take action for adhd

Programma di allenamento ADHD friendly

Come gli action sport possono aiutare i ragazzi con ADHD

Progetto n. 101185015, Erasmus+ Sport 2024 SSCP

Pratiche e metodologie basate sugli action sport per la crescita personale e professionale delle persone con ADHD di tutte le età (bambini, adolescenti, adulti): gruppi di giovani insieme, attività per misurare l'impatto concreto del programma, accesso più ampio a queste discipline per chi si avvicina per la prima volta, qualunque sia la sua provenienza.

Gli action sport di questo programma sono: **parkour, skateboard e BMX.**

Coordinatore

KRAP A.S.D.

Partner

SKATEBOARD CLUB VIENNA

MSSA EST 2019

trend prima

Cofinanziato dall'Unione europea

take action for adhd

Programma di allenamento ADHD friendly

Come gli action sport possono aiutare i ragazzi con ADHD

Progetto n. 101185015, Erasmus+ Sport 2024, partenariato di cooperazione su piccola scala (SSCP)

Edizione italiana a cura di KRAP ASD APS
dal documento originale **ADHD Friendly Training Program** (deliverable D1.3)

KRAP ASD

trend prima

SKATEBOARD CLUB

EST MSSA 2019



Cofinanziato
dall'Unione europea

Take ACTION for ADHD. Programma di allenamento ADHD friendly. Edizione italiana. Progetto Erasmus+ Sport n. 101185015 (ERASMUS-SPORT-2024-SSCP).

Coordinatore: KRAP ASD APS (Italia). Partner: Zavod TREND-PRIMA (Slovenia), Malta Street Sport Alliance (Malta), Skateboard Club Vienna (Austria).

Quest'opera è pubblicata come risorsa educativa aperta con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0).

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Traduzione e adattamento grafico per la stampa: KRAP ASD APS, 2026.

INDICE

INTRODUZIONE 4

1. TAKE ACTION FOR ADHD 5

1.1 Di cosa tratta questo progetto europeo? 5

1.2 Come è nata l'idea del progetto? 5

1.3 Obiettivi del progetto 5

1.4 I partner del progetto 6

2. CAPIRE L'ADHD 7

2.1 Che cos'è l'ADHD 7

2.2 Come funziona il cervello con ADHD 7

2.3 Come gestire l'ADHD 9

2.4 Auto-aiuto: cosa possono fare le persone con ADHD 10

2.5 Conclusioni e fonti 12

Indicazioni per l'allenamento 13

3. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER L'ADHD 16

3.1 Etichette 16

3.2 Struttura tipo di una singola sessione 17

3.3 Accoglienza e briefing (5 minuti) 17

3.4 Parkour 20

Cinque esempi di riscaldamento 20

Cinque esempi di giochi 24

Tecniche di base della disciplina 26

3.5 Skateboard 31

Cinque esempi di riscaldamento 31

Cinque esempi di giochi 34

Tecniche di base della disciplina 36

3.6 BMX 40

Cinque esempi di riscaldamento 40

Cinque esempi di giochi 42

Tecniche di base della disciplina 44

3.7 Defaticamento, debriefing e chiusura 47

3.8 Skill card 49

RINGRAZIAMENTI 56

INTRODUZIONE

Benvenuti in Take ACTION for ADHD, un'iniziativa europea pionieristica di due anni cofinanziata dal programma Erasmus+ Sport 2024. Il progetto nasce dall'esigenza di rispondere al numero crescente di diagnosi di ADHD (disturbo da deficit di attenzione/iperattività) tra i giovani in Europa, proponendo un approccio educativo e sportivo innovativo.

Coordinato da KRAP ASD APS (Italia) in collaborazione con i partner Zavod TREND-PRIMA (Slovenia), Malta Street Sport Alliance (Malta) e Skateboard Club Vienna (Austria), il progetto ha il suo cuore nell'esplorare gli action sport, come parkour, skateboard e BMX, come strumenti capaci di attivare crescita personale, inclusione sociale e benessere psicologico.

Il nostro obiettivo è cambiare il modo in cui si guarda all'ADHD: da limite a risorsa. Attraverso gli sport freestyle vogliamo sviluppare metodologie innovative che mostrino come queste discipline dinamiche possano migliorare in modo significativo fiducia in sé stessi, concentrazione e competenze sociali in bambini, adolescenti e adulti.

A differenza degli sport tradizionali, discipline come il parkour o lo skateboard offrono un ambiente libero dal giudizio competitivo, in cui l'espressione personale e la ricerca di soluzioni ai problemi (problem solving) sono centrali. Le difficoltà non mancano, come la gestione del rischio e il bisogno di una guida strutturata, ma questi sport stimolano i circuiti neurali legati alle funzioni esecutive e aiutano i ragazzi a trasformare l'energia in concentrazione.

Take ACTION for ADHD è più di un programma sportivo: è un invito a scoprire i propri punti di forza e a crescere come membri attivi della comunità.

1. TAKE ACTION FOR ADHD

1.1 Di cosa tratta questo progetto europeo?

Il progetto esplora come gli action sport (parkour, BMX, skateboard e arrampicata) possano diventare uno strumento sano, inclusivo e coinvolgente per bambini e ragazzi dagli 8 ai 18 anni con disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD). L'obiettivo è incanalare in attività costruttive l'alta energia fisica, il bisogno di stimoli e la creatività spesso associati all'ADHD. Il progetto prevede la creazione di un programma di allenamento ADHD friendly e di un documentario professionale che racconti storie di atleti che, con questa condizione, sono riusciti a esprimersi al meglio.

1.2 Come è nata l'idea del progetto?

L'idea nasce dal successo di un documentario del 2015, **Un'orchestra senza direttore**, che raccontava la storia di Davide Rizzi, un giovane traceur con ADHD.

Il film originale ha superato le 120.000 visualizzazioni e continua a ricevere attenzione, soprattutto durante l'anno scolastico: un segnale di una forte domanda di informazioni e di supporto. Il progetto vuole ampliare questa idea, andando oltre una singola storia per coinvolgere più atleti e diversi action sport in tutta Europa. Il capofila, KRAP ASD APS, ha decenni di esperienza negli sport freestyle e ha già partecipato a diversi progetti Erasmus+ Sport.

Il documentario del 2015 **Un'orchestra senza direttore** si può vedere qui:
youtu.be/cYHflpObKpc

1.3 Obiettivi del progetto

- Sviluppare pratiche e metodologie basate sugli action sport per la crescita personale e professionale delle persone con ADHD di tutte le età (bambini, adolescenti, adulti), riunire gruppi di giovani e organizzare attività per misurare l'impatto concreto del programma, ampliando l'accesso a queste discipline per chi si avvicina per la prima volta, qualunque sia la sua provenienza.
- Realizzare un documentario inclusivo che racconti le esperienze di atleti con ADHD. Il film mostrerà come gli action sport aiutano i giovani con ADHD a sviluppare competenze preziose come concentrazione, fiducia in sé e lavoro di squadra, ispirandoli ad avvicinarsi a queste attività e a crescere come persone complete.
- Esplorare le cause sociali e psicologiche dell'aumento delle diagnosi di ADHD negli ultimi anni, perché educatori e allenatori possano costruire percorsi efficaci in risposta ai nuovi bisogni legati a questa condizione così diffusa.

1.4 I partner del progetto

KRAP ASD APS
Italia
Coordinatore. Esperienza in parkour, skateboard, produzione video e documentari.

Malta Street Sport Alliance (MSSA)
Malta
Partner. Esperienza nella BMX e nell'uso degli sport di strada per l'inclusione sociale e la crescita dei giovani.

Skateboard Club Vienna
Austria
Partner. Esperienza nello skateboard e nel programma «Edu-Skate» per insegnare competenze di vita (life skill).

Zavod TREND-PRIMA
Slovenia
Partner. Istituto di ricerca che mette a disposizione esperti in psicologia e disturbi del neurosviluppo.

2. CAPIRE L'ADHD

2.1 Che cos'è l'ADHD

A cura della psicologa Zdenka Kres, Trend Prima (Slovenia)

L'ADHD (*Attention Deficit/Hyperactivity Disorder*, disturbo da deficit di attenzione/iperattività) è un disturbo del neurosviluppo. I sintomi principali sono disattenzione, iperattività e impulsività.

Questi sintomi si raggruppano in due dimensioni principali: la disattenzione e l'iperattività-impulsività. Ne derivano tre presentazioni dell'ADHD (in passato chiamate «tipi»):

- presentazione combinata;
- presentazione con disattenzione predominante;
- presentazione con iperattività-impulsività predominanti.

Si ritiene che le cause dell'ADHD siano genetiche, ambientali e neuropsicologiche.

2.2 Come funziona il cervello con ADHD

L'ADHD viene descritto come una sindrome di contraddizioni. Le persone con ADHD non hanno un cervello neurotipico, ma un funzionamento diverso. La loro mente non si ferma mai, genera idee in continuazione, e le manifestazioni cambiano da persona a persona.

Tra le loro qualità positive: spesso si trovano a proprio agio nell'incertezza, stanno tranquille dove altri sono in ansia e riescono a rimanere rilassate anche quando non sanno dove stanno andando o in quale direzione.

CONTRADDIZIONI

La tabella mostra come tratti spesso considerati negativi possano avere un lato positivo:

LATO NEGATIVO	LATO POSITIVO
Impulsività	Soluzioni ai problemi che arrivano «dal nulla»
Mancanza di concentrazione	Capacità di iperfocalizzazione (*hyperfocus*)
Mancanza di direzione	Spirito imprenditoriale molto determinato
Tendenza a rimandare	Fare in poche ore il lavoro di una settimana
Difficoltà a cogliere i segnali sociali	Empatia e intuito

SEGNALI MENO EVIDENTI DELL'ADHD

Altri segnali, meno evidenti, sono la mente che vaga e le difficoltà nelle funzioni esecutive, come organizzare e pianificare. Spesso queste persone hanno creatività e immaginazione, ma faticano a gestire il tempo e tendono a rimandare (procrastinazione).

Altri comportamenti osservati:

- forte volontà, testardaggine e rifiuto dell'aiuto;

- irrequietezza;
- nei bambini, difficoltà a condividere e a giocare con gli altri, pur desiderando fare amicizia;
- sensibilità alle critiche o al rifiuto;
- impulsività e impazienza;
- energia elevata e intuito;
- bisogno di cambiare le proprie condizioni di vita;
- propensione alle dipendenze e ai comportamenti compulsivi;
- tendenza a dare la colpa agli altri, senza vedere il proprio ruolo nel problema;
- un'immagine di sé distorta in senso negativo.

Capire come funziona il cervello con ADHD è importante per genitori, insegnanti, allenatori e per le persone stesse con ADHD, perché questa conoscenza può accelerare progressi e successi.

Dal punto di vista neurologico, tre elementi del cervello sono particolarmente importanti:

1. la rete task-positive (*Task Positive Network*, TPN);
2. la rete in modalità predefinita (*Default Mode Network*, DMN);
3. il cervelletto.

Rete task-positive (TPN). È attiva quando una persona è impegnata in un compito. Quando la TPN è «accesa», la persona è in uno stato di *flow* (flusso) e ha poca energia da dedicare al giudizio su sé stessa, cosa che la fa stare bene. Una persona può anche andare in «iperfocalizzazione», cioè rimanere agganciata al compito.

Rete in modalità predefinita (DMN). Permette alla mente di allontanarsi dal compito. È responsabile del pensiero creativo, immaginativo e aperto, oltre che della memoria autobiografica. La DMN aiuta a collegare concetti diversi e offre una forma di «riposo intellettuale». Restare «bloccati» nella DMN, però, può portare a pensieri negativi, rimuginio e dipendenze.

TPN e DMN a confronto

	TPN	DMN
Cervello neurotipico TPN accesa, DMN spenta		
Cervello con ADHD TPN accesa, DMN accesa		

In un cervello neurotipico, quando la TPN è accesa la DMN è spenta. In un cervello con ADHD, invece, TPN e DMN possono essere attive nello stesso momento.

Il **cervelletto** è fondamentale per la coordinazione, il tempismo e la precisione dei movimenti. È collegato alla corteccia prefrontale (PFC), che gestisce le funzioni esecutive, attraverso il circuito vestibolare. Un aumento della connessione tra cervelletto e corteccia prefrontale porta a miglioramenti nella flessibilità cognitiva e nella memoria di lavoro, e influisce sulla capacità di prendere decisioni e di fare previsioni in situazioni specifiche. Il cervelletto integra le informazioni sensoriali (visive, uditive e propriocettive) e influisce sulla coordinazione motoria e sulla percezione visuo-spaziale. In definitiva ha un ruolo centrale nella capacità di imparare nuove abilità, regolare le emozioni e mantenere la concentrazione.

Gestire l'ADHD significa capire e adattare l'ambiente. Le persone con ADHD possono avere difficoltà nelle funzioni esecutive: spostare l'attenzione, mantenere l'attenzione (attenzione sostenuta), prevedere, inibire, organizzare e prendere decisioni. Possono avere difficoltà anche nell'elaborazione linguistica, nella cognizione spaziale e nella regolazione affettiva (regolazione delle emozioni). Una persona con ADHD può lavorare su diverse aree per migliorare i sintomi:

- **Funzioni esecutive.** Si possono migliorare con esercizi che coinvolgono il cervelletto, come l'allenamento dell'equilibrio. Questo stimola la produzione di una proteina chiamata fattore neurotrofico derivato dal cervello (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*, BDNF), che favorisce la crescita di nuovi neuroni e di nuove connessioni positive. Esempi: stare su una gamba sola, usare una tavola propriocettiva, imparare a fare giocoleria.
- **Terapia cognitivo-comportamentale (CBT).** È utile per darsi obiettivi, gestire i compiti, migliorare la consapevolezza (mindfulness) e l'attenzione, sviluppare competenze comportamentali e sociali.
- **Regolazione delle emozioni.** Le tecniche della CBT aiutano a riconoscere e sostituire i pensieri negativi e a sviluppare la capacità di risolvere i problemi.
- **Relazioni.** La mancanza di legami sociali danneggia in particolare le persone con ADHD, perché spesso sono più sensibili e possono sentirsi diverse. È fondamentale che genitori, insegnanti e allenatori creino un ambiente positivo e puntino sui punti di forza e sugli interessi del bambino.
- **Stile di vita sano.** Anche una corretta alimentazione, tecniche di riduzione dello stress e una buona igiene del sonno possono aiutare a gestire i sintomi.

2.3 Come gestire l'ADHD

Gestire l'ADHD significa anche capirne le cause. Il disturbo da deficit di attenzione/iperattività è una condizione neurobiologica complessa la cui eziologia è considerata multifattoriale, cioè dovuta all'interazione di più elementi. Non dipende da una sola causa, ma da una combinazione di fattori che ne influenzano lo sviluppo e la gravità.

Le principali cause individuate dalla ricerca scientifica si dividono in tre categorie.

1. FATTORI GENETICI E NEUROBIOLOGICI

Sono considerati i fattori più influenti e indicano che l'ADHD è un disturbo del neurosviluppo.

- **Ereditarietà (genetica).** L'ADHD ha una forte componente ereditaria. La ricerca indica che, se un genitore o un parente stretto ha l'ADHD, la probabilità che anche un figlio lo sviluppi è molto più alta. Secondo alcuni studi l'ereditabilità è stimata intorno al 74%.
- **Differenze neurobiologiche.** Si osservano differenze nella struttura e nel funzionamento del cervello, in particolare nella corteccia prefrontale, nei gangli della base e nel cervelletto. Queste aree sono fondamentali per le funzioni esecutive (pianificazione, organizzazione, attenzione, controllo inibitorio).
- **Alterazioni dei neurotrasmettitori.** L'ADHD è associato a cambiamenti nei livelli e nel funzionamento dei neurotrasmettitori, soprattutto dopamina e noradrenalina: sostanze chimiche che trasmettono gli impulsi nervosi nel cervello e influenzano attenzione e motivazione.

2. FATTORI DI RISCHIO AMBIENTALI E ACQUISITI

Questi fattori, soprattutto quelli che agiscono prima, durante o poco dopo la nascita, possono interagire con la predisposizione genetica e aumentare il rischio.

- **Esposizione prenatale a sostanze tossiche:** fumo di sigaretta, alcol o droghe durante la gravidanza.
- **Fattori perinatali:** nascita prematura e basso peso alla nascita; complicazioni durante il parto, come l'ipossia (carenza di ossigeno).
- **Esposizione a neurotossine:** esposizione precoce a sostanze tossiche come il piombo o altri inquinanti ambientali.
- **Lesioni cerebrali:** traumi cranici o infezioni (per esempio encefalite) che colpiscono il sistema nervoso centrale durante lo sviluppo.

3. FATTORI PSICOSOCIALI (INFLUENZA E MODULAZIONE)

L'ADHD non è causato da «cattiva educazione» o da un ambiente familiare disfunzionale, ma i fattori psicosociali possono modulare (aumentare o diminuire) l'espressione dei sintomi.

- **Ambiente familiare:** una casa caotica, la mancanza di routine chiare, forti conflitti tra i genitori o problemi di salute mentale dei genitori possono contribuire ad aggravare i sintomi.

2.4 Auto-aiuto: cosa possono fare le persone con ADHD

Ognuno può agire sulle proprie funzioni esecutive (spostare e mantenere l'attenzione, prevedere, inibire, organizzare, prendere decisioni) e sulla regolazione delle emozioni attraverso la CBT e l'esercizio fisico.

ESERCIZI PER IL CERVELLETTO E LE FUNZIONI ESECUTIVE

Gli esercizi che coinvolgono il cervelletto favoriscono il rilascio del fattore neurotrofico derivato dal cervello (BDNF), che crea un ambiente favorevole alla crescita di nuovi neuroni, connessioni e percorsi positivi e si accompagna a un aumento di dopamina e noradrenalina.

Uno studio del 2021 ha verificato l'efficacia dell'allenamento dell'equilibrio nel trattamento dell'ADHD.

Lo psichiatra Edward Hallowell suggerisce di inserire l'allenamento dell'equilibrio con esercizi come:

- stare su una gamba per un minuto, o finché non si perde l'equilibrio (a occhi aperti e a occhi chiusi);
- togliere e rimettere i calzini senza sedersi;
- stare su una tavola propriocettiva il più a lungo possibile (e poi ripetere a occhi chiusi);
- stare seduti su una palla da ginnastica con i piedi sollevati da terra il più a lungo possibile (e poi ripetere a occhi chiusi);
- tenere un plank basso il più a lungo possibile;
- imparare a fare giocoleria e poi dedicarci 3-5 minuti.

LA CBT PER MIGLIORARE LE FUNZIONI ESECUTIVE

Le tecniche di CBT per le funzioni esecutive comprendono:

1. **Definizione degli obiettivi e gestione dei compiti:** concentrarsi su obiettivi specifici, scomporre i compiti in passi e usare strumenti di supporto.
2. **Mindfulness e allenamento dell'attenzione:** pratiche di consapevolezza e tecniche per focalizzare l'attenzione.
3. **Interventi comportamentali:** modifiche all'ambiente e uso di timer e ricompense.
4. **Sviluppo delle abilità:** allenamento delle abilità sociali ed esercizi pratici.

REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI

Le tecniche di regolazione delle emozioni comprendono:

- **Ristrutturazione cognitiva:** riconoscere i pensieri negativi e sostituirli.
- **Automonitoraggio e feedback:** tenere traccia dei comportamenti e ricevere riscontri.
- **Problem solving:** usare un metodo strutturato e il brainstorming per scegliere la soluzione migliore e definire i passi verso l'obiettivo.

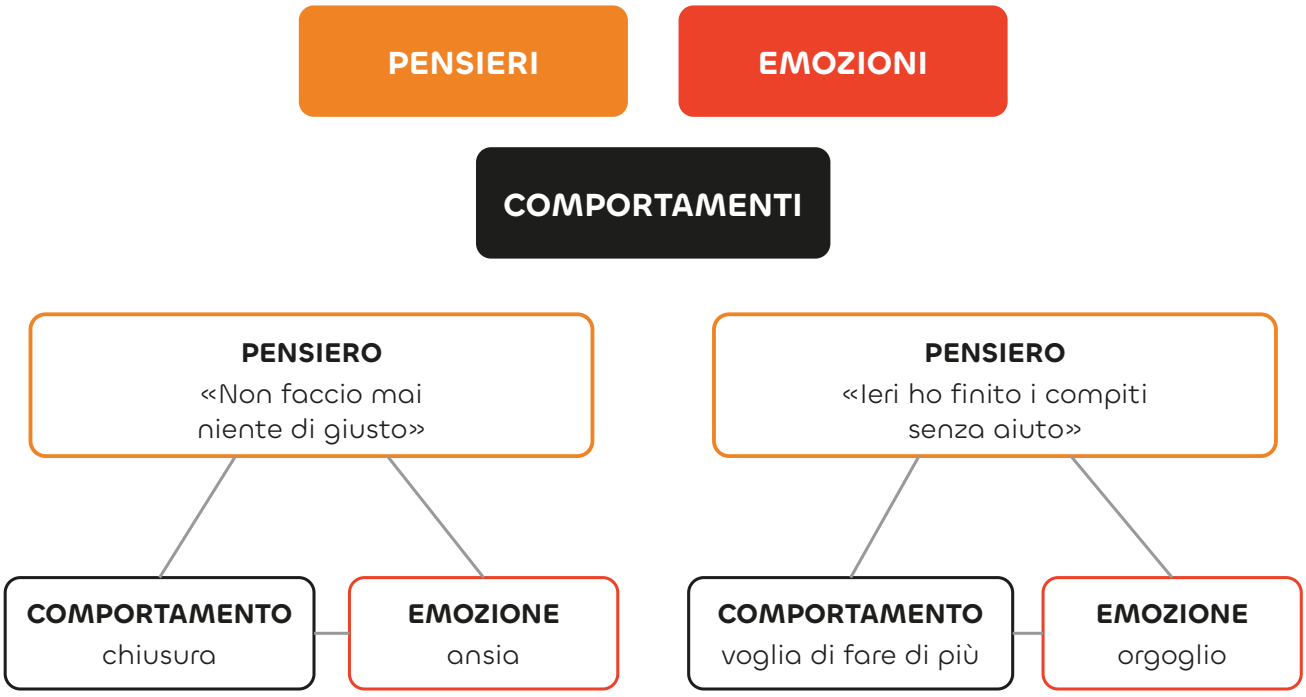
SOLUZIONE 1	SOLUZIONE 2	SOLUZIONE 3
+ −	+ −	+ −
+ −	+ −	+ −
+ −	+ −	+ −

- **Accettazione:** accettare i propri pensieri e le proprie emozioni impegnandosi, allo stesso tempo, a cambiare i comportamenti.

IL MODELLO CBT

È fondamentale creare ambienti in cui si costruiscano legami positivi, perché la mancanza di relazioni ferisce in particolare le persone con ADHD, che si sentono diverse. Essendo più sensibili, possono chiudersi sulla difensiva e isolarsi. Punirle e confrontarle con altri bambini porta a reazioni inadeguate: creare un ambiente positivo è quindi compito di genitori, allenatori e insegnanti.

I compiti devono suscitare curiosità per mantenere attenzione (TPN, iperfocalizzazione) e motivazione; compiti troppo difficili fanno calare la motivazione. È essenziale trovare i punti di forza e gli interessi del bambino, per esempio migliorando le sue capacità in uno sport che gli piace.



I genitori devono essere coinvolti nel percorso, offrendo a casa un sostegno costante attraverso routine strutturate e strategie di rinforzo positivo.

Uno stile di vita sano comprende: seguire un'alimentazione equilibrata, senza eccessi di zuccheri, usare tecniche di riduzione dello stress come i metodi di rilassamento (respirazione profonda o rilassamento muscolare progressivo), praticare attività sportive che piacciono e mantenere una buona igiene del sonno.

2.5 Conclusioni e fonti

Per aiutare le persone con ADHD dobbiamo:

- capire come funzionano le persone con ADHD e valorizzarne i punti di forza;
- saper usare ciò che sappiamo su TPN e DMN, sul sistema della ricompensa e sulle connessioni del cervelletto per stimolare e migliorare le funzioni esecutive;

- lavorare sulle relazioni e sui legami delle persone con ADHD nella società;
- usare le tecniche della CBT per migliorare le funzioni esecutive.

In definitiva genitori, insegnanti, allenatori, istruttori e tutta la società possono contribuire, con le loro azioni e la loro comprensione, a rendere la vita delle persone con ADHD più piena e preziosa per la comunità.

ACCENDI LA MODALITÀ DMN!
TROVIAMO INSIEME LE SOLUZIONI.

FONTI

- Istituto Superiore di Sanità (ISS) / EpiCentro: *Sindrome da deficit di attenzione*
- Manuale MSD (versione per i pazienti): *Disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD)*, consultato anche nella sezione «I fatti in breve»
- Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri: *ADHD: cos'è il disturbo da deficit di attenzione/iperattività*
- Istituto A.T. Beck: *Il disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD)*
- ADHD Piemonte: *Che cos'è l'ADHD*
- Fondazione Irene: *Scopri le cause dell'ADHD: informazioni essenziali per famiglie e professionisti* e *Cause dell'ADHD: genetica, fattori di rischio e miti da sfatare*
- Faraone S.V., Larsson H. (2019), *Genetics of attention deficit hyperactivity disorder*, Molecular Psychiatry, 24, 562-575 (stima di ereditabilità del 74%)
- Nejati V. (2021), *Balance-based Attentive Rehabilitation of Attention Networks (BARAN) improves executive functions and ameliorates behavioral symptoms in children with ADHD*, Complementary Therapies in Medicine, 60, 102759
- Hallowell E.M., Ratey J.J. (2021), *ADHD 2.0*, Ballantine Books

Indicazioni per l'allenamento

Il documento elaborato da Trend Prima dopo il kick-off meeting di Malta sottolinea l'importanza di un approccio personalizzato, perché l'ADHD si manifesta in modo diverso in ogni bambino. Punti di forza e difficoltà specifiche da tenere presenti:

Difficoltà: mancanza di attenzione sostenuta, impulsività, difficoltà nella regolazione delle emozioni, problemi di coordinazione motoria globale e fine, difficoltà di organizzazione spaziale e temporale, difficoltà a gestire le interazioni sociali (per esempio aspettare il proprio turno, accettare la sconfitta).

Punti di forza: creatività, buona capacità di risolvere i problemi, spontaneità, resilienza, iperfocalizzazione, sensibilità, intuito.

SICUREZZA

Per garantire un ambiente sicuro è fondamentale:

1. stabilire una progressione strutturata delle abilità;
2. far rispettare l'uso delle protezioni (casco, ginocchiere, gomitiere);
3. indicare chiaramente i rischi possibili e come evitarli, sia a voce sia con esempi pratici.

STRUTTURA E REGOLE

È essenziale creare un ambiente prevedibile e strutturato, con confini chiari. Le regole devono essere esplicite e facili da seguire. Per alcuni bambini che faticano quando manca una struttura è utile creare sistemi personalizzati o visivi per seguire i propri obiettivi.

Esempi di strumenti per seguire i progressi:

1. **Skill card (carte delle abilità):** un mazzo di carte fisiche, ognuna dedicata a un'abilità specifica. Per lo skateboard, per esempio, una carta può essere «salire sulla tavola senza aiuto», un'altra «fare un ollie da fermo», un'altra ancora «fare un ollie in movimento». Il bambino o l'istruttore attacca le carte su una bacheca man mano che le abilità vengono conquistate. Vedere i progressi che si accumulano dà un rinforzo positivo immediato.
2. **Tabelloni degli obiettivi:** un cartellone, una lavagna o un poster con disegnato un percorso o una griglia. Ogni casella rappresenta un mini-obiettivo (per esempio «atterrare 5 salti di fila», «migliorare il tempo sul percorso») o una singola sessione di allenamento. Quando completa un obiettivo, il bambino può colorare la casella, attaccare un adesivo o disegnare un simbolo. Così il senso di avanzamento diventa concreto e ogni piccolo successo viene festeggiato.

OBIETTIVI

Bisogna fissare obiettivi a breve termine, piccoli e raggiungibili. Questo approccio è fondamentale per mantenere alta la motivazione e compensare la difficoltà di attenzione sostenuta. Una progressione graduale delle abilità permette al bambino di provare un senso di padronanza che rafforza l'autoefficacia.

FEEDBACK E RINFORZO POSITIVO

Il feedback immediato e il rinforzo positivo sono strumenti chiave. Aiutano a costruire un'immagine di sé positiva e insegnano i comportamenti adeguati all'interno di un gruppo. La gratificazione immediata di un successo dopo un fallimento può anche stimolare il sistema dopaminergico, cosa particolarmente efficace con i ragazzi con ADHD.

ADATTAMENTO

La personalizzazione è il cuore del programma. Bisogna adattare il livello di difficoltà degli esercizi per evitare sia la frustrazione sia la sovrastimolazione. Per un intervento efficace si consiglia di suddividere i compiti complessi in parti più piccole o di usare esempi pratici legati all'esperienza diretta.

Gli istruttori possono usare queste domande per adattare il programma a ogni disciplina:

DOMANDE SPECIFICHE PER IL PARKOUR

- Come si possono presentare gli errori (cadute, tentativi falliti) come parte necessaria dell'apprendimento, per costruire la tolleranza alla frustrazione?
- Come si può gestire l'allenamento in un ambiente con stimoli imprevedibili (per esempio uno spazio condiviso con altre associazioni) per aiutare il bambino a mantenere la concentrazione?
- Come si può costruire una progressione delle abilità chiara e visibile per i bambini che hanno bisogno di una struttura esterna per restare motivati?

DOMANDE SPECIFICHE PER LO SKATEBOARD

- Come si possono scomporre trick e abilità in passaggi più piccoli e gestibili, per affrontare la curva di apprendimento e prevenire la demotivazione?
- Quali esercizi sono più efficaci per migliorare la propriocezione (la percezione della posizione del corpo nello spazio), l'equilibrio e la coordinazione?
- Come si può bilanciare l'autonomia (la possibilità per il bambino di scegliere il proprio ritmo e i propri obiettivi) con il bisogno di una supervisione attenta per la sicurezza?

DOMANDE SPECIFICHE PER LA BMX

- Come si possono usare le sfide legate alla velocità e al superamento degli ostacoli per allenare la flessibilità cognitiva e l'attenzione sostenuta?
- Come si può insegnare a un bambino a gestire la frustrazione quando un trick o un esercizio non riesce?
- Che tipo di approccio deve avere l'istruttore (per esempio positivo, attivo, attento ai segnali del bambino) per cogliere i bisogni specifici del bambino e intervenire prima che si demotivi o si metta in pericolo?

3. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER L'ADHD

3.1 Etichette

Per rendere il programma più facile da consultare abbiamo creato una serie di icone da affiancare ai capitoli e alle attività. Aiutano istruttori e professionisti a trovare subito ciò che serve durante le sessioni con i ragazzi. Le icone rotonde indicano i punti di forza che l'attività valorizza, quelle triangolari le difficoltà su cui lavora. Accanto alle icone, una breve nota segnala la criticità da tenere d'occhio.

PUNTI DI FORZA POSSIBILI



Punti di forza cognitivi

Uniscono una profonda iperfocalizzazione sui compiti che interessano a soluzioni creative che arrivano «dal nulla» e a una naturale capacità di adattamento, che dà il meglio con il pensiero rapido e l'improvvisazione.



Creatività e immaginazione

Spinta da alti livelli di creatività e immaginazione, questa mente genera di continuo idee nuove e originali.



Punti di forza emotivi e relazionali

Uniscono empatia profonda e intuito a una resilienza naturale che accoglie l'incertezza, il tutto mosso da un forte desiderio di entrare in contatto con gli altri e costruire amicizie vere.



Energia e slancio

Alimentato da molta energia e da uno spirito di iniziativa molto determinato, questo slancio permette di fare in poche ore il lavoro di una settimana.

DIFFICOLTÀ POSSIBILI



Difficoltà esecutive e di funzionamento

Si manifestano come difficoltà di organizzazione, pianificazione e gestione del tempo, che portano a rimandare, insieme a difficoltà nello spostare l'attenzione, prevedere, inibire e prendere decisioni.



Iperattività e irrequietezza

Un eccesso di energia fisica che spesso porta all'irrequietezza e tiene mente e corpo in movimento continuo.



Impulsività

Spinta da una forte impazienza, si manifesta nella tendenza ad agire o parlare in fretta, senza fermarsi a considerare le conseguenze a lungo termine.



Disattenzione e distraibilità

Caratterizzate da una mente che vaga e da poca concentrazione, rendono molto difficile mantenere l'attenzione sui compiti di routine.



Difficoltà nelle interazioni sociali

Segnate da una difficoltà a cogliere i segnali sociali, possono rendere difficile per i bambini condividere e giocare in modo cooperativo, e portano spesso a dare la colpa agli altri invece di riconoscere il proprio ruolo in un conflitto.

3.2 Struttura tipo di una singola sessione

Grazie alla collaborazione con gli istruttori di tutti i partner del progetto abbiamo definito la struttura ideale di una lezione, valida per tutti gli sport. È una lezione di 60 minuti, organizzata come segue; per ogni fase forniamo i dettagli, suddivisi nei tre sport: parkour, skateboard e BMX.

LEZIONE DI 60 MINUTI

5 minuti

Accoglienza e briefing

- Saluto e check-in emotivo.
- Spiegazione breve e chiara degli obiettivi della sessione.

10 minuti

Riscaldamento dinamico

25 minuti

Attività principale / sviluppo delle abilità

- Divisa in 2-3 blocchi di attività brevi e diverse, per mantenere alta la motivazione.

10 minuti

Applicazione libera delle tecniche allenate

- Approfondimento di tecniche e abilità.
- Gioco libero supervisionato o introduzione a una micro-abilità successiva.
- Sfide tra i partecipanti.

10 minuti

Defaticamento e rilassamento + debriefing e chiusura

3.3 Accoglienza e briefing (5 minuti)

La fase di accoglienza e briefing è un momento importante di ogni sessione: dura circa 5 minuti e serve a dare il tono a tutta l'esperienza. Per l'istruttore questo primo ritrovo è uno spazio dedicato ad accogliere e contenere i racconti personali di bambini e ragazzi, che spesso arrivano con il bisogno di essere visti, di sentirsi ascoltati davvero, o anche di far emergere, a volte in modo indiretto, sofferenze nascoste.

Per coltivare questo clima di fiducia è consigliabile riservare un luogo fisso per l'inizio e per la fine della sessione. Questo spazio diventa un'ancora e un punto di riferimento psicologico affidabile per i partecipanti. La flessibilità resta comunque importante: quando l'istruttore conosce bene le dinamiche e l'energia del gruppo, può introdurre luoghi diversi, più adatti agli obiettivi del giorno.

In base agli obiettivi della sessione o ai bisogni del momento, il saluto iniziale può essere dinamico o statico.

Per guidare questi momenti l'istruttore può ispirarsi a diverse tecniche di mindfulness o all'approccio sistemico, adattando le attività al tema del giorno, per esempio con giochi di relazione o visualizzazioni che aiutano a sentirsi «con i piedi per terra».

Perché queste attività funzionino, l'istruttore deve guidare il gruppo con coinvolgimento sincero, passione e un tocco personale, in modo che ogni partecipante si senta al sicuro e in contatto con gli altri fin dall'inizio.

ESEMPI DI ATTIVITÀ DINAMICHE

1. CONOSCIAMOCI MEGLIO

Lancio una pallina o un oggetto a un compagno e gli faccio una domanda.

2. IL GIOCO DEGLI SPAGHETTI (IN CERCHIO)

«Avete presente gli spaghetti crudi nel pacco? Dritti dritti? Ancora più dritti?... Bene, adesso buttiamoci in pentola. Piano piano entriamo in contatto con l'acqua calda... ci scaldiamo un pezzo alla volta... una gamba diventa morbida... e così via.»

3. TROVO IL MIO POSTO (IN PIEDI, IN UNO SPAZIO DELIMITATO MA LIBERO)

Cammino liberamente, facendo attenzione al mio spazio e a quello degli altri. Senza fretta scelgo un posto buono per me, dove mi sento al sicuro e tranquillo. Se me la sento, racconto perché ho scelto quel posto.

4. BENVENUTO

L'istruttore si avvicina frontalmente a uno dei ragazzi e gli dà il benvenuto: «Ciao, sono [nome dell'istruttore], benvenuto qui oggi, fai parte di questo gruppo.» Il ragazzo continua con la persona successiva, e così via fino a quando tutti hanno ricevuto il benvenuto. Il potere di queste affermazioni si può usare anche nei momenti intensi o critici che il gruppo attraversa, collegandole ai temi del sostegno, dell'aiuto e del rispetto.

5. OCULOMOZIONE ED EQUILIBRIO

a. **Inseguimento visivo:** segui con gli occhi il tuo pollice che si muove in verticale, in orizzontale e in cerchio, coprendo l'occhio opposto.
b. **Rafforzamento dell'equilibrio:** stai seduto su una palla con le braccia tese, a occhi aperti o chiusi. Oppure stai in piedi su un piede solo, a occhi aperti o chiusi.

6. ACCENDETE I MOTORI! (GIOCO)

Chiedi ai bambini di correre sul posto muovendo braccia e gambe come un'auto che scalda il motore. Poi falli rallentare e «parcheggiare» in silenzio, pronti ad ascoltare le istruzioni. Il gioco aiuta a scaricare l'energia in eccesso e a passare a una modalità più calma.

ESEMPI DI ATTIVITÀ STATICHE

1. RISORSE E LIMITI

Qual è uno dei miei punti di forza? In cosa posso migliorare? (Si può fare scrivendo su una lavagna o con dei post-it.)

2. RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA CONSAPEVOLE

Sdraiati a pancia in su e appoggia sulla pancia un piccolo oggetto (un guanto o un piccolo attrezzo). «Culla» dolcemente l'oggetto con il respiro, per allenare un respiro profondo e consapevole.

3. IL BARATTOLO DELLE EMOZIONI

Prepara dei barattoli con le etichette delle emozioni di base. Ognuno mette un gettone, un sassolino o un altro piccolo oggetto in uno o più barattoli per raccontare come si sente oggi.

4. DOMANDA GIOCOSA

Di che colore sono oggi? Che animale mi sento oggi? In che modo quell'animale mi accompagna oggi?

3.4 Parkour

Il programma di allenamento viene ora suddiviso per disciplina, secondo gli sport delle associazioni partner che hanno sperimentato il formato in 10 lezioni: parkour, skateboard e BMX. Per ogni disciplina presentiamo una serie di giochi e tecniche da proporre ai propri allievi.

CINQUE ESEMPI DI RISCALDAMENTO

1. AVVENTURA NARRATA



Se la storia è troppo lunga, perdono il filo.

OBIETTIVO: stimolare l'immaginazione mentre si preparano corpo e mente al parkour. L'esercizio lavora su movimento dinamico, coordinazione ed equilibrio. Il riscaldamento usa una storia per guidare una serie di movimenti: l'istruttore racconta un viaggio e i bambini eseguono le azioni corrispondenti.

«La spedizione nella foresta»

PREPARAZIONE: l'istruttore fa sdraiare i bambini a occhi chiusi per cominciare la storia. «Bene, esploratori, ci siamo svegliati nella giungla! Alziamoci piano piano e in silenzio...»

- **Gambe e anche:** «I nostri piedi sono bloccati nel fango! Dobbiamo tirarli fuori con passi lenti, portando le ginocchia in alto.»
- **Braccia e spalle:** «Uno sciame di api ronzanti ci vola intorno! Scacciamole con grandi cerchi delle braccia, in avanti e indietro.»
- **Colonna e collo:** «Guardate in alto: c'è una scimmia sugli alberi! Ora guardate in basso le radici. Ruotate per guardare a destra e a sinistra, oltre le grandi foglie.»
- **Coordinazione di tutto il corpo:** «Ora dobbiamo saltare per prendere i frutti che le scimmie ci tirano! Saltate e atterrate morbidi come una pantera.»
- **Movimenti a terra:** «È caduto un tronco gigante. Dobbiamo strisciarci sotto come una volpe furba, su mani e piedi.»

Finale: «Ce l'abbiamo fatta! Corriamo piano fino all'accampamento.»

ALTRE IDEE DI MOVIMENTO: per mantenere il riscaldamento sempre nuovo e stimolare la creatività si possono usare tanti scenari diversi. Qualche esempio per accendere la fantasia:

- **Accademia dei supereroi:** allenate i «super balzi», i «pestoni potenti» e il «volo» (cerchi con le braccia).
- **Missione spaziale su Marte:** fate le «camminate lunari» (skip con ginocchia alte) e i «salti nei crateri».
- **Avventura tra i dinosauri:** imitate i «pestoni del T-Rex» e i «colpi d'ala dello pterodattilo».

CONSIGLIO PER L'ISTRUTTORE

Dopo aver presentato lo scenario, puoi chiedere ai bambini cosa vedono o cosa succede dopo. Seguire i loro suggerimenti li tiene coinvolti e li fa sentire parte dell'avventura: è un ottimo modo per mantenere attenzione ed entusiasmo per tutto il riscaldamento.

2. QUADRUPEDIA DIAGONALE



Possono fare altri movimenti.

OBIETTIVO: attivare tutto il corpo e migliorare la coordinazione prima di un allenamento più intenso. La sfida principale dell'esercizio è la pianificazione e la sequenza motoria: il cervello deve organizzare ed eseguire consapevolmente uno schema crociato (arti opposti). Questo riscaldamento usa un'andatura animale specifica per costruire una forte connessione tra mente e corpo. La struttura del movimento aiuta a incanalare l'energia in eccesso e a tenere alta la concentrazione.

PREPARAZIONE:

1. «Mettetevi a terra su mani e piedi. Tenete il bacino basso e la schiena piatta, come un orso o un gatto.»
2. «Andate avanti muovendo insieme la mano destra e il piede sinistro, poi la mano sinistra e il piede destro.»
3. «Partite piano per fare bene il movimento, poi aumentate gradualmente la velocità per mettere alla prova la coordinazione.»

ALTRE IDEE DI MOVIMENTO: per variare il riscaldamento e mettere ancora più alla prova la coordinazione si possono cambiare percorso e direzione:

- **All'indietro:** eseguire lo schema crociato muovendosi in retromarcia.
- **Di lato:** quadrupedia laterale, mantenendo bacino basso e schiena piatta.
- **In cerchio:** far seguire agli allievi un percorso curvo o circolare mantenendo la posizione corretta.

> **CONSIGLIO PER L'ISTRUTTORE**
> L'esercizio si può fare in linea retta o in cerchio. Si può variare anche andando all'indietro o di lato, per rendere la sfida più difficile. È un ottimo modo per preparare il corpo ai movimenti complessi del parkour.

3. LA SFIDA DELLE LINEE



Rischio di saltare senza coordinare le braccia.

OBIETTIVO: preparare il corpo a saltare e atterrare, lavorando su appoggi dei piedi, coordinazione e uso delle braccia. Il riscaldamento usa segni a terra per mettere progressivamente alla prova la percezione dello spazio e l'assorbimento dell'impatto. L'istruttore guida i bambini in sequenze di salti sempre più dinamiche.

PREPARAZIONE: «Disegna a terra con il gesso o con il nastro di carta una serie di linee parallele, a distanze diverse: alcune vicine (30-40 cm), altre più lontane (90-100 cm).»

- **Salti di base:** «Fai saltare i bambini da una linea all'altra, in avanti, all'indietro o di lato. L'obiettivo è atterrare senza pestare le linee.»
- **Varianti:** «Dopo qualche giro aggiungi nuove sfide: saltare su un piede solo, fare mezzo giro in aria o appoggiare le mani a terra all'atterraggio.»
- **Verso il precision:** «Concentratevi sui salti in avanti a piedi uniti. Il movimento riproduce la partenza di un salto di precisione (precision).»

- **Con la rincorsa:** «Passate ai salti con rincorsa, staccando con un piede e atterrando su due. Così ci si prepara a movimenti dinamici come il cat leap.»

ALTRE IDEE DI MOVIMENTO: quando i bambini prendono sicurezza, per mantenere il riscaldamento vario e stimolare la creatività si possono sostituire i segni a terra con elementi in rilievo:

- **Pista di copertoni:** mettere dei copertoni in fila, dentro cui e sopra cui saltare.
- **Piattaforme basse:** usare blocchi di legno bassi o panche per simulare i bordi su cui si fanno i precision nel parkour.
- **Percorso naturale:** se ci si allena all'aperto, usare elementi naturali come tronchi o pietre piatte.

> **CONSIGLIO PER L'ISTRUTTORE**
> Quando i bambini prendono sicurezza puoi sostituire le linee con ostacoli leggermente rialzati, come copertoni o piattaforme basse. Ricorda loro di usare le braccia per prendere slancio e di atterrare con controllo, assorbendo l'impatto.

4. IL CLASSICO: MOBILITÀ DALLA TESTA AI PIEDI E PREPARAZIONE AGLI IMPATTI



La routine statica annoia chi si distrae facilmente.

OBIETTIVO: scaldare tutto il corpo in modo sistematico, migliorare la mobilità articolare e preparare il fisico agli impatti dei movimenti del parkour. Il riscaldamento segue una routine strutturata e progressiva che porta il corpo in sicurezza dal riposo alla piena prontezza. L'istruttore accompagna il gruppo attraverso attività cardio, mobilità delle articolazioni e distribuzione delle forze.

