

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Posizionare – Staffette e percorsi: Corsa a ostacoli

I percorsi sono ideali per acquisire dei movimenti chiave in modo ludico. Questo gioco permette anche di allenare la velocità e la coordinazione.

Formare due o più squadre di livello identico che hanno l'obiettivo di recarsi il più velocemente possibile da un punto A a un punto B (definiti da due coni).

Il percorso deve contenere dei salti (saltare sopra ostacoli o all'interno di cerchi), dei passaggi che necessitano una flessione delle ginocchia (passare sotto un ostacolo, strisciare sotto una panchina, ecc.), delle corse all'indietro (con o senza ostacoli, attenti alla sicurezza!), dei salti a piedi uniti e delle curve (slalom, ecc).



Osservazione: è possibile preparare numerosi percorsi, a condizione che l'accento sia posto sui movimenti chiave (flessione, orientamento, traslazione, estensione) e che siano ludici.

Materiale: coni, corde, panchine, paletti, cerchi, ecc.

Da sapere

Le staffette e i percorsi presentano dei vantaggi ma anche degli inconvenienti che il monitore deve sempre tenere presenti e che grazie a regole chiare non diventano un problema.

Vantaggi

- Le staffette e i percorsi stimolano lo spirito agonistico.
- Rafforzano lo spirito di squadra.
- Permettono di sfogarsi e di lavorare con un'intensità elevata.

Inconvenienti

- La qualità è molto spesso posta in secondo piano.
- I rischi di infortuni sono più elevati.

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