

Tema del mese 04/2015: Condizione fisica e coordinazione

Durante i mesi senza neve, la resistenza, la forza, la velocità, l'elasticità e la coordinazione vanno allenati praticando diversi sport, ma degli allenamenti più specifici di sci di fondo sono pure possibili.

La resistenza e la forza sono due fattori indispensabili per raggiungere il successo. Lo sci di fondo non consiste tuttavia nel numero di chilometri percorso. Ogni allenamento della condizione fisica deve perseguire un obiettivo tecnico legato allo sci di fondo, per poter facilitare l'apprendimento dei movimenti chiave quando l'allievo si ritroverà sugli sci.

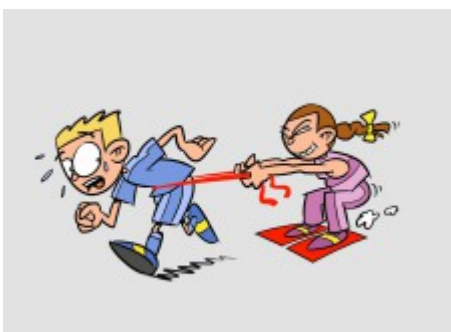
Resistenza



La resistenza è la capacità di sostenere un carico sportivo o una prestazione per un certo lasso di tempo. Per la maggior parte degli ex allenatori di sci di fondo, il modo migliore di allenare questo aspetto era correre. Un metodo corretto dal punto di vista fisiologico, ma con i bambini è fondamentale aggiungere le nozioni di divertimento e diversità.

Allenarsi senza avere l'impressione di allenarsi, questo è il messaggio da trasmettere. I tragitti casa-scuola o le gite in famiglia a piedi, in bicicletta o col monopattino fanno parte dell'allenamento della resistenza di base. Un approccio più specifico di questo aspetto con dei bambini e dei giovani può essere preso in considerazione se le attività proposte sono organizzate sotto forma di giochi, staffette, gite nel bosco o percorsi.

Forza



La forza è la capacità del sistema neuromuscolare di superare le resistenze (lavoro concentrico), contrastarle o

frenarle (lavoro eccentrico) e bloccarle (lavoro statico).

Si pensa spesso che questo aspetto non possa essere allenato prima dei 16-18 anni. I modi per migliorarlo non si limitano a sollevare e a spostare dei carichi. La forza, come la resistenza, può essere inserita nel programma destinato ai più giovani, senza perdere di vista l'idea di diversità e di divertimento.

I percorsi composti di ostacoli, salti, giochi di opposizione o ancora zone dedicate all'arrampicata possono essere associati a esercizi di forza perché permettono di familiarizzarsi con i temi chiave dello sci di fondo quali la stabilità della parte alta del corpo e dell'asse delle gambe.

La forza specifica sugli sci o gli sci a rotelle può essere introdotta a partire dai 12 anni, ma i bambini non devono in nessun caso avere l'impressione di svolgere un esercizio di forza (associare imperativamente la capacità di coordinazione). Per ottenere questo risultato, l'allenatore deve ricorrere a delle metafore, scegliendo il terreno e/o adattando il materiale.

Velocità

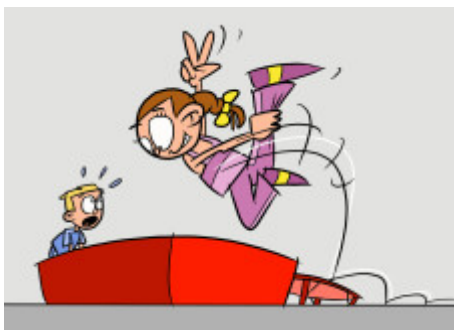


La velocità è la capacità di agire rapidamente e con precisione in una determinata situazione. Nello sci di fondo, la velocità non è solo una questione di secondi ma anche di frequenza gestuale, di cadenza, ecc.

Con i bambini, la velocità deve andare di pari passo con la capacità di reazione. È importante dunque iniziare con degli esercizi ludici ritmati o qualsiasi tipo di staffetta. Occorre anche nominare i vincitori per incoraggiarli e sviluppare in loro uno spirito agonistico.