COME SI FA:

- **Cardio leggero:** «Iniziate con qualche minuto di corsa leggera per scaldare i muscoli.»
- **Mobilità articolare:** «Partite dall'alto (collo) o dal basso (caviglie). Muovete lentamente e con attenzione ogni articolazione, salendo o scendendo lungo il corpo. Fate movimenti dolci e controllati per caviglie, ginocchia, anche, spalle, gomiti, polsi e collo.»
- **Preparazione agli impatti:** «Passate a impatti leggeri e controllati. Iniziate con movimenti a bassa intensità, come piccoli rimbalzi sugli avampiedi. Aumentate gradualmente l'intensità con piccoli salti controllati, cercando atterraggi morbidi. Così il corpo impara ad assorbire gli impatti in sicurezza e le articolazioni si preparano ai movimenti più dinamici.»
- **Aumento della frequenza cardiaca:** «Chiudete il riscaldamento con un'attività breve e intensa per alzare i battiti: per esempio una serie di burpees o una corsa breve e veloce.»

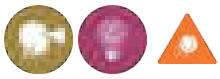
ALTRE IDEE DI MOVIMENTO: per mantenere il riscaldamento vario e stimolare la creatività si possono cambiare i movimenti all'interno di ogni fase:

1. **Mobilità animale:** sostituire le classiche rotazioni articolari con movimenti di mobilità dinamica, come squat profondi o slanci delle braccia.

2. **Navette di agilità:** al posto della corsa finale, brevi spostamenti laterali (side shuffle) o skip a ginocchia alte.
3. **Rimbalzi a ritmo:** durante la preparazione agli impatti, usare un ritmo comune o battere le mani a tempo per allenare il timing.

CONSIGLIO PER L'ISTRUTTORE
Questo riscaldamento strutturato prepara tutte le articolazioni alla sessione, e gli esercizi progressivi sugli impatti riducono il rischio di infortuni. Cerca di mantenere vivo il coinvolgimento degli allievi parlando con loro mentre eseguono.

5. IMPROVVISAZIONE LIBERA (FREE FLOW)



Rischio di scontri per lo slancio eccessivo.

OBIETTIVO: preparare il corpo a muoversi in modo fluido, migliorare la percezione dello spazio e favorire l'improvvisazione creativa. Il riscaldamento usa un ambiente aperto per stimolare concentrazione e decisioni spontanee. L'istruttore lascia che i bambini si muovano nello spazio in autonomia, gestendo variabili imprevedibili.

COME SI FA:

1. **Corsa leggera:** «Iniziate con una corsa leggera e tranquilla in tutta l'area di allenamento. Non c'è un percorso o una direzione fissa: muovetevi liberamente.»
2. **Percezione dello spazio:** «Mentre correte, la sfida è avvicinarvi agli ostacoli e alle altre persone senza toccarli. Questo vi obbliga a stare attenti a ciò che avete intorno e a reagire.»
3. **Più velocità:** «Aumentate gradualmente la velocità, dalla corsa leggera a una corsa più veloce. L'obiettivo resta lo stesso: muoversi nello spazio senza toccare niente e nessuno.»
4. **Interazione con gli ostacoli:** infine, incoraggia gli allievi a interagire con gli ostacoli: possono saltare un oggetto basso, passare sotto qualcosa o cambiare direzione all'improvviso, continuando a evitare gli altri. In questa fase si improvvisano i movimenti al momento, finché non si arriva in modo naturale a esaurire le energie.

ALTRE IDEE DI MOVIMENTO: per mantenere il riscaldamento vario e stimolare la creatività si possono aggiungere regole di gioco alla zona di movimento libero:

- **Il pavimento è lava:** gli allievi possono muoversi ovunque, ma ogni tanto devono stare per qualche istante completamente sopra gli ostacoli.
- **Lo specchio a coppie:** gli allievi si mettono in coppia; uno segue il percorso improvvisato dell'altro e ne imita i movimenti.
- **Schiva l'ombra:** introdurre una regola per cui bisogna evitare di passare nelle ombre proiettate da alcuni grandi ostacoli o dalle altre persone.

CONSIGLIO PER L'ISTRUTTORE
Questo esercizio è perfetto per stimolare concentrazione e decisioni spontanee. L'assenza di un percorso fisso e l'attenzione a schivare gli altri rendono l'attività coinvolgente e imprevedibile.

CINQUE ESEMPI DI GIOCHI

1. IL GIOCO DELLO STICK



Gestire la frustrazione quando si riceve una lettera.

OBIETTIVO: mettere alla prova e migliorare i salti di precisione in modo divertente, uno contro uno o in piccoli gruppi.

SCOPO DEL GIOCO: essere l'ultimo rimasto in gara senza aver completato la parola «S-T-I-C-K».

COME SI GIOCA: si gioca in due o più. Il primo giocatore sceglie ed esegue un salto di precisione (da un punto preciso a un altro). Tutti gli altri devono provare a copiare esattamente lo stesso salto. Chi non atterra correttamente, cioè non «stoppa» l'atterraggio (in inglese *stick the landing*), prende la lettera successiva della parola «STICK». Il turno passa poi al giocatore seguente, che propone un nuovo salto, e così via. Per l'ultima lettera il giocatore ha due tentativi. Chi completa tutte e 5 le lettere esce dal gioco (aspetta la fine della partita, oppure continua a giocare senza contare più le lettere). Vince l'ultimo giocatore rimasto senza aver completato «S-T-I-C-K».

2. IL SERPENTE MORRA CINESE



Tendenza a dare la colpa alla sfortuna o al compagno.

MATERIALE: CERCHI

OBIETTIVO: mettere in pratica le abilità di base del parkour in un contesto divertente e competitivo.

SCOPO DEL GIOCO: essere la prima squadra ad arrivare all'altra estremità del serpente.

PREPARAZIONE: disponi a terra tanti cerchi in modo da formare un lungo percorso a forma di serpente. Dividi il gruppo in due squadre, che partono dalle due estremità opposte.

COME SI GIOCA: le squadre partono nello stesso momento. Per ogni squadra un giocatore avanza saltando a piedi uniti da un cerchio all'altro. Quando incontra il giocatore dell'altra squadra, i due si fermano e fanno una partita a morra cinese (sasso, carta, forbice). Chi vince continua a saltare lungo il percorso; chi perde torna in fondo alla propria fila e aspetta il turno successivo. Si continua finché un giocatore arriva all'altra estremità del serpente e conquista un punto per la sua squadra.

3. UN, DUE, TRE... PARKOUR!



Frenare il corpo in movimento.

OBIETTIVO: sviluppare creatività nella ricerca di soluzioni e capacità di improvvisazione in un ambiente dinamico. È una variante di «un, due, tre, stella».

SCOPO DEL GIOCO: essere il primo a raggiungere chi conta senza farsi vedere.

COME SI GIOCA: un giocatore conta, tutti gli altri si nascondono. Chi si nasconde parte da una zona stabilita. Chi conta sta di spalle al gruppo e conta fino a 10. Mentre conta, gli altri devono muoversi e trovare un nascondiglio: l'obiettivo è restare completamente fuori dalla sua vista. Finita la conta, chi conta si gira: chi viene visto mentre si muove o è allo scoperto

torna alla partenza. Il gioco continua con chi si nasconde che cerca di avvicinarsi a chi conta, usando gli ostacoli come riparo. Vince il primo che raggiunge chi conta senza essere visto.

VARIANTI:

1. **Chi conta sta in alto:** metti chi conta su una piattaforma rialzata, così nascondersi è più difficile e bisogna usare il terreno in modi più creativi.
2. **Chi conta si sposta:** chi conta può cambiare posizione a ogni round, e tutti devono restare sempre all'erta.
3. **Terreno che cambia:** come istruttore puoi modificare il percorso con nuovi ostacoli per creare sfide diverse. Così gli allievi devono inventare nuove strategie al momento.

4. IL PAVIMENTO È LAVA



Frenare il corpo in movimento.

OBIETTIVO: attraversare un percorso usando i movimenti del parkour, migliorando equilibrio, coordinazione e capacità creativa di risolvere i problemi.

SCOPO DEL GIOCO: attraversare la zona stabilita senza mai toccare il pavimento.

COME SI GIOCA: costruisci un percorso con strutture e attrezzi diversi, come materassi, step, plinti.

- **Sfida di base:** tutto il gruppo collabora per passare da un lato all'altro del percorso. I giocatori si muovono sugli ostacoli con salti, volteggi e appoggi di mani e piedi, senza toccare la «lava» (il pavimento).
- **Più difficile:** aumenta la difficoltà togliendo o aggiungendo appoggi. Puoi anche mettere un tempo limite e far completare il percorso a una persona alla volta, il più velocemente possibile.
- **Collaborazione:** nella versione cooperativa il gruppo si aiuta ad attraversare il percorso. Per esempio, alla fine tutti devono riuscire a stare sopra un unico oggetto piccolo, come un copertone o un plinto.

5. LA SFIDA DELLA TORRE



Organizzarsi nei ruoli sotto pressione.

OBIETTIVO: completare un percorso di parkour e collaborare con la squadra per costruire la torre più alta.

SCOPO DEL GIOCO: conquistare un tatami (o altri oggetti) completando un percorso, e usare i tatami conquistati per costruire la torre più alta possibile.

COME SI GIOCA: dividi il gruppo in due squadre e prepara due percorsi di parkour diversi, anche con difficoltà differenti (per esempio uno più lungo, l'altro con ostacoli più difficili). A ogni round entrambe le squadre affrontano il proprio percorso: ogni persona che lo completa conquista un tatami. Durante il round ogni squadra usa i tatami conquistati per costruire la torre più alta possibile. Servono almeno due round, così entrambe le squadre provano entrambi i percorsi.

DISCUSSIONE FINALE E STRATEGIA: dopo il primo round chiedi alle squadre se vogliono riprovare. Prima del secondo round falle confrontare su cosa hanno imparato, con domande come: «Qual è stata la parte più difficile del vostro percorso?» e «Quale nuova strategia potete usare per costruire una torre più alta?». Questo favorisce il lavoro di squadra e il pensiero critico, perché devono riflettere sulla prova fatta e adattare la strategia.

TECNICHE DI BASE DELLA DISCIPLINA

SALTI DI PRECISIONE (PRECISION)

Introdurre l'abilità fondamentale del parkour, il salto di precisione, lavorando su atterraggi sicuri, controllo del corpo e precisione. Il blocco è diviso in tre fasi brevi e progressive per mantenere alto il coinvolgimento.

Fase 1: «Silenziosi come gatti». Chiedi ai bambini di mettersi ognuno nel proprio spazio. La prima sfida è saltare verso l'alto e atterrare nello stesso punto, nel modo più silenzioso possibile, come un gatto o un ninja.

Fase 2: «Salti sulle ninfee». Metti a terra, a poca distanza tra loro, dei dischi segnaposto colorati o dei segni di nastro, oppure altro materiale adatto ai precision (step, copertoni ecc.). I bambini si esercitano a saltare da un punto di partenza stabilito per atterrare con precisione sulla «ninfea» a piedi uniti. Quando prendono sicurezza, possono provare a saltare da una ninfea all'altra.

Fase 3: «Stoppa l'atterraggio». Unendo le fasi precedenti, i bambini saltano sulla «ninfea» e devono «stoppare» l'atterraggio, restando immobili nella posizione di arrivo mentre si conta fino a tre.

LACHE PRECISION

Imparare a lasciare la sbarra (lache) durante un'oscillazione in modo sicuro ed efficace, mantenendo il controllo per un buon atterraggio di precisione.

Fase 1: «Senti l'oscillazione». Inizia semplicemente stando appeso alla sbarra. Prova a oscillare avanti e indietro, concentrandoti sul ritmo e sullo slancio. L'obiettivo è prendere confidenza con il movimento e sicurezza nella presa.

Fase 2: «Allungati e tocca». L'istruttore tiene davanti a te un tubo di gommapiuma o un oggetto morbido. Mentre oscilli in avanti, lascia per un attimo la presa con una o due mani per toccare il bersaglio. Così impari a proiettare il corpo in avanti dall'oscillazione, invece di cadere dritto in basso.

Fase 3: «Petto in fuori, atterraggio giusto». Ora unisci oscillazione e lasciata in un lancio completo. Quando lasci la sbarra, concentrati sul portare il petto in avanti e tenere il corpo dritto, in verticale. L'obiettivo è atterrare in piedi sul materassone, pronto a rialzarti dritto e stabile.

IL ROLL

Imparare il roll, la rotolata fondamentale del parkour, curando una forma del corpo sicura e un movimento continuo. Usare un piano inclinato in discesa rende l'esercizio più facile e permette di concentrarsi sulla tecnica invece che sulla fatica.

Fase 1: «La palla». Prima ci si esercita ad assumere la posizione corretta su una superficie morbida. Gli allievi si raccolgono come una palla, con il mento verso il petto e la schiena arrotondata. Così capiscono la forma compatta che serve per rotolare in sicurezza.

Fase 2: «Il roll in discesa». Con l'aiuto dell'istruttore e un ostacolo morbido, come un cuneo di gommapiuma (plinto morbido inclinato), gli allievi eseguono il roll lungo la discesa. L'obiettivo è mantenere la forma a «palla» della fase 1. L'istruttore li assiste, controllando che rotolino in modo fluido sopra la spalla o in diagonale sulla schiena, e non dritti sulla colonna vertebrale.

Fase 3: «Atterra in piedi». Alla fine del roll gli allievi si esercitano a portare i piedi sotto il corpo e a spingere per rialzarsi in piedi. Così imparano ad assorbire l'energia della rotolata e a continuare a muoversi in modo fluido, invece di fermarsi di colpo.

WALL RUN

Imparare i passaggi fondamentali della wall run (corsa sul muro), curando l'appoggio sicuro del piede, lo slancio e il controllo del corpo.

Fase 1: «Il salto sul muro». Parti a poca distanza da un muro. Esercitati a saltare appoggiando un piede sul muro. Spingi contro il muro per lanciarti verso l'alto e leggermente indietro. Prova sia con il piede sinistro sia con il destro, per capire quale ti viene più naturale. Così acquisti fiducia e impari a trasformare lo slancio in avanti in spinta verso l'alto. Cerca una spinta forte sul muro, non un semplice passo.

Fase 2: «Verso la cima». Ripeti il salto sul muro, ma questa volta slancia le braccia verso l'alto mentre spingi. Così guadagni altezza e impari a fidarti del tuo equilibrio. Tieni le mani davanti a te per non grattare il muro. L'obiettivo è arrivare ad appendersi in posizione di cat sulla cima del muro. Se non arrivi in cima, prova su un muro più basso.

Fase 3: «Climb up». Quando riesci a stare appeso al muro in modo sicuro, esercitati a tirarti su. Poi lavora sul portare un piede in alto e appoggiarlo sul muro per la salita finale. Per allenare questo movimento puoi usare un plinto un po' più basso di te: così lavori sull'appoggio corretto del piede e sulla posizione del corpo senza dover fare una salita completa.

> **CONSIGLIO PER L'ISTRUTTORE**
>
> Cura sempre un atterraggio controllato, non solo il salto. Non mettere materassi morbidi a terra: ci si fa fatica a correre sopra e la rincorsa perde efficacia. Il modo in cui gli allievi appoggiano il piede sul muro è decisivo per una buona wall run. Se scivolano, significa che spingono troppo verso il basso. Se vengono respinti troppo indietro, non stanno caricando abbastanza peso sul piede. L'obiettivo è trovare l'equilibrio: un contatto leggero ma deciso, che indirizzi l'energia verso l'alto e non indietro o verso il basso.

CAT LEAP

Imparare il cat leap (salto in sospensione al muro), movimento fondamentale del parkour, curando un arrivo al muro sicuro e stabile.

Fase 1: «L'aggancio». Prima ci si abitua alla posizione finale. Fai appendere gli allievi a un muro basso o a un plinto morbido (alto circa 1-1,20 m), con entrambe le mani sul bordo e i piedi ben appoggiati al muro. L'obiettivo è solo sentirsi stabili e sicuri in questa posizione.

Fase 2: «Salta e aggrappati». Quando sono a proprio agio da appesi, aggiungi il salto iniziale. Gli allievi partono da terra e saltano per agganciarsi in cat leap, con mani e piedi (tieni le altezze basse e metti materassi morbidi sotto, per evitare infortuni in caso di scivolata).

Fase 3: «Il cat leap con rincorsa». Si passa alla partenza con rincorsa. Gli allievi corrono verso il muro, staccano con un piede e arrivano in posizione di cat leap. Così si introduce lo slancio necessario per la tecnica completa; puoi usare dei riferimenti a terra per creare uno stacco immaginario.

IDEE PER L'ATTIVITÀ: «Tieni la presa»: sfida gli allievi a restare in cat leap mentre si conta fino a tre. Costruisce forza e sicurezza.

VOLTEGGI (VAULT)

I volteggi sono una parte essenziale del parkour e permettono di superare gli ostacoli in modo fluido. Ecco tre volteggi di base, divisi in passaggi progressivi.

1. Reverse vault: imparare a rotolare sopra un ostacolo e atterrare dall'altra parte con controllo.

Fase 1: la rotolata. Inizia seduto su un ostacolo basso, come un plinto morbido. Esercitati a rotolare per un giro completo di 360 gradi, aiutandoti con entrambe le mani. Così prendi sicurezza e familiarità con il movimento.

Fase 2: rotolata con una mano. Ripeti la rotolata usando una sola mano come appoggio. Impari a mantenere il controllo con meno punti di contatto.

Fase 3: tecnica rifinita. Quando ti senti più sicuro, cura i dettagli. Appoggia la mano in diagonale sull'ostacolo e sali con il piede opposto, anche lui in diagonale. Fissa lo sguardo su un punto quando inizi il volteggio e ritrovalo quando finisci: aiuta equilibrio e orientamento.

2. Step vault: imparare a superare un ostacolo in modo efficace con un semplice passaggio della gamba.

Fase 1: il passaggio. Appoggia una mano e il piede opposto sopra l'ostacolo. Fai passare l'altra gamba in mezzo per arrivare a terra. Esercitati da entrambi i lati.

Fase 2: più altezza. Inizia appoggiando prima il piede sull'ostacolo e poi la mano. Ti prepara per gli ostacoli più alti, dove non arrivi subito in cima con le mani.

Fase 3: il salto. Fai un passo indietro e salta verso l'ostacolo, ripetendo il movimento da più lontano. L'obiettivo è eseguire tutto il volteggio in modo fluido dopo un salto.

3. Lazy vault: imparare un volteggio rapido e potente che permette di passare l'ostacolo senza interrompere il movimento.

Fase 1: il cambio. Parti da uno step vault. Mentre il piede libero passa in mezzo, sostituisci il piede d'appoggio sull'ostacolo con l'altra mano. A questo punto hai entrambe le mani sull'ostacolo.

Fase 2: sospesi. Con una spinta decisa del bacino tieni il corpo sospeso sopra l'ostacolo per un attimo: sei «seduto in aria», appoggiato solo sulle mani.

Fase 3: l'atterraggio. Allena due tipi di atterraggio. Il primo a piedi uniti, in posizione di precision. Il secondo atterrando prima con il piede che era sull'ostacolo, pronto a continuare subito a muoverti. Così puoi scegliere l'atterraggio giusto per ogni situazione.

EQUILIBRIO

Sviluppare equilibrio e concentrazione muovendosi con controllo e sicurezza su superfici diverse.

Fase 1: scegli il tuo percorso. L'istruttore mostra le diverse zone di equilibrio, preparate con vari livelli di difficoltà. Ogni allievo sceglie il livello da cui partire. La chiave è l'appoggio corretto del piede: appoggia prima la punta, poi il tallone. Metti il secondo piede sulla trave solo quando ti senti completamente in controllo. Tieni le braccia aperte ai lati per stabilizzarti.

Fase 2: padroneggia il movimento. Gli allievi devono percorrere tutta la lunghezza del percorso scelto o mantenere una posizione per un tempo stabilito. L'obiettivo è completare la sfida tre volte di fila.

Fase 3: sali di livello. Dopo aver completato la sfida tre volte, gli allievi si guadagnano una ricompensa: un movimento che amano o l'uso di un elemento divertente della palestra, come la vasca di gommapiuma (foam pit) o il bag jump.




NIKE







3.5 Skateboard

CINQUE ESEMPI DI RISCALDAMENTO

1. EQUILIBRIO SULLA TAVOLA



È facile perdere l'equilibrio.

L'esercizio lavora sulla stabilità del core, sulla precisione degli appoggi e sul primo contatto sensoriale con la tavola. Il riscaldamento usa skateboard fermi per mettere alla prova l'equilibrio in sicurezza prima di salire in movimento. L'istruttore guida i bambini in spostamenti controllati e trasferimenti di peso sulla superficie della tavola.

COME SI FA:

- Appoggiate le tavole a terra con il griptape rivolto verso il pavimento (tavola capovolta, ruote in alto).
- **Posizione di base:** «Mettete tutti e due i piedi sul tail senza toccare terra.»
- **Camminare sulla tavola:** «Iniziate a camminare sulla tavola, passando sui truck, al centro della tavola e fino al nose, senza cadere e senza toccare terra.»
- **Il ritorno:** «Arrivati al nose, giratevi e tornate indietro.»
- **Equilibrio progressivo:** «Poi mettete più tavole in fila e passate in equilibrio da una tavola all'altra.»

ALTRE IDEE DI MOVIMENTO: quando i bambini prendono sicurezza, per mantenere il riscaldamento vario e stimolare la creatività si può cambiare la disposizione delle tavole:

1. **Percorso curvo:** disporre la fila di tavole in una leggera curva o a zigzag, per allenare i trasferimenti di peso laterali.
2. **Spazi tra le tavole:** lasciare piccoli spazi sicuri tra le tavole allineate, così che il passaggio da una tavola all'altra richieda un passo deciso.
3. **Linea a due:** allineare le tavole in modo che due partecipanti partano dalle estremità opposte e si incrocino al centro in sicurezza.

> **CONSIGLIO PER L'ISTRUTTORE**
> Quando la sicurezza cresce, puoi sfidarli a muoversi più velocemente o a chiudere gli occhi per qualche istante nella posizione statica, per stimolare ancora di più i recettori dell'equilibrio.

2. TIENI LA MIA TAVOLA



Partire prima del «3».

L'esercizio lavora sulla velocità di reazione, sugli spostamenti laterali rapidi e sulla sincronia del gruppo. Il riscaldamento usa una sfida cooperativa per favorire concentrazione e tempismo. L'istruttore guida i bambini a lavorare come un'unica squadra per tenere in piedi tutte le tavole.

COME SI FA:

- I partecipanti si mettono in cerchio, in piedi.
- **Posizione iniziale:** «All'inizio i partecipanti devono stare molto vicini tra loro. Più avanti la distanza si può aumentare.»
- **Presa della tavola:** «Ognuno tiene la propria tavola con entrambe le mani sul nose, con il tail appoggiato a terra e il griptape rivolto verso di sé.»
- **La rotazione:** «L'istruttore conta fino a 3, poi i partecipanti devono prendere il posto della persona alla loro destra. Le tavole restano dove sono e bisogna essere abbastanza veloci da non farle cadere.»
- **L'obiettivo finale:** «Fare un giro completo del cerchio, tenendo ogni tavola, fino a tornare alla posizione di partenza.»

ALTRE IDEE DI MOVIMENTO: per mantenere il riscaldamento vario e stimolare la creatività si possono cambiare le regole sulla direzione o sul tipo di movimento:

1. **Cambio di direzione:** cambiare il comando all'improvviso, così i partecipanti devono spostarsi a sinistra invece che a destra.
2. **Sfida a una mano:** far tenere il nose con una mano sola, così stabilizzare la tavola prima dello scambio è più difficile.

> **CONSIGLIO PER L'ISTRUTTORE**
> Questo gioco è perfetto per creare comunicazione ed energia all'inizio della sessione. Ricorda ai partecipanti di lasciare la tavola in modo pulito, senza spingerla, tenendola perfettamente verticale per chi arriva.

3. PRENDI LA PALLA O IL FRISBEE





Difficoltà a coordinare tutti i movimenti.

L'esercizio lavora sulla visione periferica e sulla capacità di fare più cose insieme (multitasking). Il riscaldamento usa bersagli esterni per costringere il cervello ad automatizzare il controllo della tavola mentre segue oggetti in movimento. L'istruttore introduce variabili dinamiche in uno spazio di guida condiviso.

COME SI FA:

- I partecipanti girano con lo skate nello skatepark, senza un ordine preciso.
- **L'interazione:** «Gli istruttori si spostano e lanciano palline morbide o frisbee, che i partecipanti devono prendere.»
- **Più difficile:** «Per aumentare la difficoltà, aggiungete altre palline.»
- **Ritmo:** partire a velocità molto bassa e controllata, poi aumentare gradualmente la velocità di andatura e dei lanci.
- **Presa:** all'inizio concentrarsi sul prendere con due mani, controllando che i piedi restino ben fermi sopra le viti dei truck.

ALTRE IDEE DI MOVIMENTO: quando i bambini prendono sicurezza, per mantenere il riscaldamento vario e stimolare la creatività si possono cambiare gli oggetti da prendere:

1. **Lancio dei sacchetti:** usare piccoli sacchetti di stoffa riempiti (beanbag), che richiedono una presa più precisa a mani a coppa e cadono subito se si sbaglia.
2. **Passaggi a coppie:** far andare i partecipanti su corsie parallele lanciandosi l'oggetto a vicenda.
3. **Raccogli da terra:** lasciare cadere a terra dei coni morbidi, che i partecipanti devono raccogliere piegandosi senza perdere velocità.

CONSIGLIO PER L'ISTRUTTORE

Questo esercizio aiuta i ragazzi a smettere di fissarsi i piedi e li costringe a leggere lo spazio intorno a loro.

4. PERCORSO CON LE TAVOLE





Mettere in sequenza i passaggi: salto, guida, equilibrio.

L'esercizio lavora su coordinazione dei piedi e percezione dello spazio. Il riscaldamento usa un circuito di agilità costruito apposta per far conoscere agli allievi le diverse caratteristiche della tavola. L'istruttore prepara un percorso chiaro con diversi livelli di difficoltà.

COME SI FA:

- L'istruttore raccoglie le tavole di tutti i partecipanti e le usa per costruire un percorso.
- **Ostacoli diversi:** «Alcune tavole in posizione primo (tavola di taglio, appoggiata sul fianco, in equilibrio sui dadi dei truck), alcune sulle ruote e alcune capovolte, sul griptape.»
- **Tavole in primo:** «I partecipanti devono saltarle.»
- **Tavole sulle ruote:** «Percorrete un certo tratto stando sopra quelle sulle ruote.»
- **Tavole sul griptape:** «Passateci sopra in equilibrio.»

ALTRE IDEE DI MOVIMENTO:

1. **Il labirinto:** disporre le tavole in corridoi stretti e tortuosi che richiedono passi corti e precisi e rapidi cambi di direzione a piedi.
2. **Contro il tempo:** sfidare gli allievi a completare di fila le parti di equilibrio e di salto del percorso entro un tempo stabilito.
3. **Slalom:** disporre le tavole sulle ruote a slalom, così i ragazzi devono passarci in mezzo in modo fluido.

CONSIGLIO PER L'ISTRUTTORE

Questo circuito strutturato mette alla prova tutti gli aspetti della coordinazione spaziale prima di salire sulla tavola. Aiuta gli allievi a restare coinvolti incoraggiandoli a visualizzare dove metteranno i piedi prima di ogni passaggio.

5. SALTO LATERALE CON COSSACK SQUAT SOPRA LE TAVOLE



Atterrare male per la fretta.

L'esercizio lavora sulla mobilità laterale e sul controllo dell'atterraggio. Il riscaldamento usa una sequenza strutturata di pliometria e mobilità per preparare muscoli e articolazioni delle gambe. L'istruttore guida gli allievi in movimenti laterali esplosivi seguiti da un allungamento profondo e controllato.

COME SI FA:

- I partecipanti mettono la propria tavola accanto a sé, in posizione primo.
- **Il salto:** «I partecipanti saltano lateralmente sopra la tavola.»
- **L'atterraggio:** «All'atterraggio eseguono un cossack squat (squat cosacco).»
- **Posizione del cossack squat:** «Mettetevi a gambe molto divaricate (molto più larghe delle spalle). Spostate il peso su una gamba e piegate quel ginocchio, abbassando il bacino da quel lato.»
- **Gamba tesa:** «Tenete l'altra gamba tesa di lato, con la punta del piede verso l'alto e il tallone a terra.»
- **Esecuzione e profondità:** «Tenete il busto dritto e le braccia tese in avanti per l'equilibrio. Scendete quanto vi permette la vostra mobilità, tenendo il tallone della gamba piegata ben appoggiato a terra. Spingete sulla gamba piegata per tornare alla posizione di partenza a gambe larghe, poi ripetete dall'altro lato.»

ALTRE IDEE DI MOVIMENTO:

1. **Tenuta e molleggio:** aggiungere una piccola tenuta isometrica di 3 secondi nel punto più basso del cossack squat, per allungare di più gli adduttori.
2. **Salto con 180°:** fare mezzo giro in aria durante il salto laterale sopra la tavola, scendendo direttamente in posizione di squat.
3. **Movimento continuo:** passare in modo fluido dal lato sinistro al destro senza rialzarsi del tutto, tenendo il bacino basso sopra la tavola.

> **CONSIGLIO PER L'ISTRUTTORE**
> Controlla che gli allievi non sollevino da terra il tallone della gamba piegata: sicurezza e forma corretta contano più della massima profondità.

CINQUE ESEMPI DI GIOCHI

1. LIMBO SULLO SKATE



Calcolare male l'altezza dell'asta.

OBIETTIVO: sviluppare la flessibilità della parte inferiore del corpo, l'equilibrio in posizione raccolta e la valutazione dello spazio in movimento.

SCOPO DEL GIOCO: passare rotolando sotto un'asta orizzontale bassa senza cadere e senza toccarla.

COME SI GIOCA: posiziona un'asta, un bastone o una corda elastica in orizzontale attraverso lo spazio, con un'altezza iniziale all'incirca all'altezza dei fianchi. Uno alla volta gli skater vanno verso l'asta e provano a passarci sotto restando sulla tavola. Dopo ogni giro abbassa un po' l'asta. Chi tocca l'asta, cade o mette un piede a terra è eliminato. Vince l'ultimo skater rimasto.

2. SIMON DICE



Partire prima di sentire «Simon dice».

OBIETTIVO: migliorare coordinazione, agilità motoria e rapidità nel cambiare posizione del corpo, mantenendo la stabilità della tavola.

SCOPO DEL GIOCO: eseguire posizioni e movimenti specifici in modo preciso, e solo quando sono preceduti dal segnale giusto.

COME SI GIOCA: l'istruttore fa da guida e annuncia diversi movimenti, come «accovacciati», «abbassati» o «salta». I partecipanti devono capire velocemente l'istruzione e cambiare la posizione del corpo sulla tavola. Secondo la regola classica, devono eseguire il movimento solo se l'istruttore dice «Simon dice» prima del comando.

3. FUOCO, ACQUA, TEMPESTA, FULMINE



Lasciare il comando precedente e passare a quello nuovo.

OBIETTIVO: sviluppare attenzione all'ambiente, decisioni rapide e diverse abilità di gestione della tavola in uno spazio condiviso.

SCOPO DEL GIOCO: reagire velocemente a specifiche «chiamate di emergenza» raggiungendo le zone o le posizioni di sicurezza stabilite.

COME SI GIOCA: i partecipanti si muovono liberamente nello spazio finché l'istruttore grida uno di quattro comandi:

1. **Fuoco:** tutti devono correre a toccare il bordo più vicino (un curb, un muretto o la parete).
2. **Acqua:** tutti devono salire con lo skate su un ostacolo.
3. **Tempesta:** tutti devono tenersi a un'altra persona o tenersi alla propria tavola.
4. **Fulmine:** tutti devono sdraiarsi a terra o sulla tavola.

Si può ridurre il tempo di reazione tra una chiamata e l'altra o introdurre comandi a voce ingannevoli, per mettere alla prova concentrazione, memoria e prontezza fisica sotto pressione.

4. BOCCE UMANE



Spingere troppo forte.

OBIETTIVO: imparare a valutare distanza e slancio e a direzionare la tavola con precisione senza continuare a spingere.

SCOPO DEL GIOCO: lasciar scorrere e guidare lo skateboard in modo che si fermi del tutto il più vicino possibile a un punto bersaglio.

COME SI GIOCA: traccia una linea oltre la quale non si può più spingere ma solo direzionare la tavola, e più avanti un punto dove i partecipanti devono fermarsi. Per evitare scontri, fai partire i partecipanti uno dopo l'altro e segna con il gesso la loro posizione appena si fermano. Vince chi si ferma più vicino al punto!

5. RACCOGLI LE BANANE



OBIETTIVO: migliorare la stabilità quando ci si piega, la distribuzione del peso e l'agilità nel raggiungere oggetti in basso mantenendo l'andatura.

SCOPO DEL GIOCO: raccogliere più oggetti possibile sparsi a terra entro un tempo limite, senza scendere dalla tavola.

COME SI GIOCA: sparpaglia a caso nella zona di guida diversi piccoli oggetti, come coni, palline e segnaposto: sono le «banane». Gli skater girano liberamente sulle tavole e si piegano per raccogliere gli oggetti da terra. La regola principale: bisogna prendere gli oggetti tenendo i piedi sulla tavola, senza mai scendere a terra. Ogni partecipante raccoglie e tiene quanti più oggetti riesce, restando in equilibrio in movimento. Allo scadere del tempo ognuno conta gli oggetti raccolti per vedere chi ne ha presi di più. Nella versione a squadre gli skater lavorano in coppia: uno tiene un cestino o un contenitore, l'altro raccoglie gli oggetti da terra e li mette nel secchio del compagno.

TECNICHE DI BASE DELLA DISCIPLINA

SPINTA (PUSHING)

Introdurre l'abilità fondamentale per prendere velocità sullo skateboard, lavorando su equilibrio, ritmo e coordinazione.

Fase 1: «Come un monopattino». Chiedi ai bambini di tenere il piede anteriore sulla tavola, sopra le viti anteriori, rivolto in avanti. La sfida è usare il piede posteriore per spingere dolcemente a terra come con un monopattino, tenendo il piede anteriore dritto e mantenendo l'equilibrio.

Fase 2: «La grande scivolata». Quando hanno preso abbastanza velocità con la spinta, i bambini si esercitano a portare il piede posteriore sul tail e a ruotare il piede anteriore di lato, nella posizione di guida corretta (stance), per scivolare in modo fluido.

Fase 3: «Spinta a ritmo». I bambini uniscono spinta e scivolata. Si esercitano a dare più spinte di fila per prendere velocità, poi a passare in posizione di guida, cercando un ritmo fluido.

SALIRE E SCENDERE DALLA TAVOLA

Per salire sullo skateboard si mette prima il piede anteriore sopra le viti anteriori, poi il piede posteriore sul tail. Per scendere si toglie con attenzione prima il piede posteriore, mentre il piede anteriore stabilizza per un attimo la tavola. Insieme, queste abilità insegnano ai bambini a salire e scendere dallo skateboard in sicurezza e con controllo, costruendo fiducia e sicurezza.

Fase 1: «Il passo d'àncora». Con lo skateboard fermo (meglio sull'erba o su un tappeto), i bambini si esercitano a mettere prima il piede anteriore sulle viti anteriori, tenendolo ben fermo e stabile mentre il piede posteriore resta a terra.

Fase 2: «Due piedi sulla tavola». Dalla posizione d'àncora, i bambini si esercitano a portare il piede posteriore sul tail, trovando una posizione stabile con le ginocchia leggermente piegate, e poi a scendere, sempre togliendo prima il piede posteriore.

Fase 3: «Discesa rapida». Con la tavola in movimento molto lento, i bambini si esercitano a scendere con attenzione togliendo prima il piede posteriore, per stabilizzarsi subito: così sanno di poter lasciare la tavola in sicurezza in qualsiasi momento.

ANDARE IN POSIZIONE (ROLLING IN STANCE)

I bambini vanno sulla tavola con entrambi i piedi ben appoggiati, le ginocchia leggermente piegate e lo sguardo in avanti. Questa tecnica rafforza equilibrio e consapevolezza del corpo e aiuta a sviluppare la sensibilità per velocità e stabilità.

Fase 1: «Statua su ruote». Su una superficie piana e liscia, l'istruttore o un compagno dà al bambino una piccola spinta. La sfida è restare immobili in una posizione perfetta: entrambi i piedi ben appoggiati sulla tavola, ginocchia leggermente piegate, sguardo in avanti.

Fase 2: «L'ammortizzatore». Mentre vanno, i bambini si esercitano a piegare e distendere dolcemente le ginocchia, imparando ad assorbire le irregolarità e a restare stabili come le sospensioni di un'auto.

Fase 3: «Campione di distanza». I bambini partono spingendo da soli e cercano di scivolare in posizione perfetta il più a lungo possibile: vince chi mantiene l'equilibrio per la distanza più lunga.

CURVARE (SPOSTANDO IL PESO)

Si curva spostando leggermente il peso sulle punte o sui talloni, così la tavola va nella direzione voluta. Questa tecnica fondamentale permette ai bambini di fare curve, controllare attivamente lo skateboard e provare un movimento fluido e controllato.

Fase 1: «Punte e talloni». Stando fermi sulla tavola (su una superficie sicura), i bambini si esercitano a spostare leggermente il peso sulle punte e poi sui talloni, sentendo come la tavola si inclina sotto i piedi.

Fase 2: «La curva a S». Andando piano, i bambini spostano dolcemente il peso sulle punte per curvare da una parte, poi sui talloni per curvare dall'altra, disegnando a terra una «S» morbida.

Fase 3: «Sfida slalom». Metti coni o segnaposto in fila. I bambini usano gli spostamenti di peso per girare attivamente intorno agli ostacoli, controllando la traiettoria con precisione.

KICKTURN (GIRARE SUL TAIL)

Nel kickturn lo skater sposta il peso sul piede posteriore, sollevando leggermente le ruote anteriori. Una piccola rotazione del busto porta poi lo skateboard in una nuova direzione. Questa tecnica sviluppa orientamento, pianificazione del movimento e coordinazione.

Fase 1: «Il nose leggero». Da fermi o sull'erba, i bambini si esercitano a spostare il peso sul piede posteriore quanto basta per sollevare per un istante le ruote anteriori da terra, per poi riappoggiarle.

Fase 2: «Le lancette dell'orologio». I bambini sollevano le ruote anteriori e con una piccola rotazione del busto girano la tavola un po' a sinistra o a destra, immaginando di muovere le lancette di un orologio.

Fase 3: «Gira verso il bersaglio». Andando piano, i bambini fanno un kickturn rapido per dirigere lo skateboard verso un bersaglio o una linea a terra, mantenendo con decisione la nuova direzione.

FRENARE (FRENATA CON IL PIEDE)

La tecnica di frenata più semplice è la frenata con il piede (foot brake): un piede resta sulla tavola, l'altro si appoggia leggermente a terra per ridurre gradualmente la velocità. Dà sicurezza e insegna ai bambini a regolare la propria velocità in autonomia.

Fase 1: «La suola che striscia». Con un piede sulla tavola ferma, i bambini si esercitano a tenere il piede posteriore appena sopra il terreno, strisciando dolcemente la suola della scarpa per sentire l'attrito.

Fase 2: «Rallentare». Andando a velocità moderata, i bambini tolgono il piede posteriore dalla tavola e premono a terra con una pressione leggera e progressiva per ridurre gradualmente la velocità.

Fase 3: «Frenata d'emergenza». I bambini vanno verso una «linea di stop» stabilita. Devono calibrare alla perfezione la frenata con il piede per fermare lo skateboard del tutto, in sicurezza, esattamente sulla linea.

OLLIE (SALTO DI BASE)

L'ollie è il salto di base dello skateboard. Lo skater preme il tail verso il basso con il piede posteriore e allo stesso tempo fa scivolare il piede anteriore in alto e in avanti, così la tavola si stacca da terra senza essere tenuta con le mani. L'ollie è una tecnica chiave per superare in seguito gli ostacoli e allena coordinazione, tempismo, concentrazione e coraggio.

Fase 1: «Lo schiocco del tail». Da fermi, su una superficie sicura, i bambini si esercitano a premere velocemente il tail con il piede posteriore in modo che batta a terra con un «pop» secco, tenendo rilassato il piede anteriore.

Fase 2: «La scivolata del piede». Senza saltare, i bambini allenano il movimento dei piedi: battono il tail e allo stesso tempo fanno scivolare il lato del piede anteriore in alto e in avanti lungo il griptape.

Fase 3: «Salto in aria». Unendo pop e scivolata, i bambini saltano sollevando la tavola da terra senza tenerla, e si concentrano sull'atterrare con entrambi i piedi sopra le viti.

SKATEBOARD CLUB
VIENNA











3.6 BMX

CINQUE ESEMPI DI RISCALDAMENTO

1. GIRO LIBERO: TESTA, GINOCCHIA E CAVIGLIE

L'esercizio aumenta la consapevolezza del corpo, migliora la concentrazione e la coordinazione attraverso comandi giocosi mentre si pedala. Lavora su propriocezione, attenzione sostenuta e controllo inibitorio in bici.

COME SI FA:

- Scegli un'area di allenamento ampia e aperta, dove i rider possano pedalare in autonomia senza ostacoli fissi.
- Ogni rider gira liberamente nell'area. L'istruttore chiama a caso diverse parti del corpo (per esempio «testa», «ginocchia», «caviglie»). I rider devono toccare la parte nominata continuando a pedalare in modo regolare. Questo li porta a sviluppare equilibrio, coordinazione e controllo della bici con una mano sola. Continua a dare i comandi a velocità e intervalli diversi per tenerli attenti e coinvolti: così si rafforzano la regolazione degli impulsi e la capacità di ascolto.

ALTRE IDEE DI MOVIMENTO: per allenare la flessibilità cognitiva e i tempi di reazione sotto pressione, l'istruttore può accelerare il ritmo dei comandi o chiamare più parti del corpo insieme.

2. SALTI DENTRO E FUORI DAI COPERTONI

L'esercizio attiva i muscoli delle gambe, migliora la coordinazione e scarica in modo strutturato l'energia in eccesso. Usa la pliometria per allenare funzioni esecutive, pianificazione motoria e agilità dei piedi. L'obiettivo è completare una sequenza di salti coordinati in più direzioni all'interno di un percorso a terra.

COME SI FA:

- Metti a terra dei copertoni in una fila dritta e regolare, per creare un percorso di salti sicuro, senza bici.
- I rider scendono dalla bici e si mettono in fila all'inizio del percorso. Ognuno fa 10 salti dentro e fuori dai copertoni, avanti e indietro lungo la fila. Il movimento ripetuto aiuta a incanalare l'iperattività in un lavoro fisico utile. Ripeti con salti laterali per una sfida di coordinazione in più. L'istruttore incoraggia atterraggi morbidi e controllati, per proteggere le articolazioni e rafforzare le gambe.

ALTRE IDEE DI MOVIMENTO: introdurre un ritmo da seguire o chiamare cambi di direzione durante l'esercizio, così i rider devono riadattare al momento la sequenza dei movimenti.

3. GARA DI AGILITÀ CON CAMBIO



Partire prima del segnale.

L'esercizio migliora agilità, coordinazione e flessibilità cognitiva unendo corsa e bici sotto pressione del tempo, allenando il controllo degli impulsi e una sana competizione. L'obiettivo è fare velocemente uno slalom a piedi e passare in modo fluido alla bici per tornare al traguardo.

COME SI FA:

- Disponi una serie di coni da slalom in linea retta e parcheggia le bici dei partecipanti alla fine della fila di coni.
- Fai partire i partecipanti a coppie dalla linea di partenza. Al segnale dell'istruttore entrambi corrono a piedi facendo lo slalom tra i coni, con rapidi cambi di direzione. Incoraggiali ad aumentare la velocità man mano che passano i coni. Alla fine dei coni ognuno prende la propria bici, sale in fretta e torna pedalando alla linea di partenza. Questo cambio rapido allena la velocità di elaborazione. Vince chi arriva per primo.

ALTRE IDEE DI MOVIMENTO: per allenare ancora di più autoregolazione e controllo inibitorio, introdurre un breve compito mentale o una posizione di partenza particolare (per esempio seduti a terra) prima del segnale di partenza.

4. FRISBEE A COPPIE



Rischio di distrarsi guardandosi intorno.

L'esercizio allena la coordinazione occhio-mano, l'attenzione sostenuta e il lavoro di squadra attraverso il gioco attivo. Affina la capacità di seguire gli oggetti, la comunicazione e l'interazione sociale. L'obiettivo è seguire la traiettoria di un oggetto lanciato e prenderlo prima che tocchi terra.

COME SI FA:

- Forma le coppie e mettile una di fronte all'altra, a una distanza media e sicura, in uno spazio aperto.
- Un giocatore lancia il frisbee, l'altro corre a prenderlo prima che tocchi terra, con grande attenzione alla traiettoria. Dopo ogni tentativo i ruoli si invertono: così si allenano la pazienza e il rispetto dei turni. Questa collaborazione dinamica costruisce comunicazione, fiducia e sostegno reciproco tra i rider.

ALTRE IDEE DI MOVIMENTO: aumentare la distanza o la difficoltà dei lanci man mano che le abilità migliorano, così chi prende deve scattare più velocemente e adattare i movimenti del corpo per afferrare l'oggetto.

