



GUIDA PER GLI ORGANIZZATORI



INTRODUZIONE

L'obiettivo principale del progetto "Winter Sport is Coming" era promuovere gl sport invernali come attività fisica e come strumento educativo per sostenere l'inclusione sociale, il dialogo interculturale e la cittadinanza europea tra giovani di diversa estrazione, sviluppando e implementando campi di sport invernali. In una prospettiva a lungo termine, il progetto mira ad aumentare la partecipazione dei giovani agli sport invernali.

Questa pubblicazione è uno dei risultati del progetto, che illustra il progetto, le metodologie utilizzate e le buone pratiche raccolte da altre organizzazioni sportive. Fornisce esempi e modelli per altre ONG e organizzazioni sportive su come organizzare campi di sport invernali per giovani con minori opportunità e promuovere gli sport invernali.

Abbiamo creato e organizzato vari modelli di Winter Sports Camp in 4 paesi per diversi gruppi target. I campi includono elementi di metodi di educazione non formale e possono essere implementati da altre organizzazioni sportive in futuro.

Diverse sono state le attività e gli incontri durante la durata del progetto:

- · incontro iniziale a Bratislava, Slovacchia (aprile 2019)
- · ricerca sulle buone pratiche nazionali ed europee esistenti per gli sport invernali (maggio-agosto 2019)
- preparazione dei Winter Sports Camps (settembre novembre 2019)
- · incontro di metà mandato in Italia (novembre 2019)
- · Campo di sport invernali in ogni paese (gennaio marzo 2020, febbraio aprile 2021)
- · preparazione della pubblicazione (febbraio giugno 2021)
- · incontro finale a Sofia. Bulgaria (giugno 2021)

Il progetto è stato sviluppato dalla partnership di organizzazioni di Slovacchia, Italia, Bulgaria e Croazia.



INFORMAZIONI UFFICIALI SUL PROGETTO:

Nome del progetto: lo sport invernale sta arrivando Numero progetto: 603378-EPP-1-2018-1-SK-SPO-SSCP) Durata del progetto: 01.01.2019 - 30.06.2021 Sito web del progetto: www.wintersportcamp.eu

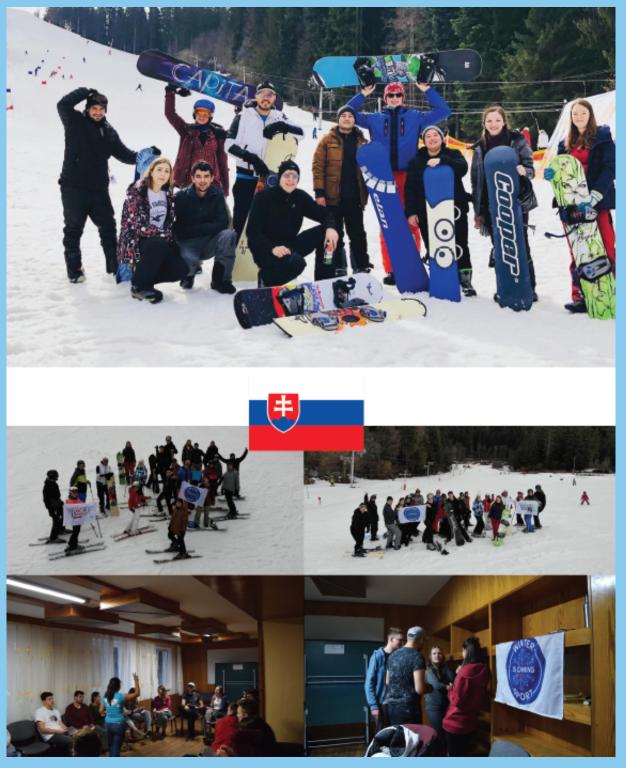
Il progetto "Winter Sport is Coming" è stato co-finanziato dal Programma Erasmus + Sport



L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.



CAMPO SPORTIVO INVERNALE SLOVACCHIA





INTRODUZIONE SUGLI SPORT INVERNALI

Attualmente ci sono circa 100 stazioni sciistiche aperte durante la stagione invernale / dipende dall'anno e dalle condizioni della neve. La maggior parte di essi si trova nella parte settentrionale della Slovacchia negli Alti Tatra, nei Bassi Tatra o nei parchi nazionali Velka e Mala Fatra.

I comprensori sciistici più conosciuti e più grandi sono Tatranska Lomnica, Jasna, Strbske pleso, Rohace – Spalena Dolina, Vratna Free time Zone, Velka Raca Oscadnica, Park Snow Donovaly, Martinké Hole, Malino Brdo, Bachledka Ski & Fun, Skipark Kubinska Hola, Jahodná, Šachtičky e molti altri.

A causa delle possibilità abbastanza buone - sia molte aree sciistiche che condizioni geografiche e meteorologiche - c'è generalmente un interesse abbastanza alto tra il pubblico per praticare gli sport invernali - in particolare lo slittino tra i bambini e lo sci tra giovani e adulti.

C'è almeno 1 campo di sci organizzato durante la scuola elementare (in genere tra i 12-13 anni) e 1 durante il liceo.

Il governo slovacco ha introdotto nel 2015 un nuovo regolamento per incoraggiare l'attività fisica dei bambini, in particolare quelli provenienti da famiglie socialmente svantaggiate. C'è un contributo di 150 euro per ogni bambino che vuole partecipare al camp di sci o snowboard. Negli ultimi 3 anni, circa 271 mila ragazzi hanno avuto questa possibilità e sono stati circa 41,3 milioni spesi dal bilancio del governo. Questa misura contribuisce a pari opportunità di provare a praticare gli sport invernali e aumenta i redditi dell'industria alberghiera e dell'ospitalità e del turismo in generale in Slovacchia.

Un altro strumento di finanziamento per lo sviluppo turistico è stato introdotto dal governo lo scorso anno ed è destinato ai dipendenti a lungo termine di aziende o istituzioni più grandi che possono ottenere il rimborso del 55% delle loro vacanze in Slovacchia dal datore di lavoro (es. 500 euro per l'alloggio speso – 275 eur verrà rimborsato in seguito). Questa misura può anche influenzare le decisioni degli slovacchi di trascorrere le vacanze invernali e praticare sport invernali in Slovacchia.

Inoltre, alcune scuole o centri di attività per il tempo libero nei comuni in cui le condizioni di innevamento sono idonee organizzano anche corsi di sci dopo scuola.



Tuttavia, i giovani ottengono l'introduzione e la possibilità di provare durante quei corsi di sci, ma molti smettono di esercitarsi dopo. Abbiamo realizzato il sondaggio e raccolto 77 risposte da giovani tra i 16 ei 30 anni. Quasi tutti - 76 hanno provato qualche sport invernale prima - per lo più sci, pattinaggio su ghiaccio o slittino e il 74% ha partecipato al campo di sci prima durante le scuole elementari o superiori. Tuttavia, solo il 63% continua a praticare regolarmente alcuni sport invernali (sci o snowboard).

Il 78% degli intervistati vorrebbe partecipare in futuro a qualche campo sportivo invernale e imparare i vari sport, ad es. snowboard (28 voti), sci (25), sci di fondo (8), hockey (6), ghiaccio pattinaggio (5), sci alpinismo (4), curling (2), slittino (2), slitte trainate da cani (1), biathlon (1). Abbiamo anche scoperto che sarebbero disposti a spendere tra 100 – 500 euro per una settimana di campo sportivo invernale – in media 216 euro.

Pertanto, vediamo la necessità e il potenziale di organizzare campi di sport invernali a causa della mancanza di opportunità per imparare altri sport invernali, a causa dei campi organizzati solo per bambini e giovani nelle scuole. Inoltre, ci sono stati diversi gruppi Facebook creati di recente dove le persone cercano amici/partner per praticare sport invernali con/per viaggiare insieme, condividere costi, alloggio e tempo insieme.



CAMPO SPORTIVO INVERNALE

Nel marzo 2020 è stato organizzato un campo di sport invernali per 20 persone di età compresa tra 18 e 35 anni - stranieri che vivono insieme in Slovacchia e slovacchi. È stato un evento di diversi giorni, in cui i partecipanti hanno imparato a sciare e a fare snowboard insieme.

Lo scopo dell'evento era quello di permettere ai partecipanti di incontrare persone di diversa estrazione, paesi e culture che vivono in Slovacchia e imparare insieme vari sport invernali. L'apprendimento degli sport invernali si è basato sulla condivisione reciproca e sullo scambio di conoscenze poiché la maggior parte della gente del posto conosce almeno le basi di quegli sport. Oltre all'apprendimento degli sport invernali, nel pomeriggio, hanno avuto varie attività di conoscenza reciproca, giochi di team building, gare interattive, costruzione di un pupazzo di neve, escursioni ed esplorazione della natura vicina. La sera, hanno avuto l'opportunità di esplorare reciprocamente la musica, i balli o il cibo e le bevande. Winter Sports Camp è stata una delle attività del progetto "Winter Sport is coming".

Sport invernali: lo sci e lo snowboard sono tra gli sport più popolari per gli slovacchi e sono un aspetto essenziale della nostra cultura. Pertanto, l'idea di migliorare il dialogo interculturale, l'inclusione sociale e favorire il rifiuto degli stereotipi attraverso gli sport invernali era davvero unica ed efficiente. Ha permesso di creare un'interazione e una cooperazione positive tra giovani di diversa estrazione per contrastare le radici dei fenomeni di discriminazione e razzismo e rafforzare le abilità interpersonali come il fair-play, l'uguaglianza o il lavoro di squadra.

Il progetto mirava a colmare un vuoto esistente nell'uso degli sport invernali come strumento di inclusione. La principale caratteristica innovativa rispetto ad altre pratiche esistenti risiede nel focus sugli sport invernali come strumenti di educazione, inclusione sociale e dialogo interculturale per i giovani. Questo esempio può essere utilizzato e moltiplicato per altre entità come evento di un giorno o di più giorni.



I feedback molto positivi dei partecipanti ottenuti attraverso questionari anonimi o recensioni pubbliche sui social media ci incoraggiano a organizzare campi simili in futuro.

"Prima volta su un progetto organizzato da ADEL e lo consiglio assolutamente. "Winter Sports Camp" è stata un'esperienza incredibile con istruttori, organizzatori e persone fantastici." Jess

"Conoscere nuove persone e imparare a fare snowboard/sci è stata un'esperienza indimenticabile a Krpacovo – Nizke Tatry. un grande GRAZIE ADEL Slovacchia per averlo reso possibile. Non solo ho fatto nuove amicizie, ma ho anche avuto modo di allontanarmi dallo stress della vita quotidiana e rilassarmi mentre mi godevo la compagnia di persone incredibilmente talentuose. Come straniero che vive in Slovacchia devo dire 10/10 super consigliato! Non vedo l'ora per i progetti futuri!" Andres

"Recentemente mi sono iscritto al campo di sport invernali organizzato da "ADEL Slovacchia" nei Bassi Tatra, TBH, l'esperienza è stata molto meglio di quanto mi aspettassi !! In 4 giorni solo grazie ai maestri "Vlada, Viliam e Juraj, ho imparato a sciare e fare snowboard. UN GRANDE GRAZIE a tutti coloro che stanno dietro a questo progetto e spero di rivedervi ragazzi in un'altra opportunità." Adel



CAMPO SPORTIVO INVERNALE CROAZIA





INTRODUZIONE SUGLI SPORT INVERNALI

Le principali aree sciistiche della Croazia sono Sljeme e Platak. I campi sono generalmente organizzati a Platak, una piccola stazione sciistica per famiglie situata vicino a Fiume, nella contea di Primorje-Gorski Kotar. Dalla cima dello skilift (1363 metri), si può godere della splendida vista sul mare Adriatico e sulle isole di Krk, Cres e Lošinj. La stazione sciistica si trova nel nord della Croazia, a est di Rijeka, e offre 8 km di piste abbastanza preparate e offre molte opportunità di svago e relax durante tutto l'anno.

In un piacevole centro sciistico rinnovato Platak, i bambini godono di un'esperienza di vacanza equilibrata e sicura, che consente loro di padroneggiare lo sci. I bambini si sentiranno a loro agio e ben accuditi da personale altamente qualificato, come ex gare di sci, personale agonistico.

Maggiori informazioni sul resort: http://platak.hr/ https://www.youtube.com/watch?v=RHSI08fFTpY&feature=youtu.be

Il più grande punto debole è la bassa quota del comprensorio sciistico; tuttavia si investe abbastanza in infrastrutture e ci aspettiamo più giornate di sci nelle prossime stagioni invernali.

C'è generalmente un grande interesse per i giovani e i bambini nella nostra regione. Dei 35 intervistati, solo 8 di loro non hanno ancora praticato sport sulla neve e 28 di loro praticano spesso sport in inverno e lo stesso numero di intervistati parteciperebbe volentieri ai campi di sport invernali. Gli intervistati hanno fornito risposte diverse nel prezzo, con un range da 60 a 300 euro a persona, che è l'importo che sono disposti a pagare.

Nella regione, i principali e gli unici che si occupano dell'argomento sono i seguenti club di sport invernali: SkiGuru, scuola di sci ERIK, Little Ant, DIVER, CARVING Club, club di sci e snowboard RI FUN. Ci sono altri club che non sono così attivi. Nelle pagine seguenti ne descriviamo alcuni più in dettaglio.



CAMPO SPORTIVO INVERNALE

Rijeka Ski Club ha organizzato una scuola di sci a Platak per coloro che meno possono permettersi attività sportive come lo sci. 13 bambini hanno frequentato la scuola di sci. Con il Centro per la cultura del dialogo e il suo leader Sandra Grozdanov, è stata fornita la cooperazione. È stato assicurato un gruppo mirato di bambini, principalmente quelli che vivono in condizioni socio-economiche disagiate e non possono permettersi attività sportive e ricreative come lo sci.

Attraverso un soggiorno di cinque giorni al Platak e una scuola di sci, i bambini hanno avuto l'opportunità di sviluppare le capacità motorie, stare sulla neve, imparare a sciare e rafforzare la loro fiducia, il tutto con i maestri e i professori di kinesiologia dello Sci Club Rijeka.

La partenza è avvenuta da Fiume alle 8:00 davanti allo Sci Club Rijeka, arrivo al Platak alle 8:30, noleggio e ispezione dell'attrezzatura. Durata della scuola di sci dalle 9:30 alle 14:30 (5 ore). Pranzo 14:30-15:30. Noleggio di attrezzature. Organizzazione dell'ultimo giorno e gara di sci sulla pista da sci Radeševo. Durata gara 50 min. Il resto della giornata esercitando una tecnica sciistica.

Il programma include il trasporto tra Rijeka e Platak – Rijeka, scuola di sci tutto il giorno, skipass, noleggio dell'attrezzatura, competizione sportiva finale, laurea, pensione completa presso la pensione, colazione pranzo e cena, supervisione, guida e organizzazione di viaggi. Abbiamo fornito attrezzatura da sci completa per bambini dall'assistenza finanziaria di questo progetto.

Abbiamo avuto la possibilità di portare i bambini alla competizione di Coppa del Mondo di sci in Croazia, chiamata Audi FIS Ski World Cup "Snow Queen Trophy" 2020, che si è svolta presso la stazione sciistica di Sljeme a Zagabria, sabato 04 gennaio 2020, nel slalom femminile e domenica 05 gennaio 2020 nello slalom maschile. Ida Štimac, rappresentante del nostro sci club "Rijeka", ha partecipato alla competizione, quindi l'esperienza è stata ancora più favolosa!



CAMPO SPORTIVO INVERNALE BULGARIA







INTRODUZIONE SUGLI SPORT INVERNALI

La Bulgaria è un paese con tradizioni negli sport invernali ed è tra le popolari destinazioni europee per il turismo invernale. Il paese ha diversi comprensori sciistici che offrono condizioni eccellenti per lo sci, lo snowboard, lo sci da corsa e altri sport invernali. La lunghezza totale delle piste da sci in Bulgaria supera i 210 chilometri

Tutte le piste sono dotate di moderne seggiovie e cabinovie, nonché di skilift. Le località invernali bulgare sono sempre state una destinazione popolare per lo sci e altri sport invernali. Abbiamo 60 zone sciistiche e stazioni sciistiche, principalmente situate nelle parti di alta montagna delle montagne Rila, Pirin, Rodopi e Stara Planina. Le nostre stazioni sciistiche più famose con una buona infrastruttura sciistica si trovano nelle montagne Rila, Pirin e Rodopi. Le principali aree sciistiche sono Bansko, Pamporovo, Chepelare, Borovets e Vitosha. I pendii più alti hanno un'altezza di 2.600 metri sul livello del mare e il dislocamento massimo raggiunge i 1.630 metri.

Le strutture e le infrastrutture sviluppate dei complessi garantiscono ottime condizioni per lo sport durante tutta la stagione invernale attiva, che di solito va da dicembre all'inizio di aprile. Il vantaggio più significativo delle zone sciistiche del monte Vitosha è che si trovano molto vicino alla capitale bulgara-Sofia e puoi persino raggiungerla con i mezzi pubblici dal centro della città.

Per questo motivo, molte persone sono interessate a praticare lo sci e altri sport invernali. Gli sport invernali più popolari in Bulgaria sono: sci, snowboard, sci di fondo, sci di fondo, sci freestyle/freeride e snowboard. Le più grandi stazioni sciistiche si trovano nei parchi nazionali e per questo motivo è difficile rinnovare e migliorare le strutture a causa delle misure ecologiche e il governo sta cercando di sviluppare la sostenibilità cambiando la legge.

In Bulgaria ci sono molte opportunità per i bambini di imparare a sciare. Quasi tutti gli asili, le scuole e le università offrono corsi e campi in montagna. Negli ultimi anni, la Bulgaria ha avuto problemi con bambini in sovrappeso e lavoratori. Secondo le statistiche del governo, solo il 6% dei cittadini bulgari che lavorano pratica sport.



Il governo bulgaro sta cercando una soluzione al problema sviluppando un programma per risolvere il problema nel periodo 2017-2021, misure adottate dal Programma nazionale per le riforme nell'attuazione della strategia "Europa 2020". Inoltre, la percezione del ruolo dello sport come fattore essenziale per il progresso umano e l'indispensabilità per consentire alle persone di praticare sport. L'obiettivo della politica in questo settore è la graduale integrazione di diversi gruppi sociali e di età alla vita attiva e sana. I bambini ei giovani, compresi i disabili ei bambini, hanno la priorità in questi programmi.

Altro obiettivo è il raggiungimento dell'alta formazione sportiva nelle scuole sportive. Con la partecipazione e il raggiungimento di posti di alto livello degli studenti nei campionati locali, nelle competizioni internazionali, nelle coppe del mondo e nei giochi olimpici. La Bulgaria investe molti fondi nel rinnovamento dell'infrastruttura invernale per ospitare i giochi olimpici invernali della gioventù nel 2025. L'affascinante combinazione di grande natura e buone strutture sportive attira migliaia di visitatori ogni anno.

Queste condizioni sono adatte non solo per sciatori professionisti e dilettanti, ma anche per competizioni europee e mondiali che si svolgono sulle piste delle stazioni invernali bulgare. Ogni anno la Bulgaria ospita diverse coppe di sci mondiali o europee. Il Ministero della gioventù e dello sport fornisce denaro extra per la loro realizzazione e i fondi aumentano ogni anno. Il Paese ospita non solo concorsi ma anche mostre e congressi.

Nel 2018 si è svolto a Pamporovo, Rodopi, il congresso internazionale Interski, a cui hanno partecipato i migliori maestri di sci della Bulgaria. L'evento ha contribuito alla popolarità degli sport invernali fornendo lezioni a più di 130 bambini dei comuni locali di Smolyan e Chepelare e consentendo loro di imparare direttamente dai migliori istruttori.



CAMPO SPORTIVO INVERNALE

Nel periodo dal 09 al 14 febbraio 2021, nella località montana di Borovets, Bulgaria. La località di Borovets è uno dei più grandi centri sciistici E la più antica località di montagna della Bulgaria. Si trova a 1.300 metri sul livello del mare sulle pendici settentrionali del monte Rila, a circa 70 chilometri dalla città di Sofia.

L'associazione bulgara per lo sviluppo sportivo ha organizzato un campo di sport invernali per 20 persone tra i 18 ei 35 anni. I partecipanti al campo erano giovani con contesti svantaggiati e opportunità limitate. I partecipanti hanno avuto l'opportunità di conoscere la magia degli sport sulla neve, provare diversi sport sulla neve come lo sci, lo snowboard e partecipare a diverse sessioni di NFE.

Lo scopo del Winter Sports Camp era quello di fornire l'opportunità ai partecipanti di incontrare persone provenienti da diverse città con diversi background e livelli di istruzione che vivono in Bulgaria e di fare conoscenza con l'assistenza di esperti esperti nel campo degli sport invernali e sulla neve con vari e sport sulla neve insieme.

L'apprendimento dell'approccio agli sport invernali si è basato su lezioni, discussioni, sessioni di domande e risposte, sessioni video e presentazioni di relatori esperti, diverse sessioni pratiche, pratica degli sport invernali all'aperto, gara di sport invernali, valutazione finale e primi passi nello sci e nello snowboard. Nel loro tempo libero, i partecipanti hanno avuto l'opportunità di partecipare a varie sessioni NFE, gite in montagna e scambiare buone pratiche, idee e impressioni dagli sport invernali e sulla neve. I partecipanti hanno avuto l'opportunità di incontrare atleti bulgari di sci, snowboard, sci di fondo e biathlon, dai quali hanno ricevuto varie e preziose informazioni.

Durante il campo di sport invernali si sono svolte le seguenti sessioni sportive e di allenamento: attività di team building, come sopravvivere in montagna, regole e comportamenti durante tempeste di neve e abbondanti nevicate, primo soccorso, introduzione all'apprendimento informale, primi passi negli sport invernali, teoria e praticare lo sci alpino, lo snowboard, lo sci di fondo da esperti e comprovati esperti di sport invernali. L'obiettivo del programma e delle sessioni di formazione era incoraggiare l'attitudine e la motivazione dei giovani a partecipare agli sport invernali e sul ghiaccio e, allo stesso tempo, esplorare la dimensione educativa degli sport invernali.

CAMPO SPORTIVO INVERNALE ITALIA





INTRODUZIONE SUGLI SPORT INVERNALI

Per quanto riguarda gli Sport Invernali in Italia, sono tanti gli sport praticati (come attività fisica o nel tempo libero) o guardati durante l'inverno. Alcuni sono molto diffusi in Italia e si differenziano notevolmente dagli sport estivi praticati, soprattutto quelli in spiaggia.

La distinzione significativa che dobbiamo fare subito è tra gli sport che si guardano in televisione (o in diretta agli eventi) e quelli a cui piace fare in primo piano. Partendo dagli sport guardati e non praticati, possiamo trovare un enorme favore per l'hockey su ghiaccio, rappresentato principalmente dal campionato della National Hockey League - NHL. Tuttavia,

l'Italia ha un suo campionato e negli ultimi anni ha sempre più tifosi che si avvicinano a questo mondo dello sport. Tra gli sport che si praticano sul ghiaccio troviamo anche il Curling (simile al bowling ma sul ghiaccio) e il pattinaggio artistico o di velocità. In Italia il pattinaggio artistico è conosciuto anche grazie alla pattinatrice Carolina Kostner, vincitrice della medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Sochi.

Non solo sport invernali sul ghiaccio ma anche sport sulla neve. In questa particolare categoria, invece, tra i preferiti in Italia, troviamo il salto con gli sci (usando trampolino e salto), lo sci con discesa veloce, lo sci da marcia, lo sci alpino da discesa e lo snowboard, oppure lo snowboard che invece di stare in piedi sulle onde del mare si svolge sulla neve. Troviamo lo sci nelle sue varie forme e categorie in pole position tra gli sport che si praticano per attività fisica, sportiva o semplicemente per curiosità. Molte strutture in Italia ti permetteranno di provare alcuni sport invernali.

In generale, gli sport invernali in Italia stentano a essere provati dalla gente. È dovuto al fatto che gli italiani preferiscono ancora guardare o praticare gli sport più "comuni" che si svolgono durante tutto l'anno, come calcio, tennis, basket e pallavolo. Tuttavia, gli sport invernali si stanno sviluppando, e la curiosità di molti sta aumentando grazie alle Olimpiadi invernali (giocate anche in Italia) e ad eventi simili.



In Italia ci sono 5.824 km di piste: i comprensori sciistici sono serviti da 1.767 impianti di risalita. In Italia si può sciare nell'impressionante e spettacolare regione dolomitica a est, nelle Alpi nord-occidentali, provare le stazioni olimpiche della Via Lattea del 2005, o sugli Appennini ma anche sciare sull'Etna in Sicilia, un vulcano attivo. L'Italia, infatti, possiede la più ampia varietà di montagne d'Europa grazie alla particolare estensione e conformazione del territorio.

Le piste partono dalla Sicilia con l'Etna risalendo la dorsale appenninica e le Alpi Marittime, culminando poi con l'Arco Alpino in Friuli Venezia Giulia fino ai confini con la Slovenia nelle Alpi Giulie. Mentre nel mondo l'Italia non viene subito in mente come una delle mete sciistiche rispetto ad esempio ad Austria e Svizzera, le nostre località sono di assoluto livello mondiale sotto tutti i punti di vista. Le stazioni sciistiche italiane si trovano principalmente nelle zone montuose del nord Italia che confinano con Francia, Svizzera e Austria.

Situate sul versante meridionale delle Alpi, le stazioni sciistiche italiane hanno l'80% di possibilità di clima favorevole durante l'inverno. Possiamo affermare che sciare in Italia a volte è come essere in due (o tre!) paesi diversi. Le influenze culturali tedesche e austriache sono importanti nelle Dolomiti e la cultura francese si insinua in Valle d'Aosta. Generalmente meno costose della Svizzera e dell'Austria, le località sciistiche italiane sono note anche per le loro piste relativamente poco affollate. Le stazioni sciistiche sono generalmente non lontane da numerosi aeroporti, il che rende facile il transito.

Un altro vantaggio è che le bellissime città di Roma, Firenze, Milano e Venezia non sono mai lontane per gli sciatori provenienti dall'estero. L'Italia, quindi, offre una vasta gamma di opzioni in più di 200 stazioni sciistiche. Le stazioni sciistiche italiane possono essere localizzate in numerose regioni, tra cui le Dolomiti, il Veneto, le Dolomiti di Brenta, la Valle d'Aosta, l'Ortles Skiarena, l'Alta Valtellina, la Via Lattea, gli Appennini.



CAMPO SPORTIVO INVERNALE

partecipanti che provengono dalle zone rurali hanno avuto l'opportunità di praticare diverse attività e sport invernali.

Per esempio:

Conoscersi e rompere il ghiaccio

Sci di fondo – spiegazione tecnica e pratica di base

CIASPOLE - spiegazione delle tecniche di base, camminata con le ciaspole in un corso dedicato

Varie attività per il tempo libero sulla neve - passeggiata sulla neve, gara di pupazzi di neve, slitta fatta in casa, termoregolazione.

Attività online prima e dopo

MVNGO ha organizzato due incontri online con i partecipanti del Winter Sports Camp. L'obiettivo dell'INCONTRO PREPARATORIO è stato quello di presentare il progetto, i suoi scopi e obiettivi e il programma del Winter Sports Camp; fornire informazioni pratiche; e rispondere alle domande dei partecipanti.

L'obiettivo dell'INCONTRO CONCLUSIVO è stato quello di raccogliere feedback dai partecipanti su questioni pratiche; per passare attraverso ciò che i partecipanti hanno imparato; fornire una valutazione complessiva del Winter Sports Camp.

MVNGO ringrazia Erasmus+ per il supporto finanziario nell'organizzazione del progetto WINTER SPORT IS COMING; il personale dello Sci Club Bielmonte per la fornitura di materiale, spiegazioni tecniche e supporto in genere; tutti i partecipanti al Winter Sports Camp di Bielmonte per il loro entusiasmo!



RACCOMANDAZIONI

GRUPPO DI DESTINAZIONE

Abbiamo deciso di organizzare un campo di sport invernali per un gruppo eterogeneo di giovani con minori opportunità. Ogni paese e partner ha selezionato un altro gruppo target. Tuttavia, la nostra raccomandazione comune è di iniziare il reclutamento con almeno 2-3 mesi di anticipo, creare una cooperazione con un'organizzazione che lavora attivamente con il gruppo target selezionato, partecipare a eventi in cui il gruppo target si riunisce per promuovere tale opportunità.

Assicurati di selezionare partecipanti abbastanza in forma o almeno abituati a fare attività fisica di intensità abbastanza vigorosa. Gli sport invernali sono impegnativi fisicamente e, soprattutto, richiedono solitamente uno sforzo fisico che deve essere mantenuto costante per un tempo significativo. Anche una semplice escursione in montagna può essere impegnativa: è piuttosto lunga nel tempo; puoi fare una pausa, ma di solito non c'è modo di fermarti a metà, quindi devi arrivare alla fine dell'attività.

ATTIVITÀ e METODOLOGIA

Puoi pianificare il campo in diversi modi, ad esempio concentrandoti su 1 o 2 sport o mischiare vari sport . In caso di più sport, anche se non impareranno veramente come si fa, "vivranno" qualcosa di eccitante e potrebbero impararlo di più in seguito. Gli sport possono essere sci, snowboard, sci di fondo, sci alpinismo, pattinaggio su ghiaccio, slittino, curling, bob, biathlon, tubing ecc. È inoltre possibile scegliere lo sport popolare tra il pubblico, cosa che può anche aumentare la motivazione dei partecipanti all'apprendimento le basi dello sport. È possibile organizzare campi di sport invernali anche in città senza piste. Puoi prendere in considerazione vari sport, ad esempio: pattinaggio sul ghiaccio, slittino, curling, bob, simulatore di sci e neve, skiroll, palla da hockey, ecc.

Nel caso di un gruppo misto di giovani (principianti e più avanzati), coloro che sono più avanzati con gli sport invernali possono essere anche insegnanti e condividere le proprie conoscenze e aiutare gli altri nell'apprendimento. Durante il campo slovacco, ha contribuito a creare legami più forti e molto amichevoli tra i partecipanti.

Assicurati di alternare sport fisicamente impegnativi (sci di fondo, snowboard, ecc.) con attività moderatamente intense che riguardano lo sforzo fisico. Se i partecipanti sono bambini/ragazzi, può essere una buona idea includere alcuni giochi: fare il pupazzo di neve, lotta a palle di neve, slittino, tirare la corda.

Se i partecipanti sono adulti, è possibile includere attività "teoriche" in cui vengono fornite ai partecipanti informazioni utili relative a tutti i tipi di aspetti riguardanti l'inverno, gli sport invernali, la montagna, i rischi incontrati in montagna, ecc.

Esempi di altre attività sportive/in movimento combinate con alcuni metodi interattivi:

- · Bottiglie di palle di neve o paintball adattati
- · Costruire pupazzi di neve o altre figure di neve specifiche
- · Costruzione di un rifugio igloo
- · Giochi di orienteering a piedi o con le ciaspole
- · Caccia al tesoro o alcuni compiti nei gruppi da realizzare, a piedi, con le racchette da neve o di fondo
- · Corse in stili diversi e. G. carnevale, retrò (poi alcune ricompense per la maschera più interessante, più divertente, ecc.)
- · Gare tra squadre (es. discesa su oggetti realizzati non convenzionali, da soli o in gruppo)
- · Hockey o altri sport di squadra in ruoli diversi: persona con qualche disabilità, persona povera, migrante e poi giocare nelle loro posizioni
- · Monitoraggio della fauna selvatica
- · Come cercare vittime di valanghe con localizzatore di segnalazione
- · Tiro alla fune sulla neve
- · Caccia al tesoro (es. sessione creativa in cui i partecipanti possono nascondersi e cercare i cubetti di ghiaccio a turno)

Esempi di altre attività all'interno dopo lo sport:

- · Discussione (vita) o incontro skype con qualche famoso sportivo negli sport invernali
- · Quiz sugli sport invernali
- · Informazioni sul soccorso alpino (puoi invitare qualcuno del servizio di soccorso alpino)
- · Visita di studio di qualche club o altra istituzione legata agli sport invernali
- · Riprese video di sport invernali e poi analisi di cosa è stato fatto bene/non così bene, come migliorare, ecc.
- · Guardare e analizzare alcuni sport di professionisti
- · Esplorazione teorica
- · Serate interculturali (se stranieri, presentazione reciproca dei paesi attraverso cibi e bevande)
- · attività incentrate sull'ecologia e la salute
- · Cucinare insieme



LUOGO

Consigliamo di scegliere un comprensorio sciistico più piccolo – prezzo più basso, ma anche piste vuote. Inoltre, possibilità di ottenere sconti e supportare le piccole e medie imprese.

PERIODO

Dipende dalla località e dal paese, ma in genere consigliamo di organizzare i campi tra dicembre e marzo. Tieni presente che gennaio è solitamente il mese più freddo dell'anno, ma è adatto per gli sport invernali. Infine, non aspettare troppo perché marzo può essere un mese difficile per gli sport invernali. Anche in Slovacchia, all'inizio di marzo, è stata la mancanza di neve e la bassa temperatura che non ci hanno permesso di praticare alcuni sport invernali programmati (fondo e pattinaggio).

In generale può essere una sorta di azzardo perché può nevicare all'inizio di novembre o alla fine di marzo, oppure potrebbe non nevicare affatto (come spesso è successo negli ultimi anni a causa dei cambiamenti climatici) – però, le persone che abituati a "vivere" la montagna sanno già bene che essa richiede flessibilità in quanto il tempo cambia velocemente e talvolta può ostacolare (o addirittura impedire) la pratica degli sport invernali.

LA LOGISTICA

Dovresti essere pronto a essere flessibile. Il tempo può cambiare radicalmente da un giorno all'altro.

Assicurati di organizzare e preparare l'attrezzatura da sci e snowboard un giorno prima dell'inizio delle attività

Preparare i contratti con l'alloggio o noleggiare l'attrezzatura il prima possibile. Fare un'assicurazione medica specifica in montagna per i partecipanti.

EQUIPAGGIAMENTO e ABBIGLIAMENTO

Oltre a sci, tavole, ecc. – tipi di attrezzatura molto specifici necessari per alcuni sport invernali – è fondamentale che tutti i partecipanti indossino abiti adeguati. Gli sport invernali sono praticati all'aperto, quindi può piovere o addirittura nevicare, e non vuoi indossare stivali non impermeabili e passare l'intera giornata con i calzini bagnati. Stare comodi nei propri vestiti è anche il modo più elementare per garantire la sicurezza! Soprattutto i bambini, ma non solo, quando indossano abiti scomodi (sia perché gli stivali sono troppo stretti o perché i calzini si sono bagnati), si distraggono, che in montagna può essere pericoloso.

Tuttavia, come abbiamo sperimentato durante la preparazione dei nostri campi, molti bambini e giovani dei nostri gruppi target non avevano vestiti adeguati per praticare gli sport invernali. La soluzione può essere la raccolta di abbigliamento, dal momento che molte persone hanno a casa vestiti che non indossano o i loro figli sono cresciuti (questo l'abbiamo organizzato in Croazia). Un'altra soluzione può essere semplicemente prendere in prestito i vestiti.

SICUREZZA

La sicurezza dei partecipanti è la questione più importante per queste attività. Per le attività sulla neve come lo sci e lo snowboard, è fondamentale scegliere gli sci/snowboard giusti per un partecipante, che possono essere selezionati in base a rigidità, lunghezza e larghezza. Per i partecipanti più avanzati, gli sci/snowboard possono essere più lunghi; tuttavia per i partecipanti meno abili e con capacità motorie, sci/snowboard più corti e più leggeri consentiranno loro di avere movimenti più facili in pista e di apprendere la tecnica più velocemente.

D'altra parte, un capogruppo deve ispezionare gli sci/snowboard per la ruggine, l'affilatura e regolare gli attacchi per garantire la massima sicurezza in pista. I bordi arrugginiti possono causare punti di pressione irregolari e rendere il partecipante instabile, il che può far perdere la motivazione al partecipante e rischiare lesioni. Allo stesso modo, i bordi smussati possono far scivolare il partecipante fuori dal percorso, specialmente in condizioni di neve dura. Quindi, se gli sci sono arrugginiti o non sufficientemente affilati, un capogruppo deve cercare un altro paio di sci/snowboard per un partecipante.

ATMOSFERA GENERALE

Le attività sportive per i giovani sono progettate per la costruzione e la sostenibilità della salute fisica e mentale. Pertanto, i partecipanti devono sentire energia positiva mentre svolgono una varietà di attività. Può essere raggiunto attraverso l'ambiente giocoso, in cui i giovani si sentono produttivi e hanno un forte desiderio di includere volentieri tali attività nella loro vita quotidiana. Le attività di sport invernali all'aperto possono essere impegnative a causa del maltempo; quindi l'organizzatore dovrebbe essere ben consapevole e preparare i partecipanti a condizioni sfavorevoli fornendo attrezzature adeguate. Il risultato numero uno dovrebbe essere vedere facce felici e sorridenti ovunque.



CONCLUSIONE

Gli sport invernali sono un'opportunità innovativa per i giovani di imparare dalla natura come prendersi cura della propria salute attraverso sport all'aria aperta e attività fisiche. Tuttavia, si dovrebbe tenere conto del fatto che gli sport invernali sono economicamente impegnativi per i giovani con minori opportunità, quindi il sostegno di programmi finanziati dallo stato o altri donatori potrebbe essere un'opzione per includerli maggiormente negli sport invernali.

"Winter Sport is Coming" project was co-funded by Erasmus+ Sport Programme, Small Collaborative Partnership.



and developed by the partnership of organisations from:

Slovakia (ADEL Slovakia)



Italy (Mine Vaganti NGO)



Bulgaria (Bulgarian Sports Development Association)



Croatia (Ski Club Rijeka)