Quando i bambini riescono a eseguire dei movimenti rapidi grazie a giochi di breve durata ma svolti a elevata intensità, gli esercizi di velocità possono successivamente essere realizzati sugli sci di fondo o sugli sci a rotelle.

Mobilità/elasticità



L'elasticità è la capacità di eseguire dei movimenti volontari con un'ampiezza ottimale delle articolazioni coinvolte. In seguito all'evoluzione delle varie tecniche, l'importanza di questa caratteristica nello sci di fondo è in continua crescita.

L'elasticità delle articolazioni, dei tendini e dei muscoli è particolarmente buona nei bambini piccoli. Per questa ragione, si consiglia di effettuare gli esercizi di ginnastica con grande ampiezza di tutte le articolazioni. Anche qui, il divertimento e la diversità assumono un ruolo centrale: ad esempio è consigliabile integrare alcuni esercizi sotto forma di giochi durante il riscaldamento. Le metafore sono molto utili e permettono ai bambini di immaginarsi meglio alcune situazioni.

Coordinazione

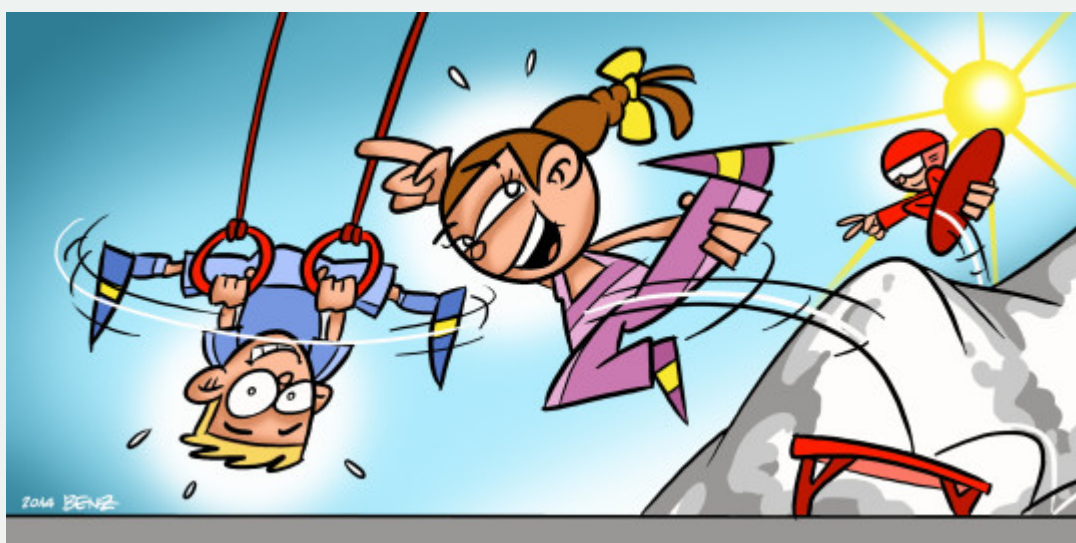


La capacità di coordinazione permette di regolare con precisione i movimenti specifici dello sci di fondo e ingloba l'orientamento, la differenziazione, l'equilibrio, il ritmo e la reazione. Può essere allenata a ogni età.

L'allenatore deve dar prova di immaginazione per confrontare i bambini a nuove situazioni ponendo l'accento sulle cinque capacità summenzionate.

Il bidone di giocattoli «[fit4future](#)» è un ottimo strumento di lavoro. Le varie carte attività obbligano i bambini e i giovani a trovare delle soluzioni da soli. Gli esercizi devono essere attrattivi, stimolanti, variati, ludici e offrire delle possibilità di successo. Mantenere l'equilibrio su una corda per saltare invece che sullo sci, reagire a un cambiamento di terreno o esercizi che richiedono ritmi sempre diversi sono esempi concreti che relazionano l'allenamento nel periodo senza neve e quello sugli sci.

Proposte di allenamento



Il tema del mese 04/2014 «[Allenare i bambini nel periodo senza neve](#)» contiene delle sequenze per allenare la condizione fisica e la coordinazione::

- [Forte come Lara Gut](#) (pdf)
- [Correre come Dario Cologna](#) (pdf)
- [Saltare come Simon Amman](#) (pdf)
- [Veloci come Fanny Smith](#) (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