5. STAFFETTA A SQUADRE



Dare la colpa a un compagno lento.

L'esercizio favorisce lavoro di squadra e controllo degli impulsi e incanala l'iperattività in una competizione strutturata. Rafforza autoregolazione, attenzione sotto pressione e rapidità nel prendere decisioni. L'obiettivo è pedalare intorno a un punto di giro lontano e tornare a dare il cambio al compagno successivo con un batti cinque.

COME SI FA:

- Dividi i rider in due squadre equilibrate, in fila dietro un segnale di partenza, e metti per ogni squadra un cono di giro all'altra estremità della pista.
- Un rider per squadra pedala fino al cono, gira e torna a dare il batti cinque al compagno successivo, che parte subito, mentre i compagni in attesa dietro la linea allenano pazienza e rispetto dei turni. Vince la squadra che finisce per prima. Questa formula intensa e competitiva soddisfa il bisogno di movimento vigoroso e mette in evidenza l'importanza del contributo di ogni rider.

ALTRE IDEE DI MOVIMENTO: introdurre zone di frenata in cui i rider devono fermare la bici in modo controllato prima di dare il batti cinque, allenando concentrazione e guida della bici nei momenti di adrenalina.

> **CONSIGLIO PER L'ISTRUTTORE**
> Sfrutta l'entusiasmo della gara per lodare i compagni in attesa che riescono a gestire l'impulsività. Ricorda ai rider che fare il tifo a gran voce per la propria squadra è un ottimo modo per incanalare l'energia restando concentrati dietro la linea. Se un rider parte troppo presto, fallo semplicemente ripartire dalla linea: così i confini restano chiari e si insegna l'autoregolazione in modo costruttivo.

CINQUE ESEMPI DI GIOCHI

1. GARA DEL SEMAFORO



Iniziare un'altra attività mentre si aspetta il via.

OBIETTIVO: allenare tempi di reazione, controllo degli impulsi e velocità, mantenendo l'attenzione sui segnali visivi. L'attività affina l'elaborazione visiva, le decisioni rapide e la frenata fluida.

SCOPO DEL GIOCO: completare un percorso stabilito in modo efficace, adattando subito la velocità ai segnali dell'istruttore, senza errori.

COME SI GIOCA:

- Allinea i rider su una linea di partenza davanti a un percorso, con l'istruttore in una posizione da cui possa mostrare facilmente cartellini colorati o segnali.
- I rider avanzano lungo il percorso mentre l'istruttore cambia i segnali a caso. Con il **verde** bisogna pedalare veloci. Con il **giallo** bisogna rallentare e pedalare piano mantenendo l'equilibrio. Con il **rosso** bisogna frenare subito e restare fermi senza toccare terra. Questa sequenza costringe a resistere all'impulso di continuare e migliora la guida della bici. Vince il rider che finisce il percorso senza errori e in un buon tempo.
- **Più difficile:** aumenta la sfida cambiando i segnali più rapidamente o aggiungendo segnali inaspettati, per tenere i rider ben concentrati e mettere alla prova la loro prontezza.

2. GARA DI LENTEZZA



Gestire l'iperattività attraverso la lentezza.

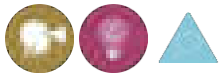
OBIETTIVO: sviluppare equilibrio, pazienza e controllo motorio fine. L'esercizio richiede piccolissimi aggiustamenti del corpo a velocità bassissima e aiuta a gestire l'iperattività attraverso una concentrazione profonda.

SCOPO DEL GIOCO: tagliare il traguardo per ultimi in assoluto, senza mai mettere un piede a terra né andare all'indietro.

COME SI GIOCA:

- Traccia una corsia o una linea dritta e ben visibile su una superficie piana e allinea tutti i partecipanti alla partenza.
- Al via tutti i rider iniziano ad avanzare lungo la corsia. Invece di correre, devono regolare i propri impulsi e andare il più piano possibile. La regola principale: nessuno può mettere un piede a terra o arretrare. Questo movimento controllato costruisce fiducia in sé e nel proprio controllo della bici. Vince l'ultimo rider che taglia il traguardo senza toccare terra.

3. SEGUI IL CAPOFILA



OBIETTIVO: migliorare attenzione, capacità di imitazione e movimento creativo in bici. Il gioco rafforza il collegamento tra mente e movimento, mettendo alla prova memoria di lavoro e pianificazione motoria.

SCOPO DEL GIOCO: ripetere con attenzione esattamente il percorso, i cambi di velocità e le manovre fatte dalla guida.

COME SI GIOCA:

- Definisci una zona ampia in cui tutto il gruppo possa seguirsi in sicurezza, con la giusta distanza.
- Scegli un rider come capofila. Il resto del gruppo lo segue da vicino in fila, imitando esattamente percorso e movimenti: curve, cambi di velocità, piccoli trick, zigzag o frenate improvvise. Il capofila può inventare sempre nuove sequenze, e questo stimola la fantasia. L'istruttore cambia spesso i ruoli, così tutti possono fare da capofila, sviluppando competenze sociali di collaborazione.

4. PERCORSO A OSTACOLI



Bisogna pianificare la sequenza di curve e salti.

OBIETTIVO: mettere alla prova coordinazione, agilità e capacità di risolvere i problemi con un percorso divertente e cronometrato. Affrontare il circuito migliora il controllo di tutto il corpo e allena la capacità di organizzare le azioni in sequenza attraverso la pianificazione.

SCOPO DEL GIOCO: completare un percorso con più elementi con la massima precisione e velocità.

COME SI GIOCA:

- Prepara un circuito completo nello spazio di allenamento, usando coni, copertoni, rampe o linee di gesso.

- I rider affrontano il percorso uno alla volta, cercando di evitare errori e di restare concentrati per tutto il giro. Il percorso comprende elementi diversi che i rider devono pianificare come affrontare: tratti a slalom, piccoli salti, zone di equilibrio lento, frenate improvvise e curve strette. Completare il percorso dà un forte senso di soddisfazione.

5. STAFFETTA A SQUADRE CON SFIDE   Litigare con il compagno.

OBIETTIVO: favorire lavoro di squadra, velocità e capacità di adattamento in un ambiente giocoso. Questa competizione strutturata incanala la voglia di competere sviluppando il rispetto dei turni e la collaborazione.

SCOPO DEL GIOCO: completare un breve giro con una sfida fisica specifica e dare il cambio al compagno successivo.

COME SI GIOCA:

- Dividi il gruppo in due o più squadre equilibrate, in fila dietro un segnale di partenza, e prepara un breve percorso con una stazione-sfida per ogni gruppo.
- Ogni rider parte dalla linea e pedala lungo un breve percorso con una sfida veloce (per esempio slalom tra i coni, toccarsi il casco mentre si pedala, o un piccolo stop in equilibrio). Questi compiti allenano la flessibilità di pensiero. Al ritorno bisogna esercitare il controllo degli impulsi aspettando di dare il batti cinque al compagno successivo, che ripete il percorso. Vince la prima squadra che completa tutti i giri.

TECNICHE DI BASE DELLA DISCIPLINA

EQUILIBRIO E CONTROLLO IN LINEA

Sviluppare equilibrio fine, controllo dello sterzo e concentrazione a bassa velocità. Il blocco è diviso in tre fasi brevi e progressive per mantenere alto il coinvolgimento.

Fase 1: «Al rallentatore». Prepara con i coni un corridoio dritto e stretto. Chiedi ai rider di percorrerlo il più lentamente possibile senza mettere un piede a terra, con la testa alta e lo sguardo in avanti.

Fase 2: «Il serpente tra i coni». Aggiungi al corridoio delle leggere curve. Ora i rider devono affrontare le curve a bassa velocità, con piccolissime correzioni di sterzo per restare dentro le linee.

Fase 3: «Equilibrio con una mano». Unendo bassa velocità e curve, i rider devono staccare per un attimo una mano dal manubrio mantenendo l'equilibrio e restando nel corridoio mentre si conta fino a tre.

SLALOM TRA I CONI

Migliorare agilità, precisione nella guida e fluidità in bici. Il blocco è diviso in tre fasi brevi e progressive per mantenere alto il coinvolgimento.

Fase 1: «Slalom fluido». Metti in fila dritta dei coni a 1,5-2 metri l'uno dall'altro. I rider si esercitano a fare lo slalom a ritmo costante e controllato, cercando movimenti morbidi, come un serpente.

Fase 2: «Cambia lo schema». Cambia la distanza tra i coni per renderla imprevedibile (alcuni più vicini, altri più lontani). I rider devono adattare tempismo e concentrazione allo slalom irregolare.

Fase 3: «Slalom e scatto». I rider fanno lo slalom con più velocità e precisione, e appena superato l'ultimo cono partono in uno scatto breve ed esplosivo.

ESERCIZI A OTTO

Migliorare la tecnica di curva, il controllo in curva e la percezione dello spazio. Il blocco è diviso in tre fasi brevi e progressive per mantenere alto il coinvolgimento.

Fase 1: «L'infinito». Metti due coni a circa 4-5 metri di distanza. I rider si esercitano a girare intorno ai coni disegnando un otto continuo, guardando dentro la curva.

Fase 2: «Inclina il corpo». Mentre disegnano l'otto, i rider si concentrano sull'intesa tra corpo e bici, inclinando la bici e usando il proprio peso per guidarla in modo fluido intorno ai coni.

Fase 3: «Il trenino». I rider si seguono da vicino in fila, adattandosi al ritmo e alla velocità di chi sta davanti, per formare un trenino continuo e motivante lungo l'otto.

STOP AND GO

Migliorare frenata, equilibrio e controllo degli impulsi con un esercizio controllato. Il blocco è diviso in tre fasi brevi e progressive per mantenere alto il coinvolgimento.

Fase 1: «Frenata morbida». Chiedi ai rider di avanzare lungo un percorso dritto. Al segnale dell'istruttore devono frenare in modo morbido e fermarsi senza sgommare.

Fase 2: «Tutti fermi». Al segnale di stop ora i rider devono fermarsi del tutto e restare immobili, in equilibrio sulla bici, mentre si conta fino a tre, senza mettere un piede a terra.

Fase 3: «Giochi di reazione». L'istruttore varia i tempi e introduce segnali sonori diversi (o finti segnali). I rider devono restare molto attenti, reagendo subito e con calma ai comandi giusti di stop e ripartenza.

MINI SALTI E SALTI SUI COPERTONI

Introdurre salti controllati e l'assorbimento dell'impatto. Il blocco è diviso in tre fasi brevi e progressive per mantenere alto il coinvolgimento.

Fase 1: «Alza le ruote». I rider arrivano piano a una linea stabilita e si esercitano a sollevare da terra solo la ruota anteriore, poi la ruota posteriore, per sentire il tempismo della bici.

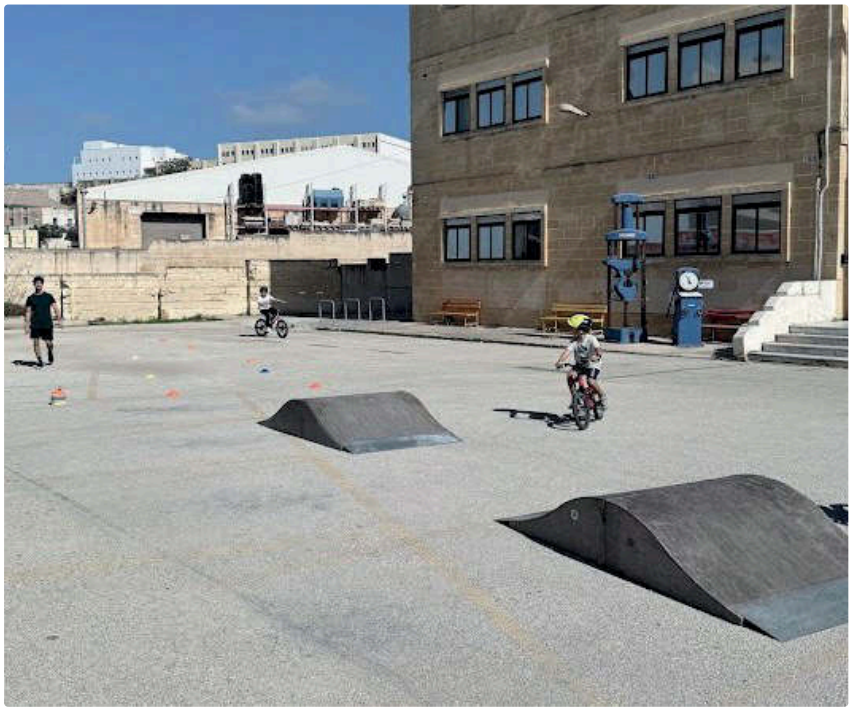
Fase 2: «Supera il copertone». Metti a terra un piccolo copertone o un blocco di legno basso. I rider arrivano a velocità moderata e, sollevando prima la ruota anteriore e poi quella posteriore, superano l'ostacolo in modo pulito.

Fase 3: «Atterraggio sul cuscino». I rider saltano l'ostacolo e si concentrano solo sull'atterraggio, tenendo ginocchia e gomiti leggermente piegati per assorbire l'impatto nel modo più morbido e sicuro possibile.









3.7 Defaticamento, debriefing e chiusura

La fase finale della sessione è un momento cruciale di passaggio, integrazione e riflessione. Dopo il forte coinvolgimento fisico ed emotivo delle attività, il defaticamento serve ad abbassare dolcemente la frequenza cardiaca, ritrovare uno stato di calma e aiutare i partecipanti a elaborare ciò che hanno vissuto.

Per rispondere ai diversi bisogni del gruppo e all'andamento di ogni giornata, le attività di chiusura si dividono in due approcci principali:

1. **Attività dinamiche:** pensate per un'elaborazione attiva. Usano il movimento, il contatto fisico e i rituali di gruppo per rafforzare il senso di appartenenza, la fiducia reciproca e l'energia condivisa prima di salutarsi.
2. **Attività statiche:** centrate su consapevolezza, introspezione e rilassamento. Accompagnano i partecipanti verso l'interno, insegnando a gestire lo stress, a regolare il proprio corpo e a riflettere sulla propria crescita e sulla gratitudine.

In base all'energia del gruppo e agli obiettivi della giornata, puoi scegliere una o più di queste pratiche per chiudere bene la sessione.

ESEMPI DI ATTIVITÀ DINAMICHE

1. IL TUNNEL DELL'AMORE

Si forma un tunnel con due file di partecipanti una di fronte all'altra, che si prendono per mano con le braccia alzate al centro. A turno, uno alla volta si stacca dall'inizio del tunnel, lo attraversa lentamente e si ferma a dire: «Io sono [nome], vi dono [qualcosa] e vi chiedo [qualcosa]» (per esempio: «Io sono Giulia, vi dono fiducia e vi chiedo forza»). Mentre la persona passa, il resto del gruppo può offrire parole gentili di incoraggiamento o pensieri positivi. Arrivata in fondo, rientra nella fila per sostenere il compagno successivo.

2. IL BATTI CINQUE

I partecipanti si muovono nello spazio e si danno il batti cinque l'uno con l'altro. Questo gesto fisico, piccolo ma profondo, aiuta subito a costruire senso di appartenenza, fiducia e sostegno reciproco. Per approfondire l'esperienza puoi chiedere di accompagnare il batti cinque con frasi positive o riflessioni sulle attività della giornata (per esempio «Oggi ti sei impegnato tantissimo!» o «Grazie per avermi coperto le spalle»). Prenditi un momento per spiegare ai bambini l'importanza di questo piccolo gesto, mostrando come un semplice contatto possa dare energia a qualcuno e rafforzare lo spirito di squadra.

3. LA SPUGNA STRIZZATA

Riunisci i bambini in cerchio e invitali a immaginare il proprio corpo come una spugna. Chiedi di contrarre ogni singolo muscolo, dalle dita dei piedi fino al viso, e di «assorbire» tutta l'energia fisica ed emotiva che resta, facendo un respiro lento e profondo. Si mantiene la tensione per qualche secondo. Poi, al tuo segnale, i bambini «strizzano via» l'energia in eccesso espirando forte, aprendo le mani e lasciando cadere braccia e busto, rilassati, verso il pavimento. Ripeti il ciclo qualche volta. È un esercizio di rilassamento corporeo molto efficace, che insegna ai bambini a riconoscere consapevolmente la tensione fisica, gestire lo stress e lasciare andare le emozioni travolgenti.

ESEMPI DI ATTIVITÀ STATICHE

1. RISORSE E LIMITI

Un momento strutturato di autoriflessione e consapevolezza. Guida i partecipanti attraverso tre domande chiave per aiutarli a elaborare la loro esperienza: Che cosa è stato una risorsa per me oggi? In che cosa posso migliorare la prossima volta? Che cosa ho osservato di me nei confronti del gruppo? Questa pratica aiuta i bambini a riconoscere i propri punti di forza, ad accettare senza giudizio i limiti del momento e a capire il proprio impatto sulle dinamiche del gruppo, favorendo sia la crescita personale sia la coesione della squadra.

2. RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA CONSAPEVOLE

Invita i partecipanti a sdraiarsi comodamente a pancia in su e ad appoggiare sulla pancia un piccolo oggetto familiare (un guanto, un sacchetto di stoffa o un piccolo attrezzo sportivo). Chiedi di chiudere gli occhi e di «cullare» dolcemente l'oggetto usando solo il movimento del respiro, guardandolo o sentendolo salire e scendere. Questo strumento corporeo, giocoso ma efficace, aiuta i bambini a fare respiri diaframmatici profondi e consapevoli, rallentando in modo naturale il battito cardiaco e ancorando l'attenzione al momento presente.

3. VISUALIZZAZIONE E RILASSAMENTO

Crea un'atmosfera calma e, se possibile, usa un audio guida delicato o una voce dolce per accompagnare il gruppo in un rilassamento profondo. L'obiettivo è integrare le esperienze fisiche ed emotive della sessione. Scegli un tema semplice ed evocativo (per esempio luce, colore, pesantezza, soffio vitale o energia) per guidare progressivamente l'attenzione su ogni parte del corpo, aiutando a sciogliere le tensioni rimaste e a trovare uno stato di pace interiore.

4. CONTRAZIONE E RILASSAMENTO

Arrivare al rilassamento completo non è sempre facile o immediato per bambini e ragazzi. Per renderlo più accessibile puoi introdurlo gradualmente attraverso il contrasto: prima chiedi di contrarre tutto il corpo il più possibile, raccogliendosi in una pallina strettissima con braccia e gambe strette al corpo; poi, al tuo segnale, si passa subito al rilassamento totale, lasciando che il corpo si sciolga e si abbandoni pesante sul pavimento. Il contrasto aiuta a percepire fisicamente la differenza tra tensione e rilascio.

5. GRATITUDINE

Chiudi la sessione invitando ogni partecipante a completare la frase: «Oggi sono grato perché...». Incoraggiali a guardare oltre i soli risultati positivi (per esempio: «Sono stato bene anche se non sono riuscito a fare quel salto», «Mi sono divertito con...», «Ho scoperto che riesco a sostenere un amico», «Ce l'ho fatta dopo tanta fatica», «Ho un gruppo che mi sostiene quando non riesco o quando cado»). Questo rituale di chiusura allena la mente a concentrarsi su riconoscenza, resilienza e sostegno reciproco.

3.8 Skill card

Le skill card (carte delle abilità) sono un metodo che abbiamo sperimentato per avere uno strumento visivo e concreto legato agli obiettivi scelti per ogni lezione.

Durante la sperimentazione del programma in 10 lezioni abbiamo selezionato 9 abilità da far provare ai partecipanti: la prima lezione era dedicata alle regole di base della disciplina, poi un'abilità per ogni lezione.

Nelle pagine seguenti presentiamo le 9 abilità scelte dagli istruttori per ciascuna disciplina del progetto: skateboard, parkour, BMX.

Per la creazione di alcuni elementi grafici del progetto sono stati usati strumenti basati sull'intelligenza artificiale, sotto la supervisione e la direzione artistica del team grafico di KRAP.

NOTA PER L'EDIZIONE ITALIANA

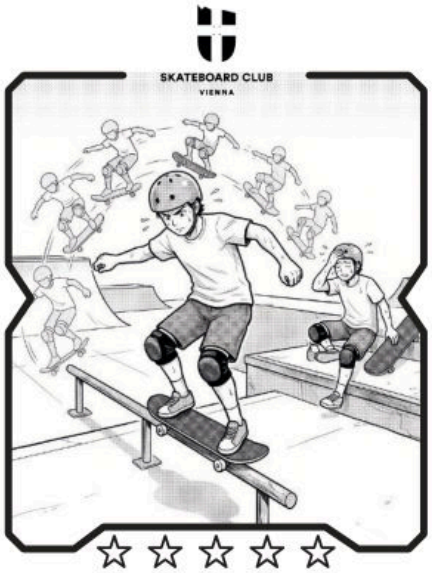
Le carte sono riprodotte nella versione originale, con i nomi in inglese. **Skateboard:** Ollie (salto di base), Resilience (resilienza), Perseverance (perseveranza), Encouragement (incoraggiamento), Creativity (creatività), Respect (rispetto), Each one teach one (ognuno insegna a qualcuno), Awareness (consapevolezza), Push (spinta). **Parkour:** Vaults (volteggi), Lache, Wall run, Cat leap, Flip (salto rovesciato), Precision (salto di precisione), Roll (rotolata), Balance (equilibrio), Trampoline (trampolino). **BMX:** Cone slalom (slalom tra i coni), Nose press, Bunny hop, Ramp drop-in (entrata in rampa), Wheelie (impennata), 180 on a ramp (180 in rampa), Get air (stacco in aria), No hander (senza mani), Figure 8 turns (curve a otto).



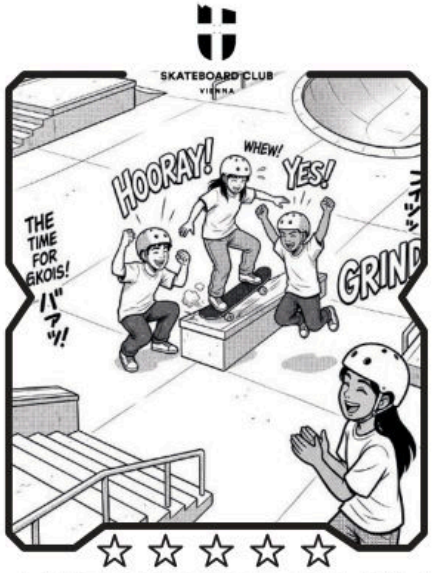
OLLIE



RESILIENCE



PERSEVERANCE



ENCOURAGEMENT



CREATIVITY



RESPECT



PUSH



EACH ONE TEACH ONE



AWARENESS



VAULTS



LACHE



WALL RUN



CAT LEAP



FLIP



PRECISION



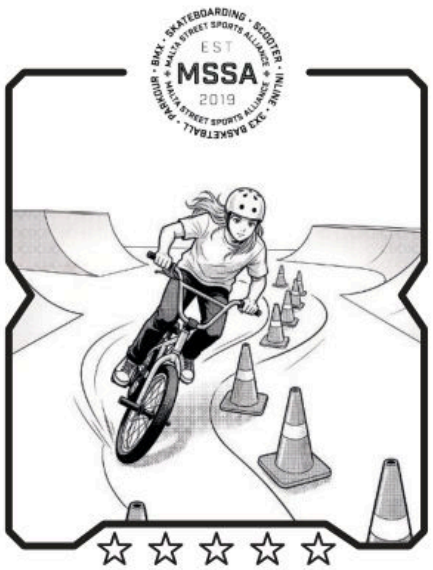
ROLL



BALANCE



TRAMPOLINE


MSSA
CONE SLALOM


MSSA
NOSE PRESS


MSSA
BUNNY HOP


MSSA
RAMP DROP-IN


MSSA
WHEELIE


MSSA
180 ON A RAMP


MSSA
GET AIR


MSSA
NO HANDER


MSSA
FIGURE 8 TURNS

OFFICIAL SKILL CARD

take action for adhd

SKATE • PARKOUR • BMX

PARTNER NETWORK

Co-funded by the European Union

krap.it/takeaction

OFFICIAL SKILL CARD

take action for adhd

SKATE • PARKOUR • BMX

PARTNER NETWORK

Co-funded by the European Union

krap.it/takeaction

OFFICIAL SKILL CARD

take action for adhd

SKATE • PARKOUR • BMX

PARTNER NETWORK

Co-funded by the European Union

krap.it/takeaction

OFFICIAL SKILL CARD

take action for adhd

SKATE • PARKOUR • BMX

PARTNER NETWORK

Co-funded by the European Union

krap.it/takeaction

OFFICIAL SKILL CARD

take action for adhd

SKATE • PARKOUR • BMX

PARTNER NETWORK

Co-funded by the European Union

krap.it/takeaction

OFFICIAL SKILL CARD

take action for adhd

SKATE • PARKOUR • BMX

PARTNER NETWORK

Co-funded by the European Union

krap.it/takeaction

OFFICIAL SKILL CARD

take action for adhd

SKATE • PARKOUR • BMX

PARTNER NETWORK

Co-funded by the European Union

krap.it/takeaction

OFFICIAL SKILL CARD

take action for adhd

SKATE • PARKOUR • BMX

PARTNER NETWORK

Co-funded by the European Union

krap.it/takeaction

OFFICIAL SKILL CARD

take action for adhd

SKATE • PARKOUR • BMX

PARTNER NETWORK

Co-funded by the European Union

krap.it/takeaction

SKILL CARD UFFICIALI

Guida tecnica e di stampa
Uno strumento visivo pensato per fissare obiettivi a breve termine raggiungibili e seguire i progressi degli allievi durante l'allenamento.

1. Scegli la disciplina

Esporta la pagina di carte che ti serve per la sessione:
pag. 50: skateboard
pag. 51: parkour
pag. 52: BMX

2. Scegli il retro

Esporta la pagina 53, con il retro ufficiale comune alle tre discipline.

3. Stampa fronte/retro

Stampa la pagina della disciplina sul fronte e la pagina 53 sul retro.

Consigliato: cartoncino spesso (300 g/m²).

4. Controlla il taglio

Il retro ha un margine di abbondanza nero sui bordi esterni e questa pagina ha le linee di divisione tra una carta e l'altra.

5. Taglia a misura
63 × 88 mm

Usa una taglierina professionale seguendo le linee dritte di questa pagina per tagliare la griglia.

Attività: colora

Proponi una pausa creativa durante il debriefing finale: i partecipanti personalizzano i disegni al tratto delle loro carte con matite colorate o pennarelli.

Stelle di autovalutazione

Chiedi ai partecipanti di colorare le stelle su ogni carta per valutare da soli la propria esecuzione e i progressi.



Rinforzo immediato

Tenere traccia delle abilità acquisite su un cartellone o colorare le stelle di valutazione stimola il sistema dopaminergico, rinforza i comportamenti positivi e costruisce l'autoefficacia.

COME STAMPARE E USARE LE SKILL CARD

Prepara i file: usa la griglia della pagina 54 come riferimento per il taglio. Estrai i fronti dalle pagine 50-52 a seconda della disciplina (pag. 50 skateboard, pag. 51 parkour, pag. 52 BMX) e il retro dalla pagina 53.

Impostazioni di stampa: imposta la stampante in fronte/retro. Controlla che la scala sia al «100%» o «Dimensioni effettive», per mantenere la misura esatta delle carte, 63 × 88 mm.

Taglio: usa una taglierina a lama rotante o una taglierina da tavolo. Taglia lungo le linee dritte interne che incrociano i bordi neri di abbondanza, per separare le singole carte in modo pulito.

Durante il defaticamento, i disegni al tratto e le stelle in fondo alle carte servono ai partecipanti per esprimersi in modo creativo e autovalutarsi.

PROTEZIONE DEI DATI (GDPR) E LICENZA

Regolamento generale sulla protezione dei dati (GDPR). Il partenariato del progetto Take ACTION for ADHD si impegna a proteggere i dati personali di tutti i partecipanti, gli istruttori e i soggetti coinvolti, in conformità al Regolamento (UE) 2016/679 (Regolamento generale sulla protezione dei dati). Ogni informazione personale, immagine o documentazione trattata durante le sessioni pilota e per tutta la durata del progetto è gestita in modo trasparente e sicuro, ed esclusivamente per finalità di valutazione istituzionale, rendicontazione e diffusione legate a questa iniziativa finanziata dall'UE.

Uso libero e licenza Creative Commons. Questo programma di allenamento è pubblicato come risorsa educativa aperta (OER). È distribuito con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0). Puoi condividere, copiare e adattare questi materiali per scopi educativi e formativi, a condizione di citare in modo appropriato il partenariato del progetto, indicare le modifiche apportate e distribuire le opere derivate con la stessa licenza. È vietato l'uso commerciale di questo documento o dei suoi contenuti.

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

RINGRAZIAMENTI

A nome di tutte le persone che hanno condotto le 10 lezioni pilota, scritto i materiali e si sono messe alla prova per sviluppare questo programma di allenamento per bambini e ragazzi con ADHD negli sport freestyle, esprimiamo la nostra più profonda gratitudine. Senza il vostro contributo e il sostegno dell'Unione europea tutto questo non sarebbe stato possibile. Siamo certi che il programma verrà sperimentato da molti istruttori di discipline freestyle in tutta Europa.

#TRY · #ENJOY · #SHARE

TAKE ACTION FOR ADHD · PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

take action for adhd

Cofinanziato dall'Unione europea

Coordinatore

KRAP ASD

Partner

trend prima

SKATEBOARD CLUB VIENNA

MSSA EST 2019 MALTA STREET SPORTS ALLIANCE

#TRY - #ENJOY - #SHARE

TAKE ACTION FOR ADHD · PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Giochi, riscaldamenti e tecniche di base di parkour, skateboard e BMX, organizzati in lezioni da 60 minuti e pensati per bambini e ragazzi con ADHD: per incanalare l'energia, allenare l'attenzione e scoprire i propri punti di forza.

take action for adhd

Cofinanziato dall'Unione europea

Coordinatore

KRAP ASD

Partner

trend prima

SKATEBOARD CLUB VIENNA

SKATEBOARDING · SCOOTER · INLINE · BMX · PARKOUR · 3X3 BASKETBALL · MALTA STREET SPORTS ALLIANCE · EST MSSA 2019

Risorsa educativa aperta, licenza CC BY-NC-SA 4.0. Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'EACEA. Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.