

Sci di fondo: Le basi

Le basi dello sci di fondo permettono di imparare un passo – suddiviso in tre fasi – le sue funzioni e i suoi movimenti chiave in considerazione degli accenti metodologici corretti.



Se si Considerando lo sci di fondo nel suo insieme, è possibile osservare che sono state sviluppate diverse forme di passo per superare le differenti configurazioni del terreno. Per esempio il passo diagonale nel

classico oppure il passo 1:1 nello skating.

Per qualsiasi fondista, dai bambini agli adulti, imparare queste abilità è un obiettivo di fondamentale importanza. Prima di imparare a dovere le forme dei passi (abilità) occorre però familiarizzarsi e consolidare bene le basi dello sci di fondo. È necessario acquisirle nell'ordine corretto a livello temporale e spaziale, altrimenti si rischia di commettere grossi errori sin dall'inizio.

Evitare le cattive abitudini

Lo sci di fondo è un'attività ripetitiva: si avanza passo dopo passo. Ciò significa che un fondista che non padroneggia anche solo una singola componente del passo integrerà errori ripetitivi, e questo renderà le correzioni ulteriori difficili o addirittura impossibili da realizzare.

Per questo motivo, i principianti devono dapprima imparare le basi al fine di creare le condizioni ideali per imparare la disciplina nel migliore dei modi dal profilo didattico. Le basi sono integrate nella parte introduttiva (riscaldamento) e possono essere utilizzate fino al livello avanzati. Infatti, sviluppare le basi tecniche sin dall'inizio è la chiave fondamentale per poi imparare le singole forme dei passi del classico e dello skating.

Identificare la qualità tecnica

La qualità di un fondista si riconosce da un solo passo! I singoli elementi si ritrovano nelle basi che costituiscono il fondamento da cui si riconosce la qualità della tecnica su tutti i livelli di apprendimento.

- **Livello quantitativo (ripetitivo):** le funzioni del materiale (sci di fondo), le attività come lo scivolata, il carico e lo scarico degli sci, nonché le lamine e la rotazione sono pilotate da movimenti chiave e si combinano fra di loro. I movimenti chiave sono la flessione/ l'estensione, l'orientamento del corpo e la traslazione.
- **Livello qualitativo (punti chiave sul piano biomeccanico):** l'attitudine funzionale del corpo è adeguata alla velocità. Il passo funzionale richiede la qualità della spinta e dello scivolata. Ovvero: quanto forte ed efficace è la spinta? Quanto efficace è la posizione di scivolata? Con dinamica, ci si riferisce all'impulso che si crea ritardando il passo durante l'orientamento e la traslazione del corpo e la forte spinta che segue questa fase.

Le basi in dettaglio

Nella parte seguente sono illustrate le singole parti delle basi seguendo una struttura suddivisa in tre fasi: posizionare – agire – stabilizzare. Collegando fra di esse le singole parti si ottiene il passo standard. Queste parti rappresentano le funzioni dello sci con i movimenti chiave tenendo conto degli aspetti biomeccanici che si seguono in ogni passo.

Il termine «funzionale» fa in prima linea riferimento alla velocità che influenza notevolmente il passo da sci di fondo. Per esempio, a velocità ridotta, la parte superiore del corpo è eretta o nello skating l'angolo dello sci molto ampio. A velocità elevata, invece, la parte superiore del corpo si inclina in avanti anche per essere aerodinamica. L'angolo dello sci è mantenuto il più possibile parallelo alla direzione di spostamento e a un angolo più ridotto possibile.

La velocità risulta dalle condizioni personali del fondista (condizioni motorie e tecniche), dalle condizioni situative della neve e meteorologiche e dal terreno nonché dal materiale (sci, sciolina, scarponcini, bastoni, ecc.).

Fase	Tecnica	Funzioni dello sci	Movimenti chiave	Descrizione con aspetti biomeccanici
Posizionare Preparazione Spinta	Classico → Foto → Filmato Skating → Foto → Filmato	Scivolata – scarico. Lo sci è piatto	Piegare il ginocchio e la caviglia.	Nella fase di scivolata piegare il ginocchio e la caviglia. Nel contempo creare tensione corporea. Adattare l'angolo della parte superiore del corpo alla velocità
Agire Spinta	Classico → Foto → Filmato Skating → Foto → Filmato	Carico della zona di spinta dello sci fermo. Carico della lamina di spinta dello sci in scivolata.	Orientamento – traslazione dallo sci attuale sull'altro. Tendere la gamba di spinta.	L'impulso è raggiunto estendendo la gamba di spinta e ritardando precedentemente il passo durante l'orientamento del corpo e la traslazione. Passo ampio: nella tecnica classica dritto e in avanti, nello skating in avanti e di lato. Adattare l'angolo dello sci alla velocità.
Stabilizzare Dalla spinta alla scivolata	Classico → Foto → Filmato Skating → Foto → Filmato	Carico del nuovo sci di scivolata.	Il peso è sullo sci di scivolata (ginocchio e caviglia piegati). Da questa posizione, tendere in avanti le articolazioni della caviglia, del ginocchio e dell'anca.	Stabilizzare piegando il ginocchio e la caviglia. In seguito spingere in avanti contemporaneamente ginocchio, caviglia e anca. La posizione del corpo è stabilizzata e adeguata alla velocità. Tutto il peso p

Le basi in immagini

→ [Filmati](#)

→ [Sequenze di immagini](#) (pdf)

Fonte: Harry Sonderegger, capodisciplina G+S Sci di fondo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP