus sul proprio corpo)
- «Piega le ginocchia»
- «Tieni il busto eretto»
- «Tira le scapole indietro + avvicinale»

Compito aggiuntivo **esterno**: solo indicare obiettivi (focus sull'effetto del movimento, sull'obiettivo o sull'attrezzo)
- «Spostati il più velocemente possibile verso la linea laterale.»
- «Batti i piedi il più forte possibile fino alla linea laterale.»

Discutere le domande di riflessione a coppie durante un giro di corsa tranquillo e poi analizzarle:
- In quale variante avete pensato meno al vostro movimento?
- **Interno:** che cosa succede se dico ai/alle partecipanti COME devono muovere il loro corpo?
  - I punti di focalizzazione interni aiutano a correggere gli errori in modo mirato, favoriscono la percezione corporea e la comprensione della tecnica.
- **Esterno:** che cosa succede se dico ai/alle partecipanti QUALE risultato di movimento devono raggiungere?
  - I punti di focalizzazione esterni favoriscono maggiormente l'apprendimento motorio, perché il movimento si svolge automaticamente.

Riscaldamento libero nel campo con compiti
- Che esperienza riguardante gli aspetti psichici hai fatto nello sport?
- Come sostieni i tuoi/le tue partecipanti nella loro concentrazione? (vedicompito preparatorio)
- Come descriveresti la concentrazione?
  - **Dirigere l'attenzione** in modo mirato sulle informazioni rilevanti
- Quali sono i 4 fattori di sviluppo del settore di sviluppo psiche?
  - **Concentrazione**, fiducia in sé stessi, motivazione, regolazione emozionale

Sperimentare le quattro forme di attenzione con diversi esempi
La concentrazione si può guidare – come monitore/monitrice o maestro/a di sport sulla neve decidi tu su che cosa si concentra il tuo gruppo. La sicurezza è sempre la priorità – sulla pista di fondo e nel feedback.



Interna (focus rivolto verso sé stessi)
Il/la capo classe dà istruzioni corporee molto precise e favorisce la percezione personale del momento.

- **Da ricordare:** i punti di focalizzazione interni favoriscono la percezione corporea e la comprensione della tecnica.

- **Stretta:** interna stretta significa restare concentrati su un unico pensiero, il sentire il respiro o il percepire la forza nelle gambe durante la corsa. Il focus è rivolto a una parte specifica del corpo (ad es. piedi, tronco, spalle)



Esercizio di sci di fondo: ogni partecipante percepisce per sé quali muscoli sono contratti durante la spinta dei bastoncini nella doppia spinta (in pratica è contratta la muscolatura del tronco).
Esercizio 5-10: Concentrarsi giocando – Good Practice – Interno stretto: telefono senza fili con stretta di mano» mobilesport.ch

- **Ampia:** interna ampia significa riflettere su più idee, ricordi o percepire tutto il corpo.

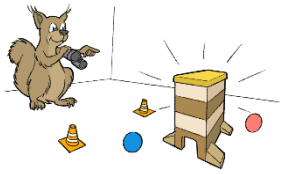


Esercizio di sci di fondo: eseguire il passo classico senza bastoncini e percepire consapevolmente l'interazione di tutti i movimenti chiave. Come senti l'intera catena dei movimento durante la spinta e la scivolata?
Esercizio 5-10: Concentrarsi giocando – Good Practice – Interno ampio: i picchiettamenti dell'orso» mobilesport.ch

Esterna (focus rivolto verso l'esterno)
Il/la capo classe indica obiettivi precisi con focus sull'effetto del movimento, sull'obiettivo o sull'attrezzo.

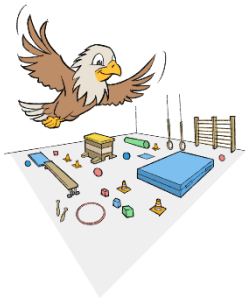
- **Da ricordare:** i punti di focalizzazione esterni favoriscono maggiormente l'apprendimento motorio.

- **Stretta:** focus su un punto/luogo specifico (dettaglio) al di fuori del corpo



Esercizio: lungo le tracce, su entrambi i lati, vengono posizionati coni in posizione sfalsata. Nelle tracce si esegue il passo alternato. La spinta dei bastoncini cioè il passo successivo avviene sempre esattamente all'altezza del cono.
→ Focus esterno su un obiettivo vicino e concreto.
Esercizio 5-10: io vedo qualcosa che tu non vedi: Concentrarsi giocando – Good Practice – Esterno stretto: io vedo qualcosa che tu non vedi» mobilesport.ch

- **Ampia:** focus sulla situazione globale al di fuori del corpo, molti elementi dell'ambiente vengono percepiti contemporaneamente. Ideale per «leggere» situazioni complesse e valutare l'ambiente/gli avversari e i compagni di squadra, permette un alto grado di anticipazione



Esercizio: **panorama**
I/le partecipanti si muovono a ritmo tranquillo e percepiscono consapevolmente tutto ciò che li circonda: paesaggio, tracciato della pista, altri/e fondisti/e, caratteristiche della neve, rumori. Compito: «Alla fine dimmi tre cose che hai notato e che altrimenti non avresti notato.»
Esercizio 5-10: Concentrarsi giocando – Good Practice – Esterno ampio: cercasi…» mobilesport.ch

Pomeriggio (skating)

L'attenzione è una risorsa limitata
Integrare a piacere fasi di recupero tra le parti del pomeriggio (ad es. 1 giro libero o un gioco intermedio). Come capo classe, spiegare chiaramente perché lo si fa.

- L'attenzione è una risorsa limitata (proverbio giapponese «Chi insegue due lepri non ne prende nessuna»)
- Una concentrazione permanente non è possibile
- Lavorare «qui e ora» è importante

Orientamento consapevole dell'attenzione tramite parole chiave
A mezzogiorno, ai/alle partecipanti viene inviata via WhatsApp una breve sequenza video sull'esercizio «Volo e adesso» con indicazioni sul lavoro con le parole chiave.

Indicazioni per il lavoro con le parole chiave

- brevi e incisive
- positive
- orientano l'attenzione, non spiegano

Esercizio «Volo e adesso»: Concentrazione

Lavoro di gruppo
In gruppi di 3 o 4 vengono elaborati obiettivi del processo di concentrazione e parole chiave per le tre forme di movimento.

- Passo pattinato **(sciare in modo sicuro)**
- Passo pattinato asimmetrico **(sciare in modo efficiente)**
- Passo pattinato uno-uno (1:1) (variante sprint) **(sciare in modo dinamico)**

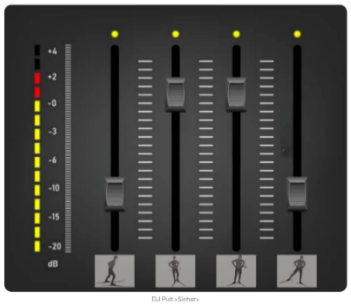
Esempio
Obiettivo del processo di concentrazione: nel passo pattinato 1:1, l'atleta deve eseguire ritmicamente una spinta dei bastoncini a ogni passo: «bastone – sci … bastone – sci».

Schlüsselwörter zur Konzentrationsförderung

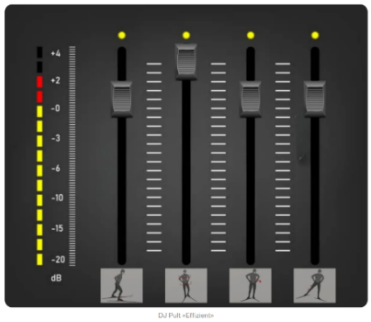
Prozessziele	Schlüsselwörter				
Ziel 1					
Ziel 2					
Ziel 3					
Ziel 4					
	Wie gut konntest du dich konzentrieren?				
Ziel 1	−−	−	0	+	++
Ziel 2	−−	−	0	+	++
Ziel 3	−−	−	0	+	++
Ziel 4	−−	−	0	+	++
Bemerkungen					

Console DJ sciare in modo sicuro, efficiente e dinamico
In gruppo, i/le partecipanti elaborano la «console DJ» per sciare in modo sicuro, efficiente e dinamico (SnowHow ML movimenti chiave)

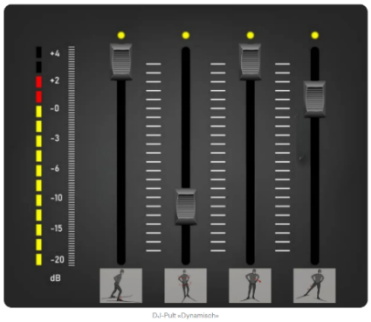
- **Sciare in modo sicuro (passo pattinato):** affinché una persona possa scivolare in modo sicuro su uno sci, deve avvenire un trasferimento completo del peso. Questo si ottiene innanzitutto con i movimenti chiave rotazioni e traslazioni.



- **Sciare in modo efficiente (passo pattinato asimmetrico):** sciare in modo efficiente significa scivolare sulla neve con il minor sforzo possibile grazie a una buona tecnica. Una tecnica pulita si riconosce tra l'altro dal fatto che i movimenti chiave sono chiaramente riconoscibili. Se questi movimenti chiave vengono armonizzati con il giusto timing, una coordinazione precisa del lavoro di gambe e braccia (in particolare la spinta dei bastoncini) e una posizione di base stabile, si riesce ad acquisire velocità ottenendo al contempo lunghe fasi di scivolamento.



- **Sciare in modo dinamico (passo pattinato uno-uno (1:1)(variante sprint):** Chi vuole percorrere una distanza con gli sci di fondo il più velocemente possibile deve cercare costantemente di generare un forte impulso di forza attraverso gli sci e i bastoncini per accelerare in modo efficace. A differenza dello sci di fondo sicuro ed efficiente, nello sci di fondo dinamico il corpo è costantemente orientato nella direzione di marcia. Di conseguenza, il movimento chiave rotazione viene utilizzato solo in minima parte. Acquista invece importanza la traslazione in avanti del corpo, poiché rende più potente la spinta dei bastoncini e contribuisce così ulteriormente all'accelerazione. Per un impulso di forza dinamico sono quindi determinanti in particolare i movimenti chiave piegamenti/estensioni e la traslazione attiva in avanti.



Compito a coppie
I/le partecipanti si danno a vicenda un feedback personale su ogni forma di movimento con una forma di allenamento concreta:

- **Passo pattinato**: focus esterno (ad es. lascia una traccia ad abete nella neve morbida)
- **Passo pattinato asimmetrico**: focus esterno o interno
- **Passo pattinato uno-uno (1:1) (variante sprint)**: focus interno (ad es. attiva il tronco prima della spinta dei bastoncini)

Riflessione e transfer nella pratica

30'

Riflessione orientata alla pratica:

- **Focalizzazione interna dell'attenzione:** forte effetto sulla percezione corporea e sulla comprensione del movimento. Rischio di non essere nel qui e ora (collegamento al giorno successivo)
- **Focalizzazione esterna dell'attenzione:** forte effetto sull'apprendimento e sulla comprensione del movimento. Aiuta a essere nel qui e ora. (collegamento al giorno successivo)
- **In sintesi:** un unico punto di focalizzazione ben scelto è più efficace di tre istruzioni impartite simultaneamente. (collegamento al giorno successivo)

Riflessione personale:

- Come riconosci dove si trova la tua attenzione?
- Come riconosci dove è rivolta l'attenzione dei tuoi/delle tue partecipanti?

Transfer nella pratica:

- Collegamento con l'insegnamento quotidiano – cosa e come lo metto in pratica
- Attuazione nel MPM

Giorno 2: tema MPM – Nordic Academy / saper fare nella disciplina sportiva

Durata / fonte

Obiettivo

Mattino – affinare la propria concentrazione durante l'osservazione

- I/le partecipanti sono in grado di gestire la propria **concentrazione durante l'osservazione (nel qui e ora)** e per ogni feedback indicano un unico punto di sviluppo chiaramente prioritario
- I/le partecipanti sono in grado di eseguire la **routine di orientamento dell'attenzione** e ne comprendono l'effetto
- Presentazione e applicazione della Nordic Academy

Pomeriggio – saper fare nella disciplina sportiva

- Sciare in modo sicuro, efficiente e dinamico
- Migliorare le forme di movimento con SnowHow

Preparazione giornaliera

15'

- Integrare SnowHow
- Forma di movimento: punti chiave, Good Practice
- Sciare in modo efficiente e dinamico
- Integrare il video per focalizzare l'attenzione come routine: **cura dei 10 secondi**
  - I/le partecipanti guardano un breve video sulla "cura dei 10 secondi": https://www.srf.ch/play/tv/sportlounge/video/die-16-sekunden-kur?urn=urn:srf:video:c31bb365-8cfa-4cb9-8d4b-e3c7e0a3f650

§ **Riscaldamento + messa in moto** **5 h**

Riscaldamento tramite la focalizzazione dell'attenzione (cura dei 10 secondi) in una gara di equilibrio o in una staffetta con lancio della palla in squadre da 4 (la squadra discute parole chiave e rituale)

- Linguaggio del corpo positivo
- Rilassamento (respiro)
- Preparazione (parola chiave)
- Rituale

Mattino (classico)

Riscaldamento sugli sci

- **Compito:** definire 2 punti di sosta e fino a lì riflettere sul passato, sul futuro e sul qui e ora in relazione a un feedback tecnico personale
  - Raccogliere in gruppo CHE COSA mi suscita questa esperienza

Vivere / organizzare la pratica sportiva | Trasmissione di informazioni / contestualizzazione | Programma quadro / vitto / pausa

Definire il focus d'osservazione (nel qui e ora)
In seguito si discute come porre il focus nel qui e ora

- Proporre compiti variati e impegnativi
- Spostare l'attenzione da un focus interno (ad es. pensieri) a un focus esterno (ad es. attrezzo)
- Annunciare per tempo i cambi di compito
- Utilizzare rituali e routine ricorrenti, definirli individualmente (propri)
- Pianificare regolarmente piccole forme di allenamento (ad es. esercizi) per allenare la focalizzazione dell'attenzione (vedi Good Practice)
- Riduzione delle potenziali fonti di distrazione come ad es. smartphone, genitori, musica ecc.
- Esercizio di consapevolezza (riportare i/le partecipanti nel qui e ora)
    - Percepite i piedi – solo l'avampiede – solo i talloni
    - Quante persone vedete con un casco bianco
    - Sentite come si apre la vostra cassa toracica quando respirate
    - Focus sull'espirazione

Nordic Academy: compiti di movimento e Good Practice
Con l'aiuto della Nordic Academy, i/le partecipanti elaborano le basi del passo classico e le forme di movimento passo alternato, passo spinta, forma sprint della doppia spinta, forma sprint del passo alternato (Nordic Academy: p. 22, 24, 26, 48, 68)

Svolgimento:
- Si formano gruppi da 4
- Come forma organizzativa si sceglie una rotazione
- Per ogni pagina della Nordic Academy, ogni gruppo ha 15 min di tempo per esaminare le forme di movimento
- I/le partecipanti esaminano i compiti di movimento e i punti chiave delle forme di movimento
- Per ogni forma di movimento, i/le partecipanti annotano una possibile progressione metodologica (SnowHow può servire da aiuto)
- In seguito, i gruppi presentano le loro progressioni metodologiche a tutta la classe

Pomeriggio (skating)
Riscaldamento sugli sci
Tre piccoli giri di riscaldamento con il compito di annotare il comportamento dei movimenti chiave
- **Sciare in modo sicuro:** i/le partecipanti percorrono un giro con le scarpe aperte e senza bastoncini.
- **Sciare in modo efficiente:** in questo giro, i/le partecipanti prestano consapevolmente attenzione a un'esecuzione tecnica pulita, a un trasferimento del peso ottimale e a una lunga fase di scivolata.
- **Sciare in modo dinamico:** i/le partecipanti percorrono l'ultimo giro il più velocemente possibile.
- **Discussione in classe:** quali sono le vostre constatazioni o le differenze tra i tre giri? L'intensità dei rispettivi movimenti chiave è cambiata?

Forme di movimento skating

A coppie, i/le partecipanti lavorano sulle forme di movimento skating. L'obiettivo è che ogni partecipante abbia ricevuto un feedback individuale su ogni forma di movimento, sia consapevole delle proprie possibilità di miglioramento e abbia ricevuto esercizi adeguati per migliorare.

Come supporto si utilizza SnowHow sotto forma di blended learning:

- Passo pattinato
- Passo pattinato uno-uno (1:1)
- Passo pattinato uno-due (1:2)
- Passo pattinato asimmetrico

→ La sicurezza è sempre la priorità – sulla pista di fondo e nel feedback.
→ Integrare la focalizzazione dell'attenzione (linguaggio del corpo positivo, rilassamento (respiro), preparazione tramite parole chiave, rituale)

Riflessione e transfer nella pratica 30'

- **Mattino:**
  - Definire il focus d'osservazione nel qui e ora
    - Riassumere con tutta la classe utilizzando il metodo "luci lampo"
  - Nordic Academy
    - Presentazione del prodotto e ambito di applicazione
- **Pomeriggio** (cambio del meta-livello):
  - Sciare in modo sicuro, efficiente e dinamico
    - Quali sono le differenze e perché facciamo queste suddivisioni?
  - Approfondire le forme di movimento
    - (ev. guardare insieme il ML →transfer: come utilizzo SnowHow nell'insegnamento)

- **Transfer**
  - Zukunftsmail.com – misure per la mia attività pratica
  - Lettera al futuro
  - Programmata poco prima dell'inizio della stagione
  - Idea MPM PostCard App – scrivere a sé stessi una cartolina con una foto del corso di perfezionamento e misure per la propria attività pratica

Chiusura del corso 30'

- **Valutazione**
- **Bilancio**

Vivere / organizzare la pratica sportiva

Trasmissione di informazioni / contestualizzazione

Programma quadro / vitto / pausa