

Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve: Materiale e sicurezza

Gli allenamenti nel periodo senza neve possono essere adattati alla tecnica classica e allo skating. Si consiglia di ricordare che la posizione di base e i movimenti chiave sono identici per entrambe le tecniche.

Materiale

Bidone dei giocattoli: il [bidone di giocattoli «fit4future»](#) propone del materiale di allenamento diversificato e ludico per allenare i vari aspetti tecnici della condizione fisica e della coordinazione specifici per lo sci di fondo durante il periodo di preparazione. Ad esempio, gli esercizi di imitazione (v. pagg. 9-10, 15-16 e 21-22) possono essere eseguiti su delle pedane per allenare l'equilibrio.



Sci a rotelle: durante la stagione senza neve, gli sci a rotelle sono un'ottima alternativa di allenamento. Non vi è limite di età per iniziare a utilizzare questi attrezzi, si raccomanda tuttavia di saper andare con i pattini in linea. Per i più giovani, gli sci a rotelle sono solo un attrezzo ludico per scoprire nuove forme di movimento. Non vanno proposti esercizi tecnici.

Pattini in linea: sono un ottimo modo per familiarizzarsi con i movimenti chiave dello sci di fondo. Sono più maneggevoli e meno pesanti degli sci a rotelle e possono essere utilizzati come primo materiale di allenamento con un principiante.

Regole di sicurezza

I monitori che praticano lo sci di fondo con i bambini e i giovani devono fare tutto il possibile per garantire la loro sicurezza. Un responsabilità, tuttavia, che non deve scoraggiare un monitore a praticare questo sport. Per garantire la sicurezza durante l'apprendimento è indispensabile rispettare alcune regole di base prima e durante

l'allenamento.

I monitori:

- spiegano chiaramente i compiti, gli esercizi, le scadenze e le responsabilità;
- controllano che le regole generali di sicurezza e riguardanti il fairplay siano applicate e s'impegnano affinché i bambini e i giovani presenti le rispettino;
- sono pronti a reagire correttamente in situazioni particolari (farmacia di soccorso e telefonino sempre a portata di mano);
- mostrano il buon esempio.

Durante gli allenamenti con i pattini in linea o gli sci a rotelle, vanno pure presi in considerazione alcuni punti:

- Il casco è obbligatorio.
- Quando si usano i bastoni è obbligatorio indossare gli occhiali.
- Con i principianti e i bambini meno sicuri sui pattini in linea, si raccomanda di usare le protezioni (parapolsi, paragomiti e paraginocchia).
- Le rotelle degli sci a rotelle sono fissate correttamente e non presentano pericoli.
- Il luogo in cui si svolge l'allenamento e le condizioni meteorologiche non presentano alcun rischio particolare (buchi nel rivestimento, marciapiedi pericolosi, pioggia o fondo ghiacciato, ecc.).

Con o senza bastoni?

All'inizio, i bambini devono imparare a sciare senza bastoni. Questo principio è valido anche per i pattini in linea e gli sci a rotelle. I bastoni infatti facilitano l'equilibrio e permettono di avanzare più velocemente, dunque devono essere utilizzati in modo mirato durante un allenamento, ad esempio quando i bambini percorrono una certa distanza. Durante delle forme di gioco si sconsiglia di usarli per ragioni di sicurezza. L'allenamento specifico della tecnica dello sci di fondo con i bastoni inizia all'età di 12 anni.

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