

Tema del mese 10/2015: Sci di fondo

Di primo acchito, lo sci di fondo sembra una disciplina dai gesti semplici. Ma una volta messi gli sci ai piedi, le cose si presentano sotto una luce diversa. Per sviluppare una tecnica economica e nel contempo efficace occorre infatti confrontarsi con dettagli molto precisi.



Questo tema del mese si rivolge agli allenatori e agli insegnanti la cui missione è di osservare, valutare e consigliare quotidianamente i giovani atleti o gli allievi. Ma può anche interessare gli sportivi che praticano lo sci di fondo a livello dilettantistico oppure gli atleti d'élite alla ricerca di movimenti qualitativamente migliori grazie a una comprensione più profonda della tecnica e, in particolare, delle basi dello sci di fondo.

Segue di qualche mese il fascicolo «[Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve](#)», che propone esercizi di imitazione da eseguire in palestra e all'aria aperta, esercizi da realizzare con i pattini inline o gli sci a rotelle e numerosi giochi che aiutano ad acquisire la posizione di base e i movimenti chiave durante la cosiddetta «mezza stagione».

Posizionare, agire e stabilizzare

La prima parte di questo tema del mese spiega con precisione le tre fasi: posizionare, agire e stabilizzare che, se collegate l'una all'altra, rappresentano il passo standard nello stile classico e skating. Queste basi sono messe in relazione con le funzioni dello sci, i movimenti chiave e gli aspetti biomeccanici. Il tutto è completato da immagini e filmati.

Per i bambini che ancora non dispongono delle competenze necessarie, proponiamo tre esercizi e un esempio di lezione i cui obiettivi sono l'acquisizione e il consolidamento delle basi. Dopo questa introduzione tecnica, vengono forniti consigli sul modo di pianificare, realizzare e pensare l'insegnamento. Il modello di preparazione di una lezione, a disposizione in questo tema del mese, aiuta i monitori nel loro lavoro e può essere completato con gli esercizi e le forme di gioco proposte in seguito.

Acquisire e applicare

I contenuti della parte pratica corrispondono al livello di apprendimento «Applicare» e sono raggruppati secondo le tre fasi presentate in precedenza per ognuna delle due tecniche di sci di fondo. Sono inoltre completati da sequenze filmate, da giochi, staffette e percorsi.

Buono a sapersi: le capacità fisiche e la tecnica contribuiscono sì a raggiungere delle buone prestazioni, ma anche il materiale è importante! In un filmato, il capo del servizio di assistenza per sci di fondo Swiss-Ski spiega che non bisogna essere un esperto per sciogliere correttamente gli sci!

Tema del mese

- [Sci di fondo](#) (pdf)

Altro tema del mese (04/2015)

- [Allenamento di sci di fondo nel periodo senza neve](#) (pdf)

Articoli

- [Le basi dello sci di fondo](#)
- [Aspetti biomeccanici](#)
- [Preparazione dell'insegnamento](#)
- [Introduzione e ritorno alla calma](#)
- [Preparazione degli sci](#) (con filmati)

Esercizi

- [Posizionare: classico/skating/forme di gioco](#) (con filmati)
- [Agire: classico/skating/forme di gioco](#) (con filmati)
- [Stabilizzare: classico/skating/forme di gioco](#) (con filmati)

Aiuti

- [Acquisire le basi](#) (con esempio di lezione)
- [Schede di lavoro: le basi in immagini](#) (pdf)

Filmati

- [Classico](#)
- [Skating](#)
- [Preparazione degli sci](#)

Fonte: Harry Sonderegger (J+S), Charles Pralong (Swiss-Ski), Roger Wachs (Swiss-Ski)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO