

Tema del mese 04/2015: Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve

La stagione invernale dura solo quattro mesi. Per essere efficaci nello sci di fondo, è indispensabile allenare la condizione fisica e la tecnica (con o senza materiale) dalla primavera all'autunno. E questo a qualsiasi età!



Per essere praticato, lo sci di fondo impone numerose esigenze fisiche e psichiche, così come degli adeguamenti a livello energetico e coordinativo, soprattutto quando è praticato a livello di competizione. Questo lavoro, sia i giovani che i meno giovani devono svolgerlo durante tutto l'anno. Una constatazione che riguarda da vicino anche la tecnica, la quale riveste un'importanza particolare durante il periodo che intercorre tra una stagione e l'altra.

Semplificare le condizioni di apprendimento

Imparare un movimento o una sequenza di movimenti è più facile se questi sono eseguiti in condizioni stabili, con scarpe adatte alla corsa e su un terreno non scivoloso. Una volta assimilato, il movimento può essere realizzato con i pattini in linea o degli sci a rotelle, che aiutano a sviluppare meglio la sensazione di scivolata.

Questo metodo di apprendimento permette di acquisire, durante il periodo di preparazione, delle nuove forme di movimento: dalla più semplice alla più complessa, dalla più piccola alla più grande e dalla più lenta alla più rapida. Se un movimento non è effettuato correttamente in condizioni stabili, gli allievi non avranno alcuna possibilità di riprodurlo sulla neve.

Acquisire la posizione di base e i movimenti chiave

Posizionare, agire e stabilizzare sono i tre primi fondamenti, ovvero le «[Racing Basics](#)» per riprendere la terminologia ufficiale degli sport sulla neve in Svizzera, sui quali si costruisce la carriera di un atleta. Rappresentano pure le basi che compongono la parte pratica di questo tema del mese e che servono a migliorare le tecniche classica e skating nello sci di fondo.

Oltre agli esercizi di imitazione da fare in palestra e all'esterno e a quelli realizzati con i pattini in linea o gli sci a rotelle, proponiamo numerosi giochi che aiutano ad acquisire la posizione di base e i movimenti specifici al periodo senza neve, sollecitando nel contempo il sistema cardiovascolare e incoraggiando lo spirito di squadra. Con i bambini, che sono la categoria cui si rivolge questo fascicolo, il gioco e l'entusiasmo restano prioritari.

Questo tema del mese contiene anche una serie di filmati che illustrano i movimenti chiave e dei consigli per un uso corretto degli ausili didattici multimediali, che aiutano i monitori a fornire feedback appropriati e comprensibili per i bambini.

Tema del mese

- [Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve](#) (pdf)

Altri TM della serie «Allenamento nel periodo senza neve»

- [Tema del mese 04/2014 «Allenare i bambini nel periodo senza neve»](#) (pdf)
- [Tema del mese 04/2013 «Allenamento per snowboard e sci freestyle nel periodo senza neve»](#) (pdf)

Articoli

- [Condizione fisica e coordinazione](#)
- [Psiche](#)
- [I temi chiave](#)
- [Ausili didattici multimediali](#)

Aiuti

- [Consigli e astuzie](#)
- [Materiale e sicurezza](#)

Esercizi

- [Posizionare](#)
- [Agire](#)
- [Stabilizzare](#)

Filmati

- [Esercizi di imitazione](#)
- [Pattini in linea/sci a rotelle](#)

Allenamento

- [Lezione «Da sinistra a destra»](#) (pdf)

Fonte: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (G+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO