

# Sci di fondo: Introduzione e ritorno alla calma

Segue una panoramica con suggerimenti da tenere in considerazione per preparare una fase iniziale e finale della lezione chiara e ben strutturata.



## Introduzione/riscaldamento

Per preparare il riscaldamento, conviene porsi le seguenti domande:

- A chi si rivolge il riscaldamento (gruppo target)?
- Quali sono gli obiettivi da raggiungere nella parte principale?

Adeguare l'intensità e i contenuti di conseguenza.

- Come preparare i contenuti (metodologia)? – L'introduzione serve a creare lo spirito di squadra. Per questo, creare molti esercizi a coppie o in gruppi.
- La fase introduttiva di riscaldamento è costituita da due parti: – parte generale e parte specifica. – E soprattutto divertimento!

## Contenuti generali

Si tratta di integrare molte delle singole componenti del modello della prestazione, in ogni caso quelle che vengono poi richieste nella parte principale.

- Integrare la physis e la psiche: risvegliare anche le emozioni.
- Collegare elementi di condizione, di coordinazione, tecnici, mentali e tattici.
- Riscaldare il corpo, le articolazioni e mobilitare la muscolatura.
- Integrare tutti questi elementi in esercizi ludici e giochi facendo uso di metafore.

## Principi metodologici

- Intensità: aumentare progressivamente fino a raggiungere il livello richiesto nella parte principale.
- Passare dal generale allo specifico.
- Passare dalle fasi più lente a quelle veloci.
- Passare dal più facile al più difficile.
- Dimostrare e fornire indicazioni verbali solo quando necessario.

## Ritorno alla calma

- I contenuti e i principi metodologici descritti sopra per la parte introduttiva si applicano anche per il ritorno alla calma.
- Si tratta di ridurre costantemente l'intensità. Solo così il ritorno alla calma è veramente

ideale per defaticare e per eliminare eventuali sostanze accumulate nella muscolatura. In questo modo la rigenerazione è sostenuta e facilitata.

#### Esempi:

- Alla fine della lezione è possibile integrare un semplice gioco competitivo che fa riferimento alla parte principale. Chi riesce a scivolare più lontano stando in piedi su uno sci solo? Cambiare lato.
- Ripetere la stessa cosa ma prendendo lo slancio con 3-5 passi. Cambiare lato ogni volta.
- Un'altra possibilità è svolgere l'esercizio a coppie.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**