

# Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: I temi chiave

**Gli esercizi presentati alle pagine seguenti si focalizzano sui tre temi fondamentali degli sport sulla neve: posizionare, agire e stabilizzare. Presentazione delle loro caratteristiche.**

La posizione di base e i movimenti chiave sono identici sia nella tecnica classica che nello skating. I bambini o i principianti possono dunque imparare simultaneamente entrambe le tecniche.



## Posizionare

Il posizionamento funzionale rappresenta la posizione di base:

- Gamba d'appoggio che disegna una linea «dita dei piedi – ginocchio – anca – naso».
- Lo sci è posato piatto.
- Sullo sci di scivolata piegare caviglia e ginocchio.
- Crescita progressiva della tensione del corpo.
- Anca all'altezza della caviglia (e non in posizione arretrata).
- Prepararsi a perdere l'equilibrio.
- Parte alta del corpo stabile ed eretta.
- Sguardo rivolto in avanti.

## Agire

Questa seconda fase rappresenta il passaggio del peso del corpo da uno sci all'altro:

- Posizione dinamica (stile classico: caricare la zona di spinta dello sci fermo: stile skating: caricare lo spigolo di spinta [interno] dello sci in movimento).
- Orientamento/traslazione sul nuovo sci di scivolata; estensione della gamba che spinge.
- Passo diagonale laterale in avanti (skating) o diritto in avanti (classico) della gamba non caricata.
- Trasferire il peso del corpo il più rapidamente possibile.
- Impulso dopo la perdita di equilibrio del passo durante l'orientamento e la traslazione. • Parte alta del corpo stabile ed eretta.

## Stabilizzare

La stabilizzazione si esegue dopo il passaggio del peso del corpo da una parte all'altra e permette una fase di scivolata:

- Parte alta del corpo e anche stabili.
- Peso del corpo sullo sci di scivolata, gamba flessa (caviglia e ginocchio); a partire da questa posizione estensione completa della gamba.
- Ritornare in una posizione di equilibrio (evitare possibilmente i movimenti di rotazione).

- Adattare la posizione del corpo alla velocità (più la velocità è elevata, più la posizione del corpo è bassa).
- Sfruttare questa fase di scivolata (non richiede forza/energia!).

## Racing Basics

→ [Dal concetto tecnico all'agonismo \(pdf\) \(disponibile solo in tedesco e in francese\)](#)(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**